

Da un'idea di:

FEDE+TINTO



DECANTER 

Presenta:

"ORGOGGIO MEDITERRANEA"

1° Giornata nazionale della filosofia alimentare mediterranea

L'idea

Il programma “Decanter” di Rai Radio2 ha ideato **“ORGOGLIO MEDITERRANEA”**: la prima giornata d'orgoglio nazionale interamente dedicata alla filosofia alimentare mediterranea ed al mangiar sano per vivere in salute.

La manifestazione avrà luogo in tutt' Italia tramite il metodo delle adesioni. Sarà seguita in diretta nazionale da Decanter Radio2 con un evento clou che si terrà a Napoli il 28 febbraio presso il Chiostro di Santa Chiara.

Tale iniziativa è realizzata in collaborazione con “Olioliva Imperia”, “Sirena d'oro”, la Regione Campania e l'Associazione Nazionale delle Città dell' Olio.

**Orgoglio Mediterranea sarà patrocinato dal
MIPAAF**

Perché “Decanter” Radio 2 ha scelto *Olioliva* e *Sirena d’Oro* e la *Campania*

- Perché la manifestazione *Olioliva* promuove già da 7 anni uno degli elementi base della dieta mediterranea, l’olio extravergine d’oliva Dop
- Perché Imperia, città dell’olio, è sul mar Mediterraneo e rappresenta il porto di riferimento storico culturale dell’olio d’oliva
- Perché *Olioliva 2008*, tramite le “**Città dell’Olio**” è collegato al Premio *Sirena d’Oro*, che ogni anno in Campania premia i migliori oli nazionali.
- Perché *Napoli* e la *Campania* sono per posizione e per eccellenze enogastronomiche, punti di riferimento della dieta mediterranea

Cos'è Orgoglio Mediterranea

In questa giornata, il 28 Febbraio 2009, **Fede&Tinto** (**Federico Quaranta e Nicola Prudente**), attraverso la speciale diretta radiofonica su **Rai Radio2**, inviteranno tutti gli italiani a mangiare all'insegna di una sana e buona alimentazione, composta dai piatti della nostra tradizione mediterranea.

Inoltre attraverso i microfoni di **Decanter**, saranno coinvolti molti ristoranti italiani, per far sì che il 28 Febbraio, venga proposto uno speciale menù interamente mediterraneo.

Ogni sera in trasmissione si parlerà di dieta mediterranea con l'aiuto di un comitato scientifico composto da medici, nutrizionisti e dietologi mentre in tale giorno a Napoli al Chiostro di Santa Chiara ci sarà uno speciale convegno che farà il punto scientifico sulla dieta mediterranea.

L'obiettivo è quello di sensibilizzare, attraverso Decanter, la popolazione italiana sul tema della corretta alimentazione.

Questa iniziativa nasce dalla consapevolezza di quello che ormai viene definito il “paradosso della dieta mediterranea”, secondo il quale in Italia, cuore e culla della dieta mediterranea, si stanno diffondendo abitudini alimentari sbagliate, diete orientate sempre più verso alimenti iperproteici, condimenti ricchi di grassi, snack e cibi ipercalorici. Comportamenti alimentari decisamente poco sani che, uniti ad una scarsa attività fisica, rappresentano un pericolo più che concreto per la nostra salute.

Al contrario invece in quei paesi come l'Inghilterra o gli Stati Uniti dove per cultura e stile di vita la moda alimentare delle diete iperproteiche è sempre stata dirompente, si cerca ora di invertire questa tendenza e promuovere stili di vita più sani ed una corretta alimentazione, ispirati soprattutto alla nostra tradizione mediterranea.

Ne è un esempio lo stanziamento da parte del governo inglese di 280 milioni di sterline (circa 410 milioni di euro) per mettere a punto un piano che nei prossimi tre anni prevede l'acquisto di ingredienti migliori e più sani da impiegare nella preparazione dei pasti delle mense scolastiche, nonché per veri e propri corsi di addestramento alle preparazioni tradizionali della dieta mediterranea per cuochi e lezioni di "educazione alimentare" per gli studenti in aula.

Orgoglio mediterranea vuole mettere al centro dell'attenzione, almeno per un giorno, l'importanza della ricerca di un vero benessere che parte proprio dalle nostre tavole e dai nostri piatti, una riscoperta dei sapori genuini e dei prodotti freschi di stagione che purtroppo negli ultimi anni pare essersi persa in nome di mode

alimentari piu' sofisticate, meno salutari e a volte piu' costose.

La parabola discendente dell'attenzione alimentare nel nostro paese è purtroppo dimostrata dai dati sempre più preoccupanti diffusi dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ripresi anche dal Ministero della Salute italiano, che evidenziano il vistoso aumento della percentuale di persone obese del nostro paese e delle patologie ad esse connesse.

