**AVVISO PUBBLICO DI MANIFESTAZIONI DI INTERESSE PER LA REALIZZAZIONE DELL'INIZIATIVA "PIATTO MEDITERRANEO" NELL’AMBITO DELL’ESPOSIZIONE UNIVERSALE 2015**

1. Finalità dell’Avviso

La Regione Campania, nell’ambito della propria partecipazione all’Esposizione Universale 2015, con D.G.R. n. 53 del 13/02/2015 ha approvato il Progetto Campania-Expo 2015, che, partendo dal tema dell’Esposizione “Nutrire il pianeta – Energia per la vita” e dal tema della “Dieta Mediterranea”, scelto dalla Regione per connotare la propria partecipazione ad Expo 2015, prevede una serie di interventi finalizzati ad accrescere la visibilità e la notorietà della Campania e delle sue eccellenze.

Con il presente Avviso, la Regione Campania, tramite la propria società in house Sviluppo Campania S.p.A., intende acquisire e selezionare manifestazioni di interesse di strutture ristorative campane per attribuire un apposito bollino a coloro che offrono, all'interno dei propri menù, piatti caratteristici della tradizione mediterranea, rispettando determinati requisiti, specificati in Linee Guida, appositamente predisposte da esperti in materia di Dieta Mediterranea.

1. Oggetto dell’Avviso

Le strutture selezionate che, a seguito di presentazione di apposita manifestazione di interesse, otterranno il citato bollino, beneficeranno di una serie di azioni di promozione e comunicazione che la Regione metterà in atto nell'ambito del progetto di divulgazione della Dieta Mediterranea.

L'elenco dei citati ristoranti, in uno con l'elenco dei "piatti mediterranei" proposti all'interno dei loro menù, sarà inoltre inserito in un apposito database, pubblicato sul sito web regionale dedicato ad Expo 2015 ed alla Dieta Mediterranea.

Sarà, inoltre, curata la realizzazione di un'app, scaricabile gratuitamente e promossa in Expo nel corso della settimana di presenza nello spazio espositivo, volta a segnalare sia i ristoranti in parola (con indicazione anche di orari, modalità di prenotazione, come arrivare, posti da visitare nelle vicinanze ecc.) sia i "piatti mediterranei" dagli stessi proposti.

Nell'ambito della suddetta applicazione saranno, tra l'altro, rese disponibili, nelle diverse lingue, le ricette, con indicazione puntuale e dettagliata di tutti gli step da seguire, per la preparazione sia dei piatti base della Dieta Mediterranea sia di piatti più elaborati. Il tutto con l'intento di avvicinare anche i popoli geograficamente e culturalmente più lontani al modello alimentare mediterraneo.

Le candidature dovranno prevedere proposte di menu caratterizzati da almeno un "piatto ispirato ai valori della Dieta Mediterranea" che preveda una composizione, una modalità di elaborazione, una modalità di accoglienza e fruizione coerenti con i dettami della Dieta Mediterranea individuati dall'Osservatorio regionale per la Dieta Mediterranea e riportati nelle allegate "Linee Guida".

Le candidature dovranno essere realizzate utilizzando il formulario allegato.

1. Soggetti ammessi a partecipare

Possono manifestare il proprio interesse le imprese di ristorazione dotate di autorizzazione per la somministrazione al pubblico, in regola con gli obblighi relativi al pagamento dei contributi previdenziali ed assistenziali in favore dei lavoratori, la cui sede operativa (si intende sede fisica delle imprese che erogano servizi di ristorazione) sia in regione Campania, e quindi nell’intero territorio regionale. Non è fatto obbligo del possesso della sede legale in Campania.

Non possono partecipare le imprese nelle condizioni di cui all’art. 38 del D.Lgs. 163/2006 s.m.i..

