



MDC MARCHE

seminiamo benessere

Semi nutrienti per un futuro sostenibile





**I TUOI
DIRITTI
PRIMA DI
Tutto**

CHI SIAMO

MDC - Movimento Difesa del Cittadino è un'associazione di consumatori indipendente nata a Roma nel 1987. Ha l'obiettivo di promuovere la tutela dei cittadini e dei consumatori.

Con oltre 100 sportelli e sedi in 18 regioni, MDC garantisce consulenza e assistenza diretta a cittadini e consumatori, offrendo il sostegno di esperti e una tutela legale nelle controversie con la P.A. e con i gestori dei servizi pubblici e privati.

Per problemi legati a contratti, bollette e al sovraindebitamento, MDC promuove la conciliazione come strumento di risoluzione stragiudiziale.

Inoltre MDC realizza progetti a livello nazionale e internazionale e campagne informative per il riconoscimento dei diritti e delle tutele in ogni ambito di interesse per la collettività, con particolare focus su temi di nuova frontiera. In particolare i settori relativi a minori, alimentazione e salute, e - commerce, sicurezza on line, insieme alle battaglie politiche sui diritti di cittadinanza.

MDC partecipa alle audizioni delle Autorità di garanzia, ai tavoli di confronto con istituzioni e aziende, comitati, commissioni, arbitrati, osservatori e forum.

MDC è partner di Legambiente, con la quale realizza iniziative e dossier per la tutela dell'ambiente e della salute dei cittadini. MDC ha dato vita all'Italian E-payment Coalition (IEPC), la coalizione che, con la partecipazione di altre associazioni dei consumatori, promuove l'informazione ai cittadini sul corretto uso della moneta elettronica.



LE NOSTRE INIZIATIVE

Tra le iniziative più recenti e significative:

- **#E-consumer** (2015-2017): finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico, per facilitare l'esercizio dei diritti sulla sicurezza degli acquisti, le nuove offerte della web tv e la privacy, garantendo una maggiore informazione e tutela dei cittadini.
- **Safer Internet Centre Italia (SIC II)** (2015-2016): nell'ambito del Progetto "Generazioni Connesse", co-finanziato dalla Commissione Europea e coordinato dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e realtà quali Telefono Azzurro e Save the Children, all'interno del programma Safer Internet, per promuovere strumenti di tutela dei diritti online dei più giovani.
- **Energia: diritti a viva voce** (2015): finanziato dalla Cassa conguglio per il settore elettrico, per tutelare i diritti dei cittadini nelle forniture di energia e gas.
- **Consumatori 2.0 - radicamento e interattività** (2013-2015): finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico, per garantire ai cittadini informazione, assistenza e consulenza attraverso le nuove tecnologie. MDC si è occupata di: telemedicina, servizi pubblici e informazione, creando l'App "Cittadini Connessi" e il sito www.campusconsumatori.it.
- **Dalle pari opportunità alla partecipazione protagonista** (2013- 2014): finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, per rafforzare la partecipazione delle donne nelle sedi istituzionali, politiche, della società civile e in tutti i momenti decisionali.
- **RC Auto su misura** (2013- 2014): finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico, per garantire l'informazione ai consumatori su tutte le novità legate alla Responsabilità Civile.
- **Facile&Sicuro, la banca multicanale** (2012-2013): in collaborazione con UniCredit, per informare i cittadini delle nuove possibilità offerte dalla banca multicanale.
- **Famiglie&Consumi** (2012-2013): finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, per promuovere acquisti e consumi consapevoli in tempo di crisi.

RETI E RICONOSCIMENTI

MDC è membro del Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti (CNCU) costituito presso il Ministero dello Sviluppo Economico e di Consumers' Forum. E' associazione di promozione sociale riconosciuta dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ed è iscritta al registro delle associazioni che svolgono attività contro le discriminazioni presso l'Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali (UNAR). Riconosciuta anche dalla Direzione generale della salute e della tutela del consumatore (DG SANCO) della Commissione Europea, fa parte della Consulta delle associazioni dei Consumatori e dei Produttori sulla sicurezza alimentare presso il Ministero della Salute. MDC fa anche parte della rete di Finance Watch con l'obiettivo di rimettere la finanza al servizio della società.

