



Annibale Carracci,  
Mangiafagioli, part., 1584-85  
Galleria Colonna, Roma

nel corso dell'evento >  
*stand espositivi*  
*borsino dei legumi*  
*sessione kids*  
*narrazioni multimediali*

È richiesta la registrazione  
alle sessioni convegnistiche e ai momenti conviviali

PROMOTORE E ORGANIZZATORE



FONDAZIONE ALARIO  
PER ELEA - VELIA  
Onlus

PARTNER SCIENTIFICI



SINU  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA



Associazione per la Dieta Mediterranea  
AnceL Keys Pioppi: alimentazione e stile di vita

PARTNER TECNICI



Catering Francesca D'Agostino

CON IL PATROCINIO



Ministero  
dei beni e delle  
attività culturali  
e del turismo



REGIONE CAMPANIA



Parco Nazionale  
del Cilento,  
Vallo di Diano  
e Alburni



Comune di Ascea

COMITATO SCIENTIFICO

Pasquale Strazzullo  
Università degli Studi di Napoli  
Federico II  
Presidente SINU

Stefania Ruggeri  
CREA - Alimenti e Nutrizione  
Facoltà di Medicina  
Università di Roma Tor Vergata

Alessandro Notaro  
Associazione Dieta Mediterranea  
AnceL Keys Pioppi

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA  
SCIENTIFICA

Maria La Gloria  
Associazione Dieta Mediterranea  
AnceL Keys Pioppi



info e registrazione  
[www.fondazionealario.it](http://www.fondazionealario.it)  
[registrami@fondazionealario.it](mailto:registrami@fondazionealario.it)

0974.971197 | 393.9691485

CONVEGNO INTERNAZIONALE

# the Benevolent Bean in the Mediterranean Diet

*i legumi dalle Cene di Ecate  
alla tavola del Ben\_essere*

16 -17 dicembre  
**2016**  
anno internazionale  
dei legumi

Ascea Marina  
Palazzo Alario

nell'ambito del progetto  
LA DIETA MEDITERRANEA  
ON TABLE & TABLET

A chiusura dell'Anno Internazionale dei Legumi la Fondazione Alario per Elea-Velia propone una riflessione di carattere scientifico-culturale su uno degli **alimenti cardine della Dieta Mediterranea**, dalle origini antiche e già presente nella dieta dei filosofi "cinici" Zenone, Diogene e i loro proseliti della Scuola Eleatica.

La localizzazione del convegno in **Cilento**, nel comune di Ascea che è l'antica Elea-Velia, patria di Parmenide e Zenone, conferisce valore aggiunto all'iniziativa nella considerazione che ci troviamo nel territorio di **una delle Comunità Emblematiche individuate dall'Unesco come custodi del patrimonio mondiale della Dieta Mediterranea**, quella Μεγάλη 'Ελλάς dove approdano le usanze e i saperi tradizionali, che hanno in qualche modo anticipato le conoscenze di dietetica e di scienza dell'alimentazione attuali.

Partendo da una tradizione storico-culturale sui legumi così radicata sul territorio di riferimento, che dalle Cene di Ecate e dalla propiziatoria *panspermia* giunge fino alle attuali riproposizioni della *cuccia* e dei *ciccimaretati*, il convegno affronta scientificamente quegli effetti di **Ben Essere** che derivano dal consumo dei legumi e degli alimenti della Dieta Mediterranea, come analizzato e sperimentato fin dagli anni '50 negli studi degli scienziati americani Margaret ed AnceL Keys, che - fra gli altri scritti - ne hanno dedicato uno al *benevolo fagiolo* di cui la Fondazione Alario - in occasione della ricorrenza internazionale e per gentile concessione degli eredi - ha curato la traduzione in lingua italiana, presentata durante i lavori in anteprima mondiale. L'umile **lupino** - presente sulle tavole contadine in onore di Ecate, per ringraziarsi la divinità e allontanare dalle case i fantasmi...

la **fava** - cibo ritenuto impuro dai pitagorici, bensì benaugurale per i Romani durante le festività dedicate alla dea Flora...  
i **ceci** - antesignani del pop-corn, consumati abbrustoliti nei teatri e nelle agorà...

i **fagioli** e le **lenticchie** - afrodisiaci e offerti alla Grande Madre, insieme ad altri 'chicchi', nelle 'zuppe solstiziali' di primavera e d'inverno, all'inizio e a chiusura del raccolto...

in una parola, i **benevoli legumi** se già nella dieta degli antichi Greci e Romani erano assoluti protagonisti per la loro sapidità e il loro alto valore nutritivo, oggi - custoditi dai produttori locali nelle biodiversità del **Cece di Cicerale**, dei **Fagioli di Controne**, **Gorga**, **Mandia** e **Casalbuono**, del **Maracuoccio di Lentiscosa**, della **cicerchia** e del **cece nero** - si affermano per l'importanza dei benefici nutrizionali di indiscussa evidenza scientifica e come ingrediente indispensabile della ristorazione mediterranea di qualità.

Attraverso una serie di attività tra loro integrate, di cui il convegno in programma è occasione privilegiata di condivisione e proposta, la Fondazione Alario intende rianneggiare la rete di conoscenze ed esperienze rinvenibili sul territorio, per preservarne la loro dignità di "bene culturale" da porre al centro di momenti di strutturazione integrata dell'offerta di natura, cultura, tradizioni da cui i più attenti attori territoriali sapranno far dipartire interessanti strategie di valorizzazione e rilancio.

