



Istituto Professionale Di Stato
Per i Servizi Alberghieri e Della Ristorazione
"A. Perotti"



Lo Sport Comincia a Tavola

INDICE

- **Italiano:** Umberto Saba. - Umberto Saba "Goal".
- **Storia:** L' educazione fisica nel regime fascista e Le leggi razziali.
- **Alimentazione:** La dieta dello sportivo.
- **Francese:** L' alimentation d'un sportif.
- **Inglese:** Health, food and fitness.
- **Economia Aziendale:** La pubblicità.
- **Sala:** Prodotti tipici Regione Puglia

Introduzione

Ho deciso di proporre il tema della dieta associata allo sport per due motivi: perché ritengo dieta e sport un connubio di fondamentale importanza e perché lo sport è la mia più grande passione e come tale, anche la dieta associata adatta lo è.

Durante il mio percorso ho pertanto scelto di analizzare la dieta dello sportivo in modo approfondito.

Chi in passato ha dato una notevole importanza all'attività fisica per i ragazzi del tempo, fu il dittatore Mussolini che analizzerò in storia.

Parlerò del poeta Umberto Saba, molto legato al tema dello sport e che visse in prima persona le persecuzioni razziali per via delle sue origini ebraiche.

Parlerò, in lingua francese della dieta dello sportivo e in lingua inglese, presenterò un brano su "Cibo e salute".

In economia, tratterò il tema della pubblicità, importante per promuovere i prodotti venduti in ambito sportivo e non solo.

Infine, nella disciplina specializzante sala, parlerò dei prodotti tipici della regione Puglia.

Umberto Saba

Umberto Saba nacque a Trieste nel 1883, da madre ebrea e padre cristiano. Visse un'infanzia malinconica, difficile, che lo portò ad un affetto tenerissimo per la propria balia slovena e ad un rapporto difficile con la madre. In virtù di un'innata adesione al mondo ebraico e del ricordo per la balia, il poeta prese il cognome di Saba (che in ebraico significa «Pane») al posto del cognome paterno Poli. In una casa di commercio lavorò per diversi anni, senza trascurare, ma da autodidatta, gli studi. Fra il 1907 e il 1908 fece servizio militare a Salerno, esperienza militare che si riflette nei Versi Militari. Nel 1911 si congiunge in matrimonio con Lina che sarà la maggior figura femminile nel «Canzoniere». Dopo la prima guerra mondiale, il poeta aprì a Trieste una libreria antiquaria, che gli diede una decorosa indipendenza economica. Perseguitato dal fascismo (leggi razziali), ebbe anche forti crisi nervose che dovette curare con intense sedute psicoanalitiche. Rifugiatosi a Parigi, fu protetto da Montale e altri intellettuali antifascisti. Nel 1946, Saba pubblicò un singolare libro di moralità e riflessioni, Scorciatoie e Raccontini. Nello stesso anno, ricevette il premio «Viareggio». Nel 1947 apparve la Storia e Cronistoria Del Canzoniere, importante per intendere la sua poesia. Saba fu un fermo antifascista, legato, alla Sinistra ma per naturale disposizione del suo sentire. Nel 1953 fu ricoverato in clinica per un periodo, ma riuscì comunque a ricevere la laurea in lettere e il premio dell'Accademia dei Lincei. Nel 1956 si trasferì a Gorizia dove morì l'anno successivo.

La Personalità

La sua personalità, sincera ed equilibrata, su cui influirono tuttavia le drammatiche vicende della sua esistenza, è orientata verso la saggezza, in quanto egli, pur non ignorando i problemi e i mali dell'uomo, rivaluta la vita umana individuando in essa importanti valori. La vita è per lui un alternarsi di gioia e dolore; c'è in lui, accanto alla consapevolezza del dolore, quella che si può definire la "serena disperazione". Il suo messaggio si allontana dalla visione definitivamente pessimistica di buona parte della poesia moderna e risulta invece saggia e positiva, poiché esalta i valori principali dell'uomo.

