



**MIACE**  
CASTEL VOLTURNO

MUSEO INTERNAZIONALE  
DI ARTE CONTEMPORANEA  
EUROMEDITERRANEO



INIZIATIVA REALIZZATA CON IL CONTRIBUTO ECONOMICO DELLA



Camera di Commercio  
Napoli

***SHOW COOKING***

**DIETA MEDITERRANEA - PATRIMONIO  
MONDIALE UNESCO E DELLA TRADIZIONE  
CULINARIA NAPOLETANA**

*Opera Taste Factory, Calata Trinità Maggiore, Napoli*  
Martedì 30 Gennaio 2018 – Ore 10 -11:30

A Cura Della dottoressa *Chiara Zanichelli*

Presidente ASSOCIAZIONE DEMETRA Biologa & Nutrizionista - HACCP Manager - Esperta Ambientale e  
Alimentare - Valutatore di Sistemi di Gestione Ambiente-Sicurezza Qualità

## **DOTT.SSA CHIARA ZANICHELLI**

Per una breve biografia della dott.ssa si rimanda al seguente link afferente il sito istituzionale:

<http://www.detrassociazione.it/dott-ssa-chiara-zanichelli/>

### **Comunicato stampa del 31 gennaio 2018 inviato a tutti i giornali regionali e nazionali:**

Il Concorso internazionale d'Arte MADE IN NAPLES PATRIMONIO MONDIALE UNESCO ha avuto uno straordinario successo con la partecipazione di 31 candidati divisi nelle Sezioni „Artisti“ e „Studenti“, e due artiste fuori concorso di chiara fama: Iole Monaco e Sandra Vassetti. L'evento è stato organizzato dall'Associazione Demetra in partnership con il Museo Internazionale di Arte Contemporanea Euro-Mediterraneo (MIACE), il Museo Artistico Industriale di Napoli incardinato presso il Liceo Artistico Palizzi e l'Istituto Professionale di Stato "Telese" di Ischia, con il patrocinio morale della Cattedra UNESCO su Paesaggio, Beni Culturali e Governo del Territorio del Prof. Carmine Gambardella, Presidente del Centro di Eccellenza Benecon. La giuria ha assegnato tre „rimborsi spese“ ex-aequo agli Artisti Antonio Borrelli, Sara Carusone e Paolo Di Martino e tre „rimborsi spese“ ex-aequo agli Studenti Antonio De Luca ed Ernesto Raimondi del Liceo Artistico Palizzi e Martina Panico del Liceo Artistico Munari di Acerra. Molto soddisfatti gli organizzatori per l'impegno e il talento degli Studenti dei quattro Licei Artistici Campani che hanno partecipato (Palizzi di Napoli, Archimede di Ponticelli, Munari di Acerra e Giordano Bruino di Grumo Nevano) e per il riconosciuto prestigio degli Artisti, alcuni di calibro internazionale. La mostra, a cura dalla Prof. Bianca Stranieri, è aperta fino all'8 febbraio. Dopo la premiazione, Studenti, Artisti, Docenti, Presidi e Ospiti della Mostra-Premiazione si sono trasferiti all'Opera Taste Factory di Calata Trinità Maggiore per il Convegno sulla DIETA MEDITERRANEA e lo SHOW COOKING coordinato dalla Dott. Chiara Zanichelli, Presidente dell'Associazione Demetra, e Sara Cappitti (Demetra) con gli Allievi dell'Istituto Professionale di Stato “V. Telese” di Ischia. Per maggiori dettagli si rimanda al seguente link, presente sul sito istituzionale:

<http://www.demetrassociazione.it/wp-content/uploads/2018/04/Relazione-Tecnica-Competizioneinternazionale-dARTE.pdf>