PROGRAMMA

venerdì 16 dicembre

sabato 17 dicembre

1 <sup>a</sup> sessione	
ore 9:00	Registrazione dei partecipanti
ore 9:30	Apertura del convegno e saluti istituzionali
ore 10:00	<b>The nutritional benefits of legumes</b> Maria Xipsiti   Nutrition and Food Systems Division, ESN (FAO)
ore 10:45	<b>I Legumi: Biodiversità e caratteristiche nutrizionali</b> Carmela Spagnuolo   Istituto Scienze dell'Alimentazione ISA-CNR, Avellino
ore 11:15	Coffee Break
ore 11:45	<b>Sviluppo di nuovi prodotti a base di sfarinati di legumi: aspetti tecnologici e potenzialità nutrizionali</b> Alfio Spina   CREA - Centro di Ricerca per l'Agrumicoltura e le Colture Mediterranee, Acireale (Catania)
ore 12:15	<b>I legumi nell'alimentazione in età evolutiva</b> Angelo Campanozzi   Università di Foggia
ore 12:45	Discussione
ore 13:30	Light lunch

2 <sup>a</sup> sessione	
Moderatori: Stefania Ruggeri   CREA - Alimenti e Nutrizione Laura Rossi   CREA - Alimenti e Nutrizione	
ore 15:30	<b>Effetti dei legumi sul metabolismo glico-lipidico</b> Rosalba Giacco   Istituto Scienze dell'Alimentazione ISA-CNR, Avellino
ore 16:00	<b>Consumo dei legumi e rischio cardio-vascolare</b> Marialaura Bonaccio   IRCCS, Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed, Pozzilli (Isernia)
ore 16:30	<b>Ruolo della fibra alimentare nella prevenzione oncologica: focus su legumi e cancro del colon-retto</b> Francesca Ghelfi-Lucilla Titta   Istituto Europeo di Oncologia, Milano
ore 17:00	Discussione
ore 17:30	<b>Il progetto 'La Dieta Mediterranea on table &amp; tablet' della Fondazione Alario per Elea-Velia onlus</b> Tommaso Chirico - Maria Rosaria Nese
Presentazione in anteprima mondiale della versione italiana del libro di AnceL e Margaret Keys <b>"The Benevolent Bean"</b> traduzione a cura della Fondazione Alario Pasquale Strazzullo   Presidente SINU - Università degli Studi di Napoli Federico II Vincenzina Esposito   Laboratorio English Key Fondazione Alario	
a seguire <span style="float: right;">corte interna Palazzo Alario</span>	
<b>Dalle Cene di Ecate alla tavola del ben_Essere (1)</b> Il phàselos troneggia al simposio in onore di Afrodite	
Degustazioni e suggestioni a tema incursioni culinarie di Agriturismo Prisco e CiboLiento incursioni teatrali di Biancarosa Di Ruocco	

3 <sup>a</sup> sessione	
Moderatori: Pasquale Strazzullo Università di Napoli Federico II	
ore 9:30	<b>Proteine animali o proteine vegetali? Alla ricerca di un ragionevole equilibrio in una babele di voci</b> Laura Rossi   CREA - Alimenti e Nutrizione
ore 10:00	<b>I legumi oggi nella nostra alimentazione: come promuoverne il consumo tra evidenze scientifiche e tabù</b> Stefania Ruggeri   CREA - Alimenti e Nutrizione
ore 10:30	Discussione
ore 10:45	Coffee break
ore 11:15	<b>Attività dell'Associazione AnceL Keys Pioppi per la Promozione della Dieta Mediterranea e degli studi di AnceL Keys a Pioppi e nel Cilento</b> Alessandro Notaro - Maria La Gloria
ore 11:45	Discussione interattiva Confronto tra i Ricercatori, i Produttori e le Imprese
ore 13:30	Light lunch

4 <sup>a</sup> sessione	
ore 15:30	<b>Il Cilento casca a fagiolo!</b> <i>Storytelling sui legumi autoctoni</i> in collaborazione con Impronta Cilento e KIBSAgro
prima parte > le produzioni	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Michele Ferrante &gt; fagiolo di Controne</li> <li>Domenico Tancredi &gt; cicerchia e cece nero</li> <li>Sandro Mattia Peluso &gt; maracuoccio di Lentiscosa</li> <li>Gianluca Lamanna &gt; fagiolo Regina</li> <li>Alessandro Santangelo &gt; fagiolo di Gorga</li> <li>Sara Ersilia Sansone, Ermma'-Domenico D'Alessandro &gt; fagiolo di Mandia</li> <li>Francesco Barra, fattoria Alvaneta &gt; fagiolo di Casalbuono</li> <li>Giovanna Voria, agriturismo Corbella &gt; cece di Cicerale</li> </ul>	
seconda parte > i progetti di valorizzazione	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Biagio Fedullo, agriturismo I Moresani &gt; Le eccellenze agroalimentari tra produzione e valorizzazione</li> <li>Giuseppe Rivello, Condotta SlowFood Camerota-Golfo di Policastro &gt; In bocca al lupino e Leguminosa</li> <li>Davide Mea, La Taverna del Mozzo &gt; valorizzazione del legume a tavola</li> <li>Ciccimaretati di Stio</li> <li>ColtivoCultura &gt; una iniziativa di crowdfunding per la riconversione produttiva di terreni incolti</li> <li>CLOE &gt; the Bean Experience: ri_scopri vecchi sapori e diventa custode di antichi saperi</li> <li>Alimentaria Hub &gt; Legami &amp; Legumi</li> </ul>	
a seguire <span style="float: right;">corte interna Palazzo Alario</span>	
<b>Dalle Cene di Ecate alla tavola del ben_Essere (2)</b> Ceci, cicerchie e ciccimaretati... quella propiziatoria <i>panspermia</i> offerta alla dea Demetra	
Degustazioni e suggestioni a tema incursioni culinarie di Giovanna Voria incursioni teatrali di Biancarosa Di Ruocco	