

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 “ORGOGGIO 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 più sofisticate, meno salutari e a volte più 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.

[1] Si consulti l'elenco completo dei mediapartner in allegato.



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

Lo sviluppo
di
ORGOGGIO MEDITERRANEA



Lo sviluppo della manifestazione dalla sua ideazione ad oggi, ha visto la partecipazione attiva degli ascoltatori di Decanter e di Radio2, secondo questi steps:

- **PRIMA FASE: RICERCA SLOGAN ok!**

In questa prima fase sono stati raccolti gli slogan proposti dagli ascoltatori e dai personaggi che aderiscono all'iniziativa

- **SECONDA FASE: ADESIONI ok**
- **TERZA FASE: presentazione ufficiale alla stampa ok!**
- **QUARTA FASE: STESURA DECALOGO E SVILUPPO COMITATO e CONVEGNO SCIENTIFICO ok!**
- **QUINTA FASE: Ulteriori Adesioni (in corso)**
- **SESTA FASE: ORGANIZZAZIONE EVENTO ok!**

(Allestimento della prima giornata nazionale per l'orgoglio della dieta mediterranea e di tutti gli eventi ad essa connessi)

MEDIA PARTNER

EAT PARADE Rubrica del tg2	MARCELLO MASI
----------------------------	---------------

IL CORRIERE DELLA SERA	LUCA ZANINI
IL MESSAGGERO	ANTONIO PAOLINI
IL GIORNALE	PAOLO MARCHI
RADIO 24	DAVIDE PAOLINI
LA MADIA	ELSA MAZZOLINI
LA STAMPA	VANNI CORNERO
LINEA VERDE / ORIZZONTI Rai1	MASSIMILIANO OSSINI
WINENEWS.IT	ALESSANDRO REGOLI
NETWEEK SIMPATICO/MELOGRANO	ROCCO LETTIERI
L'ESPRESSO	ENZO VIZZARI
GUSTOBLOG	GIANLUCA PEZZI

**ADESIONI
ISTITUZIONI, POLITICI e SOCIETA'**

LUCA ZAIA
Ministro MIPAAF

<p>ON. PAOLO DE CASTRO Già Ministro MIPAAF</p>
<p>FULCO PRATESI Presidente WWF Italia</p>
<p>ENRICO LUPI, presidente “LE CITTA’ DELL’OLIO”</p>
<p>GIUSEPPE DE PIAZZA Già Presidente Buonitalia</p>
<p>GIORGIO SERRA Buonitalia. Responsabile sezione “vini”</p>
<p>VALENTINO VALENTINI Sindaco di Montefalco e presidente <i>Citta’ del Vino</i></p>
<p>ON. LUCA MARCORA Senatore Ulivo, capogruppo in commissione agricoltura</p>
<p>FRANCO BONI Presidente Fiere di Parma</p>

Giornalisti ed esperti del settore

<p>MARCELLO MASI Vicedirettore tg2 Responsabile rubrica “eat parade”</p>
<p>LUCA ZANINI Capo servizio cultura, spettacolo, tempo libero, enogastronomia del Corriere della Sera</p>

MICHELE CARRUBA

Medico nutrizionista, professore di Farmacologia all'Università degli Studi di Milano e Presidente della Società Italiana dell'Obesità fino al 2006

PAOLO MARCHI

Giornalista de "Il Giornale" Ideatore "Identita' golose"

EDI SOMMARIVA

Presidente Fipe

ROBERTO BURDESE

Presidente Slow Food

LAMBERTO SPOSINI

Giornalista televisivo

PIERO SARDO

Presidente fondazione Slow Food

LICIA GRANELLO

Giornalista "Repubblica"

VITTORIO ZUCCONI

Corrispondente per Repubblica dagli Stati Uniti e direttore editoriale radio Capital

Giornalisti ed esperti del settore**GIOACCHINO BONSIGNORE**

Giornalista TG5, responsabile rubrica "Gusto"

OSCAR FARINETTI

FONDATORE EATALY

ANDREA GHISELLI

Ricercatore INRAN, Istituto Nazionale Ricerca Alimentazione e Nutrizione

MASSIMO COCCHI

Presidente ARNA, Associazione Ricercatori e Nutrizionisti Alimentari

CIRO VESTITA Medico Nutrizionista e fitoterapeuta
ELENA BATTAGLINI Sociologa UNIVERSITA' LA SAPIENZA
BEPPE SEVERGNINI Giornalista
PIERO SARDO Presidente fondazione Slow Food
ANNA SARTORIO Scrittrice e giornalista
CLARA BARRA Giornalista "Gambero Rosso"
VITTORIO ZUCCONI Corrispondente per Repubblica dagli Stati Uniti e direttore editoriale radio Capital

Personaggi televisivi e dello spettacolo

GIANCARLO MAGALLI Conduttore televisivo
ANDY LUOTTO Attore, Comico, Mosaicista e Cuoco
NINO FRASSICA Attore, Comico
PIOTTA Tommaso Zanello ^[1] Cantante hip hop

LINO BANFI Attore, Comico
ADUA VILLA Sommelier "La Prova del Cuoco"
LUCA MARONI Scrittore ed Editore
PIPPA BAUDO Conduttore televisivo
LUCA GIURATO Giornalista e conduttore televisivo
MOIRA ORFEI Direttrice Circo Orfei
SIMONE CRISTICCHI Cantante

MARIO TOZZI Geologo e presentatore televisivo
RIKI TOGNAZZI Attore e Regista
LINUS Direttore artistico Radio DeeJay, capital ed m20
OLIVIERO TOSCANI Pubblicitario
JURY CHECHI Sportivo

