

IL MANIFESTO DELLA DIETA MEDITERRANEA

Cibo,
Cultura,
Benessere.

EDIZIONE N. 1 - MAGGIO 2024

PREFAZIONE

È famosa la frase del filosofo tedesco Ludwig Feuerbach: *“l'uomo è ciò che mangia”*. Nelle intenzioni strettamente connessa ad una visione materialistica della vita, in realtà apre ad orizzonti ben più ampi. Questo “Manifesto della Dieta Mediterranea” aiuta a definirli e renderli base per la nostra identità ma anche di un’idea di società, di economia, di futuro.

Nel Mediterraneo, ed in particolare in Italia, il rapporto tra cibo, alimentazione, relazioni e scambi culturali ha attraversato e accompagnato la nostra storia. Per questo è giusto parlare di un Manifesto orientato alla pace.

Il nostro modello agricolo ha determinato, talvolta in maniera poco percepita e valorizzata, il nostro percorso nei millenni. Ed oggi la dieta mediterranea è parte di un’economia e una società più a misura d’uomo e per questo più capace di affrontare le sfide che abbiamo davanti, a cominciare dalla crisi climatica. Come ci invita a fare il Manifesto di Assisi promosso, insieme a padre Enzo Fortunato, dalla Fondazione Symbola e dal Sacro Convento.

Non si tratta però solo di fronteggiare i problemi aperti, dal mutamento del clima che impatta sulle coltivazioni e sugli equilibri ecologici del mare, alla carenza di acqua e al moltiplicarsi di fenomeni meteorologici estremi, all’arrivo di nuove malattie.

Dobbiamo trarre forza proprio dalla nostra storia e dal patrimonio culturale per difendere, innovando, i fondamenti della nostra coesione sociale, delle nostre comunità.

Perché, come diceva Mahler, *“tradizione non è culto delle ceneri ma custodia del fuoco”*. È un obiettivo che aveva ben chiaro il mio amico Angelo Vassallo, sindaco di Pollica, che fu determinante nell’individuare la dieta mediterranea come patrimonio immateriale dell’Unesco.

Nel suo percorso di difesa della legalità e dell’ambiente e per la promozione del suo territorio, fatto di tante iniziative concrete ed efficaci, il riconoscimento della dieta mediterranea rappresentava e rappresenta un orizzonte simbolico e mobilitante.

Ed è una ferita per tutti che il suo omicidio sia ancora impunito. Le produzioni di qualità, connesse alla Dieta Mediterranea, sono oggi una parte importante della nostra economia, rappresentano un riferimento, insieme ad altri settori del Made in Italy, di un’Italia che fa l’Italia che parla al mondo continuando, come sosteneva Carlo Maria Cipolla, a *“produrre all’ombra dei campanili cose belle che piacciono al mondo”*.

Per non parlare del ruolo fondamentale svolto da tante coltivazioni nel disegnare i nostri straordinari paesaggi: basti pensare alle nostre vigne, agli ulivi o alla fioritura delle lenticchie a Castelluccio di Norcia. E spesso proprio le produzioni agricole di qualità sono essenziali per l’economia, l’identità e la vita dei nostri piccoli comuni, che rappresentano tanta parte del nostro territorio.

Secondo un’indagine portata avanti dalla Fondazione Symbola insieme a Coldiretti, il 92% delle DOP e IGP, di cui siamo leader mondiali, sono legate proprio al territorio dei piccoli comuni. Un ragionamento analogo vale anche per i nostri vini, che sempre più si rinnovano anche con il patrimonio costituito dai vitigni autoctoni, figli di una civilizzazione antica e orgogliosa.

Anche per questo è necessario, come è scritto nel Manifesto, difendere la Dieta Mediterranea da mistificazioni diffuse come quelle legate all'Italian sounding o da tentativi di omologazione che ne utilizzano le stesse denominazioni senza legami con comunità e territori.

C'è davanti a noi lo spazio per una grande impresa comune per dare futuro, forza e bellezza ad una nuova idea di economia e di relazioni. Tenendo insieme la concretezza di tanti punti del Manifesto e una visione in grado di mobilitare imprese e persone.

Perché per dirla con una metafora antica legata alla navigazione proposta dall'autore del Piccolo Principe, Antoine de Saint-Exupery *“se vuoi costruire una nave, non radunare uomini solo per raccogliere il legno e distribuire i compiti, ma insegna loro la nostalgia del mare ampio e infinito”*.