EDITORIA E COMUNICAZIONE

MDC ha dato vita nel 2003 alla prima agenzia di informazione quotidiana dedicata ai consumatori, Help Consumatori (HC), ora indipendente. Tra gli strumenti MDC, il sito www.difesadelcittadino.it, il mensile Diritti&Consumi, le newsletter MDC News e Salute&Gusto, la web-tv Cittadini in TV (<http://www.youtube.com/user/cittadiniintv>). MDC è anche presente su Facebook "Movimento Difesa del Cittadino" e Twitter "@mdcnazionale".



SeminiAmo Benessere

Progetto relativo all'intervento n. 6 dal titolo "AgroalimentAzione: seminiAmo benessere" del Programma generale della Regione Marche, finanziato dal Ministero dello sviluppo economico ai sensi del D.M. 6 agosto 2015 "Iniziative a tutela dei consumatori e degli utenti nelle Marche" annualità 2016-2017-2018, Soggetto attuatore Movimento Difesa del Cittadino.

A cura di:

- *Gruppo di ricerca di Genetica Agraria del Dipartimento di Scienze Agrarie Alimentari e Ambientali dell'UnivPM, guidato dal Prof. Roberto Papa*
- *Dott.ssa biologa nutrizionista Raffaella Durastanti*
- *Coordinamento Valentina Stefano, consulente Raoul Dalmasso*

<http://www.difesadelcittadino.it/>

<http://mdcmarchean.wixsite.com/legumi>

LA DIETA MEDITERRANEA

Le origini e gli alimenti





La dieta mediterranea, Proclamata dall'UNESCO nel 2010 Patrimonio Immateriale dell'Umanità , è molto più di un **modello nutrizionale**, è **uno stile di vita**, **rispetto del territorio e della biodiversità**.



Pane, pasta, frutta, verdura, moltissimi legumi, olio extra-vergine di oliva, pesce e **pochissima carne**.