1. Modalità e Tempi di presentazione delle candidature

L’interesse da parte dei soggetti proponenti deve essere manifestato mediante la presentazione di una Manifestazione d'interesse redatta secondo il form allegato (Allegato A). Alla domanda occorre allegare:

* dichiarazione, ai sensi del D.P.R. 445/2000, riguardo al possesso dei requisiti richiesti ai soggetti proponenti previsti nel presente Avviso;
* proposta di 2 Piatti Mediterranei (1 per adulti e 1 per bambini), con descrizione dei Menu che li comprendono, redatta secondo il form allegato (Allegato B) con dettagliata descrizione del "Piatto" o "Piatti", elaborata sulla base delle specifiche di cui all'Allegato C del presente Avviso.

La domanda firmata e datata, corredata degli allegati suddetti e della copia del documento di riconoscimento del legale rappresentante del proponente, dovrà essere inviata esclusivamente a mezzo PEC, all’indirizzo "**campaniasicura.sviluppocampania@legalmail.it**", entro il 15 maggio 2015 per consentire la formazione di un primo elenco di strutture ristorative campane a cui attribuire un apposito bollino. E’ prevista una seconda finestra per inviare la manifestazione di interesse entro il 15 luglio 2015. Sviluppo Campania S.p.A. si riserva la possibilità di aprire ulteriori finestre sulla base delle domande pervenute e comunque entro il 31/10/2015.

Nell’oggetto della PEC va riportata la seguente dicitura: "**EXPO 2015** – Manifestazione di interesse per la realizzazione dell'iniziativa **Piatto Mediterraneo**".

Ogni soggetto proponente può presentare al massimo una manifestazione di interesse.

1. Procedura di selezione delle proposte

Sviluppo Campania S.p.A., verificata la sussistenza dei requisiti di cui all' articolo 3 del presente Avviso, procede alla valutazione delle proposte, con il supporto degli esperti dell’Osservatorio Regionale per la Dieta Mediterranea, tenendo conto dei seguenti elementi:

1. Coerenza della Proposta di Piatto Mediterraneo e del menu nel quale viene ricompreso con i contenuti delle Linee Guida riportate nell'Allegato C;
2. Qualità e creatività della proposta, capace di generare effetti moltiplicatori in ambito di promozione turistica del territorio e/o di educazione alimentare e/o di tutela dell'ambiente.
3. Controlli

Sviluppo Campania S.p.A. e la Regione Campania si riservano la possibilità di effettuare controlli a campione finalizzati a verificare il rispetto degli impegni assunti dalle strutture convenzionate. La verifica consiste in un sopralluogo presso la struttura, effettuato da personale qualificato appartenente ad un Ente certificatore di terza parte (valutatore), volto a verificare la rispondenza strutturale e dei servizi offerti ai clienti rispetto ai requisiti definiti nella candidatura e dalle Linee guida allegate al presente Avviso. La verifica dei requisiti verrà documentata attraverso la compilazione, da parte del valutatore, di una check-list, predisposta dall’Osservatorio Regionale per la Dieta Mediterranea, nonché attraverso documentazione, anche fotografica, acquisita durante la visita di valutazione.

1. informazioni

Eventuali informazioni e/o chiarimenti in merito al presente Avviso possono essere richiesti a mezzo mail all’indirizzo campaniasicura@sviluppocampania.it.

1. PRIVACY E RESPONSABILE DEL PROCEDIMENTO

I dati forniti a Sviluppo Campania S.p.A. saranno oggetto di trattamento esclusivamente per le finalità di cui al presente Avviso.

I dati saranno trattati da Sviluppo Campania S.p.A. per il perseguimento delle sopraindicate finalità in modo lecito e secondo correttezza, nel rispetto del D.Lgs. 30 giugno 2003, n. 196 “Codice in materia di protezione dei dati personali”, anche con l’ausilio di mezzi elettronici e comunque automatizzati.

I soggetti proponenti autorizzano espressamente e sin d’ora Sviluppo Campania S.p.A. e la Regione Campania alla pubblicazione dei dati dei soggetti medesimi.

Titolare del trattamento dei dati è Sviluppo Campania S.p.A..