I Motivi Poetici

Saba assume un ruolo indipendente e originale nella letteratura italiana, in quanto si distacca in genere dalle maggiori correnti poetiche e si dedica per tutta la vita alla ricerca di nuove finalità e di nuovi significati poetici.

La sua riproduzione è lontana infatti sia dalle Avanguardie Storiche che dal Simbolismo, anzi è piuttosto legata alla tradizione italiana del '700 dell'800 da Parini a Foscolo e Leopardi.

La poesia è strumento di ricerca per capire la vita nella sua essenza e molteplicità ed è mezzo di autoconoscenza, è autobiografica e celebra il quotidiano, anche nei suoi aspetti più umili e partecipa con calore a ciò che lo circonda.

La sua produzione lirica è espressione di un forte attaccamento alla vita, rispecchia le vicende della sua vita che sono, tuttavia, vicende di tutti gli uomini.

Compito del poeta è trasformare in arte la realtà, anche la più umile e dimessa e cercare la verità, tema centrale della sua opera poetica.

E se la sostanza della sua poesia è a volte angosciosa, tale angoscia non si traduce in disperazione assoluta, perché egli ha fiducia nella possibilità di comunicare con gli altri.

La poesia nasce da un' esigenza di sincerità e di chiarezza, dal desiderio di mettere a nudo le proprie contraddizioni. Il poeta non ha grandi missioni da compiere, né impegni sociali o politici: deve descrivere il proprio dolore, scavare dentro di sé, per guarire e riconquistare l'equilibrio della propria personalità.

La Lingua Poetica

Nel periodo di produzione dell' autore, a Trieste, unico porto dell' Impero Austro-Ungarico, circolavano tre lingue: il tedesco, il dialetto, lingua maggiormente in uso, e l'italiano, che faceva parte di una tradizione letteraria alta alla quale Saba aderì invece con una lingua poetica semplice e originale che si allontanava dalle correnti dominanti del tempo. In un' epoca in cui i poeti rompevano le strutture metriche e accostavano le parole con audacia, Saba non vuole cercare il nuovo a tutti i costi come Futuristi e Crepuscolari, ma vuole comunicare le sue esperienze di vita, l'amore, il dolore, la famiglia, la città, l'amicizia utilizzando una lingua semplice e familiare, quotidiana e concreta; egli semplifica il linguaggio per raggiungere l'essenziale, usa parole «trite», comuni, un lessico, medio, vicino al parlato. Tutti gli aspetti della vita giornaliera e della sua stessa vita entrano nella sua poesia attraverso parole domestiche, scelte per la loro concreta oggettività in relazione agli argomenti che, nella sua opera, spesso si avvicinano alla cronaca quotidiana. Nel complesso, egli è un autore isolato, in controtendenza rispetto alle mode del tempo per cui la sua opera fu considerata inattuale e rivalutata solo negli anni Trenta.

UMBERTO SABA

“GOAL”



Il portiere caduto alla difesa
ultima vana, contro terra cela
la faccia, a non vedere l'amara luce.
Il compagno in ginocchio che l'induce
con parole e con mano, a rilevarsi,
scopre pieni di lacrime i suoi occhi.
La folla unita ebrezza par trabocchi
nel campo. Intorno al vincitore stanno,
al suo collo si gettano fratelli.
Pochi momenti come questo belli,
a quanti l'odio consuma e l'amore,
è dato, sotto il cielo, di vedere.
Presso la rete inviolata il portiere
l'altro è rimasto. Ma con la sua anima,
con la persona vi è rimasta sola.
La sua gioia si fa una capriola,
si fa baci che manda di lontano.
Della festa egli dice anch'io son parte.

