



Kit didattico

LA NOSTRA DIETA: DALL'ANTICHITÀ A OGGI

IL PROGETTO

Il kit didattico **LA NOSTRA DIETA: DALL'ANTICHITÀ A OGGI** illustra con fotografie, video e attività il modello alimentare degli antichi Greci e Romani. I moduli didattici sono parte integrante di **foodprint**, un progetto crossmediale sulla Dieta mediterranea, che indaga le ragioni per cui questo antico modello alimentare è così importante oggi per le nostre vite. Il progetto riunisce Grecia, Italia, Spagna, Portogallo, Marocco, Croazia e Cipro, ossia i Paesi in cui l'UNESCO ha riconosciuto la Dieta mediterranea come patrimonio immateriale dell'umanità. Cinque fotografi europei hanno visitato questi Paesi per catturare in immagini una tradizione praticata per secoli nel Mediterraneo, e dare nuova luce a una storia di sostenibilità, salute e scambio culturale.

Il kit didattico di Foodprint mira a **illustrare il ruolo del cibo nella storia e nella nostra vita quotidiana**, l'importanza storica del Mediterraneo come area di scambi culturali fra Oriente e Occidente e i motivi che rendono un modello alimentare a base vegetale praticato fin dall'antichità il più salutare per il nostro corpo e per il nostro pianeta.

Le fotografie del progetto sono disponibili per uso didattico sul sito del progetto: www.foodprint-project.com. Le 90 fotografie che lo compongono sono suddivise in cinque tematiche: **sopravvivere, produrre, cucinare, mangiare e sostenibilità**. Le foto sono corredate da testi scritti da archeologi, storici, nutrizionisti, agricoltori e cuochi, nonché da immagini d'archivio.