## **L'UNESCO ha riconosciuto la Dieta Mediterranea quale patrimonio immateriale dell'Umanità,**

consentendo di accreditare questo equilibrato esempio di scambi e di interconnessioni bio-ambientali e culturali che hanno dato origine nel corso della storia allo stile di vita mediterraneo come eccellenza mondiale. La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola o come più ci è noto, “dal campo alla tavola”. Questo non è semplicemente uno slogan che da tempo accompagna diversi eventi nonché la sintesi perfetta di teorie scientifiche che trovano concretezza in bibliografia ma l'evidenza che lo stile di vita mediterraneo include le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e il consumo di cibo. Essa rappresenta un valore universale come stile di vita, non come regola, ma fondato su dimensioni cognitive e della consapevolezza nei riguardi dell'essere e del vivere in sintonia con il territorio e l'ambiente condiviso tra diversi Paesi del Mediterraneo: Cipro, Croazia, Grecia, Italia, Marocco, Portogallo e Spagna.

La Dieta Mediterranea si fonda sul rispetto per il territorio e sulla biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo. Essa enfatizza i valori dell'ospitalità, della convivialità, del dialogo intellettuale e della creatività, e un modello di vita che si fonda sul rispetto della dissomiglianza. L'essere diverso acquisisce un valore positivo, decisamente lontano da forme dispregiative alle quali siamo abituati ad assistere. Ancora una volta “l'alimento” unisce creando un legame tra colture e tradizioni differenti.

L'importanza della Dieta Mediterranea per il resto del mondo non si fonda soltanto sulla specificità dei cibi e dei valori nutrizionali ad essi riconducibili, quanto sulla loro equilibrata combinazione, sulla filosofia della sostenibilità che ne è la base fondante. Si tratta di un modello sostenibile di benessere che si esplicita attraverso diverse specificità locali. In sintesi, un modello di "dieta sostenibile", cioè una dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale garantendo una maggiore benessere per le generazioni presenti e future. Il termine “Dieta” si riferisce

all'etimo greco "stile di vita", cioè all'insieme delle pratiche, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità, dei saperi e degli spazi culturali con i quali nel corso dei secoli le popolazioni del Mediterraneo hanno creato e ricreato intorno al mangiare una sintesi tra l'ambiente culturale, l'organizzazione sociale, l'universo mitico e religioso. Non si tratta dunque e solamente di un regime alimentare, ma rappresenta uno stile di vita volto non solo al perseguimento della salute e del benessere fisico e mentale dell'uomo, ma anche del territorio, dell'ambiente e della sua bellezza e salubrità. In sintesi, nella Dieta Mediterranea è insito un principio di sostenibilità – ambientale, economica, sociale, culturale - per tramandare salute, saggezza e cultura alle future generazioni.

Originariamente proposta da Ancel e Margaret Keys in un celebre libro "How to eat well and stay well: the Mediterranean way", pubblicato nel 1975, per Mediterranean Diet (Dieta Mediterranea ) si intendono, nelle intenzioni degli autori, le abitudini alimentari (e relative ricette) del ceto popolare e medio delle regioni della costa europea del Mediterraneo e cioè Spagna, Francia ed Italia meridionali e Grecia, isole comprese. Gradualmente, **dopo il riconoscimento UNESCO del 2010 in riferimento alla Convenzione per la salvaguardia del Patrimonio culturale immateriale del 2003, si sono aggiunti altri Paesi, anche della costa africana del Mediterraneo.**

La Dieta Mediterranea è un paradigma presente in maniera continuativa ma variabile nel tempo e nello spazio costituito principalmente da olio extra vergine di oliva, cereali, frutta fresca o secca, di verdure, di pesce, una moderata quantità di latticini e carne, e molti condimenti e spezie, accompagnato da vino o infusi, in rispetto delle tradizioni di ogni comunità <sup>1</sup>.

I prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette della Dieta Mediterranea sono prevalentemente di origine vegetale, provenienti da una produzione agroalimentare sostenibile e di conseguenza compatibile con i principi dell'Ecologia Nutrizionale che mira a coniugare la salute del territorio con

---

<sup>1</sup> Definizione tratta dal sito UNESCO Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, 2010, [www.unesco.org](http://www.unesco.org) - <http://www.unesco.it/cni/index.php/archivio-news/174-la-dieta-mediterranea-e-patrimonioimmaterialedeellumanita>

la salute di tutti gli esseri viventi, uomo compreso. In realtà è sempre più presente, anche nella opinione pubblica generale, la consapevolezza che la nostra salute non può essere disgiunta dall'ambiente, dalla sua salvaguardia e tutela, cosa che avviene in modo mirabile nel territorio del Cilento, non a caso, comunità emblematica della Dieta Mediterranea così come riconosciuta dall'UNESCO, patria di molti centenari in buona salute. Esistono, d'altro canto, prove ormai inconfutabili che l'urbanizzazione incontrollata, inevitabile con una popolazione mondiale in forte crescita e che ha ormai superato i 7 miliardi, favorisca la diffusione e quindi l'epidemia delle malattie croniche non comunicabili come diabete, obesità, patologie cardiovascolari e respiratorie, alcune neoplasie.

Anche l'età evolutiva, sin dalla età delle classi elementari, non è esente ad esempio dal rischio obesità, come di recente dimostrato anche in Campania, dove l'obesità infantile è prevalentemente presente nelle aree ad alta urbanizzazione piuttosto che nelle zone con maggiore equilibrio ambientale.

Il Santo Padre Francesco nella sua enciclica "Laudato Si", nell'esortare ad una presa di coscienza sulle condizioni della nostra casa comune, la Terra, ci stimola a renderci coscienti dei danni prodotti da alcuni modelli di sviluppo dissennati che hanno apportato inquinamento e cambiamenti climatici. Francesco ci richiama al principio di "coltivare e custodire", così come scritto nella Genesi (2,15), ponendolo come, per dirla insieme a Carlo Petrini, "un impegno rivoluzionario per il futuro"<sup>2</sup>. Ma andando oltre il sacro (tralasciando il profano) e spingendoci fino ai giorni nostri, o comunque in un'epoca più contemporanea, anche la musica parla da sempre di cibo. Il rock ne è un esempio. Da Sia che per i più giovani canta Sweet Potato, passando per Alanis Morissette con I was hoping, ai The Clash che, con Lost in the Supermarket, cantano il tanto ambito "consumatore responsabile e consapevole", per non dimenticare Billy Joel che riporta alla memoria scene di un ristorante italiano (Scenes from an Italian restaurant) dove bicchieri di vino bianco e rosso aprono e chiudono la

---

<sup>2</sup> Prefazione all'Enciclica "Laudato Si" di Carlo Petrini, Presidente e Fondatore Slow Food.

canzone. Infine i 10cc in I hate to eat alone “dicono che la città è marcia fino al midollo”. Non c'è più comunicazione e abbiamo smesso di parlarci molto tempo prima. Mangiare da soli non è il principio del “coltivare e custodire”. Si assapora già l'essenza del cibo in ogni nota.

La Dieta Mediterranea indica uno stile di vita sano e promuove un diverso paradigma dei consumi:

**“la decrescita per chi ha obiettivamente troppo e la sobrietà come valore universale quale compito di ognuno”**. Dunque, la Dieta Mediterranea è fondamentale anche nei confronti della “cultura dello scarto”, cioè del consumismo espresso in ogni sua forma, non solo alimentare. Nei confronti della drammatica realtà rappresentata dallo scandalo della fame e della mal nutrizione nel mondo l'“ecologia integrale” ed un nuovo stile di vita possono trovare un contributo nei principi della Dieta Mediterranea che rafforzano e motivano gli studi per una definizione di una normazione che raccolga prescrizioni condivise. La cucina diventa il vero laboratorio didattico, la filiera agroalimentare per eccellenza dove lo scarto diventa risorsa e la risorsa diventa sostanza.