Il Responsabile unico del procedimento è il Dr. Edoardo Imperiale.

**ALLEGATI:**

A. Schema di Domanda

B. Schema per la Proposta di Piatto Mediterraneo

C. Linee Guida per la composizione del Piatto Mediterraneo

**Allegato A. Schema di Domanda**

**AVVISO PUBBLICO DI MANIFESTAZIONI DI INTERESSE PER LA REALIZZAZIONE DELL'INIZIATIVA "PIATTO MEDITERRANEO" NELL’AMBITO DELL’ESPOSIZIONE UNIVERSALE 2015**

|  |
| --- |
| **dati proPONENTe** |
| DENOMINAZIONE |  |
| CODICE FISCALE/partita iva |  |
| INDIRIZZO |  |
| citta’ |  |
| PEC |  |
| TELEFONO |  |
| SITO WEB |  |
| **REFERENTE PER L’EVENTO** |
| NOME E COGNOME |  |
| QUALIFICA |  |
| TELEFONO |  |
| E-MAIL |  |

## MANIFESTA

Il proprio interesse a partecipare all'iniziativa prevista dall'Azione 5 "Piatto Mediterraneo" del PROGETTO CAMPANIA-EXPO 2015.

## DICHIARA

La disponibilità del proponente a realizzare l’evento di cui alla proposta di seguito riportata e a concordare con Sviluppo Campania S.p.A. eventuali integrazioni o modifiche alla proposta medesima.

**DICHIARA inoltre**

* Di aver preso visione e di accettare incondizionatamente le regole di cui all’Avviso;
* Di non essere in stato di fallimento, liquidazione, amministrazione controllata, concordato preventivo o altra situazione equivalente *(in caso di soggetti proponenti privati)*;
* Che gli amministratori ed i rappresentanti del ristoratore non hanno subito condanne, con sentenza passata in giudicato, ovvero applicazione della pena su richiesta delle parti ai sensi dell’art. 444 del codice di procedura penale per nessun reato che incida sulla moralità professionale o per delitti finanziari *(in caso di soggetti proponenti privati)*;
* Che gli amministratori ed i rappresentanti del ristoratore non si sono resi colpevoli di false dichiarazioni nei rapporti con la Pubblica Amministrazione *(in caso di soggetti proponenti privati)*;
* Di non trovarsi nella situazione di divieto a contrarre con la Pubblica Amministrazione di cui al D.Lgs. n. 231/2001 *(in caso di soggetti proponenti privati)*;

**Generalità dell’esercizio**

Denominazione dell’esercizio \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tipologia \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Comune \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Frazione \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ n. \_\_\_ N. tel. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. telefax \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nome del proprietario dell’immobile \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nome del titolare della licenza d’esercizio \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Specificare se trattasi di**

* Agriturismo
* Hotel
* Ristorante

Il/la sottoscritto/a dichiara di rendersi disponibile ed impegnarsi ad inviare a Sviluppo Campania S.p.A. tutte le informazioni e gli aggiornamenti necessari per la presentazione e promozione dei servizi offerti dalla propria struttura al fine di facilitare le azioni di promozione e comunicazione che la Regione si appresta a realizzare nell'ambito dell'iniziativa.

Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere informato/a, ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 196/2003, che i dati personali raccolti saranno trattati, anche con strumenti informatici, nell’ambito del procedimento per il quale la presente manifestazione viene resa.

Luogo e data

firma

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(firma apposta per esteso e leggibile)

**Allegati:**

- Proposta di Piatto Mediterraneo

-Copia di un documento di identità del sottoscrittore in corso di validità.