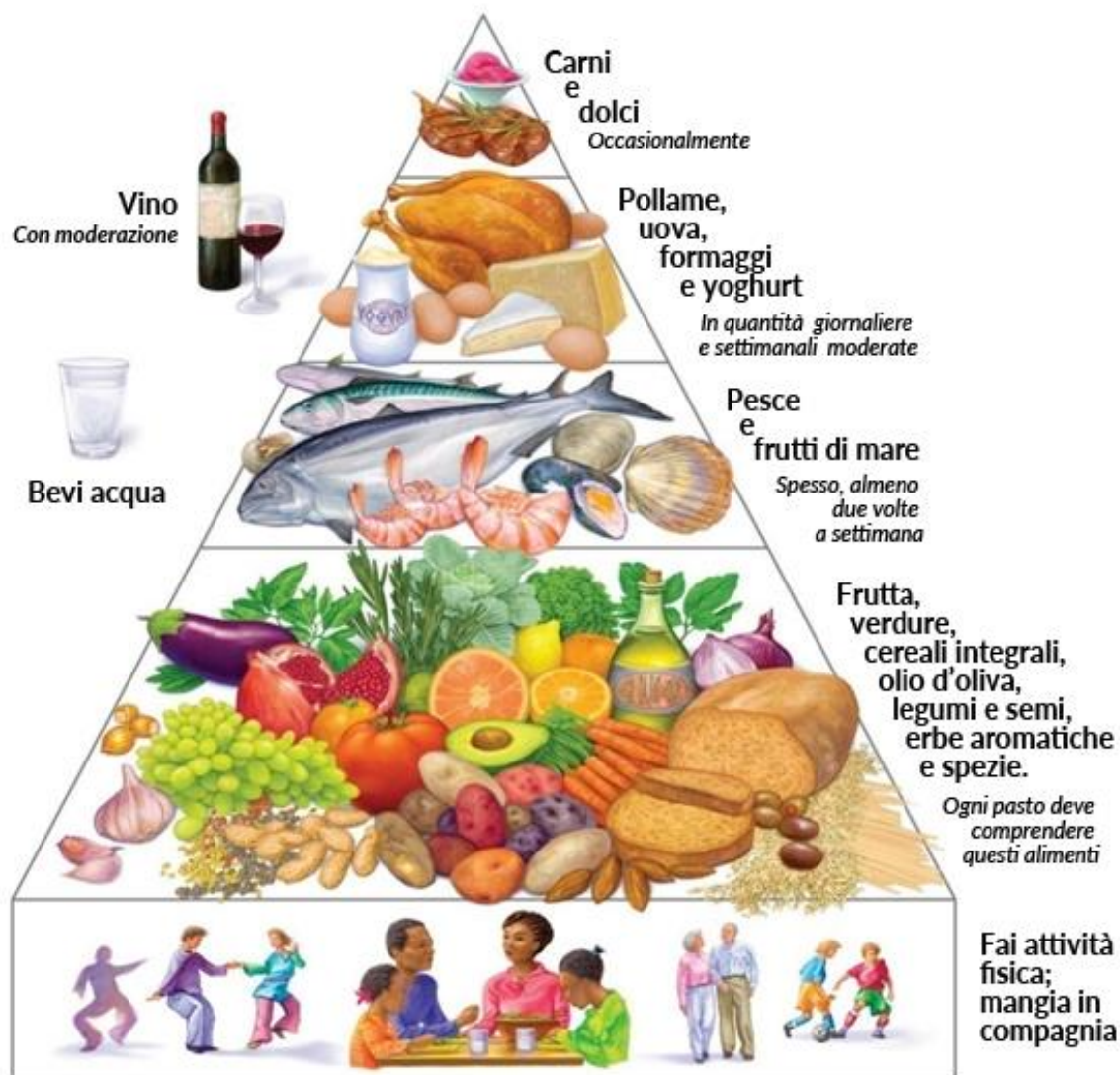
IL KIT DIDATTICO IN SINTESI

MODULI DIDATTICI	1. Un pasto quotidiano nell'antica Grecia 2. Un pasto quotidiano nell'antica Roma
ETÀ STUDENTI	12-15 anni
DURATA	Un modulo di 1 ora ciascuno
AREE TEMATICHE	Storia, Arti visive
APPARECCHIATURA	PC collegato a un grande schermo o a un proiettore, con altoparlanti Connessione Internet Stampante per il materiale da distribuire agli studenti

1. Un pasto quotidiano nell'antica Grecia

Parte 1. In che cosa consiste la Dieta mediterranea?

Nell'antichità, sia ad Atene che a Roma l'alimentazione era basata su cereali (frumento e orzo), olive e uva/vino. Molti alimenti che consumiamo oggi nell'area mediterranea - melanzane, patate, pomodori, peperoni, limoni, arance, pomeli e mais - erano ignoti nell'antichità.



La piramide della dieta mediterranea è basata sulle abitudini alimentari di adulti longevi che vivono nel Mediterraneo. È costruita come ogni altro modello di piramide alimentare (senza quantità specifiche) e promuove la commensalità e uno stile di vita attivo.

È associata con:

- Minori rischi di disturbi di memoria e di demenza 1
- Minori rischi di ictus, diabete e altre patologie vascolari 2

Ogni pasto deve comprendere:

- Verdure e frutta (più scuro è il colore e maggiore è il potere antiossidante!)
- Legumi, cereali integrali, frutta a guscio
- Olio d'oliva come principale fonte di grassi (sostituire burro e margarina con l'olio!)

Consumare almeno 2 volte a settimana:

- Pesce, frutti di mare

Consumare in quantità giornaliere e settimanali moderate:

- Pollame
- Latticini, formaggi e uova
- Vino rosso (in genere durante i pasti)
 - > Donne: 1 bicchiere/giorno
 - > Uomini: 2 bicchieri/giorno

Consumare occasionalmente:

- Carne rossa
- Grassi saturi
- Dolci

Illustration by George Middleton

Parte 2. Pasti quotidiani nell'antica Grecia

GUARDA IL FILMATO sull'alimentazione nell'antica Atene:

▶ [RIPRODUCI IL VIDEO](#)

L'alimentazione degli antichi Greci era basata prevalentemente su cereali, verdure, legumi, frutta, olio, latticini e pesce.

Da fonti scritte, conosciamo i nomi dei vari pasti:

La colazione, *akratisma*, era a base di pane (pane d'orzo per i poveri, pane di frumento per i ricchi) intinto nel vino. Questa usanza esiste ancora oggi in molte zone rurali della Grecia, poiché questo tipo di colazione fornisce l'energia necessaria per affrontare il duro lavoro nei campi. A volte l'*akratisma* era più variegata e comprendeva latte di capra, olive, fichi e frutta secca.

