

---

# L'attività di Slow Food e il progetto Presìdi

---



Slow Food®

Andrea Pezzana

Slow Food Italia - Area Cibo e Salute

---

## *Contenuti*

- Breve presentazione dell'associazione Slow Food
  - Lo scenario di riferimento: malnutrizione per eccesso e per difetto, “transizione” nutrizionale e impronta ecologica del cibo
  - Il cibo “slow” fa bene alle persone, ai territori, all'ambiente
  - Più virtuoso di così non si può... l'esempio dei Presìdi SF
-

---

# L'associazione Slow Food

- Slow Food è un'associazione internazionale non-profit, conta 100.000 iscritti, volontari e sostenitori in 150 Paesi, 1500 Condotte - le sedi locali - e una rete di 2000 comunità che praticano una produzione di cibo su piccola scala, sostenibile, di qualità.
- Fondata da Carlo Petrini nel 1986, Slow Food opera per promuovere l'interesse legato al cibo come portatore di piacere, cultura, tradizioni, identità, e uno stile di vita, oltre che alimentare, rispettoso dei territori e delle tradizioni locali.



---

Slow Food®

promuove 

educa 

tutela 

- Il motto di Slow Food è **buono, pulito e giusto**. Tre aggettivi che definiscono in modo elementare le caratteristiche che deve avere il cibo. Buono relativamente al senso di piacere derivante dalle qualità organolettiche di un alimento, ma anche alla complessa sfera di sentimenti, ricordi e implicazioni identitarie derivanti dal valore affettivo del cibo; pulito ovvero prodotto nel rispetto degli ecosistemi e dell'ambiente; giusto, che vuol dire conforme ai concetti di giustizia sociale negli ambienti di produzione e di commercializzazione.
-

Slow Food®

promuove 

educa 

tutela 

- Educazione nelle scuole e per adulti
- Grandi eventi internazionali (Salone del Gusto, Slow fish, Cheese) e nazionali
- Fondazione Slow Food per la Biodiversità e progetto Presìdì
- Terra Madre
- Università degli Studi di Scienze Gastronomiche



