



Project co-financed by the European  
Regional Development Fund

# MD.net

## NEWSLETTER NO.1

Dieta mediterranea – When brand meets people



# Promuovere le capacità di innovazione del Mediterraneo per sviluppare una crescita intelligente e sostenibile

## Unisciti alla rete MD.net!

Cari amici,

siamo entusiasti di condividere con voi la prima newsletter del progetto MD.net. L'obiettivo principale di questa newsletter è di invitarvi a far parte di questo progetto, di comunicarvene i progressi e condividere con voi le notizie relative alla Dieta Mediterranea (MD).

Come forse saprete, lo scopo di MD.net è aiutare a riconoscere la Dieta Mediterranea come un'opportunità per una crescita economica intelligente nelle aree rurali. Vogliamo rafforzare e sfruttare il marchio MD promuovendolo nei mercati internazionali e creando reti durature tra utenti, comunità, imprese, università e organizzazioni pubbliche, promuovendo nuove opportunità di prodotti e servizi MD per le giovani generazioni.

In questo primo numero troverete i progressi che abbiamo raggiunto nei nostri incontri ed eventi a Barcellona (Spagna), Pollica (Italia) e Tirana (Albania). Inoltre, troverete alcune notizie interessanti sulla dieta mediterranea che rafforzano l'importanza del nostro progetto. È un piacere per noi mettere in luce l'esperienza di un agriturismo in Albania, sperando che ispiri a continuare a lavorare per proteggere i valori della Dieta Mediterranea. Infine, abbiamo una sezione speciale dedicata alle notizie relative al progetto della vostra regione.

Vorremmo invitarvi a visitare il sito web del progetto e a seguire i nostri account sui social media indicati in fondo a questa newsletter.

Non esitate a contattarci per scoprire come diventare parte del progetto e come il progetto può supportare le vostre iniziative per promuovere la Dieta Mediterranea.

Cordiali saluti,  
Carmela Cotrone  
Regione Campania  
MD.net Lead Partner

## MD.net project Notizie ed eventi

# Alimentaria a Barcellona

Il 16 e il 17 aprile i nostri partner si sono incontrati per la prima volta a Barcellona, nell'ambito della Fiera Alimentaria, avendo l'opportunità di partecipare alla fiera e di conoscere meglio i diversi prodotti alimentari prodotti nell'area mediterranea.

Inoltre, in questi due giorni di lavoro, i partner hanno discusso i passaggi per avviare e implementare il progetto MD.net, contribuendo a renderlo il più efficace possibile.

Vogliamo trasmettere i nostri sinceri ringraziamenti ai nostri partner, The Mediterranean Diet Foundation e PRODECA - Generalitat de Catalunya, per la loro organizzazione e il loro supporto in questi giorni.



# Living Lab a Pollica (Italia)

Lo scorso 18 settembre si è tenuto un Living Lab a Pollica. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di prendere parte ad alcuni workshop in cui poter identificare i prodotti della dieta mediterranea tra tradizione, regolamentazione e innovazione, e dare forma al territorio mediterraneo: risorse idriche, mobilità sostenibile e gestione dell'insediamento, dell'agricoltura e del paesaggio. Il programma di due giorni ha offerto un'eccellente opportunità per riunire i partner transnazionali, i partner associati campani e gli stakeholder locali per presentare obiettivi, lo stato dell'arte del dibattito sui prossimi passi per portare avanti il completamento del progetto.

Vogliamo ringraziare il nostro Lead Partner, la Regione Campania, per l'organizzazione e il supporto durante questo evento.



# Living Lab a Lezha (Albania)

Lo scorso 8 febbraio, i partner di MD.net e gli stakeholder albanesi si sono incontrati a Lezha per conoscere il progetto. Si è discusso della situazione generale dei valori MD nella regione di Zadrime, della potenziale crescita economica della regione, della diversità agricola e delle sfide dei fornitori di servizi locali, degli agricoltori e dei produttori. Come parte di questa attività, i partner di MD.net hanno visitato il Rapsodia Restaurant e l'agriturismo Mrizi i Zanave, entrambi selezionati da MD.net come Good Practice di promozione della Dieta Mediterranea in Albania.



# Dieta Mediterranea

## Mediterraneo è il miglior modo di mangiare nel 2019

La rivista americana "U.S. News & World Report" ha valutato la Dieta Mediterranea come la numero 1 in diverse classifiche: "migliore dieta complessiva del 2019", "migliore dieta per un'alimentazione sana", "migliore regime alimentare", "migliore dieta per il diabete" e "più facile dieta da seguire". Non esiste una "dieta mediterranea" ufficiale, sebbene incoraggi il consumo di proteine magre, frutta e verdura, legumi e grassi sani.

