



## **Cilento – Wiege der Mittelmeerdät**

### **Die Dieta Mediterranea ist jetzt immaterielles Unesco-Weltkulturerbe**

**Regensburg, 11. Januar 2011 – Die Dieta Mediterranea ist weltweit berühmt.**

**Weitestgehend unbekannt hingegen ist, dass die Mittelmeerdät ihren Ursprung in der Nationalparkregion Cilento fand. Während der jüngsten Unesco-Konferenz Mitte November 2010 wurde die Dieta Mediterranea in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen. Damit ist die mediterrane Diät nach dem sizilianischen Marionettentheater und dem Tenorgesang der sardischen Schäferkultur der dritte italienische Beitrag zur renommierten Liste.**

Das UNESCO-Programm zur Bewahrung des immateriellen Kulturerbes rückt über Jahrhunderte überlieferte Traditionen, die unmittelbar von menschlichem Können getragen werden, weltweit in den Blickpunkt. Ziel des UNESCO-Programms ist es, die Vielfalt der lebendigen kulturellen Ausdrucksformen wie zum Beispiel Tanz und Theater, Musik, Bräuche, Feste und Wissensformen als Teil des Kulturerbes der Menschheit zu erhalten.

Es ist eine besondere Freude für den Cilento, dass nun auch die Dieta Mediterranea als schützenswertes Gut anerkannt wurde. In Pioppi, im Herzen des Cilento, ließ sich einst der Vater der Mittelmeerdät, Ancel Keys, nieder und entwickelte hier die Leitlinien der heute weltberühmten Ernährungsweise, die eine reichhaltige und allgemein gesündere Ernährung vorsieht. Statt Molkereiprodukten und Fleisch werden Brot, Teigwaren, frisches Gemüse und Obst, Käse, Fisch und Olivenöl bevorzugt. Auch Wein zum Essen darf nicht fehlen.

#### **Ancel Keys – Begründer der Dieta Mediterranea**

Ancel Keys kam als Beauftragter des Pentagons im Jahr 1944 zum ersten Mal nach Italien, um sich um die Ernährung der 5. Division der amerikanischen Armee zu kümmern. 1952 kehrte er nach Italien zurück und ließ sich im kleinen Fischerort Pioppi nieder. Hier begann er mit seiner 20 Jahre dauernden „Sieben-Länder-Studie“. Keys untersuchte die Ernährungsgewohnheiten von 12.000 Personen zwischen 40 und 60 Jahren in Japan, den USA, Jugoslawien, Griechenland, Deutschland, Finnland und Italien. Er stellte fest, dass die häufigsten Kreislauf- bzw. Herz- und Gefäßerkrankungen, wie etwa Diabetes und Arteriosklerose, in direktem Zusammenhang mit der Ernährungsweise stehen. Sein Buch

„Eat well and stay well, the Mediterranean Way“ vertritt die These, dass Kreislauferkrankungen zunehmen, je mehr man sich von einer mediterranen Ernährungsweise entfernt.

### **Grundlagen der Mittelmeerdät**

Dank dieser Studie wurde die Dieta Mediterranea zu einem neuen Lebensstil, bei dem man die Mahlzeiten nicht einschränken, sondern auf gesundes Essen achten sollte. Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Gewürz- und Heilkräuter, Fisch, Fleisch (hauptsächlich Geflügel und Kaninchen), Öl und Wein, der stets zu den Mahlzeiten getrunken werden soll, können laut der Mittelmeerdät den Cholesterinspiegel senken. All diese Produkte finden sich auch in der cilentanischen Küche wieder, die sich seit den 1950er Jahren, als die Bevölkerung noch ausschließlich von der Landwirtschaft lebte, kaum verändert hat.

### **Dieta Mediterranea-Museum in Pioppi**

Pioppi hat seinem berühmten Einwohner Ancel Keys ein kleines Museum gewidmet. Das Museo Vivente della Dieta Mediterranea präsentiert eine Sammlung von unterschiedlichen Dokumenten, Filmausschnitten, Fotos und wissenschaftlichen Texten, die Ancel Keys persönlich der Gemeinde Pollica vermacht hat. Der Rundgang wurde in erster Linie zu didaktischen Zwecken konzipiert, um den Besuchern die Grundlagen einer bewussten Ernährung zu vermitteln. Hauptthemen des Museums sind Genuss, Wellness und Kultur.

### **Den Cilento mit Cilentano entdecken**

Wer die Nationalparkregion Cilento in seiner ganzen Vielfalt entdecken und auf den Spuren der Dieta Mediterranea wandeln möchte, findet bei Cilentano die passende, ganz persönlich ausgewählte Ferienunterkunft. Aus rund 170 Ferienhäusern, -wohnungen und Hotels können Kunden ihr Urlaubsdomizil auswählen. Neben dem Cilento hat Cilentano auch Unterkünfte an der Amalfiküste, in Sizilien, Tropea und Apulien im Programm. Zudem bietet das Regensburger Unternehmen Wander- und Sprachreisen an.

Weitere Informationen unter [www.cilento-ferien.de](http://www.cilento-ferien.de).

---

**Cilentano** hat sich auf die Vermittlung von persönlich ausgewählten Ferienunterkünften in Süditalien, insbesondere im Cilento, spezialisiert. 1999 gegründet, ist das Regensburger Unternehmen heute der größte Anbieter von Ferienwohnungen und -häusern im Cilento und hat rund 170 Objekte im Programm. Außerdem vermittelt Cilentano Sprach- und Wanderreisen. Die Homepage [www.cilentano.de](http://www.cilentano.de) bietet umfassende Informationen und viele Fotos zum Angebot von Cilentano. Ferienwohnungen und -häuser aller Preisklassen, aber auch Landhäuser, B&B-Unterkünfte und Hotels sind detailliert beschrieben und direkt buchbar.

Cilentano ist Mitglied im „forum anders reisen“, einer Organisation von Reiseveranstaltern, die sich dem sanften Tourismus verpflichtet fühlen. Seit 2010 trägt das Regensburger Unternehmen auch das CSR-Siegel, das für umwelt- und sozialverträgliches Wirtschaften verliehen wird.

Der Cilento beginnt etwa 100 Kilometer südlich von Neapel. Zwischen Paestum im Norden, den Monti Alburni im Osten und Sapri im Süden liegt ein Paradies für Genießer und Aktive. Als zweitgrößter Nationalpark Italiens und UNESCO-Weltkulturerbe ist der Cilento vom Massentourismus verschont geblieben. Die Küste bietet auf rund 100 Kilometern feinste Sandstrände im Wechsel mit steilen Klippen; die Wasserqualität ist eine der besten in ganz Italien. Im hügeligen Hinterland gedeihen Wein, Oliven und Obstbäume, dahinter erheben sich bis 1.900 Meter hohe Berge. Mountainbiker, Wanderer und Reiter finden hier ihr Eldorado. In die Landschaft eingebettet sind Kulturdenkmäler von Weltrang, darunter die griechischen Tempel von Paestum und die antike Philosophenschule in Velia.

**Für weitere Informationen und Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:**

### **Cilentano**

Barbara Weber  
Margaretenstr. 14  
93047 Regensburg  
Tel. (0941) 567646-0  
Fax (0941) 567646-1  
E-Mail: [info@cilento-ferien.de](mailto:info@cilento-ferien.de)  
Internet: [www.cilento-ferien.de](http://www.cilento-ferien.de)