 **Fondazione Slow Food  
per la Biodiversità Onlus**



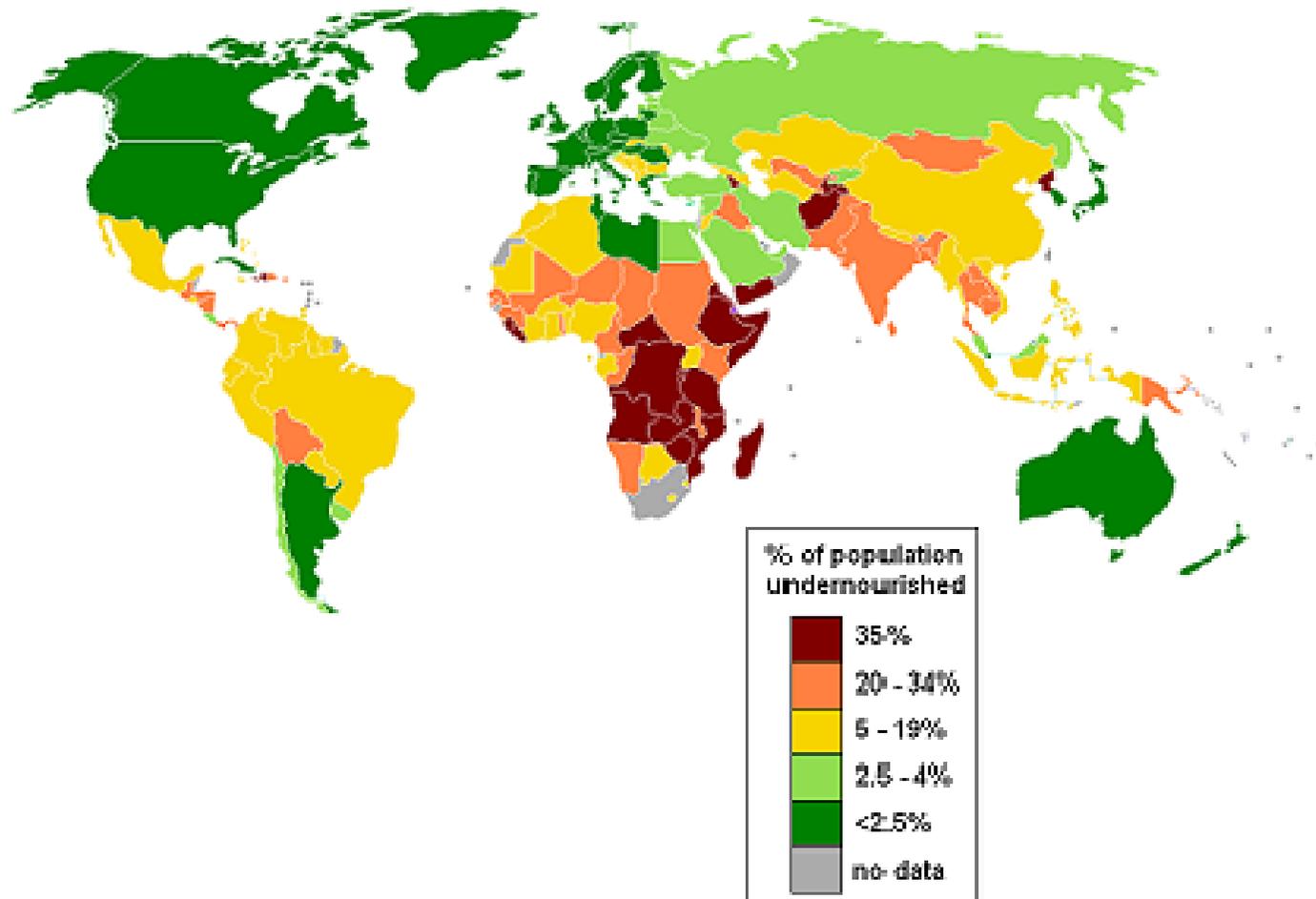
---

## *Contenuti*

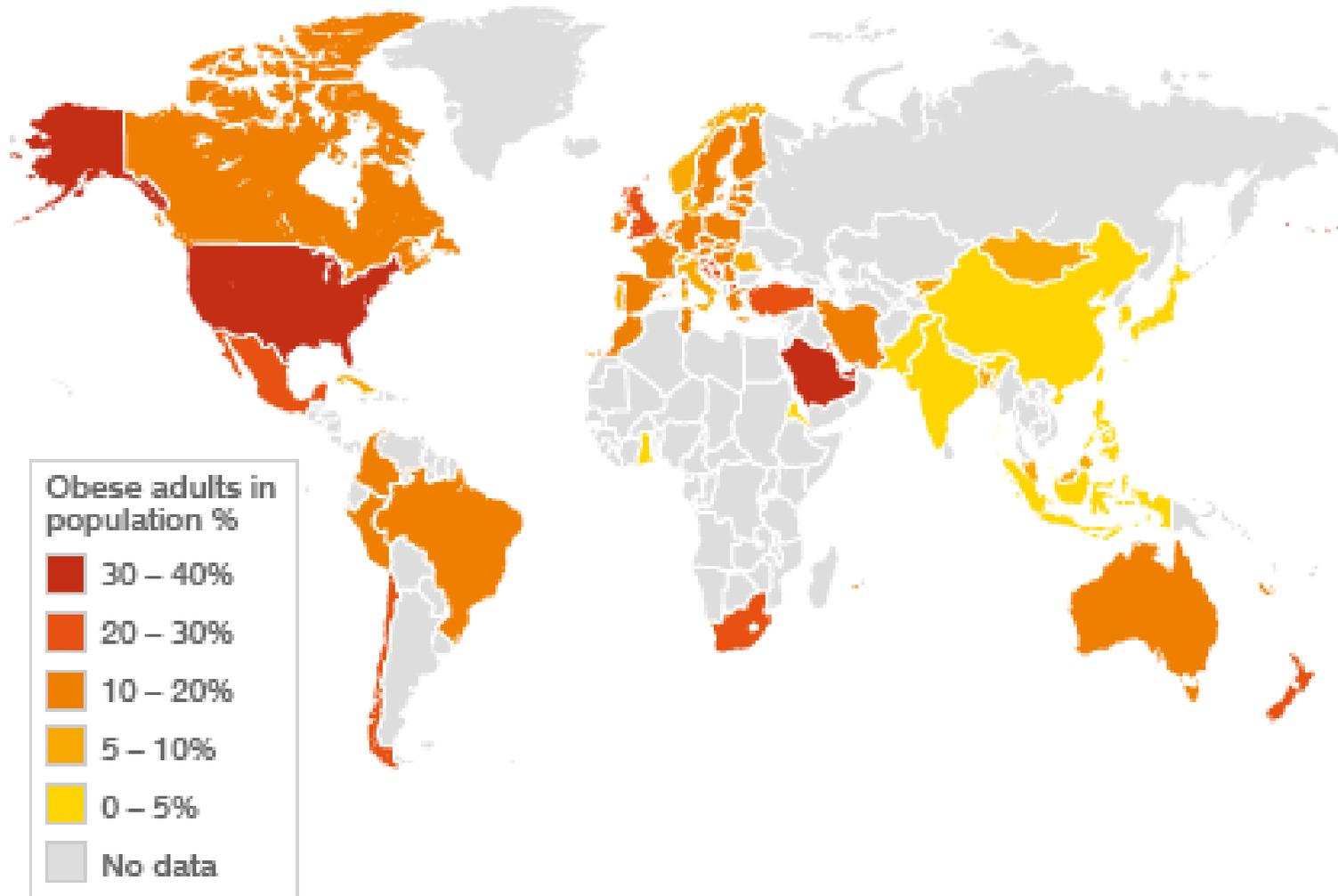
- Breve presentazione dell'associazione Slow Food
  - Lo scenario di riferimento: malnutrizione per eccesso e per difetto, “transizione” nutrizionale e impronta ecologica del cibo
  - Il cibo “slow” fa bene alle persone, ai territori, all'ambiente
  - Più virtuoso di così non si può ... l'esempio dei Presìdi SF
-