**Ma sapete chi fu il primo a dimostrarne l'efficacia in
maniera scientifica?**

La piramide alimentare





Australia



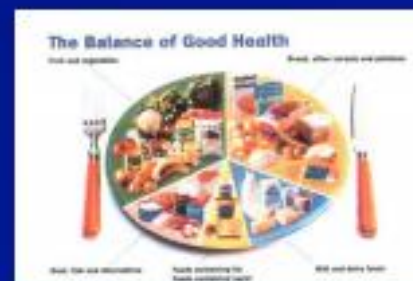
Cina



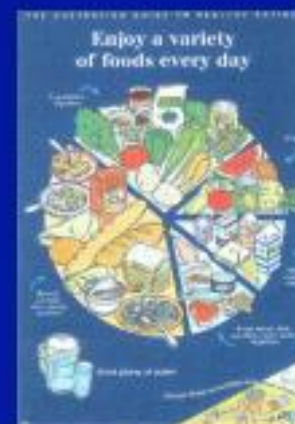
Corea



Svezia



Gran Bretagna



Canada



Portogallo



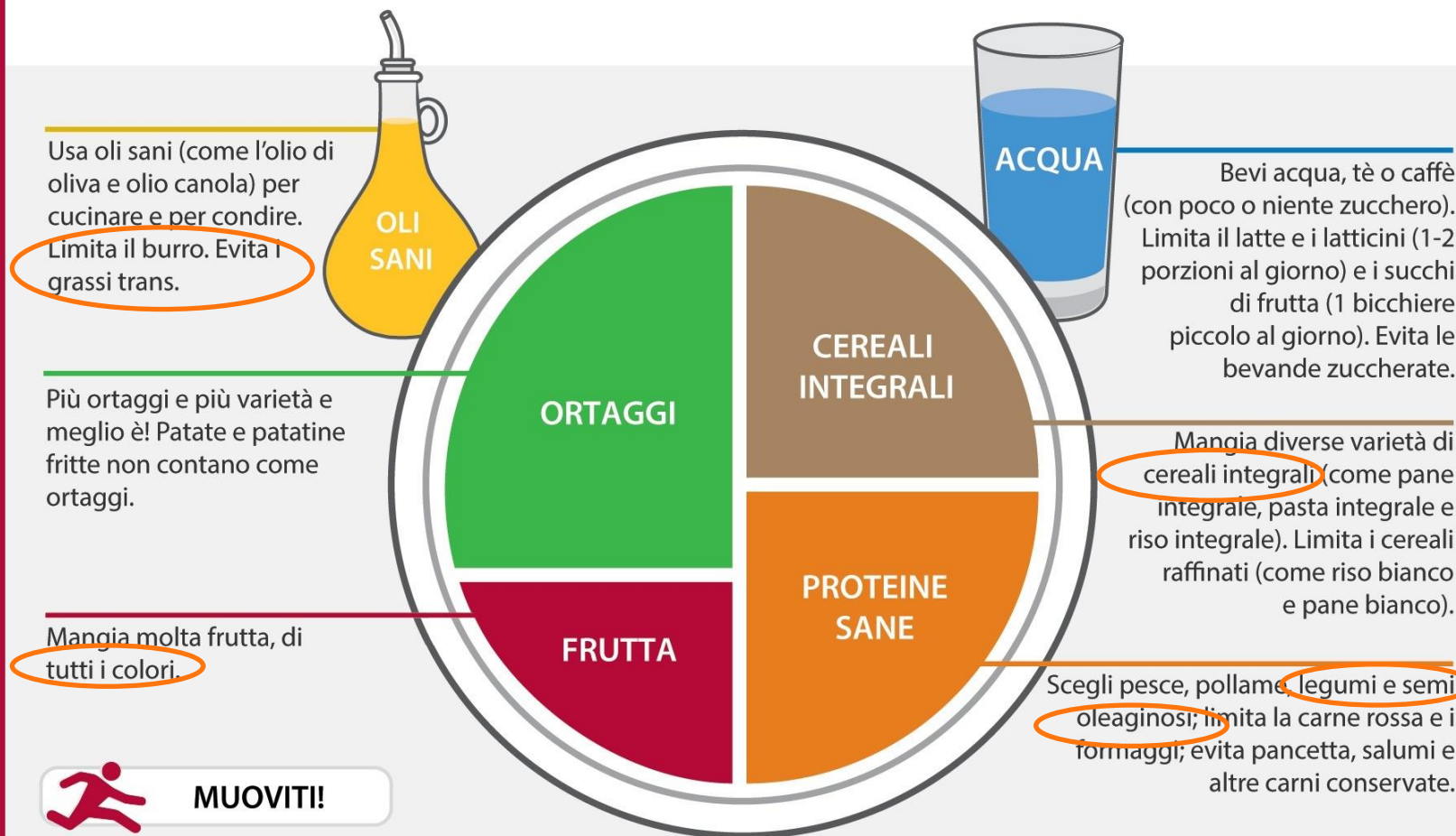
Germania



Messico



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Perché è importante la stagionalità?

FRUTTA

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
arance clementine kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance clementine kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance kiwi limoni mele pere pompelmi	arance fragole kiwi limoni mele nespole pere pompelmi	ciliegie fragole kiwi lamponi nespole pere pompelmi	albicocche amarene ciliegie fichi fragole mele meloni pesche susine	albicocche amarene angurie fichi fragole meloni pesche prugne susine	angurie fichi fragole mele meloni pere pesche prugne susine uva	fichi maponi meloni mele pere pesche prugne susine uva	castagne clementine kaki kiwi limoni mandarini meloni pere pompelmo uva	arance castagne clementine kaki kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi uva	arance clementine kaki kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi uva



VERDURA

bietole, carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa finocchi insalata porro prezzemolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa cipolle finocchi insalata porro prezzemolo rucola sedano spinaci	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicorie cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezzemolo spinaci rucola	asparagi bietole carciofi carote cetrioli fagiolini fave melanzane patate piselli zucchine ravanelli rucola	caroselli cetrioli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola zucchine	caroselli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola zucchine	caroselli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola zucchine	bietole cetrioli cipolle fagiolini insalata melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola spinaci zucchine	bietole cicoria cavoli broccoli cipolle fagiolini melanzane patate peperoni prezzemolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca zucchine	aglio bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle fagiolini melanzane patate peperoni prezzemolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca	bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle finocchi insalati porri ravanelli rucola spinaci zucca
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

1. Il gusto ed il sapore
2. La salute
3. Il prezzo
4. Il rispetto della terra e della natura

5 colori...perché?