GENE GNOCCHI Conduttore televisivo e calciatore
AMBRA Attrice, conduttrice televisiva e radiofonica
LORENA BIANCHETTI Conduttrice televisiva e attrice
CATERINA BALIVO Conduttrice televisiva e giornalista
VERONICA MAYA Conduttrice televisiva
CESARE CREMONINI Cantautore

MAX BIAGGI Sportivo motociclista
PIERO CHIAMBRETTI Conduttore televisivo
MASSIMO BOLDI Attore
VITTORIO SGARBI Critico d'arte
SIMONA BRANCHETTI Giornalista TG5

MASSIMO CAPUTI Giornalista televisivo
CICCIO GRAZIANI Ex calciatore
ROBERTA CAPUA Conduttrice televisivo
ALBERTINO Deejay
PAOLA TURCI Cantante
GAETANO CURRERI Cantante "Stadio"
GIORGIA Cantante

TIBERIO TIMPERI Conduttore televisivo
MIXO Conduttore televisivo
ALESSANDRO D' ALATRI Regista

ELISA ISOARDI

Conduttrice televisiva

**CON IL SUPPORTO
DI:**

**EATALY
TORINO**

**ACCADEMIA NAZIONALE
ITALCUOCHI**

FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI

ACCADEMIA NAZIONALE CUOCHI

**OSTERIE IL MANGIAROZZO
CARLO CAMBI EDITORE**

OSTERIE DI SLOW FOOD

GIOVANI RISTORATORI EUROPEI

CHEF E RISTORANTI

**CARLO CRACCO
RISTORANTE CRACCO DI
MILANO**

**NATALE GIUNTA
RISTORANTE NATALE GIUNTA DI
TERMINI IMERESE**

DAVIDE OLDANI RISTORANTE D'O' DI CORNAREDO
MASSIMO BOTTURA RISTORANTE LA FRANCESCANA DI MODENA
MARCO BISTARELLI RISTORANTE IL POSTALE DI CITTA' DI CASTELLO
ARCANGELO DANDINI L' ARCANGELO DI ROMA
PINO CUTTAIA RISTORANTE LA MADIA DI LICATA
MAURIZIO URSO RISTORANTE IL PODERE DI SIRACUSA

<p>LOCANDA ALIA PINUCCIO ALIA DI CASTROVILLARI</p>
<p>ALBERTO BETTINI LOCANDA AMERIGO DI SAVIGNO</p>
<p>SAVERIO CRESCENTE RISTORANTE GRANO DI ROMA</p>
<p>CORRADO COCCHI OSTERIA COCCHI DI PARMA</p>
<p>ROCCO IANNONE PAPPACARBONE DI CAVA DE' TIRRENI</p>
<p>LUCIO POMPILI RISTORANTE SYMPOSIUM DI CARTOCETO (PU)</p>
<p>ALESSANDRO OLMI RISTORANTE LA BOTTEGAIA</p>
<p>FLAVIO CERIONI RISTORANTE LA LANTERNA</p>
<p>MICHELE MUNES RISTORANTE IL VELIERO DI GENOVA</p>

Chi siamo

Federico Quaranta, & Nicola Prudente (l'Inutile Tinto), dal lunedì al venerdì, dalle 21.30 alle 23.00 gestiscono oramai da 6 anni "l'eno gastronomia dell' etere" di **RAI Radio 2** meglio conosciuta come "**Decanter**".

Negli storici studi di via Asiago 10 a Roma, ospitano direttori di testate giornalistiche, scrittori, cuochi, attori, cantanti, editori di guide specializzate, giornalisti e naturalmente gli ascoltatori di

Radio 2 in un interscambio di pensieri eno-gastronomici tipico di un convivio moderno.

Fede&Tinto sono anche in tv: dal 2005 come inviati di **RAI Uno** "**Linea Verde-Orizzonti**"

Fede&Tinto inoltre scrivono su numerosi giornali nazionali (La Stampa, Wine Passion, Vie del Gusto, Apicius, Aroma, La Madia Travelfood, Gente e Viaggi ecc).

Sia per il loro linguaggio innovativo sia per l'immagine fresca e giovanile, Fede&Tinto hanno ricevuto importanti riconoscimenti quali il Premio Bellavista, l'Onorificenza dell'Ordine Dinastico del Barolo, la nomination per l'Oscar del Vino 2006 dell' AIS, la Menzione Speciale al Premio Veronelli di Class Editori ed il Tastevin dell'Associazione Nazionale Stampa Agroalimentare.

Nel 2008 Fede&Tinto sono entrati anche nel "**Guinness dei Primati**" per aver brindato, insieme a 11.000 persone, con un calice alto 2.50mt in piazza del duomo a Spoleto.

Grandi novità per il palinsesto radio-televisivo nazionale 2008/09: Fede&Tinto condurranno infatti da settembre su **Rai Uno** ogni Domenica, "**Orizzonti**" una trasmissione eno-gastronomica turistica itinerante dalle più belle località italiane. Realizzeranno 24 speciali in prima serata, "Decanter on the Road" per **Rai Sat Gambero Rosso**, e realizzeranno 15 puntate speciali da aprile, su **Rai3 Rai Edu**, dedicate alla cultura ed alla storia eno-gastronomica del paese. Tutto questo oltre alla riconferma di "**Decater**" quotidianamente su **Radio2 Rai**.

Per quest'anno è inoltre confermata la loro presenza pubblica in importanti eventi enogastronomici internazionali quali Salone del Gusto, Vinitaly, Cibus Cous Cous Fest, Festival della Cucina Italiana, Cantine Aperte, Orgoglio Mediterranea, e molti altri.

www.fedetinto.com



Sx: Federico Quaranta Dx: Nicola Prudente (TINTO)



Sx: Federico Quaranta Dx: Nicola Prudente (TINTO)