

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®

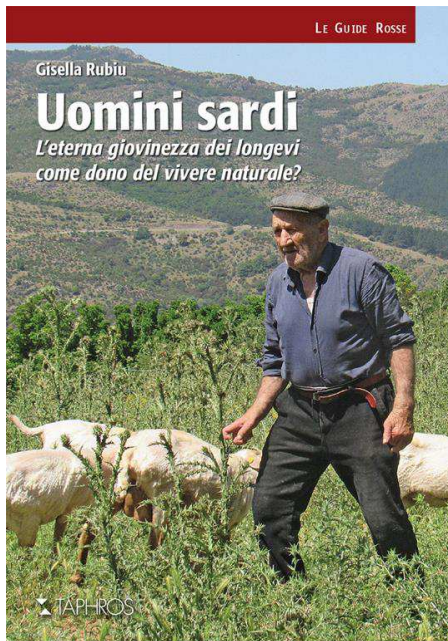
Nuoro

«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

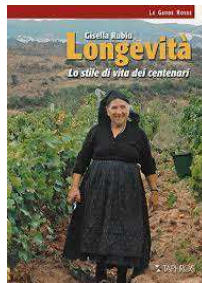


2021

Della stessa autrice ricordiamo anche:



2014



2015



2016



IL FIDUCIARIO
Gianfranco Sotgiu