Il pranzo, *ariston*, era un pasto semplice che riuniva tutta la famiglia ed era costituito da alimenti semplici come olive, formaggio e frutta.

La cena si chiamava *esperisma*. L'ultimo pasto della giornata veniva consumato con tutta la famiglia e a volte con degli ospiti e comprendeva verdure, legumi, cipolle, aglio, olive, formaggio, pesce e pane (*maza*).

La *maza* si preparava impastando farina d'orzo, fine o grossolana, con acqua, latte e olio, da cui si ottenevano delle gallette che venivano fatte essiccare. Al momento di consumarle, le gallette venivano ammorbidite con l'acqua e mangiate insieme a cipolle e altre verdure.

Il vino accompagnava il cibo. La carne si mangiava raramente nell'antichità: aveva costi elevati e non era considerata un alimento essenziale. Il pesce era invece molto apprezzato, ma solo i ricchi potevano permettersi di acquistare quello fresco; la gente comune mangiava pesce sotto sale. Dopo la cena venivano serviti vari tipi di dolci, frutta fresca e secca, miele.

DISCUSSIONE: COSA DIFFERENZIA I PASTI DI OGGI DA QUELLI DELL'ANTICHITÀ?

Parte 3. Il consumo di carne nell'antichità non era così diffuso come oggi.

GUARDA IL FILMATO sul consumo della carne nell'antichità:

▶ [RIPRODUCI IL VIDEO](#)

OSSERVA E LEGGI: <https://foodprint-project.com/it/photographs/iacopo>
<https://foodprint-project.com/it/archive/sacrifice>

La comparsa della figura del cuoco sembra risalire al periodo tardo-arcaico. La cucina ad Atene e in altre città greche di epoca classica era diventata un'arte o un saper fare (*techne*) riconosciuti e i cuochi erano degli artigiani "freelance". I cuochi professionisti (*mageiroi*) erano in genere uomini liberi e non schiavi. Scelti in base a reputazione, raccomandazione o prezzo, non prestavano i loro servizi ogni giorno, ma solo in occasione di una cena di rappresentanza o di una cerimonia sacrificale. Aiutavano infatti a scegliere un animale sacrificale e a ucciderlo, quindi preparavano il pasto e vendevano poi la carne che non veniva consumata. A Roma, la cucina divenne una professione praticata dagli schiavi poiché le case patrizie, prima fra tutte quella imperiale, avevano bisogno di questo servizio tutti i giorni.

Andrew Dalby, linguista e storico

DISCUSSIONE: PERCHÈ NELL'ANTICA ATENE SI MANGIAVA RARAMENTE CARNE?

