

*per chiudere la serata in compagnia*

***PICCOLA DEGUSTAZIONE DI PRODOTTI TIPICI***

***FORMAGGIO BUCCIA NERA (GAVOI)***

***ERBORINATO DI CAPRA (THIESI)***

***PROSCIUTTO CRUDO (FONNI)***

***PANCETTA (ARITZO)***

***TESTA IN CASSETTA A CUBETTI (JERZU)***

***PANE CARASAU (OVODDA)***

***SPIANATINE***

***VINO***

***ACQUA***

***Durante la degustazione è sconsigliato il fumo che altera la percezione degli aromi e dei sapori***



**IL FIDUCIARIO**  
*Gianfranco Sotgiu*



**Slow Food®**  
Nuoro



***20 ottobre 2022 – ore 18,00***

**I SEGRETI DELLA LONGEVITÀ PER MIGLIORARE IL MONDO**  
Longevità: anche l'alimentazione ha importanza? Ce lo diranno Gisella Rubiu nel presentarci i suoi lavori e il Prof. Gianni Pes.

***Il Giardino di Nicola***  
*Viale Trieste, 57 - Tel. 0784 195 5201*  
**08100 NUORO**



# Slow Food®

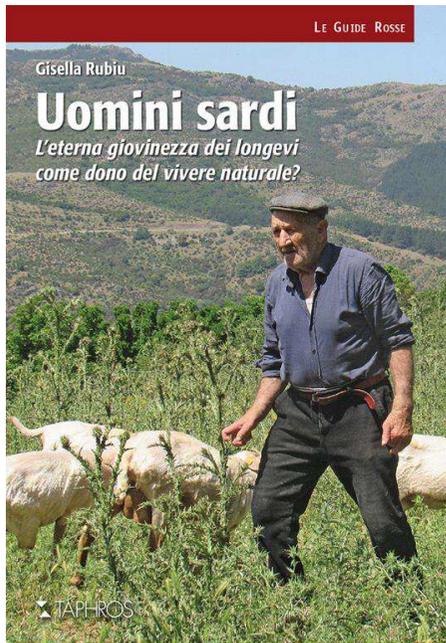
## Nuoro

«I nostri anziani durante le fatiche di ogni giorno, nei campi o sui monti, nutrendosi con pochi cibi semplici e non elaborati, ma indubbiamente sani e stando a contatto con l'ambiente, rispettandolo e curandolo, hanno creato quel modello di vita che ha permesso loro di arrivare a traguardi ragguardevoli e che è diventato motivo di studio per tutto il mondo. È lì probabilmente, che si nasconde il segreto per conquistare una vita non solo lunga ma soprattutto ricca e soddisfacente»

*(Gisella Rubiu, nata e residente a Villagrande, laureata in Pedagogia, già insegnante e dirigente scolastica, autrice di diversi libri sulla longevità).*

«In Ogliastra, e in particolare nei paesi di Arzana e Villagrande Strisaili, il 10% dei nati raggiunge i 90 anni, mentre la media nazionale è tra il 2 e il 3%. L'Ogliastra, che si trova nella Sardegna centro-orientale, è una delle zone del pianeta in cui vivono popolazioni longeve, come l'isola di Okinawa in Giappone, quella di Ikaria in Grecia e la penisola di Nicoya in Costa Rica. Un dato interessante e che, diversamente da quanto succede quasi ovunque, dove le donne muoiono più tardi, in Ogliastra i maschi sono longevi quanto le donne.»

*(Prof. Gianni Pes, Professore di Scienze dietetiche dell'Università degli Studi di Sassari; studioso delle Blue Zone - "OGGI" 22.09.2022).*



2019

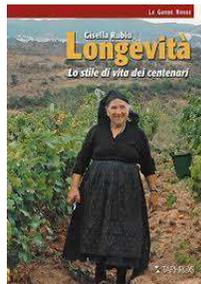


2021

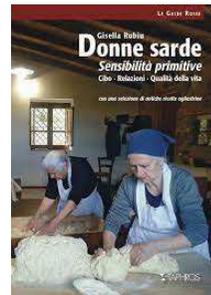
Della stessa autrice ricordiamo anche:



2014



2015



2016



**IL FIDUCIARIO**  
Gianfranco Sotgiu