Decanter, che ha da sempre promosso con l'intervento di nutrizionisti ed esperti, la diffusione di corretti e "gustosi" percorsi enogastronomici, la cultura del buon cibo e dei prodotti italiani, ha deciso ora di assumere un impegno concreto organizzando una giornata nazionale di sensibilizzazione all'importanza di seguire una dieta equilibrata, misurata ed orientata alla tradizione nostrana.

L'iniziativa nasce e si sviluppa con la preziosa collaborazione di moltissimi media partner[1] e con il sostegno e il patrocinio del MIPAAF, ministero per le politiche agricole, alimentari e

forestali. Numerosa ed entusiasta anche l'adesione di moltissimi personaggi noti, esponenti del mondo dello spettacolo, dell'enogastronomia e della cultura italiana, che hanno abbracciato l'iniziativa e continuano a farlo nei modi più disparati.



MANIFESTO ORGOGLIOSO
DELLA FILOSOFIA ALIMENTARE
MEDITERRANEA





MANIFESTO ORGOGLIOSO DELLA FILOSOFIA ALIMENTARE MEDITERRANEA

- Aumentare le quantità giornaliere di frutta e ortaggi freschi di stagione, possibilmente da produzioni biologiche; per nutrirsi con gusto e colore, con poche calorie, con tanta fibra e fattori protettivi (antiossidanti).
- Privilegiare per condire e cucinare l'olio extravergine di oliva (di qualità certificata: DOP) in quanto ricco non solo di nutrimento ma anche di sapore e di sostanze protettive
- Variare il consumo di cereali come fonte di carboidrati (energia pulita, senza scorie azotate), alternando al frumento, il riso e il mais nelle giuste quantità rispetto alla nostra attività fisica ricordandoci che le calorie da carboidrati devono rappresentare almeno il 50% del nostro apporto energetico giornaliero.
- Utilizzare le risorse di gusto e aroma degli odori e dei sapori mediterranei (alloro, cipolla, finocchio, rosmarino, basilico, prezzemolo, aglio, timo, peperoncino, menta, sedano, scalogno, carote...) per dare sapore ai cibi evitando così di fare eccessivo ricorso al sale.
- Ridurre il consumo delle carni (sia fresche che conservate) non solo come frequenza di consumo ma anche come quantità della porzione sostituendole con i legumi (che se associati ai cereali diventano ottime fonti proteiche) e/o con il pesce (in particolare quello azzurro) che oltre ad essere un'ottima fonte di proteine contiene anche i famosi omega3.
- Limitare il consumo di bibite gassate perché fonti di zuccheri "nascosti" o ancora peggio di dolcificanti. Facciamo attenzione a non mangiare troppi dolci e soprattutto combattiamo la pigrizia e la sedentarietà!
- Bere molta acqua, anche del rubinetto e imparare a gustare i cibi anche abbinandoli ad un poco di vino, preferibilmente rosso



- Consumare i pasti seduti a tavola, apparecchiata secondo i canoni mediterranei, evitando la fretta e le distrazioni esterne (Tv, giornali, I pod, telefonino).
- Mangiare "mediterraneo" si realizza consumando il cibo in quantità discrete (frugalità), in compagnia (convivialità) per avere la possibilità di sentire i sapori e comunicare agli altri le proprie emozioni
- Preferire gli alimenti freschi e di cui si conosce l'origine e/o la certificazione di produzione per proteggere la biodiversità delle colture e le tradizioni locali. Fare molta attenzione alle etichette dei cibi che scegliamo di mangiare
- Imparando a scegliere, si può mangiare di tutto seguendo la regola della moderazione, cercando di variare il più possibile la propria alimentazione per non cadere nella monotonia; il motto "mediterraneo" dev' essere: più qualità e meno quantità!
- Ogni tanto concediamoci uno strappo al manifesto!
- ritrovare la gioia dello stare insieme, del vivere il focolare domestico, cercare valori veri e semplici ... ricordandosi che si mangia per vivere e non viceversa!

Comitato scientifico:

Prof. CARLO CANNELLA, presidente INRAN, membro del Consiglio Superiore di Sanità e professore di Scienza dell'Alimentazione presso l'Università di Roma "Sapienza".

Prof. GIORGIO CALABRESE, docente di nutrizione umana Università Cattolica di Piacenza, università di Torino, Membro Consiglio Scientifico INRAN

Prof BENVENUTO CESTARO, professore di chimica biologica e biochimica della nutrizione presso la facoltà di Medicina dell'Università degli studi di Milano, direttore della scuola di specializzazione in Scienze dell'Alimentazione dell'università di Milano.

CARLO PETRINI, presidente Slow Food Internazionale