Commento "Goal"

Questa poesia fa parte del terzo volume del "Canzoniere" composto fra 1933-1955, è una delle cinque poesie che sviluppano il tema dell'aria festosa del gioco del calcio che Saba ha dedicato alle imprese della squadra di calcio cittadina "La Triestina". Saba affronta questo tema così insolita nella letteratura italiana con estrema semplicità ma anche con impegno e adesione. In questi momenti semplici il poeta vede la rappresentazione dei momenti cruciali dell'esistenza, segnati dalla gioia e dal dolore, ma vede anche nel gioco una occasione per la solidarietà e la fratellanza che unisce i fratelli della stessa squadra e il pubblico. Quindi il gioco del calcio è metafora o simbolo della vita: in entrambi coesistono gioia e dolori, vittorie e sconfitte, amore e odio.

L'educazione fisica nel regime fascista

Con l'avvento del fascismo e con la salita al potere di Mussolini nell'Ottobre del 1922, maggiore importanza venne riservata allo sport. In quanto lo stesso movimento fascista nasceva da un bisogno di azioni. Mussolini fu il primo politico a dare di sé un'immagine di uomo sportivo. Pochi anni dopo l'instaurazione del regime totalitario, iniziò ad occuparsi dell'educazione sia fisica che morale dei giovani italiani fascisti, svolgendo il suo ruolo anche nell'ambito scolastico dell'educazione fisica.

L'educazione fisica divenne nel regime fascista strumento di propaganda, poiché agli studenti che conseguivano successi nello sport venivano attribuiti meriti pari, se non superiori, alle altre discipline. Nel 1923 era nata la FIAF, Federazione Italiana Atletica Femminile. Nel frattempo il successo riscosso dallo sport aumentava, la donna sportiva piaceva ed era ammirata, anche se ciò era soggetto a critiche da parte della Chiesa, contraria alla pratica dell'attività sportiva femminile. La donna sportiva era appoggiata da alcuni intellettuali fascisti che vedevano importante per la crescita dello Stato non solo l'uomo forte, ma anche la donna forte.

A partire dal 1925 il regime fascista avviò un vasto programma di nazionalizzazione del tempo libero dai divertimenti agli sport e il primo passo fu la creazione dell'Opera Nazionale del Lavoro. Nel 1936 l'Italia partecipò alle Olimpiadi e conseguì ottimi risultati nell'Atletica. Tale successo si trasformò in un momento di propaganda politica, in quanto il primato nello sport dava lustro all'Italia e pertanto al regime fascista che era al governo.

L'ENEF, Ente Nazionale dell'Educazione Fisica, fu il primo ente ad occuparsi realmente dell'educazione fisica nelle scuole. Successivamente nacquero l'Opera Nazionale Balilla, che si occupava dell'educazione sportiva dei bambini dai 5 ai 18 anni, e il GUF, che riguardava i giovani universitari fascisti. Gli sport fondamentali che venivano praticati erano:

l'atletica leggera, gli sport invernali, il ciclismo, il nuoto, il pugilato, il tiro a segno. In tutta Italia vennero costruiti stadi, piscine e palestre.

L'Educazione fisica nel regime fascista

Nell'ottobre 1922, Mussolini con la marcia su Roma avviò la conquista del Potere in Italia. Nel 1925 il Fascismo divenne una dittatura consolidata. Lo sport e l'educazione fisica furono elementi fondamentali nella concezione politica fascista. Fino agli anni '30 venne perseguita la realizzazione di una educazione fisica di massa, non la corsa al campionismo. Mussolini incarnava il simbolo di una concezione attivistico-viriloide dello sporte dello stato.