Un'ulteriore riflessione è rappresentata dall'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. L'Agenda pone il benessere umano e la tutela dell'ambiente al centro dello sviluppo globale. Si articola in 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile, approfonditi in 169 sotto-obiettivi che hanno, al secondo punto, il miglioramento dell'alimentazione, l'agricoltura sostenibile, la sicurezza alimentare e, al terzo punto, un obiettivo relativo alla salute e al benessere finalizzato a garantire una vita sana e a promuovere la salvaguardia di tutti a tutte le età.

È di tutta evidenza quanto la Dieta Mediterranea abbia anticipato questi principi a partire proprio dalla considerazione sulla “qualità della vita” ponendo al centro l'uomo ed il suo stile di vita, individuando degli “indicatori” applicati in più Paesi del bacino del Mediterraneo.

Per tutte le sue caratteristiche e per la facile adattabilità ad ogni stile di vita la Dieta Mediterranea rappresenta ancora oggi il punto di riferimento di tutte le Linee Guida per una sana alimentazione

proposte dai Paesi di ogni continente (dalle Americhe, all'Asia, all'Australia ) e da tutte le società scientifiche internazionali. Tale principio trova il suo riferimento attraverso l'inserimento della Dichiarazione internazionale sulla Dieta Mediterranea nella Dichiarazione sui Diritti alimentari dell'uomo promossa dalla FAO a Barcellona.

### ***Progetto 'Dieta Mediterranea & Made in Naples'***

**L'elemento portante del progetto 'Dieta Mediterranea & Made in Naples' è stato infatti il "CIBO".** Il progetto, finalizzato a valorizzare e diffondere le "tipicità" del territorio di Napoli e provincia, ha concentrato tutti gli eventi facendo particolare riferimento all'immenso patrimonio materiale e immateriale di Napoli e provincia, quale la Dieta Mediterranea, nata proprio in Campania e iscritta, appunto, dal 2010, nella Lista del Patrimonio Immateriale UNESCO.

Il progetto ha avuto l'obiettivo di favorire, la produzione artistica, culturale e scientifica delle risorse partenopee "in tavola". I partner del progetto "Dieta Mediterranea & Made in Naples" non sono stati coinvolti casualmente ma sono stati l'espressione di come attraverso il food si possa concretamente sostenere e salvaguardare la produzione territoriale (prodotti tipici locali e di qualità) e investire su un territorio che rappresenta una risorsa sostenibile anche e soprattutto dal punto di vista turistico - culturale.

È stata perciò scelto come altro partner del progetto l'Istituto Professionale di Stato "V. Telese". I giovani studenti dell'isola verde, quali prossimi chef o addetti alla ristorazione, hanno, con entusiasmo e passione, contribuito alla realizzazione dell'evento clou del progetto: **lo Show**

**Cooking, tenutosi presso l' Opera Taste Factory di Calata Trinità Maggiore – Martedì 30 Gennaio 2018.**

Gli alunni della classe III con indirizzo Pasticceria, scelti tra tanti dal Dirigente scolastico professor Mario Sironi, sempre attento alle tematiche in materia di Alimentazione - Ambiente e Salute, con la supervisione del professore di Enogastronomia Aniello Patalano e la dottoressa Chiara Zanichelli, hanno, insieme a Sara Cappitti, chef ecosostenibile ed esperta di ristorazione di qualità a zero impatto

ambientale, realizzato il menù Natalizio innovativo, sostenibile ma che mantiene in essere la tradizione:



*Bollini di pane integrale ripieni di melanzane di stagione tagliate a funghetto e condite con olio extra vergine di oliva sale e pomodorini del piennolo*