BLU VIOLA

MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO
UVA ROSSA - PRUGNE - FICHI



- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

VERDE

ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI
CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO
SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI



- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

BIANCO

AGLIO - CAVOLFIORE - CIPOLLE
FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE



- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

GIALLO ARANCIO

ZUCCA - CAROTE - PEPPERONI - ALBICOCCHE
ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI
MELONI - PESCHE - POMPELMI



- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

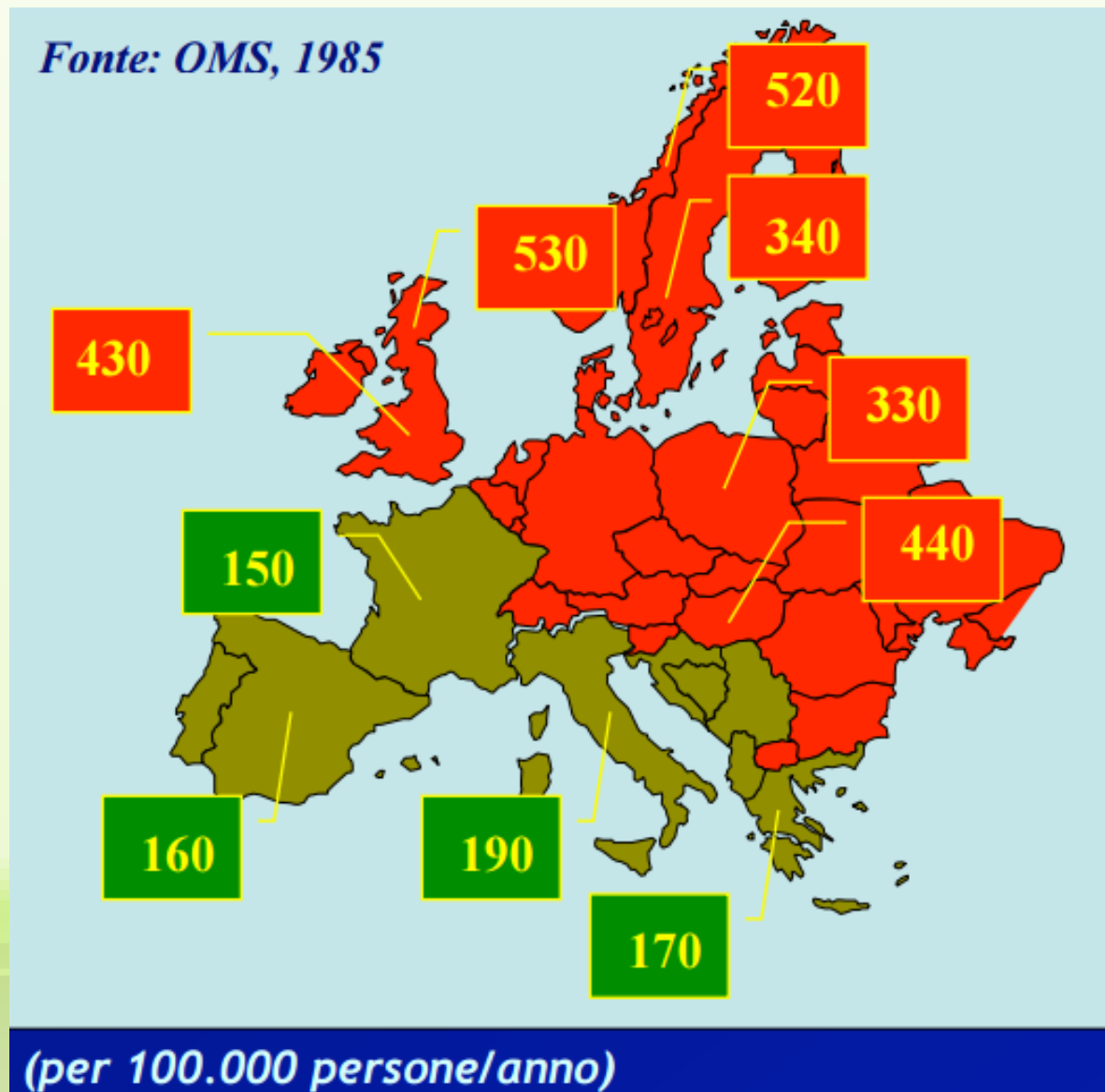
ROSSO

BARBABIETOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI
ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE



- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

Perché è così importante la dieta mediterranea?