Ermete Realacci

Presidente Fondazione Symbola

INTRODUZIONE

La Dieta Mediterranea (dal greco *diàita - stile di vita*) è uno *stile di vita esemplare, una mentalità, un modello di sviluppo del territorio*. Non è dunque semplicemente un modo di mangiare, sebbene lo schema nutrizionale che caratterizza la dieta mediterranea contenga consigli specifici che incentivano il consumo di cereali, olio extra vergine di oliva, frutta e verdura fresca, legumi e spezie, a sfavore dell'apporto di carni e latticini.

Lo stile di vita mediterraneo è un approccio comportamentale, attivatore di salute e benessere sociale, che rigenera e valorizza i territori. Quello studiato e codificato da Ancel Keys in terra cilentana, in Campania, è lo stile di vita che appartiene a tutto il Mediterraneo. L'Italia intera ne è espressione con la varietà di cibo, con i valori della socialità e della convivialità, con le tradizioni e le ritualità, con la cultura antica ed archeologica, con il turismo della salute, con la ricchezza naturalistica che contraddistingue l'intera nazione.

La Dieta Mediterranea è stata riconosciuta Patrimonio Immateriale dell'UNESCO con sette comunità emblematiche: Koroni in Grecia, Soria in Spagna, Chefchaouen in Marocco, Agros a Cipro, Tavira in Portogallo, le isole di Brač e Hvar in Croazia, ed infine per l'Italia c'è Pollica nel Cilento, il luogo in cui l'americano Ancel Keys codificò questo enorme patrimonio.

La collettività è chiamata ad assumere la responsabilità prioritaria della cura e della salvaguardia del nostro pianeta. I modelli di sviluppo virtuosi già esistenti rappresentano in tal senso un sistema di valori, comportamenti utili e punti di forza sperimentati, già pronti da adottare. Il cibo, la cultura ed il benessere sono dunque gli elementi che costituiscono l'essenza dello stile di vita che unisce i paesi del Mediterraneo, i cardini utili anche per riconoscersi e per incrementare la cooperazione dei popoli contribuendo insieme allo sviluppo sostenibile.

Allo stato attuale, però, il ricco patrimonio della Dieta Mediterranea, sia a livello nazionale che internazionale, rischia concretamente di disperdersi in tante e diverse iniziative frammentando i risultati e perdendo forza, senza apportare il contributo di sviluppo socioeconomico che invece è chiaro che può fornire.

La motivazione della scelta del **Manifesto della Dieta Mediterranea** nasce dalla sua stessa etimologia: dal latino “*manifestus*”, **evidente, reso chiaro e definito**. Il Manifesto della Dieta Mediterranea, quindi, vuole essere uno *strumento politico* che punta ad unire i popoli e le nazioni del Mediterraneo per la tutela e la conservazione dell’immenso patrimonio storico, culturale, agricolo, marino e paesaggistico che caratterizza da sempre l’intero bacino mediterraneo.

Tornare a quel “*Mare nostrum*” tanto caro ai romani e provare, a differenza loro, a creare ponti tra culture attraverso la comunione di intenti e la condivisione di obiettivi. In estrema sintesi, il Manifesto della Dieta Mediterranea vuole essere il primo passo per una nuova visione del mar Mediterraneo, inteso come punto di incontro tra popoli e culture e non come confine naturale tra le nazioni.

VALORI

Il Manifesto riconosce, secolarizza e propone cinque “infiniti valoriali”, ovvero cinque principi che, se recepiti, renderebbero le comunità più consapevoli sia degli strumenti per la corretta adozione dello stile di vita mediterraneo, sia dei benefici più concreti che tale adozione apporta per una migliore qualità della vita.

I principi di riferimento del Manifesto della Dieta Mediterranea sono:

1. VALORIZZARE

La valorizzazione della dieta mediterranea può essere espressa come il riconoscimento e l'apprezzamento delle tradizioni culinarie, degli ingredienti locali e della cucina sana che caratterizzano questa dieta. Si tratta di mettere in luce i benefici nutrizionali, culturali e sociali di questa alimentazione sottolineando il rispetto per la varietà di ingredienti freschi, come frutta, verdura, olio d'oliva e pesce, e il modo in cui questi contribuiscono al benessere delle persone e dell'ambiente. La valorizzazione implica anche il sostegno alle comunità locali e agli agricoltori che producono questi alimenti promuovendo una catena alimentare sostenibile e responsabile.