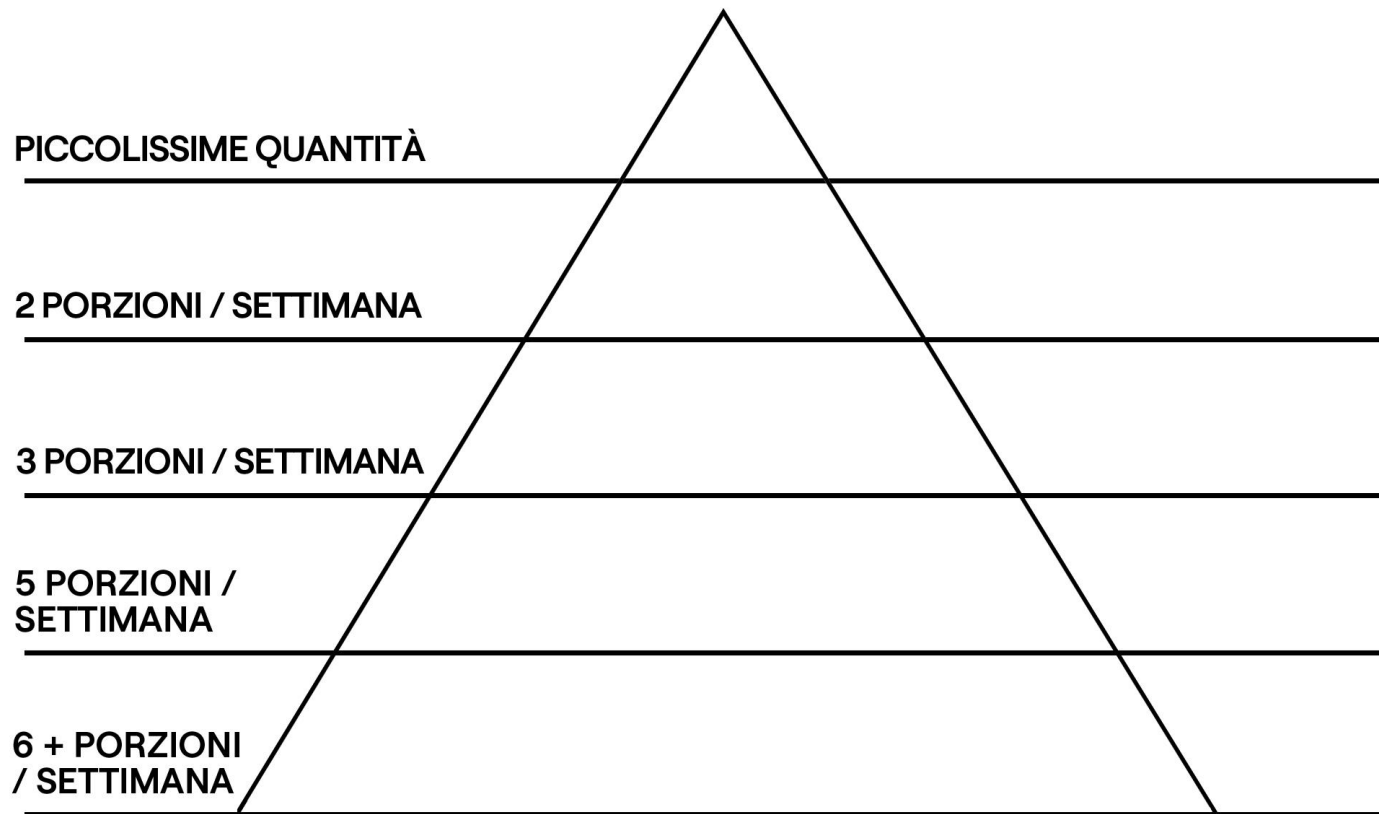
- Nel tuo Paese o nella tua regione ci sono occasioni rituali, come una celebrazione o una ricorrenza religiosa, in cui si mangia carne?
- Una delle persone intervistate nel video ha affermato che "Se andassimo in un mattatoio meccanizzato proveremmo orrore davanti ai metodi industriali con cui si abbattano e macellano gli animali. Li troveremmo disgustosi, inaccettabili." Sei della stessa opinione? Vorresti che questa situazione cambiasse? E in che modo?
 - Con quale frequenza mangi carne? Hai mai pensato di ridurre il tuo consumo di carne?
 - Cosa ti spingerebbe a mangiare meno carne?
 - Il trattamento disumano degli animali?
 - La tua salute?
 - La salute del pianeta?

Parte 3. Disegna la tua piramide alimentare

Disegna e completa la tua piramide alimentare.

Calcola cosa mangi nel corso di una settimana.

Indica, differenziandoli, i cereali integrali e raffinati, e i cibi freschi e lavorati che consumi.



DISCUSSIONE:

DESCRIVI LA TUA PIRAMIDE

CONFRONTALA CON QUELLA DEI COMPAGNI E CON LA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA

LEGGI COME È COMPOSTO IL PIATTO DEL MANGIAR SANO NELLA PAGINA SEGUENTE

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come olio d'oliva o di colza) per cucinare, per condire l'insalata e a tavola. Limita il consumo di burro. Evita i grassi trans.



Mangia più verdure possibili in quantità e varietà. Patate e patatine fritte non contano!

Mangia tanta frutta di tutti i colori.



Fai attività fisica!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco zucchero o senza). Limita latte e latticini (1-2 porzioni al giorno) e succo di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia cereali integrali (pane, pasta e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e frutta a guscio; limita la carne rossa e il formaggio; evita gli insaccati e altri alimenti elaborati.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

