**13 novembre 2021** - Seconda tappa del percorso “**RIGENERAZIONE PRAIA”**

|  |
| --- |
| **“CIBO è CULTURA – TERRA è RICCHEZZA”** |

L’IIS di Praia, unico istituto dell’Alto Tirreno cosentino dalla duplice e complementare anima che coniuga brillantemente “CIBO e CULTURA” essendo costituito da due corsi di studio ALBERGHIERO e LICEO CLASSICO,

ha voluto affrontare il tema del ben-essere e delle sane abitudini di vita, soprattutto in Noi giovani, nuovi consumatori, perché, soprattutto il **Cibo è cultura** **che si sta dissolvendo** a causa della malsana e diffusa abitudine di consumare sempre più frequentemente cibo preconfezionato, prelavato, precotto o congelato. Il cibo quasi non viene più raccolto, preparato e consumato, ma soltanto **ingerito** e noi abbiamo sempre meno contatto con ciò che ci **nutre**. Con queste abitudini si corre il rischio far diventare gli alimenti sempre più scadenti e pericolosi perché in tal modo perdono ogni sacralità e divengono semplici **prodotti di consumo**”.

**IL CIBO È CULTURA** - **LA TERRA È RICCHEZZA”** è l’assunto fondamentale da cui siamo partiti per preservare e tramandare questa ricchezza a Noi e alle nuove generazioni. La Nostra Scuola investe tutte le sue risorse umane e strumentali proprio sul modo in cui si potrà [riuscire a preservare la nostra Terra](http://www.centodieci.it/2017/11/orti-aziendali-cosa-sono-dove-si-trovano/), riscoprendola come fonte inestimabile di cibo, di cultura e di ricchezza. Intendiamo prendercene cura promuovendo stili di vita rispettosi dello scorrere del tempo e delle stagioni, impegnandoci a preservare risorse ambientali **spesso messe a repentaglio**da inquinamento, urbanizzazione selvaggia, impoverimento della produttività, oblio di saperi ancestrali.

**PROGRAMMA**

**NON REALIZZATO CAUSA RISCHIO CONTAGIO COVID   
Vi raccontiamo comunque come avevamo pensato di presentare la Nostra Scuola**

**Ore 09.00 Open day media per le sole scolaresche del territorio** presso Cine teatro Vittorio di Diamante

Merenda di accoglienza con distribuzione del nostro “Biscotto dell’Ospitalità”

Presentazione del Tableau vivant: Incoronazione di Napoleone dl Jacques-Louis David

Visione del Film: Napoleone, nel nome dell’arte

Napoleone uno dei più grandi predoni d’arte. Le spoliazioni napoleoniche furono eseguite in mezza Europa.

Ricorre bicentenario dalla morte, 5 maggio 1821

Amava l’arte, celebrava l’arte e Noi non ci faremo più depredare.

Doveroso da parte nostra sottolineare quanto sia importante la conoscenza e la consapevolezza del valore inestimabile della cultura e dell’arte del proprio territorio.

**Ore 09.30 introduzione all’assaggio dell’olio** e visita del Frantoio Sagario di Praia a mare

**Ore 10.30 tavolo tecnico sulla Dieta Mediterranea**

presso i locali di via Alvaro, 4 dell’ IPSSEOA di Praia

**INTERVENTI**

Presentazione del libro “I cinque segreti dei centenari” Metodo CUONCIO CUONCIO Cilento - **PIGNATARO**

KOMEN ITALIA ( Prevenzione tumori al seno) Dott.ssa **MARIA CIRILLO**

LIONS CLUB di PADULA (SA) Dott.ssa **MARZIA MANILIA** Nutrizionista

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LIONS CLUB di NICOTERA | Ing. Francesco Rascaglia | Da Noi definito Piccolo Ancel di Nicotera poiché ha conosciuto Ancel Keys negli anni dei suoi studi a Nicotera |
| Ing. Agostino Cappuccio | Piccolo Ancel di Pioppi, vissuto per 40 anni a contatto con Ancel Keys, che ha regalato alla nostra scuola:  libro autobiografico “Adventures of a Medical Scientist” scritto da Keys nel 1999.  Un libro di RICETTE CON ALICI, scritto a Pioppi nel 1971 a cura delle mogli dei medici che conducevano in quegli anni ricerche lì, tra cui anche la stessa moglie di Ancel Keys. | |

**Ore 13.30 pranzo “Il viaggio di Cavalcanti”** presso ristorante Don Ippolito di Buonvicino

La scelta di Buonvicino è motivata dalla Nostra attenzione volta alla riscoperta delle radici economico-culturali attraverso lo studio delle fonti della tradizione gastronomica di Buonvicino da parte di alcuni nostri compagni, che scriveranno un libro sul ricettario scritto nel 19° secolo da Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino. Lo studio di questa prima opera letteraria di gastronomia aprirà un mondo non solo riguardo la cucina dell'epoca, ma anche, e soprattutto, sulle visioni di un momento storico lontano nel tempo che rivela la complessità e il senso intrinseco dei nostri luoghi.