**Allegato B. Proposta di "Piatto Mediterraneo"**

**AVVISO PUBBLICO DI MANIFESTAZIONI DI INTERESSE AI FINI DELLA INDIVIDUAZIONE E SELEZIONE DI SOGGETTI INTERESSATI A D ADERIRE ALL'INIZIATIVA PREVISTA DALL'AZIONE 5** "**PIATTO MEDITERRANEO" DEL PROGETTO CAMPANIA-EXPO 2015.**

|  |
| --- |
| **dati proPONENTe** |
| DENOMINAZIONE |  |
| CODICE FISCALE |  |
| INDIRIZZO |  |
| citta’ |  |
| PEC |  |
| TELEFONO |  |
| SITO WEB |  |
| **REFERENTE PER L’EVENTO** |
| NOME E COGNOME |  |
| QUALIFICA |  |
| TELEFONO |  |
| E-MAIL |  |

PROPONE I SEGUENTI PIATTI ISPIRATI ALLA DIETA MEDITERRANEA

**PIATTO MEDITERRANEO PER ADULTI**

1. **Denominazione del Piatto Mediterraneo Proposto:**

**............................................................................................................................................**

1. **Ingredienti:**
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
1. **Fonti di provenienza e certificazione degli ingredienti:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Fonte di provenienza** | **certificazione** |
|  | * azienda biologica: .................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ..................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana .....................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: .................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ..................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana .....................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ..................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana .....................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ..................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana .....................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ..................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana .....................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ..................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana .....................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |

1. **Modalità e tecniche di elaborazione**

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. **Foto del Piatto Mediterraneo proposto**

|  |
| --- |
|  |

1. **Coerenza con le linee guida dell'Avviso Pubblico**

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. **Menu nel quale è inserito il Piatto Mediterraneo proposto:**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**PIATTO MEDITERRANEO PER BAMBINI**

1. **Denominazione del Piatto Mediterraneo Proposto:**

**............................................................................................................................................**

1. **Ingredienti:**
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
* ................................................................................................................................................
1. **Fonti di provenienza e certificazione degli ingredienti:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Fonte di provenienza** | **certificazione** |
|  | * azienda biologica: ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana ..................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana ...................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana ...................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana ...................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
|  | * azienda biologica: ...............................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda campana ................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |
| * azienda italiana ...................................................................
 | * DOP
* IGP
* STG
 |

1. **Modalità e tecniche di elaborazione**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. **Foto del Piatto Mediterraneo proposto**

|  |
| --- |
|  |

1. **Coerenza con le linee guida dell'Avviso Pubblico**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. **Menu nel quale è inserito il Piatto Mediterraneo proposto:**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**Allegato C. Linee Guida**

**per la composizione del Piatto Mediterraneo**

**AVVISO PUBBLICO DI MANIFESTAZIONI DI INTERESSE AI FINI DELLA INDIVIDUAZIONE E SELEZIONE DI SOGGETTI INTERESSATI A D ADERIRE ALL'INIZIATIVA PREVISTA DALL'AZIONE 5** "**PIATTO MEDITERRANEO" DEL PROGETTO CAMPANIA-EXPO 2015.**

**Il modello alimentare della Dieta Mediterranea**

La Scienza dice che la Dieta Mediterranea può aiutare il singolo cittadino e la popolazione tutta a vivere più a lungo ed in buona salute, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, cancro e diabete, avere una vita sessuale soddisfacente, e un osso più forte.

“Salute, Scienza, Sicurezza”: queste parole delimitano i confini di applicabilità della Dieta Mediterranea come salvaguardia della salute, confortata dalla scienza e in piena sicurezza alimentare. La Dieta Mediterranea insiste sulla stagionalità dei prodotti, la loro freschezza, la biodiversità, e soprattutto il consumo giornaliero di olio d’oliva extravergine.

Altri capisaldi della Dieta Mediterranea includono il largo consumo di frutta e verdura, di cereali integrali, di legumi, e di frutta secca a guscio. Il consumo di alimenti di origine animale deve essere moderato, privilegiando pesce, e carni magre; anche latte e derivati vanno assunti con moderazione, dando la preferenza a latte scremato o parzialmente scremato e formaggi locali e certificati (DOP e IGP). Il condimento: sempre e solo l'olio extravergine d'oliva, utilizzato preferibilmente a crudo.