*LO SCIoglimento DEGLI SCOUT Mussolini si riprometteva di conseguire **monopolio** politico-educativo delle masse giovanili oltre che "fascistizzando" la scuola (intervento su professori, programmi e libri di testo), costituendo appositi enti che formassero i giovani in senso fascista parallelamente alla scuola: l'**Opera Nazionale Balilla** (da 0 a 18anni) e i **Guf** (da 19 in poi). Tutte le organizzazioni giovanili concorrenti vennero soppresse. Nel 1928 Mussolini soppresse anche gli Scout di matrice cattolica. **IL MONOPOLIO GINNICO-SPORTIVO DELL'OPERA NAZIONALE BALILLA (ONB)** L'ONB, costituita nel 1926, era finalizzata all'assistenza e all'educazione fisica e morale della gioventù fino ai 18 anni di età. L'educazione fisica era considerata fondamentale per formare la futura classe dirigente fascista. Renato Ricci, capo dell'ONB, si batté per un'attività fisica più formativa che agonistica per i giovani, contrapponendosi assai duramente al CONI, fautore del campionismo e dell'olimpismo.*

LE ACCADEMIE DI EDUCAZIONE FISICA Nel 1923 vennero soppresi i 3 Istituti di educazione fisica (Torino, Napoli e Roma) costituiti nell'Italia liberale per preparare gli insegnanti di ginnastica. Dopo un periodo di sbandamento gli insegnanti trovarono nelle Accademie di educazione fisica maschile a Roma (1928), femminile ad Orvieto (1932) una nuova guida per la loro formazione. Gli istruttori di ruolo in servizio passarono dalle 166 unità del 1938 alle 638 nel 1934.

DALLO SPORT DI MASSA AL CAMPIONISMO La concezione che privilegiava il carattere di massa dell'attività nell'Italia fascista degli anni '20, divenne perdente negli anni '30. Non corrispondeva alla "grandeur" dell'impero e non era funzionale alla ricerca di consenso, che necessitava di campioni e supereroi da mostrare in pubblico, da propagandare all'estero, come **simbolo di una nazione vigorosa**, forte e degna di rispetto. L'opera Balilla fu sciolta e tutto lo sport e l'educazione fisica furono messe alle dipendenze del CONI.

LA CRISI DELLA FGI la politica agonistica del regime si concretizzò in una concentrazione dell'attività agonistica nel CONI e nelle Federazioni sportive. La componente "formativa" di massa dello sport e della ginnastica furono così sottratte alle Federazioni e attribuite alle organizzazioni giovanili fasciste.

Leggi razziali in Italia

Nel 1938 furono introdotti in Italia le leggi razziali discriminanti i cittadini di religione ebraica.

Già nel 1937 si era presentata una prima avvisaglia di carattere razzista: la legge puniva i matrimoni tra i cittadini italiani e i sudditi delle colonie dell' Africa Orientale.

Una prima risposta al "Perché in Italia?", può essere tradotta nella stipulazione dell'intesa, tra l' Italia fascista e la Germania nazista, nota come asse Roma-Berlino, patto d'amicizia siglato il 24 Ottobre 1936.

Dopo la costituzione dell'asse, il nazismo fu introdotto col Manifesto della Razza, compilato da un gruppo di docenti universitari nel Luglio del 1938.

Nel mese di Settembre furono adottate le prime misure, come l'espulsione dall'Italia degli ebrei immigrati dopo la guerra mondiale, anche se divenuti cittadini italiani e l'esclusione dei professori e degli studenti ebrei da tutte le scuole.

Successivamente, la dichiarazione sulla razza fissava nuove misure restrittive come il divieto di matrimonio con individui non ariani e l'esercizio per gli ebrei delle libere professioni.

All'alba dell' ingresso in guerra, Mussolini lasciò intendere che desiderava che si preparassero dei campi di concentramento anche per gli ebrei in Italia.

Fu così che il 4 Settembre 1940 il duce firmò un decreto con cui furono istituiti i primi campi d'internamento, in cui furono imprigionati.

Questi campi erano situati in luoghi isolati, spesso in montagna, in edifici abbandonati come monasteri, ville requisite, baracche.

Le condizioni di vita erano primitive e umilianti: freddo, umidità, vitto insufficiente, sovraffollamento.

