

## *“Mangiar bene...a km zero”*

Il Parco Naturale Gola della Rossa e di Frasassi ha voluto promuovere “Mangiar bene...a km zero” con l’obiettivo principale di recuperare e valorizzare il patrimonio agro-alimentare e gastronomico locale, andare alla ricerca delle ricette “dimenticate” dei piatti di cucina “povera” che racchiudono la storia dei nostri “bisnonni”. Racconti di un’epoca trascorsa ancora vivi nelle coscienze di chi ha vissuto storicamente le azioni che oggi definiamo tradizioni. La testimonianza ancora viva di una “nonna” che racconta a sua nipote con emozione la giornata dedicata alla mietitura: “...nei tempi passati per mietere si usava la “serecchia” “screcchia” è una piccola falce e con una mano misuravano le spighe di grano, orzo o avena da tagliare, questa misura si chiamava “mannella” che andava poi legato il tutto con una o due spighe e 4 o 5 mannelle riunite insieme formavano un covone o covo che poi venivano accatastati”, ricordi che ha noi sembrano quasi fiabe.

La filiera corta, punta alla riduzione dei passaggi tra il produttore ed il consumatore con abbattimento delle spese legate alla distribuzione e al trasporto.

Scegliere di acquistare alimenti a km 0 è una scelta sostenibile per l’ambiente ed è economica per chi sceglie prodotti stagionali.

Mangiare a km zero sta diventando una tendenza molto diffusa in Italia dove, accanto alla crescita di una coscienza ambientalista, sembra emergere anche il buon senso di trovare la qualità degli alimenti comprandoli vicino a casa.

Il Parco promotore del progetto che nasce nel 2013 nelle scuole primarie e secondarie del Comprensorio della Comunità Montana dell’Esino-Frasassi dove centinaia bambini e ragazzi hanno ricercato, le ricette tradizionali che riporteremo in una piccola pubblicazione.

Per la seconda edizione del progetto, che si svolgerà dal 12 dicembre al 29 marzo 2015 vuole promuovere, non solo l’importanza della “filiera corta” e dei “prodotti a chilometri zero” ma anche la tradizione della “cucina povera” tipica del nostro territorio.

Inoltre, si vuole far comprendere come una corretta dieta alimentare passi attraverso:

- il preferire i prodotti di origine regionale e provinciale è una scelta ambientale ed etica che serve anche a ridurre l'emergenza legata all'inquinamento atmosferico;
- le tipicità, che siano quelle enogastronomiche o le peculiarità storiche e paesaggistiche del territorio, sono un segno distintivo che dà un’identità al nostro presente e ci indica il cammino da percorrere per il futuro;
- l’alimentarsi in modo chiaro e corretto, trasformando l’educazione alimentare in regola di vita, è un obiettivo più facilmente perseguibile di quello che può sembrare;