Inoltre, la Dieta Mediterranea è considerata così completa perché abbraccia anche attività fisiche come camminare anziché guidare, e attività sociali come godersi i pasti con gli altri.



Leggi la news

## Buone Abitudini

### Agriturismo Mrizi i Zanave

Mrizi i Zanave è un ristorante e agriturismo situato nel villaggio di Fishte, nella regione di Zadrima (Albania), fondato da Altin Prenga con la visione di offrire un'esperienza culinaria unica fondata sui valori della Dieta Mediterranea.

Altin Prenga è nato a Fishta in una famiglia di agricoltori. Dopo essere emigrato da giovane per poter sviluppare il suo pieno potenziale e tornare in patria, ha deciso di aprire un ristorante slow food rispettando i valori e le tradizioni albanesi. Grazie alla sua visione, ha coinvolto centinaia di persone e famiglie locali che lavorano e promuovono prodotti di buona qualità, che hanno un impatto diretto sullo sviluppo economico del territorio locale.

In questo splendido ristorante si preparano piatti di alta qualità, utilizzando cibi biologici prodotti nella stessa azienda agricola e in altre fattorie circostanti, serviti da personale cordiale e ben istruito in un grazioso edificio decorato.

Con passione e duro lavoro, Altin ha costruito una storia di successo che riflette i valori tradizionali dello stile di vita mediterraneo.

Per ulteriori informazioni sull'Agriturismo Mrizi i Zanave è possibile visitare il sito web <https://www.mrizizanave.al>

Guarda il video [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=412476929521673&id=393742758061757](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=412476929521673&id=393742758061757).



## Notizie locali

### Living Lab a Ceraso

A seguito del l'incontro e dei workshop tenutisi a Pollica (Salerno) il 17 settembre 2018, il progetto [MD.net](#) organizza i **Living Lab**, per lavorare sui quattro temi identificati dagli stakeholder durante l'evento.

Cittadini, artisti, ricercatori, tecnici, imprese e settore pubblico si riuniranno in ciascun Living Lab per integrare le loro competenze e conoscenze, esplorando idee, strumenti e tecnologie in grado di affrontare le problematiche sollevate. L'obiettivo finale è individuare e co-progettare cinque azioni pilota per la creazione di imprese innovative e creative.

Il Living Lab "**Racconto della DM**" si concentra sul contributo delle donne del Cilento allo sviluppo dell'innovazione e della creatività dei prodotti MD tradizionali. Il primo incontro si tiene venerdì 15 marzo, alle ore 11:00, a Palazzo Di Lorenzo, Ceraso (Salerno).

Iscriviti qui: [http://bit.ly/md\\_net](http://bit.ly/md_net).

Il secondo Living Lab, "**La forma dei territori della DM**", avrà luogo a Pollica (Salerno) nella prima metà aprile; l'obiettivo sarà quello di migliorare i criteri normativi per l'uso del territorio insieme agli stakeholder locali.

Il terzo Living Lab, "**Prodotti della DM**", si terrà nella seconda metà di marzo a Capaccio (Salerno), e avrà come obiettivo principale l'uso della rete AKIS - un sistema di conoscenza volto a informare le aziende sui prodotti DM.

Il quarto Living Lab, "**MD Branding**", sarà ospitato a fine aprile dalla Città della Scienza (Napoli); è il LL più complesso, perché rappresenta la sintesi di tutti i temi trattati, e sarà preceduto da un incontro preparatorio. L'obiettivo è costruire strategie "di nicchia" sul turismo e sulla salute, sfruttando la grande visibilità derivante dall'essere i territori del progetto patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO.



Project co-financed by the European  
Regional Development Fund



JAVNA USTANOVA  
**rerasd**



Περιφέρεια Κρήτης  
Region of Crete







## Per maggiori informazioni

Carmela Cotrone

[carmela.cotrone@regione.campania.it](mailto:carmela.cotrone@regione.campania.it)

Visita il nostro sito

---

[segreteria.md@scabec.it](mailto:segreteria.md@scabec.it)

---

This email was sent to [micapasso54@gmail.com](mailto:micapasso54@gmail.com)  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Scabec S.p.A. · via Generale Orsini 30 · Napoli, Na 80132 · Italy