---

*Percentage of population suffering from  
undernourishment*



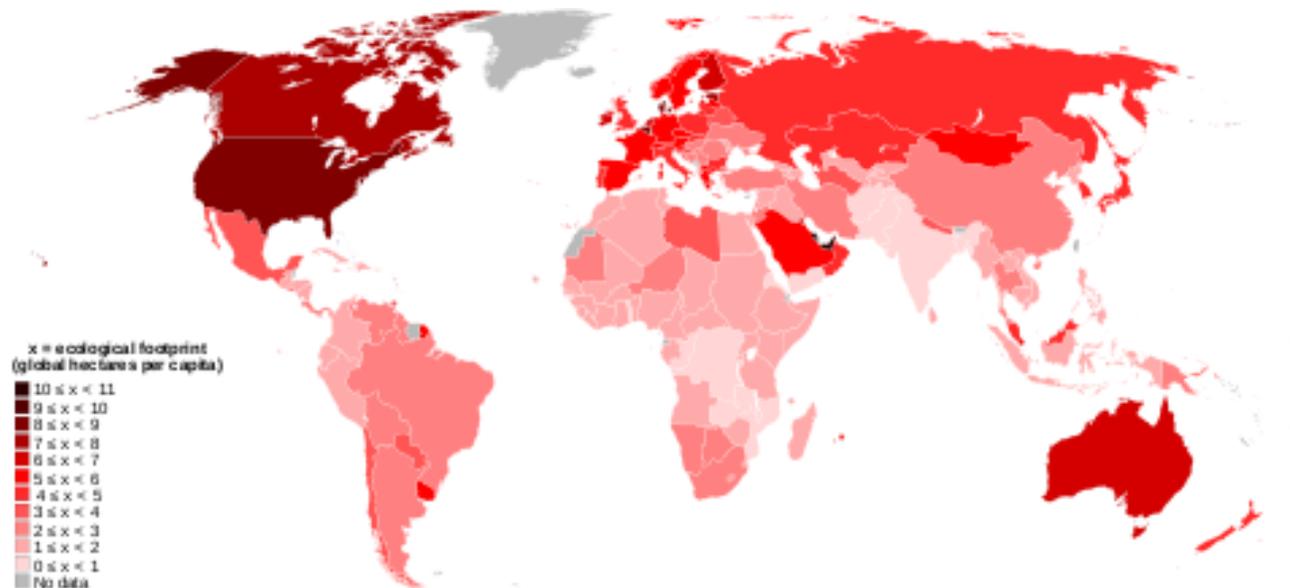
## THE GLOBAL OBESITY PROBLEM



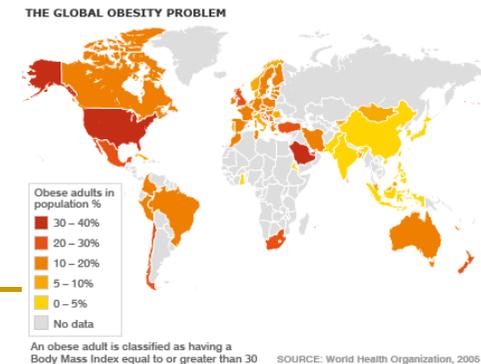
An obese adult is classified as having a Body Mass Index equal to or greater than 30

SOURCE: World Health Organization, 2005

# L'impronta ecologica



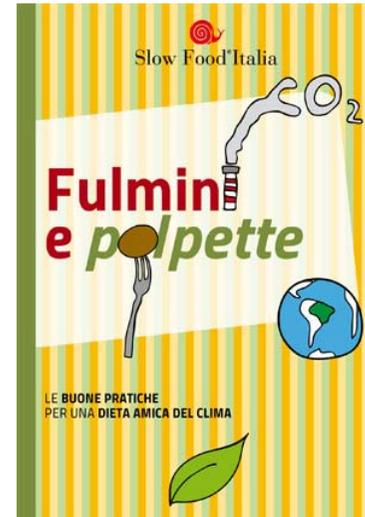
Indice utilizzato per misurare la richiesta umana nei confronti della natura. Mette in relazione il consumo umano di risorse naturali con la capacità della terra di rigenerarle.



---

## *Contenuti*

- Breve presentazione dell'associazione Slow Food
  - Lo scenario di riferimento: malnutrizione per eccesso e per difetto, “transizione” nutrizionale e impronta ecologica del cibo
  - Il cibo “slow” fa bene alle persone, ai territori, all'ambiente
  - Più virtuoso di così non si può ... l'esempio dei Presìdi SF
-



# Il Progetto Presìdi



**Fondazione Slow Food  
per la Biodiversità Onlus**

- I Presìdi sostengono le piccole produzioni tradizionali che rischiano di scomparire, valorizzano territori, recuperano antichi mestieri e tecniche di lavorazione, salvano dall'estinzione razze autoctone e varietà di ortaggi e frutta.
- Oggi, oltre 450 Presìdi coinvolgono più di 13.000 produttori.



---

# Presìdi che tutelano ...

1. un prodotto tradizionale a rischio di estinzione (un prodotto dell'Arca del Gusto)
2. una tecnica o una pratica tradizionale a rischio di estinzione (di pesca, allevamento, trasformazione, coltivazione)
3. un paesaggio rurale o un ecosistema a rischio di estinzione
4. la sostenibilità ambientale (il "pulito")
5. la sostenibilità socio-economica (il "giusto")



---

Presidio Slow Food®

---

---

## Il ruolo della fermentazione nell'alimentazione tradizionale

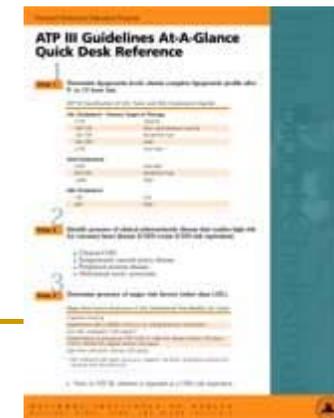
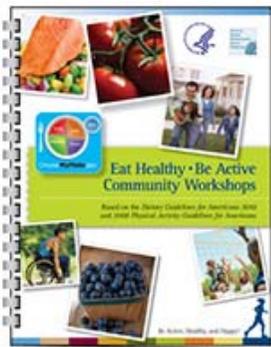
- Elemento chiave per il mantenimento della biodiversità e delle tipicità locali
  - Fermentati («fermented» o «cultured») per:
    - Migliorare la digeribilità di alcuni nutrienti quali cereali, latte, legumi
    - Mantenere e incrementare la flora batterica transiente (microbiota)
-