I nutrienti della dieta mediterranea



CARBOIDRATI

55-60% delle
calorie totali
✓ Integrali



PROTEINE

10-15% delle
calorie totali
✓ Meglio vegetali

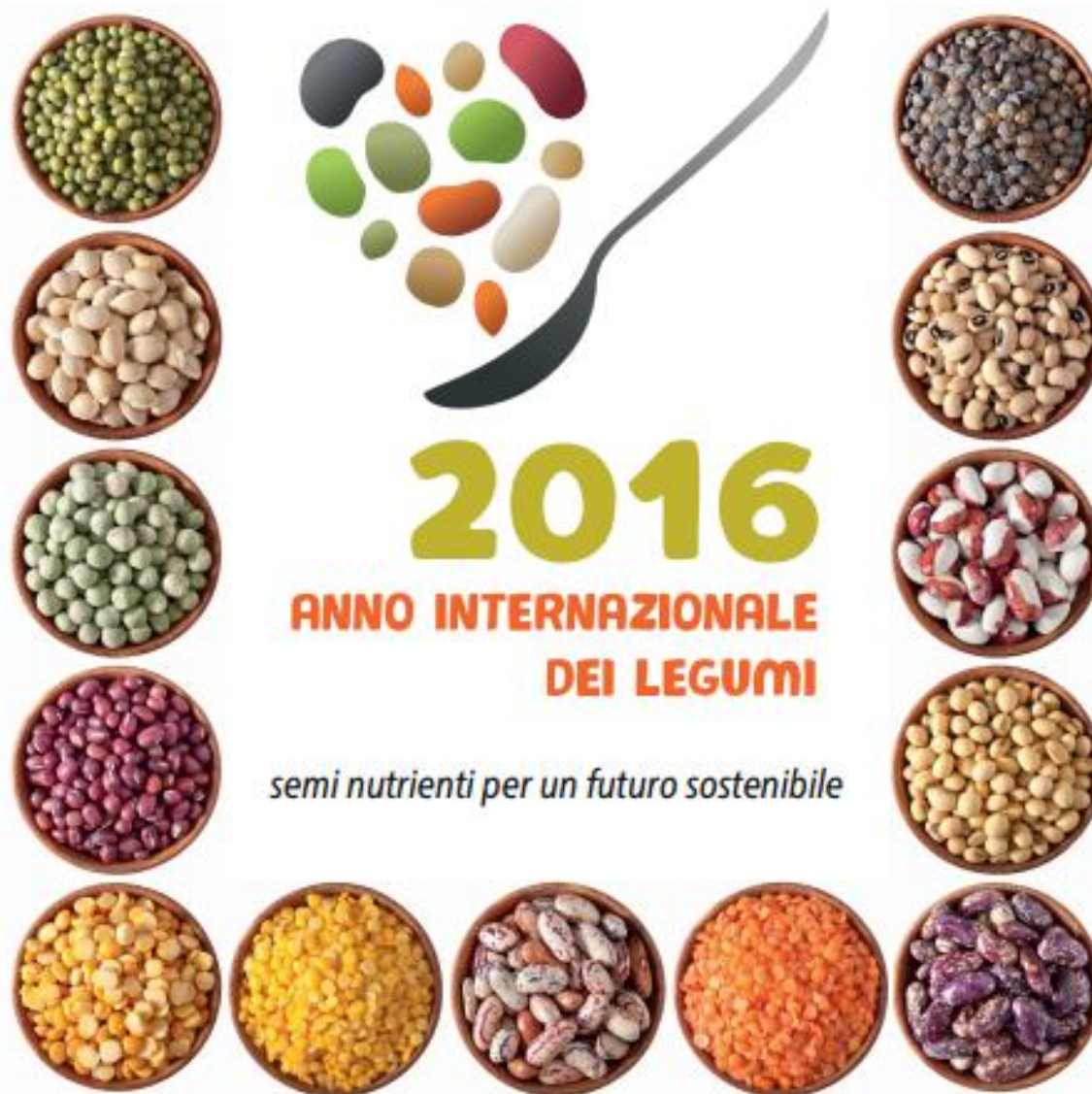


GRASSI

30% delle calorie totali
✓ Meglio vegetali



Organizzazione delle Nazioni
Unite per l'alimentazione
e l'agricoltura





Varieties of pulses

DRIED BEANS



Borlotti Beans



Fagioli Beans



Adzuki Beans



Pinto Beans



Kid Beans
(Black Gram)



Red Kidney Beans



Mung Beans



Black Beans



Cannellini Beans



Haricot Beans
(Navy)



Tepari Beans

LENTILS



Red lentils



Puy Lentils



Yellow Lentils



Turkish Lentils

LUPINS



Lupins

VETCHES



Vetch

CHICKPEAS



Chickpeas



Kabuli



Borlotti

DRIED PIGEON PEAS



Dried Pigeon Peas

DRIED PEAS



Dried peas

SWORD BEANS



Sword Beans

WINGED BEANS



Winged Beans

BROAD BEANS



Broad Beans

BAMBARA BEANS



Bambara Beans

DRIED COWPEAS



Dried Cowpeas



*The power
of pulses*

5 motivi per dire sì ai legumi



1. Nutrizione

Ricchi in proteine, minerali e ferro e fibre e con pochi grassi

2. Salute

Migliorano il sistema immunitario, il sistema nervoso e sono ideali per diabetici e celiaci