- **Promozione culturale:** organizzare eventi culturali, festival, mostre d'arte e spettacoli che celebrano la musica, la danza, l'arte e la letteratura mediterranea per sensibilizzare la popolazione;
- **Preservazione dei monumenti e del patrimonio culturale:** investire nella conservazione e nel restauro di monumenti storici, siti archeologici e aree naturali del mediterraneo, incoraggiando il turismo culturale;
- **Tutela e conservazione del patrimonio ambientale:** investire in una nuova conoscenza e promozione della ricchezza ambientale, puntando alla conservazione e tutela degli ecosistemi terrestri, dei fondali marini, dei corsi d'acqua dolce e della fauna ad essi collegati;
- **Educazione e sensibilizzazione:** integrare nei programmi scolastici l'insegnamento della storia, della cultura e delle tradizioni del Mediterraneo;
- **Eventi gastronomici:** organizzare eventi gastronomici come festival di cibo, degustazioni e corsi di cucina che mettano in luce i piatti tradizionali del mediterraneo;

- **Promozione della cucina mediterranea:** sostenere ristoranti, chef e produttori che utilizzano ingredienti mediterranei, promuovendo la cucina sana e gustosa delle singole regioni;
- **Incentivare il turismo responsabile:** incentivare il turismo responsabile e sostenibile, incoraggiando i visitatori a rispettare le tradizioni locali e a sostenere l'economia locale;
- **Collaborazioni internazionali:** collaborare con altri paesi del mediterraneo per favorire lo scambio culturale e l'interconnessione tra le diverse tradizioni della regione.

2. SUPPORTARE

Il supporto è identificabile nelle seguenti modalità, secondo alcune linee che le istituzioni, gli enti, possono attivare per sostenere attivamente lo stile di vita mediterraneo promuovendo la salute, la cultura e la sostenibilità.

- **Educazione e consapevolezza:** le istituzioni possono promuovere l'educazione sulla dieta mediterranea nelle scuole e nelle comunità incoraggiando le persone a comprendere i benefici per la salute e per l'ambiente;
- **Sostegno all'agricoltura locale:** offrendo incentivi agli agricoltori locali che coltivano prodotti tipici della dieta mediterranea, le istituzioni possono contribuire a preservare varietà vegetali e pratiche agricole tradizionali;
- **Promozione della ricerca:** investendo in ricerca scientifica sulla dieta mediterranea, le istituzioni possono fornire prove scientifiche dei suoi benefici, incoraggiando le persone a seguirla;
- **Normative ed etichettatura:** introdurre normative e regolamentazioni che promuovano la produzione e la commercializzazione di prodotti genuini della dieta mediterranea. Etichettature chiare possono aiutare i consumatori a identificare prodotti autentici;
- **Promozione del turismo gastronomico:** attraverso il turismo gastronomico, le istituzioni possono promuovere i prodotti locali e la cucina mediterranea, sostenendo così l'economia locale;
- **Incentivare attività fisica:** promuovere l'attività fisica all'aperto, come passeggiate e sport tradizionali contribuisce ad uno stile di vita sano in linea con la dieta mediterranea;

- ***Accessibilità economica:*** assicurare che i prodotti freschi e sani della dieta mediterranea siano accessibili a tutte le fasce della società anche attraverso programmi di sostegno finanziario per le famiglie a basso reddito;
- ***Politiche ambientali:*** adottare politiche ambientali che promuovano la sostenibilità, preservando l'ambiente naturale in cui crescono gli ingredienti della dieta mediterranea;

3. CREARE UNIONE

L'importanza dell'unione e dell'incontro sociale durante i pasti può essere evidenziata sottolineando come questi momenti rafforzino i legami comunicati. Alcune modalità:

- **Eventi ed incontri comunitari:** organizzare eventi, sagre o mercati locali che mettano in evidenza i prodotti e la cucina mediterranea. Questi eventi possono fungere da punti di incontro per la comunità;
- **Collaborazioni con ristoranti, chef ed simila:** lavorare con ristoranti e chef locali per creare menu che valorizzino gli ingredienti mediterranei e promuovano le pratiche culinarie tradizionali;
- **Programmi educativi:** offrire workshop, lezioni di cucina o seminari educativi sulla dieta mediterranea, coinvolgendo nutrizionisti, cuochi ed esperti del settore;
- **Collaborazione con le scuole:** integrare l'educazione sulla dieta mediterranea nei programmi scolastici, incoraggiando i bambini a conoscere e apprezzare questa cucina sin da giovani;
- **Partenariati con agricoltori locali:** collaborare con agricoltori che vendono prodotti mediterranei, incoraggiando la popolazione a fare acquisti da fonti locali e sostenibili;
- **Incentivare le attività fisiche:** promuovere sport e attività fisiche anche di carattere tradizionale come le danze popolari o i giochi all'aperto, per incoraggiare uno stile di vita attivo;
- **Campagne di sensibilizzazione:** avviare campagne di sensibilizzazione attraverso i media locali, i social media e le pubblicazioni, enfatizzando i benefici per la salute e l'importanza culturale della dieta mediterranea;

- ***Coinvolgimento delle istituzioni locali.*** collaborare con le amministrazioni locali per ottenere il supporto nelle iniziative legate alla dieta mediterranea, potendo così beneficiare di risorse pubbliche e supporto istituzionale.