Le condizioni di vita per gli internati peggiorarono sempre più nel 1941. Si parla di 400 campi in Italia e molti prigionieri furono deportati in Germania.

La dieta e lo Sport

E' abbastanza diffusa e comune l'opinione che la dieta ottimale dello sportivo debba seguire canoni alimentari oltremodo restrittivi e rigidi. Si crede inoltre che la dieta debba essere integrata con supplementi vitaminici, o di qualsiasi altra natura per compensare i notevoli consumi energetici. Se può essere vero che un professionista, impegnato in frequenti competizioni sotto massimo sforzo energetico e duri allenamenti quotidiani, possa avere bisogno di seguire schemi dietetici rigorosi e talvolta ricorrere a supplementazioni nutrizionali, in generale, la dieta dello sportivo medio, non si discosta affatto dalla dieta in normali condizioni fisiche. Le diete dovrebbero essere personalizzate e realizzate considerando, oltre all'età e al sesso, le caratteristiche antropometriche individuali, gli specifici programmi di allenamento e gli impegni agonistici. L'efficacia della dieta dello sportivo, dipende dall'adeguatezza dell'apporto calorico, della sua composizione in nutrienti e dalla modulazione degli apporti nutritivi nelle varie fasi del programma sportivo: l'allenamento, la gara e il recupero. Per il periodo dell'allenamento, lontano dagli eventi agonistici, è considerabile una dieta molto simile a quella della popolazione in generale. Nei giorni precedenti, durante e dopo la gara, bisogna invece adottare particolari accorgimenti.

Vigilia della gara:

- *Introdurre cibi ricchi di amido per assicurare ai muscoli e al fegato un quantitativo sufficiente di glicogeno che sarà utilizzato durante l'evento.*

Prima della gara:

- *Non effettuare un pasto troppo abbondante e aspettare almeno 3 ore prima di cominciare la gara; bere acqua in quantità superiore a quella richiesta dal senso della sete.*

Durante la gara:

- *Assumere bevande contenenti elettroliti e glucidi semplici.*

Dopo la gara:

- *Bere immediatamente dopo l'evento competitivo, acqua zuccherata con aggiunta di potassio e sodio o bibite isotoniche per ripristinare le riserve idriche, minerali, glucidiche. Bere a piccoli sorsi per ridurre al minimo il tempo di svuotamento dello stomaco e favorire l'assorbimento intestinale. Il primo pasto post gara deve essere ad alto valore biologico, facilmente digeribile e non molto abbondante.*

Apporto di Energia

Per gli sportivi medi e dilettanti, in genere, non è necessario un incremento delle calorie giornaliere; nei professionisti invece, si rende necessario un aumento calorico quotidiano, che può anche essere piuttosto rilevante (4500-5000kcal e oltre).

I bisogni energetici variano in funzione del sesso, dell'età, e della costituzione corporea, ma soprattutto dal tipo, dall'intensità, dalla frequenza e dalla durata dell'attività fisica svolta. È importante che l'apporto energetico sia ben ripartito durante l'arco della giornata, possibilmente in tre pasti principali e due spuntini che non devono infierire con l'orario di allenamento. In ogni caso va ricordato che tra la fine del pasto e l'inizio dello sforzo fisico, devono intercorrere almeno tre ore e che ci vogliono dalle sei alle otto ore prima che gli alimenti, vengano utilizzati a fini energetici.

Apporto di acqua

La disidratazione costituisce un reale pericolo per un atleta durante le pratiche prolungate. Durante la gara si verifica una superproduzione di calore e si possono perdere fino a due litri di acqua attraverso la sudorazione. Pertanto è bene bere prima e durante l'attività a intervalli regolare, bevande possibilmente non gassate e fresche ma non fredde.