3. Biodiversità

Il loro impiego migliora la coltivazione di mangime per animali

4. Sicurezza alimentare

La loro coltivazione è a basso costo, può

5. Cambiamenti climatici

La loro coltivazione riduce la produzione di gas serra. I legumi fissano naturalmente l'azoto nel terreno. I legumi hanno bisogno di meno acqua rispetto ad altri prodotti.

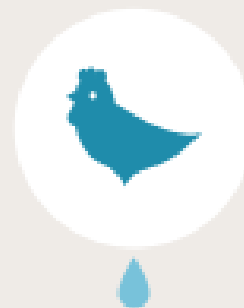
Water efficiency of pulses compared to other protein sources:

1 kg
Lentils



1 250 litres

1 kg
Chicken



4 325 litres

1 kg
Mutton



5 520 litres

1 kg
Beef



13 000 litres

Piatti a confronto: lenticchie vs fiorentina



25,8 g

56 mg

7,54 mg

122 mg

955 mg

391 UI

4,4 mg

30,5 g

PROTEINE

CALCIO

FERRO

MAGNESIO

POTASSIO

VIT. A

VIT.C

FIBRE

19,61 g

23 mg

1,42 mg

20 mg

302 mg

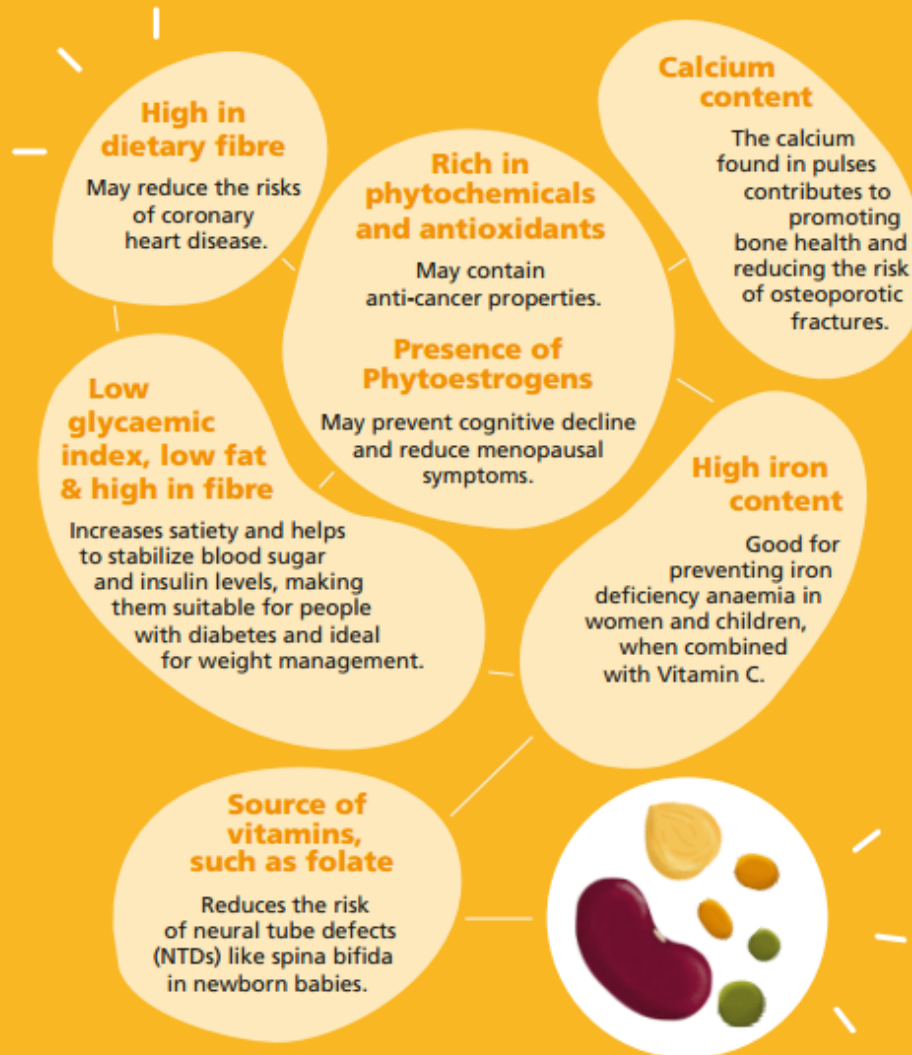
0 mg

0 mg

0 mg

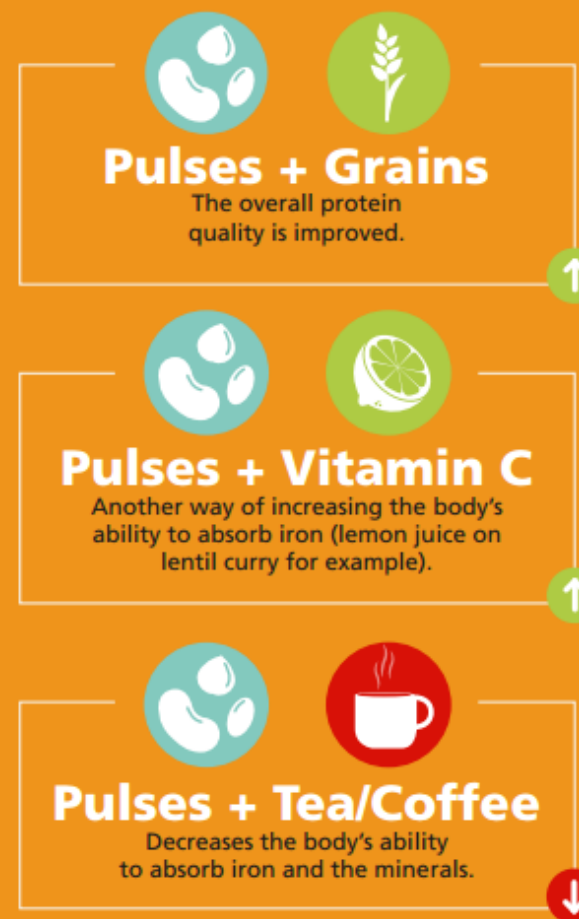
Ottimizziamo i benefici dei legumi

THE MANY HEALTH BENEFITS OF PULSES



GETTING THE MOST FROM YOUR PULSES

When other foods are combined with pulses, the nutritional value of pulses is further enhanced or lowered.



Le informazioni sui prodotti

Denominazione di vendita

Elenco degli ingredienti

Un ingrediente in %, se messo in rilievo in etichetta

Quantità netta

TMC o scadenza

Lotto

Condizioni di conservazione

