

## **Dieta Mediterranea e Tradizioni Reggine in tavola - Mangiare bene per stare bene**

*27 marzo 2015*

Dal 2010 la Dieta Mediterranea è stata ufficialmente proclamata patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco quale esempio di regime alimentare ideale, capace di preservare la salute dell'uomo e rappresenta una grande opportunità per la valorizzazione del territorio e dell'enogastronomia meridionale.

Attraverso l'iniziativa "Dieta Mediterranea e Tradizioni Reggine in tavola &ndash; mangiare bene per stare bene" la Camera di Commercio di Reggio Calabria, in collaborazione con le associazioni di categoria, promuove il territorio e gli esercizi di ristorazione (ristoranti, trattorie, agriturismi) favorendo l'orientamento al consumo dei prodotti tipici locali e delle preparazioni enogastronomiche tipiche che si qualificano aderenti ai principi della "Dieta Mediterranea".

Per la realizzazione del progetto sono stati individuati prodotti del territorio e reinterpretate in chiave innovativa ricette tipiche e tradizionali, tramandate da più generazioni e che meglio rappresentano l'identità gastronomica locale, specificandone in apposite schede le caratteristiche nutrizionali e il livello di salubrità.

Obiettivo dell'iniziativa è contribuire al rafforzamento della filiera enogastronomica e divulgare al contempo la Dieta Mediterranea come modello alimentare sano ed equilibrato, le cui origini affondano nelle ricette tradizionali, nelle produzioni di un tempo, nelle metodiche di lavorazione da preservare e tutelare.