Apporto di macronutrienti

I carboidrati rappresentano la fonte più importante di energia dell'alimentazione degli atleti (60-65% del FET) e devono essere per la

*maggior parte complessi. Il fabbisogno di proteine per un atleta è stimato circa a 1-1.5g/kg. di peso desiderabile. La quota proteica può essere indicata nel 12-15% del FET. Le **proteine** sono importanti per tre motivi: resistenza, potenza e riparazione del tessuto muscolare. I **lipidi** rappresentano una fonte praticamente inesauribile di energia. Essi devono rappresentare il 25-30% dell'energia totale giornaliera. I grassi apportano acidi grassi essenziali, che sono indispensabili per l'organismo.*

Apporto di micronutrienti

*Le **vitamine** sono nutrienti essenziali e per assicurarne un apporto adeguato, è necessario che la dieta sia sufficientemente varia. Durante lo svolgimento delle comuni pratiche sportive, si suda molto e attraverso il sudore, non solo si elimina acqua ma anche **sali minerali**. Per sforzi di normale e durata intensità, compiuti in condizioni climatiche accettabili, le perdite di Sali con la sudorazione sono però inferiori a quanto si pensi. Tali perdite, possono essere facilmente reintegrate con succhi di frutta, spremute, tè, frutta e verdura fresche. Quando la sudorazione è molto più elevata come avviene quando si pratica sport con clima caldo o caldo-umido, oppure come conseguenza di sforzi molto intensi e prolungati, è consigliato invece ricorrere a soluzioni idrosaline. Infatti le eccessive perdite di Sali possono determinare la comparsa di problemi quali crampi, senso di stanchezza pronunciata, insonnia, acidosi.*



L' Alimentation D' Un Sportif



Pour les sportifs il est très important de bien manger et d'être au régime. Pour un parfait fonctionnement des muscles, il faut un apport quotidien de 1,1-1,5 gr. De protéines par kilo. Dans l'alimentation de ceux qui pratiquent le sport sérieusement l'apport quotidien est de 1,7gr.

En général, une bonne alimentation doit avoir des aliments avec peu de graisses comme: le lait dégrémé, le yaourt, la viande blanche, le poisson, les légumes. Il faut éviter les corps gras en excès au profit des aliments d'origine végétale, comme les monoinsaturés de l'huile d'olive et aussi les acides gras essentiels du poisson gras et des fruits secs.

Health, food and fitness

Food and health are two of the most important areas of concern for consumers. The food we eat is vital to life: eating can should be a pleasurable experience, but should also provide the essential nutrients. Yet many nations have distressingly high levels of avoidable disease which result from what their people eat. The food industry is large and powerful. It's spends millions of pounds promoting its products, often with little regard to how effective they are in providing balanced, nutritions and healthy diets. The results of a hundred scientific reports reveal that there is a close relationship between diet and health. The scientific evidence is that relatively small changes in eating habits could bring about a significant reduction in disease rates. But a healthy lifestyle is not a defined solely by the food we eat. Enjoying all that life has to offer is good health. Meals with friends and family, enjoying traditional foods, sampling the cuisines of the other cultures and incorporating physical activity into a regular routine are all part of a healthy way of life. Over the last 20 years, the prevalence of obesity and overweight among Europeans and Americans has become an international concern. Survey data indicates total caloric intake has remained relatively stable, suggesting that individuals have become more sedentary or less active. A good diet and regular physical activity can reduce the risks of heart disease, cancer, hypertension, non-insulin dependent diabetes, mellitus, osteoporosis, strokes and many other health problems traditionally linked to a poor diet. As the industrialized countries' population ages, physical activity and diet will become even more important in keeping the elderly fit and self-sufficient and enhancing their quality of life.