4. PRESERVARE

Preservare e conservare le abitudini e gli stili di vita del mediterraneo. Le azioni identificate possono contribuire significativamente alla preservazione e alla conservazione delle abitudini e degli stili di vita del mediterraneo, assicurando che le generazioni future possano beneficiare di questa ricca eredità culturale. Alcune modalità:

- **Salvaguardia del patrimonio culturale:** promuovere la conservazione del patrimonio culinario, artistico e storico mediterraneo attraverso la protezione legale, la documentazione e la valorizzazione di tradizioni locali;
- **Educazione e formazione:** integrare l'insegnamento delle tradizioni mediterranee nei programmi educativi, incoraggiando le conoscenze delle pratiche culinarie, delle arti e delle usanze tradizionali;
- **Incentivi all'agricoltura tradizionale:** sostenere gli agricoltori che praticano metodi agricoli e tradizionali e coltivano varietà antiche e molteplici di piante e frutti, preservando così la diversità biologica;
- **Promozione del turismo culturale:** sviluppare il turismo culturale che mette in evidenza le tradizioni ed i mestieri locali incoraggiando la produzione e la vendita di prodotti artigianali tradizionali;
- **Preservazione delle lingue locali:** sostenere le lingue locali del mediterraneo attraverso l'istruzione e la promozione culturale, preservando così racconti, leggende e modi di dire legati alle culture mediterranee;
- **Normative e sostegno delle tradizioni:** introdurre normative che proteggano le pratiche e i prodotti tradizionali mediterranei, garantendo l'origine geografica e la qualità;

- **Sostegno dell'artigianato locale:** sostenere gli artigiani locali che producono manufatti tradizionali, proteggendo le tecniche e i materiali tipici del mediterraneo;
- **Programmi di scambio culturale:** favorire programmi di scambio culturale tra comunità del mediterraneo per promuovere la comprensione reciproca e preservare le tradizioni attraverso lo scambio di esperienze;
- **Iniziative di sensibilizzazione:** creare campagne di sensibilizzazione sul valore delle tradizioni mediterranee, coinvolgendo i media, le scuole e la comunità per aumentare l'orgoglio e l'interesse per la propria cultura;
- **Promozione della dieta mediterranea:** Incentivare l'adozione della dieta mediterranea attraverso programmi educativi, agevolando l'accesso a prodotti freschi e sani;
- **Tutela degli ecosistemi:** incentivare politiche regionali, nazionali e comunitarie tese alla tutela del paesaggio terrestre, dei fondali marini, dei corsi d'acqua dolce e della fauna ad essi collegati;
- **Incentivare pratiche sostenibili:** supportare vecchie e nuove realtà industriali, piccole e medie imprese e professionisti del settore nella ricerca di soluzioni alternative all'agricoltura e alla pesca intensiva, puntando alla sostenibilità ambientale oltre che economica;
- **Tutelare** questo straordinario patrimonio da mistificazioni diffuse, come ad esempio l'italian sounding, o da tentativi di omologazione che ne usurpano le stesse denominazioni senza legami con comunità e territori.

5. INNOVARE

Obiettivo di questo principio è sostenere l'innovazione in modo mirato rispettando le radici culturali e ambientali. Potrà dunque essere possibile mantenere l'autenticità degli stili di vita del mediterraneo anche in un contesto sempre più innovativo:

- **Incentivare ricerca e sviluppo:** investire in ricerca e sviluppo per trovare modi innovativi di coltivare prodotti tradizionali, migliorare le tecniche agricole e conservare il patrimonio naturale;
- **Sostenere l'agricoltura sostenibile:** promuovere pratiche agricole sostenibili come l'agricoltura biologica e l'uso responsabile delle risorse idriche, per preservare l'ambiente e mantenere la qualità dei prodotti;
- **Innovazione nella cucina:** sostenere chef e ristoranti che re-interpretano piatti tradizionali con una prospettiva moderna, incoraggiando l'uso di ingredienti locali e freschi in nuovi modi creativi;
- **Incubatori e acceleratori:** creare programmi di incubazione e accelerazione per imprese che sviluppano prodotti alimentari innovativi basati su ingredienti mediterranei, fornendo mentorship, risorse e spazio di lavoro;
- **Educazione alimentare:** promuovere l'educazione alimentare che integri conoscenze sulle tradizioni culinarie mediterranee e le migliori pratiche per una alimentazione sana, incoraggiando un approccio equilibrato e consapevole all'alimentazione;
- **Promuovere il turismo esperienziale:** sostenere il turismo esperienziale che offre esperienze immersive legate alla cucina, all'agricoltura e alle tradizioni locali, creando legami tra i visitatori e la cultura mediterranea;

