Il Benessere a L’Aquila, evento finale con Show Cooking

Gennaio 4, 2022

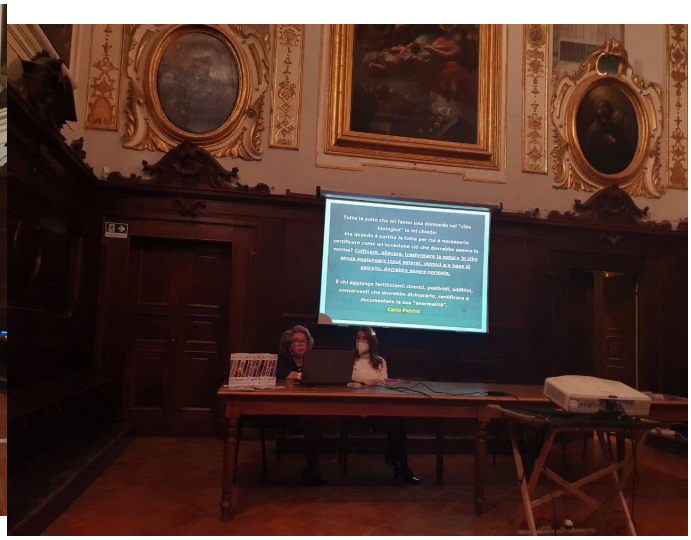


L’AQUILA – Il Benessere a L’Aquila termina con uno spettacolare Show Cooking di William Zonfa. La manifestazione è stata organizzata da Le Vie dello Zafferano, la cui presidente, Sonia Fiucci, ha scommesso molto portando a casa un ottimo risultato. L’evento finale è stato estremamente interessante. Dopo un breve ringraziamento da parte del presidente dell’ARTA Maurizio Dionisio e i saluti istituzionali dell’assessore Fabrizia Aquilio è iniziata la lezione della professoressa Tozzi.









> *Esiste un'evidenza scientifica che i prodotti alimentari di un territorio sono buoni per la salute?*

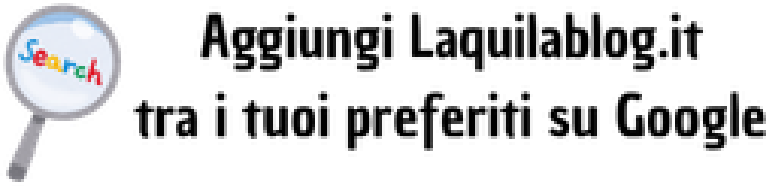
l'intervento inizia con una citazione di Oscar Wilde e procede sottolineando l'importanza dello stato di salute.

di cosa si tratta?

lo scambio di energia e materia con l'ambiente consente di mantenere l'integrità strutturale e funzionale dell'organismo. Tra stato di nutrizione e di salute c'è una stretta connessione. chi ha un buono stato di salute affronta meglio le patologie.

La lezione continua con una spiegazione della piramide alimentare.

> È evidente che ognuno di noi deve acquisire una propria coscienza alimentare.
>
> Negli anni 70 Anna Britt Agnsäter utilizzando una dispensa provò ad aiutare gli svedesi ad affrontare meglio la crisi economica. Ed è così che è nata la prima piramide alimentare.
> nel 2002 la OMS e la FAO pubblicano un la linea guida delle 13 direttive chiave suddivise in 4 blocchi:
> -> Bilancio nutriente ed energia
> -> Più è meglio (frutta e verdura, acqua)
> -> Meno è meglio (Bevande alcoliche, bevande zuccherate, meno sale ma iodato, grassi)
> -> Varietà, sicurezza e sostenibilità: scegli alimenti sostenibili



Ogni risultato della ricerca porta ad incrementare la piramide alimentare, nel 2021 la nuova piramide include discorsi di stagionalità, minor consumo di carne rossa, formaggi e trasformati, consumo di prodotti locali.

la professoressa conclude il discorso citando Carlo Petrini e l'importanza di un'alimentazione basata su prodotti locali, e della necessità di riproporre le coltivazioni di prodotti antichi.

A seguito della lezione, c'è stato modo di assistere allo show cooking dello chef stellato William Zonfa,

che per l’occasione, ha rivisitato un piatto della nostra tradizione, lenticchie e cotechino. con crema di nocciole e calamari, rendendolo più light.