La pubblicità

*Non basta un buon prodotto per avere successo, così come non bastano un buon prezzo e un buon canale di distribuzione per raggiungere gli obiettivi: bisogna anche saper comunicare con efficacia al mercato le caratteristiche dei propri prodotti e i benefici che il consumatore ne può trarre. Questo è il ruolo assegnata alla **pubblicità**, che ha lo scopo di formare l'immagine del prodotto. E' pubblicità qualsiasi forma di presentazione o promozione impersonale di idee, beni o servizi effettuata a titolo oneroso. La pubblicità è una forma di **comunicazione impersonale** finalizzata a far conoscere e valorizzare un prodotto richiamando su di esso l'attenzione e l'interesse della clientela potenziale, per creare la domanda o incrementare il consumo di un determinato servizio. La pubblicità assume varie forme a seconda degli obiettivi che l'impresa si propone di raggiungere:*

- ***Pubblicità informativa**, diretta a far conoscere i servizi ai relativi vantaggi, o a correggere un'immagine errata, per creare la domanda primaria del servizio o nuova domanda aggiuntiva.*
- ***Pubblicità persuasiva**, serve a creare la preferenza per un determinato servizio o modificarne la percezione da parte dei consumatori.*
- ***Pubblicità di rinforzo**, mira a rassicurare i consumatori in merito alla validità dei servizi acquistati.*
- ***Pubblicità di ricordo**, atta a mantenere viva l'immagine nei consumatori e per ricordare i vantaggi che offre.*

*Ogni impresa deve elaborare una **strategia pubblicitaria** basata su: indicazione del target a cui si rivolge; immagine del prodotto che deve essere rispondente al vero: la promessa base al consumatore (basic consumer benefit) è il cuore di ogni campagna, rispondenza del messaggio a ciò che si vuole promuovere; profonda conoscenza dei destinatari e dei*

mezzi di comunicazione più adatti per raggiungerli (stampa, internet, televisione..) Il grado di utilizzazione di questi canali, varierà in funzione:

- Della **tipologia del prodotto** da pubblicizzare;
- Dei **destinatari** della comunicazione del prodotto;
- Del **budget** disponibile.

Ogni azienda ha la necessità di darsi un'immagine e di recuperare quello che i teorici chiamano "immagine sottorappresentata".

Ogni intervento sull'immagine parte dalla necessità di consolidare il rapporto con il contesto esterno perché attraverso l'immagine si può comunicare stile, identità, affidabilità, direttrici di sviluppo aziendale.

L'immagine è la percezione che il pubblico ha di un'impresa; combinata da una serie di elementi come la qualità dei prodotti, le capacità gestionali, il livello dei prezzi; l'immagine vive nella mente del consumatore, mentre l'identità è la realtà oggettiva.

Come riconoscere i prodotti tipici?

L'Unione europea ha realizzato un sistema di marchi per promuovere e proteggere la denominazione dei prodotti agricoli e alimentari di qualità. Si tratta di tre marchi: **la denominazione di origine protetta, l'indicazione geografica protetta e la specialità tradizionale garantita.** Questo sistema di marchi permette, in tutti gli stati membri dell'Unione europea, di tutelare la diversificazione dei prodotti agricoli, di proteggere la diversa denominazione dei prodotti alimentari contro le imitazioni e i plaghi e di aiutare il consumatore, informandolo sulle caratteristiche specifiche dei prodotti.