**Linee guida per la preparazione del piatto Mediterraneo**

La Regione Campania intende promuovere un’iniziativa volta alla diffusione dei principi nutrizionali della Dieta Mediterranea. La Dieta Mediterranea deve concretizzarsi nel Piatto mediterraneo (la Pietanza) che rappresenta il punto di contatto tra la corretta nutrizione e il consumo quotidiano del cittadino. Il Piatto deve perciò coniugare le esigenze nutrizionali dettate dalle scienza, con le capacità culinarie, in modo da renderlo appetibile e accattivante, anche per le generazioni più giovani.

Le imprese di ristorazione interessate a questo avviso dovranno far pervenire uno o più Piatti Mediterranei da loro preparati e resi disponibili per la consumazione. L’avvenuto riconoscimento (da parte di esperti) del requisito “Piatto Mediterraneo” troverà un corrispettivo nella possibilità di fregiarsi del logo (bollino) quale certificazione di qualità nutrizionale, alimentare e gastronomica.

**Prodotti da utilizzare:**

**Cereali**, per metà integrali (pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, miglio, couscous): forniscono proteine vegetali, fibre, vitamine e minerali, energia con pochi grassi. Aggiungendo varietà ai pasti e soddisfacendo il senso di fame, aiutano a controllare l’introduzione di calorie e lo sviluppo di obesità.

**Legumi** (fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli, fagiolini, altri): forniscono proteine vegetali, minerali, vitamine ed antiossidanti naturali.

**Verdura e ortaggi** (carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, finocchi, altri): poveri di calorie ma ricchi di fibra, forniscono vitamine, antiossidanti, minerali e numerosi composti biologici attivi che aumentano le difese dell’organismo.

**Frutta fresca** (di stagione): ricca di fibra, fornisce vitamine, antiossidanti, minerali e numerosi composti biologici attivi.

**Frutta secca in guscio** (noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi e anacardi): forniscono proteine salutari e acidi grassi poli-insaturi anche della serie omega-3.

**Pesce** (fresco) e **carne** (possibilmente magre, eliminando il grasso visibile): forniscono le proteine necessarie a molte funzioni vitali e sono fonte importante di vitamine e minerali.

**Formaggi** tutti con molta moderazione (spruzzato, velato, o scaglie)

**Erbe aromatiche** (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio), spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano).

**Sale:** poco o niente, utilizzare erbe aromatiche e spezie**.**

**Olio extravergine d'oliva**: rappresenta la principale fonte di grassi nell’alimentazione mediterranea. Fornisce grassi monoinsaturi e antiossidanti naturali (polifenoli).

**Vino** (IGT, DOC, DOCG): Il vino consumato ai pasti aiuta a prevenire l’aterosclerosi.

* Gli ingredienti freschi utilizzati nella preparazione del piatto devono rispettare i requisiti di stagionalità dei prodotti, tipicità, e “Km Zero” nella distribuzione; devono, inoltre, essere campani.
* Ogni “piatto” presentato dovrà essere dotato di una scheda con le seguenti informazioni:
	+ Denominazione del piatto
	+ Ingredienti utilizzati e quantità
	+ Metodo di cottura (tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore) ed uso di grassi
* Presentare almeno un piatto unico, tipicamente basato sulla coppia cereali-legumi (per esempio pasta e fagioli o pasta e ceci), eventualmente associato con un ortaggio in quantità non trascurabile. Nella preparazione del piatto unico, è possibile utilizzare un alimento di origine animale (carne o pesce), al posto del legume, che risponda alle caratteristiche sopra riportate.
* Utilizzare metodi di preparazione che rispondono meglio alle esigenze nutrizionali del “Piatto Mediterraneo”
	+ Privilegiare i grassi di origine vegetale;
	+ diminuire i tempi di cottura per mantenere più freschi i sapori;
	+ separare le diverse cotture, unendo gli ingredienti solo all’ultimo istante, per esaltare i sapori e i colori di ciascuno di essi.