



MAB APPENNINO TOSCO EMILIANO

Emilia
Romagna
Toscana

Scopri la Riserva della Biosfera dell'Appennino tosco emiliano un territorio costellato da pievi e castelli, come i Castelli di Canossa e Tossena e la Fortezza delle Verrucole a San Romano. Passeggia tra cultura e natura nelle riserve naturali all'interno della Biosfera. Succiso, Cerreto, Corniglio sono piccoli borghi abitati da comunità resilienti, che tengono vive le tradizioni culturali, il turismo e l'enogastronomia. Vieni ad incontrare i piccoli produttori locali e i ristoranti che partecipano al concorso UPVIVUM.

> LE ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE

Notevoli sono le eccellenze di questo territorio, conosciute in tutto il mondo e fortemente rappresentative del marchio Made in Italy, prima di tutto il Prosciutto di Parma e il Parmigiano Reggiano affiancati poi da un numero considerevole di prodotti tradizionali che hanno meritato il marchio DOP e IGP o l'istituzione in presidi Slow Food.

MAB ALPI LEDRENSI E JUDICARIA

Trentino

Incastonata tra il Lago di Garda e le Dolomiti di Brenta puoi esplorare la Biosfera Alpi Ledrensi e Judicaria a piedi o in sella ad una bicicletta. Ammira le Dolomiti e le sue imponenti cime e tuffati nelle acque fresche dei laghi di montagna Ledro e Tenno. Perditi tra i vicoli dei borghi più belli d'Italia Rango, San Lorenzo in Banale, Canale di Tenno e Bondone; ricostruisci il passato dai siti palafitticoli UNESCO di Fiafè e Ledro ai castelli di Stenico e Castel Campo. Un viaggio alla scoperta dei luoghi di produzione lungo i Sentieri del Gusto, dove puoi assaporare ed incontrare i produttori locali.

> LE ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE

Noci piccole e pregiate, l'inimitabile ciuiga, salame con le rape entrambi presidi Slow Food. Ma anche formaggi come la Spessa, il Trentingrana piccole ed eccellenti produzioni di malga. E ancora gustose patate di montagna, granoturco da polenta, marroni e l'olio extravergine di oliva del Garda Trentino DOP.

MAB DELTA DEL PO

Emilia
Romagna
Veneto

La Riserva della Biosfera Delta Po è la più grande zona umida d'Italia. Puoi scivolare in barca nelle Valli di Comacchio praticando il birdwatching tra casoni di pesca restaurati. Sono presenti oltre 300 specie di uccelli di cui oltre 150 nidificanti e oltre 180 svernanti. Dopo un'escursione tra i canneti dell'Oasi di Campotto e nel Bosco della Mesola fermati a gustare i piatti UPVIVUM realizzati con i prodotti della Biosfera.

> LE ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE

Saperi antichi che si tramandano dalla tradizionale pesca dell'anguilla alle attuali attività di coltivazione di molluschi, vongole e cozze, nelle Sacche di Goro e a Scardovari, che nel 2013 hanno ottenuto la Denominazione di Origine Protetta (DOP). L'azione di strappare terra alle acque continua nella produzione di sale, il Riso Delta Po IGP e il radicchio di Chioggia IGP; l'asparago DOC e ancora carote, zucche, meloni, l'aglio polesano DOP e molti altri.

MAB DELLA SILA

Calabria

La Biosfera della Sila offre una varietà di paesaggi e scorci suggestivi. L'altopiano si caratterizza da colline e terrazze pianeggianti con cime che svettano al cielo raggiungendo i 2000 metri. Numerosi corsi d'acqua di carattere torrentizio offrono cascatelle originali e pittoresche. Il silano è terra di una biodiversità elevata: si può camminare tra la macchia mediterranea per poi addentrarsi tra i boschi di pino laricio fino ad arrivare sui pendii più alti dove predomina il faggio.

> LE ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE

Ortaggi, legumi, patate, funghi, olive e l'immane peperoncino, saltati in padella, con olio d'oliva calabrese, a volte mantecati con mollica sbriciolata e formaggio pecorino, rappresentavano nel passato appaganti bocconi per il palato e per lo stomaco delle genti della Sila. Questi semplici piatti di verdura di una volta, accompagnati con carni ovine, bovine e suine, sono passati oggi nel menù tradizionale delle montagne silane. Piatti che richiedono necessariamente l'abbinamento a buon pane, ottimo vino e all'acqua salutare di queste contrade.