Identificazione produttore o confezionatore o venditore

Sede stabilimento di produzione o di confezionamento

Origine se omissione induce in errore

Istruzioni per l'uso

Titolo alcolometrico



Qual è la differenza?

BRASIL - Biscotti al cacao
Ingredienti: Zucchero, Farina di frumento, Burro, Cacao in polvere (8,0%), Amido di mais, Miele, Latte in polvere, Agenti lievitanti: carbonato acido di ammonio - carbonato acido di sodio, Destrosio, Estratto di malto in polvere (malto di frumento, malto d'orzo, mais), Sale, Emulsionante: lecitina di soia, Aromi.
Può contenere tracce di nocciole, uova e sesamo.





Scegliere consapevolmente



Per la nostra
salute

Per la nostra
economia

Per il nostro
ambiente

Alimentazione e ambiente: ciclo vita

Fonte: BCFN, Doppia Piramide, 2011



Rappresentazione del ciclo di vita di un alimento.

La doppia piramide: indicatori



Il Carbon Footprint, che valuta le emissioni dei gas a effetto serra responsabili dei cambiamenti climatici, misurate in massa di CO₂ equivalente.



Il Water Footprint, che calcola il volume di acqua dolce utilizzato direttamente e indirettamente lungo le diverse fasi della filiera per produrre un alimento, distinguendone la fonte, la quantità necessaria a diluire gli inquinanti, e il luogo in cui è avvenuto il prelievo; si misura in litri o metri cubi.