Secondo questa azione di valorizzazione del passato, Noi studenti IIS Praia ci proponiamo, inoltre, di curare

Traduzione libro autobiografico “Adventures of a Medical Scientist” scritto da Keys nel 1999 e

Redazione, stampa e valorizzazione di un libro di ricette sul Cedro .

|  |
| --- |
| SPUNTI su DIETA MEDITERRANEA  “Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo”….Ippocrate.  La Calabria è la regione dove Ancel Keys, medico dell’esercito americano, nell’ottobre del 1957, concluse lo studio sulla correlazione tra le malattie cardiovascolari e lo stile di vita alimentare. Furono proprio gli studi di Nicotera condotti sulla popolazione residente che portarono la comunità scientifica internazionale a riconoscere il modello nutrizionale di quegli abitanti come “Dieta Mediterranea italiana di riferimento”. La popolazione di Nicotera a quel tempo era dedita all’agricoltura e alla pesca e lo stile di vita di basava su lunghe camminate per raggiungere la campagna da lavorare o il mare per la pesca mentre lo stile alimentare era povero e basato sull’uso di cereali, carboidrati verdure carni bianche, poca carne rossa. Dall’analisi delle patologie riscontrate venne fuori che quasi totalmente estranee erano le malattie cardiovascolari ed i problemi legati all’obesità .  Oltre 70 anni e attraverso una lunga casistica e documentazione raccolta negli anni, gli alimenti e lo stile di vita a fondamento della dieta mediterranea sono riscontrabili e rintracciabili esattamente laddove questa nasce, in Calabria. Scientificamente dunque soltanto i "nostri" alimenti posseggono i requisiti nutrizionali e le proprietà organolettiche che validano gli aspetti benefici della dieta mediterranea, elementi che aiutano a prevenire le malattie cronico degenerative e la disponibilità di materie prime rispondenti a criteri di sicurezza, qualità e integrità alimentare per mantenere e migliorare lo stato di salute.  Già classificata tra i brand più conosciuti al mondo la Dieta Mediterranea è diventa, uno dei più grandi attrattori dei nostri territori, un biglietto da visita, riconosciuto anche dai tabloid internazionali e che sta portando le nostre eccellenze, le peculiarità e il valore nutrizionale, nel resto del mondo. Peculiarità ed eccellenze di questa terra che si pongono come prospettiva di sviluppo d’interi territori e crescita economica e sociale, un impatto positivo e fortemente qualificante non solo sulle produzioni agroalimentari ma anche sulle attività dell'enogastronomia e culturali rappresentando volano di sviluppo, dall’internazionalizzazione a quello del turismo.  Il valore della Dieta Mediterranea non è soltanto nel modo di alimentarsi ma è in grado di riconnettere il gusto con la memoria, le ricette con le stagioni, gli appetiti con la salute, gli stomaci con le cittadinanze, secondo consuetudini sedimentatesi nella storia culinaria di ciascun territorio. Essa è un modo di vivere, un elemento relazionale e culturale che rafforza il senso di appartenenza e di condivisione, perché il ‘mangiare insieme’, tipico della Dieta Mediterranea, non significa semplicemente consumare un pasto, ma vuol dire rafforzare il fondamento delle relazioni interpersonali, promuovere il dialogo e la creatività, tramandare l’identità e i valori delle comunità. |

Con questo progetto intendiamo entrare in una dimensione interregionale, prendendo contatti con altri istituti e altre organizzazioni in tema di SOSTENIBILITÀ MEDITERRANEA, cercheremo di ricreare la Neo Magna Grecia del 21\*secolo dove noi studenti (guide turistiche certificate) condurremo turisti estivi a "CIBARSI della NOSTRA CULTURA, "abbracciando"" e valorizzando al momento i paesi della Riviera dei cedri con i nostri "menù gastronomici ed artistico-culturali".

Questa Nostra proposta didattica si concretizzerà, inoltre, nel corso della seconda parte dell’anno scolastico, attraverso la realizzazione del **PROGETTO GASTRONOMICO-CULTURALE-TURISTICO**

**RiGenerazione PRAIA “CIBARSI di CULTURA” (a.s.2021-2022)**

**per RILANCIO della RIVIERA dei Cedri e dell’Italia Meridionale per la neo Magna Grecia del 21° secolo**

che abbiamo presentato ufficialmente il giorno 18 dicembre 2021 al Liceo Classico durante il convegno “Rivoluzione Verde e Transizione Ecologica. SOSTENIBILITA’ MEDITERRANEA**“.**