

MANIFESTO ORGOGLIOSO DELLA FILOSOFIA ALIMENTARE MEDITERRANEA

- Aumentare le quantità giornaliere di frutta e verdura fresche di stagione, possibilmente biologiche, di tutti i colori, per fare il pieno di vitamine e antiossidanti
- Privilegiare il consumo di olio extravergine di oliva (possibilmente crudo e di qualità certificata) sostituendolo agli altri grassi vegetali e animali: oli di semi, margarina, burro, strutto.
- Variare il consumo di carboidrati, alternando al grano: riso, farro, orzo, miglio, kamut e altri, nelle giuste quantità e preferibilmente integrali (più ricchi in fibre)
- Sfruttare al meglio 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...) usarli di più per diminuire l'uso e abuso di sale
- Ridurre il consumo di carne rossa portandolo ad una o al massimo due porzioni a settimana, sostituendolo con le proteine nobili contenute nei legumi, nel pesce e se mai nelle carni bianche.
- Limitare il consumo di bibite gassate a base di zucchero o di dolcificanti e concedersi invece, con un bel sorriso, uno o al massimo due bicchieri di vino, preferibilmente rosso, durante i pasti
- Bere molta acqua naturale, meglio se del rubinetto e ridurre il consumo di caffè.
- Cercare di mangiare seduti a tavola, apparecchiata secondo i canoni mediterranei, con il giusto tempo, evitando fretta e distrazioni esterne (Tv, giornali, I pod, telefonino): Godere della buona compagnia, durante la preparazione del cibo e della tavola stessa.
- Evitare i cibi che contengono conservanti artificiali, grassi trans idrogenati, additivi e coloranti. Leggere bene le etichette prediligere la frutta ed i cibi genuini alle merendine industriali e agli snack impacchettati.
- Acquistare il fresco e lo sfuso più che i prodotti confezionati, cercando di prediligere quelli locali e tipici.
- Non abbondare nelle porzioni cercando di variare il più possibile la propria scelta alimentare, il motto deve essere: più qualità e meno quantità!
- Ogni tanto concedersi uno strappo al manifesto ...

Approvato da:

Prof. Benvenuto Cestaro nutrizionista Università di Milano
Prof. Carlo Cannella presidente INRAN
Prof. Giorgio Calabrese nutrizionista e scrittore
Dott. Lino Stoppani presidente Fife
Carlo Petrini presidente Slow Food Internazionale