*Scarola ripassata in sugo di uvetta e mandorle*

*Broccoli natalizi conditi con olio e limone*

*Orzo con pomodori secchi, olive di Gaeta e julienne di limone*

*Farro con ceci all'insalata e gamberi a vapore*

*Bruschetta napoletana: pomodoro datterino, basilico olio e sale*

*Baccala e alici impanate con farina di mais e fritte in olio extra vergine di oliva*

*Orecchiette integrali con "friarielli" vongole e lupini*

*Bocconcini di mozzarella di bufala aversana*

*Polpettine di tacchino e pollo al limone cotte al forno con patate aromatizzate al timo*

*Struffoli cotti al forno con miele, noci e castagne.*

*Vino: Falanghina del beneventano e Aglianico di villa Matilde <sup>3</sup>*

**Gli eventi di Premiazione e di Show Cooking hanno suscitato l'interesse dei media televisivi, che ne hanno dato evidenza nel TG3 della Regione Campania**, come da link a seguire, che precede le immagini relative allo show Cooking:

<http://www.detrassociazione.it/2018/01/29/premiazione-e-mostra-della-competizioneinternazionale-darte/>

---

<sup>3</sup> <http://www.villamatilde.it>













## Bibliografia

Prassi di Riferimento UNI/PDR 25:2016: Dieta Mediterranea patrimonio immateriale UNESCO - Linee guida per la promozione di uno stile di vita e di una cultura favorevole allo sviluppo sostenibile – 14 dicembre 2016. Vito Amendolara, Franco Contaldo, Flavia Cuturi, Maurizio di Stefano, Mauro Gamboni, Luigi Fusco Girard, Francesco Saverio Migliaccio Attilio Montefusco, Roberto Reali, Maria Grazia Volpe, Chiara Zanichelli.

Regolamento 1760/00/CE del Parlamento europeo e del Consiglio del 17 luglio 2000 che istituisce un sistema di identificazione e di registrazione dei bovini e relativo all'etichettatura delle carni bovine e dei prodotti a base di carni bovine, e che abroga il regolamento (CE) n. 820/97 del Consiglio

Regolamento 1337/13/UE della Commissione del 13 dicembre 2013 che fissa le modalità di applicazione del regolamento (UE) n. 1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio per quanto riguarda l'indicazione del Paese di origine o del luogo di provenienza delle carni fresche, refrigerate o congelate di animali della specie suina, ovina, caprina e di volatili

FAO, International symposium on biodiversity and sustainable diets, 2010, [www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/en](http://www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/en)

UNESCO, Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, 2010, [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

CIHEAM, FAO, Towards the Development of Guidelines for Improving the Sustainability of Diets and Food Consumption Patterns in the Area, CIHEAM International Seminar, The Sustainability of the Food System in the Mediterranean Area, Session 1, Food System and Sustainable Diet: The Mediterranean Diet as a Pilot Study, Malta, September 2012.

FAO, Sustainability Assessment of Food and Agriculture systems – SAFA. Guidelines. Version 3.0; December 2013. Natural Resources Management and Environment

ONU, Risoluzione adottata dall'Assemblea Generale il 25 settembre 2015 - Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile [8] Libro bianco sulla Dieta Mediterranea, Maggio 2016

Keys A and Keys M, How to Eat Well and Stay Well: the Mediterranean Way, 1975, Doubleday and Company, Inc, Garden City, New York, USA

Keys A. (1980), Seven countries: a Multivariate analysis of death and coronary heart disease, Cambridge, MA, Harvard University Press.

AA.VV. 2005, Tradizione e prospettive della panificazione in Sardegna, Ilisso, Nuoro

Papa C. (a cura di) 1992, Il Pane. Antropologia e storia dell'alimentazione, Electa Editori Umbri, Perugia.

Teti V. 1999, Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea, Meltemi, Roma.

Cantarelli F. 2005, I tempi alimentari del Mediterraneo. Cultura ed economia nella storia alimentare dell'uomo. I. I tempi della cultura, Franco Angeli, Milano

BRC Global Standard – Food

International Food Standard – 2007