MAB ISOLE DI TOSCANA

Toscana

In ogni isola della Riserva della Biosfera Isole di Toscana sono custoditi tesori. Scopri i resti maestosi del castello del Volterraio, la più antica fortificazione dell'isola d'Elba, fai quattro passi tra i colori e odori della macchia mediterranea dell'isola di Giannutri, una mezzaluna bianca calcarea. All'Isola Pianosa, ex isola carcere, immergiti con pinne, maschera e boccaglio per osservare la flora e fauna marina. Dopo un'uscita in kayak ti aspettano le specialità UPVIVUM per riassaporare in tavola le esperienze vissute.

> LE ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE

Per natura e per vocazione le isole rappresentano luoghi ideali per piccole produzioni che valorizzano i territori, recuperando mestieri e tecniche di lavorazione tradizionali: la palamita sott'olio, pesce marino, è inserita nell'elenco dei prodotti tradizionali e fa parte dell'elenco dei Presidi Slow Food. Il clima mite delle isole ha favorito la coltivazione dell'olivo, all'Elba l'olio extra vergine di oliva IGP Toscana.



LE RISERVE DI BIOSFERA UNESCO

Il Programma “L'uomo e la biosfera”, Man and the Biosphere – MAB, è un programma UNESCO nato per sostenere un rapporto equilibrato tra uomo e ambiente attraverso la tutela della biodiversità e le buone pratiche dello Sviluppo Sostenibile.

Le Riserve della Biosfera che fanno parte del MAB comprendono ecosistemi terrestri, marini e costieri o una combinazione degli stessi. Esse promuovono attività di cooperazione scientifica, ricerca interdisciplinare e sostenibilità ambientale nel pieno coinvolgimento delle comunità locali. Sono esemplari di sviluppo sostenibile e di interazione tra sistema sociale e sistema ecologico.

Lasciatevi ingolosire da una vacanza “a chilometro zero”!

Le riserve MAB sono nuove motivazioni di vacanza alla ricerca di sapori, profumi, tradizioni popolari culinarie e culturali. Organizza la tua esperienza in autonomia o richiedi qualche consiglio ed informazione agli enti del turismo.

ALMA e UPVIVIUM

Con orgoglio e soddisfazione da parte delle Biosfere UNESCO, il concorso UPVIVIUM si fregia della partnership di ALMA in qualità di formatore e autorevole giudice.

È ALMA infatti a seguire l'ideazione delle ricette da parte dei ristoranti UPVIVIUM nel rispetto del regolamento imposto e soprattutto dell'utilizzo di prodotti a chilometro zero che ogni riserva dispone.



UPVIVIUM È L'OCCASIONE PER SCOPRIRE NUOVI TERRITORI

Una motivazione in più per esplorare i volti dell'Italia gastronomica con la sicurezza e la certificazione di qualità a km zero.

Organizza un weekend UPVIVIUM
Info su: www.upvivium.it/ospitalità

UPVIVIUM

BIOSFERA GASTRONOMICA A KM ZERO



II EDIZIONE



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Man and
the Biosphere
Programme



Iniziativa condivisa dal Comitato Tecnico Nazionale MaB UNESCO in quanto testimonia l'impegno e la capacità di fare rete tra le Riserve di Biosfera

UPVIVIUM È IL CONCORSO GASTRONOMICO CHE COINVOLGE I RISTORANTI DI 5 RISERVE DI BIOSFERA MAB UNESCO ITALIANE

UPVIVIUM, giunto alla seconda edizione, quest'anno attraversa tutt'Italia, da nord a sud, dalle Alpi alla Calabria. Ben cinque Riserve di Biosfera italiane hanno aderito al progetto:

Le tre “storiche” Riserve di Biosfera MAB UNESCO – “Delta del Po”, “Appennino Tosco-Emiliano”, “Alpi Ledrensi e Judicaria” le due “nuove” “Sila” e “Isole di Toscana”.

Il tema del concorso è il PANE, companatici e ricette con il pane. Filo conduttore di civiltà diverse ed elemento identitario della cultura italiana nel mondo. È simbolo di vita, comunione e condivisione, elemento primo di aggregazione.

Nei fine settimana da **venerdì 15 febbraio a domenica 28 aprile** sono proposti i piatti del concorso, ad esclusione del weekend di Pasqua (19 aprile – 21 aprile). È possibile votare la ricetta preferita sul sito www.upvivium.it attribuendo un like al ristorante.

Alla finale locale accendono 6 ristoranti: i due più votati online e quattro ristoranti selezionati da ALMA. I cinque ristoranti vincitori della Riserva della Biosfera partecipano alla finale nazionale lunedì 3 giugno presso la sede di ALMA.

Visita il sito www.upvivium.it per conoscere i ristoranti aderenti e le proposte menù e vota il miglior “Pane, companatici e ricette con il pane”