I prodotti tipici: Puglia

La Puglia è una regione fortemente agricola; molti prodotti hanno un'importanza primaria nell'economia nazionale. Percorrendo il territorio pugliese si rimane affascinati dal suo paesaggio: enormi campi di grano, ampi vigneti, steppe nella Murgia, distese di ulivi. Proprio dagli ulivi si ottiene uno dei prodotti tipici della Puglia che produce circa la metà dell'olio italiano, di eccellente qualità, come dimostrano le numerose D.O.P. Dal grano duro nasce il pane di Altamura, unico pane in Italia che può fregiarsi del marchio D.O.P e dallo stesso, anche tanta pasta come le orecchiette, formato simbolo della regione. La Puglia è il regno simbolo delle verdure, forse le migliori d'Italia; tra le più tipiche: lampascioni, cime di rapa, cicorie, erbe spontanee, cardi selvatici, funghi cardoncelli. Grazie a un esteso sviluppo costiero, c'è un abbondante pesca; di rilievo le cozze del golfo di Taranto, allevate in prossimità di sorgenti dolci e i pesci delle Tremiti. Tra le carni troviamo in particolare quelle ovine, caprine e suine. Eccellenti i prodotti caseari, molti a pasta filata: ricotta, mozzarella, burrata, pecorino fresco e stagionato, canestrato pugliese, cacio ricotta, caciocavallo ottenuto tutto da animali che si alimentano di erbe della macchia mediterranea. Pochi i salumi ma a Martina Franca si produce un ottimo capocollo.

Cucina regionale

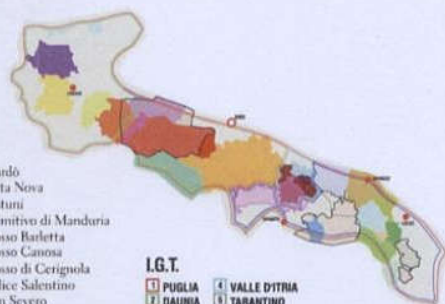
La Puglia offre piatti dal gusto semplice e saporito, preparati con materie

prime di grande qualità e completati da un eccellente olio evo e da ottimi vini.

Zone DOC

- Aleatico di Puglia
- Alerio
- Brindisi
- Cacc'e Mmitte di Lucera
- Castel del Monte
- Colline Joniche Tarantine
- Copertino
- Galatina
- Gioia del Colle
- Gravina
- Leverano
- Lizzano
- Locorotondo
- Martina Franca
- Matino
- Moscato di Trani

- Nardò
- Orta Nova
- Ostuni
- Primitivo di Manduria
- Rosso Barletta
- Rosso Cannosa
- Rosso di Cerignola
- Salice Salentino
- San Severo
- Squinzano



I.G.T.

- 1 PUGLIA
- 2 DAUNIA
- 3 MURGIA
- 4 VALLE D'ITRINA
- 5 TARANTINO
- 6 SALENTO

Vini

La puglia è una delle regioni che produce più vino in Italia. Già definita "cantina d' Europa", fino a pochi decenni fa la regione è stata terra dedita alla produzione di vini di grande alcolicità e ricchi di colore. La zona dove il terreno e il clima rendono migliori le uve è quello della zona tra Taranto, Brindisi e Lecce. Per ciò che concerne la diffusione dei vitigni, vi è una predominanza di vitigni rossi (80%), a nord monte pulciano e aglianico, a sud di vitigni negroamaro e malvasia nera; molto diffuso anche il primitivo. Da segnalare due particolari vini dolci: il Moscato di Trani e l' Aleatico di Puglia.

<i>Prodotti tipici</i>
<i>Carne e pesce</i> Anguilla di Lesina, capra di razza garganica, bovino del Gargano, maiale nero dei monti Dauni.
<i>Salumi</i> Capocollo di Martina Franca, salsiccia alla mozzarella, salsiccia pugliese e di Ginosa.
<i>Formaggi</i> Burrata di Andria DOP, caciocavallo silano DOP, cacioricotta, canestrato pugliese DOP, giuncata, mozzarella, pecorino, scamorza.
<i>Verdure</i> Carciofo pugliese DOP, carota di Margherita di Savoia, cima di rapa, olive della daunia DOP, lampascioni, pomodori sott'olio.
<i>Frutta</i> Clementine del golfo di Taranto IGP, uva.
<i>Olio di oliva</i> Collina di Brindisi DOP, Dauno DOP, Terre D' Otranto DOP, Terre di Bari DOP, Terre tarentine DOP.
<i>Altro</i> Grano pugliese DOP, pane di Altamura DOP, taralli.