Molti prodotti dei Presìdi Slow Food utilizzano la fermentazione tradizionale

## Le più recenti Linee guida su cibo e salute suggeriscono:

- Riduzione dell'indice glicemico della dieta (aumentando il consumo di cereali in chicco e integrali, di legumi, evitando prodotti fortemente trasformati)
- Riscoperta di cibi tradizionali, anche fermentati
- Abolizione del consumo di bevande zuccherate e dolcificate
- Incremento del consumo di vegetali freschi e di stagione
- Riduzione del consumo di carni, in particolare conservate



---

## *Contenuti*

- Breve presentazione dell'associazione Slow Food
  - Lo scenario di riferimento: malnutrizione per eccesso e per difetto, “transizione” nutrizionale e impronta ecologica del cibo
  - Il cibo “slow” fa bene alle persone, ai territori, all'ambiente
  - Più virtuoso di così non si può ... l'esempio dei Presìdi SF
-

# Il contenuto di fibra di alcuni legumi dei Presìdi in paragone ad analoghi prodotti generici

	Lenticchia di Ustica	Lenticchie comuni	Fava di Carpino	Fava comune	Piattella Canavesana	Fagiolo cannellino secco comune	Fagiolina del Lago Trasimeno	Fagiolo dall'occhiocchio secco comune	Fagiolo marrone dell'isola di Oland	Fagiolo borlotta secco comune	Cece nero dell'alta Murgia	Cece comune
<b>Energia (kcal)</b>	252	291	255	224	228	279	296	293	320	291	318	316
<b>Energia (kJ)</b>	1071	1219	1078	935	976	1166	1235	1226	1340	1216	1326	1323
<b>Proteine (g)</b>	22,7	22,7	25,2	21,3	16	23,4	24	22,4	18	20,2	18,65	20,09
<b>Grassi (g)</b>	1,25	1	4,28	3	1,6	1,6	1,4	1,4	1,3	2	5,01	6,3
<b>Carboidrati (g)</b>	32,6	51,1	28,89	29,7	37	45,6	28	50,9	38	47,5	29,73	46,9
<b>Amido (g)</b>	29,82	44,8	20,48	13,9	35	38,7	26	42,6	35	40	27,18	39,3
<b>Zuccheri solubili (g)</b>	2,78	1,8	8,41	15,5	2	2,9	2	4	3	3,5	2,55	3,7
<b>Fibra totale (g)</b>	<b>30,22</b>	<b>13,8</b>	<b>26,81</b>	<b>21,1</b>	<b>24</b>	<b>17,6</b>	<b>38</b>	<b>12,7</b>	<b>41</b>	<b>17,3</b>	<b>39,71</b>	<b>13,6</b>
<b>Calcio (mg)</b>	77	57	100	nd	22	132	24	37	61	102		142
<b>Fosforo (mg)</b>	382	376	643	nd	220	460	305	430	298	464		
<b>Ferro (mg)</b>	8,9	8	2,2	nd	4	8,8	90	8,8	6	9	5,49	6,4
<b>Magnesio (mg)</b>	117	83	158	nd	nd	170	nd	nd	nd	163		130
<b>Potassio (mg)</b>	897	980	1433	nd	nd	1411	nd	125	nd	1478		881
<b>Sodio (mg)</b>	1,3	8	16	nd	0	5	0,1	14	0	3	32,3	6

The logo for Slow Food, featuring a red stylized snail icon above the text "Slow Food" in a black serif font, with a registered trademark symbol (®) to the right.

Slow Food®