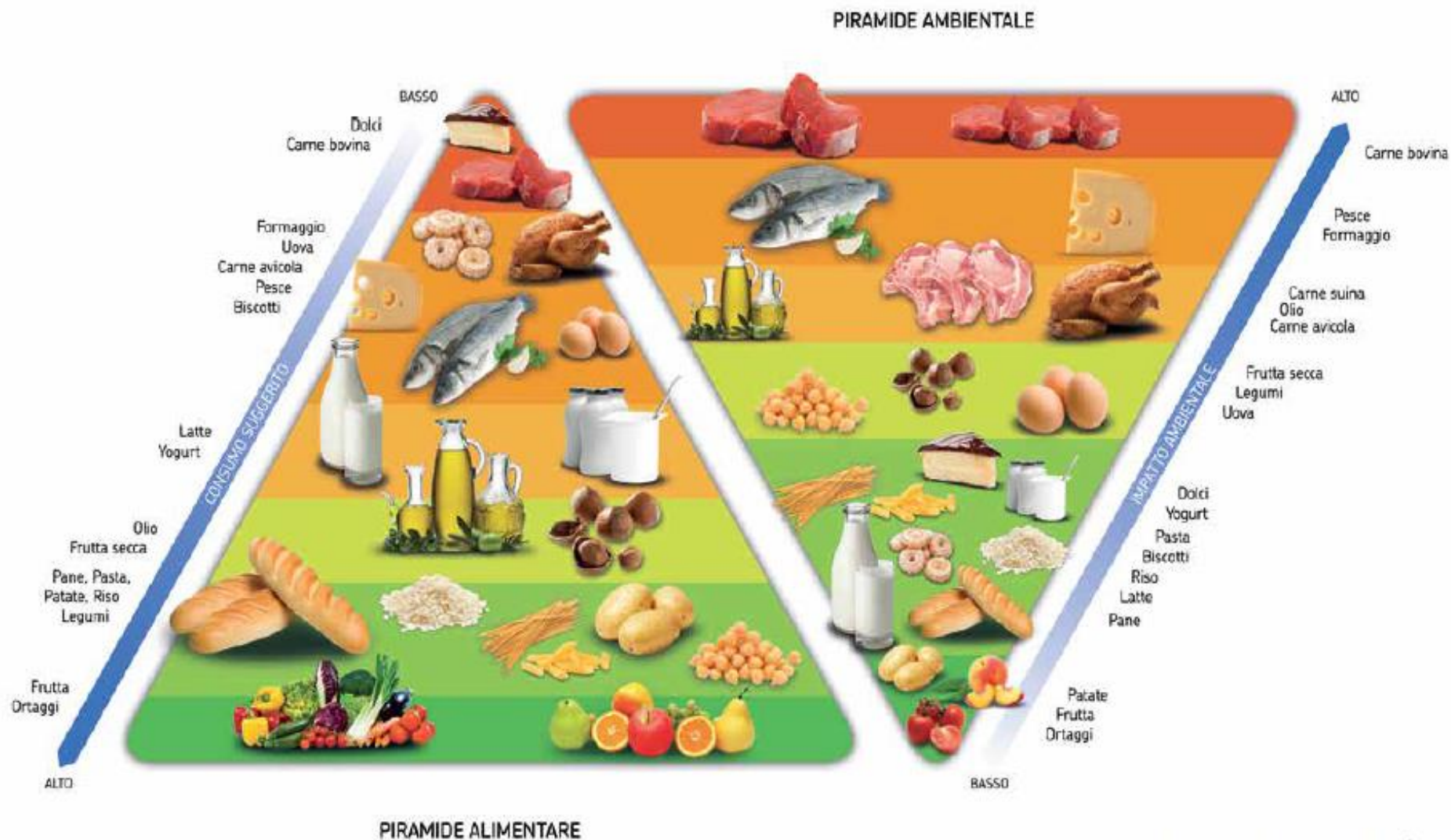


L'Ecological Footprint, che calcola la superficie di terra (o mare) biologicamente produttiva necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni associate a un sistema produttivo; si misura in metri quadri o ettari globali.

È bene osservare che questi indicatori non forniscono una visione esaustiva degli impatti ambientali, soprattutto a livello locale, dove hanno effetti significativi anche l'utilizzo di sostanze chimiche per la coltivazione e il rilascio di azoto nel terreno.

Per esigenza di sintesi, la parte ambientale della Doppia Piramide è stata costruita utilizzando solo l'Ecological Footprint. Per offrire una visione completa, in questo documento vengono comunque riportati anche gli impatti ambientali calcolati con gli altri due indicatori: il Carbon e il Water Footprint.

La doppia piramide





Movimento
Difesa del Cittadino
Marche
Via Redipuglia 35
60122 Ancona
Telefono: 071 52593
email: ancona@mdc.it
marche@mdc.it