- **Piattaforme online per prodotti locali:** creare piattaforme online che collegano produttori locali con consumatori, consentendo loro di vendere prodotti autentici direttamente al pubblico anche al di fuori dei confini locali;
- **Certificazioni di qualità:** introdurre certificazioni di qualità di prodotti alimentari ed agricoli innovativi, garantendo che rispettino gli standard di autenticità e siano prodotti a livello locale;
- **Sostegno finanziario:** offrire incentivi finanziari e agevolazioni fiscali alle imprese che si impegnano nell'innovazione sostenibile di prodotti e stili di vita mediterranei;
- **Preservare le tecniche artigianali:** supportare i maestri artigiani che mantengono vive le tecniche tradizionali della produzione di oggetti d'arte, artigianato e prodotti alimentari anche con il supporto di dinamiche di tipo innovativo.

CONCLUSIONI

Il Manifesto della Dieta Mediterranea, redatto nella sua versione base del 2024, è il **Manifesto dell'impegno, della fattività e della concretezza**. Non solo un manifesto che propone le linee guida ma che attiva una vera e propria "mappatura" rispetto a ciò che effettivamente viene svolto dai singoli enti per raggiungere gli obiettivi prefissati.

I valori identificati e proposti non vengono dunque "dettati" come accade per altri strumenti, ma restano un supporto profondo ed un riferimento misurabile rispetto all'adozione dello stile di vita mediterraneo.

La funzione degli obiettivi generici/principi valoriali è principalmente quella di essere riferimento per creare **consapevolezza nelle comunità**.

Essere consci del valore dello stile di vita mediterraneo in tutte le sue ricadute virtuose sulla salute, sull'economia e sulla crescita dei territori, è un passo concreto per un'adozione effettiva e duratura nel tempo.

IL MANIFESTO PER I CITTADINI

Sei un cittadino consapevole e riconosci il valore dello stile di vita mediterraneo? barra nell'elenco i criteri che ritrovi applicati nella tua comunità e firma il manifesto della dieta Mediterranea quale incentivo per l'adozione a livello politico- istituzionale.

IL MANIFESTO PER LE ISTITUZIONI

Cosa fai già per **VALORIZZARE** la dieta mediterranea? Indica nell'elenco i criteri che sono già applicati nella tua comunità e firma il manifesto della dieta Mediterranea per l'impegno ad attivare l'applicazione di ogni principio entro il prossimo anno.

Cosa fai già per **SUPPORTARE** la dieta mediterranea? Indica nell'elenco i criteri che sono già applicati nella tua comunità e firma il manifesto della dieta Mediterranea per l'impegno ad attivare l'applicazione di ogni principio entro il prossimo anno.

Cosa fai già per **CREARE UNIONE**? Indica nell'elenco i criteri che sono già applicati nella tua comunità e firma il manifesto della dieta Mediterranea per l'impegno ad attivare l'applicazione di ogni principio entro il prossimo anno.

Cosa fai già per **PRESERVARE** la dieta mediterranea? Indica nell'elenco i criteri che sono già applicati nella tua comunità e firma il manifesto della dieta Mediterranea per l'impegno ad attivare l'applicazione di ogni principio entro il prossimo anno.

Cosa fai già per **INNOVARE** le dinamiche riguardanti la dieta mediterranea? Indica nell'elenco i criteri che sono già applicati nella tua comunità e firma il manifesto della dieta Mediterranea per l'impegno ad attivare l'applicazione di ogni principio entro il prossimo anno.

Presentato durante il
DMED - Salone della Dieta Mediterranea 2024,
la terza edizione del forum
che riunisce tutti i maggiori attori e promotori
dello stile di vita mediterraneo,

il Manifesto della Dieta Mediterranea
è stato immaginato e realizzato dal
Consorzio Edamus con il contributo di:

Emilio Ferrara

presidente Consorzio Edamus ed esperto in management
di organizzazioni di produttori e politiche agricole;

Loredana Parisi

sociologa ed esperta di
comunicazione e organizzazione;

Luca Fresolone

esperto di comunicazione
e marketing gastronomico;

Aldo Padovano

giornalista professionista ed esperto di
comunicazione e marketing.