

Testo informativo

Il medico americano Ancel Keys, il più famoso nutrizionista al mondo, si stabilì dall'America e visse per molti anni a Pioppi, frazione del comune di Pollica.

Il dottor Keys aveva scoperto studiando, che la nostra alimentazione apportava grandi benefici alla salute degli abitanti del territorio che erano molto longevi.

La dieta Mediterranea si basa su cibi semplici: pasta, legumi, ortaggi, frutta, verdura, pesce e olio d'oliva non trattato, com'è quello delle colline cilentane perché contiene grassi buoni. In questa dieta è consentito il consumo della carne rossa solo la domenica e nei giorni di festa: questo vale anche per i dolci.

La dieta mediterranea è il terzo elemento immateriale italiano riconosciuto Patrimonio dell'umanità, dopo l'opera dei pupi siciliani e il canto sardo.

Nel mondo gli elementi immateriali riconosciuti sono 166 in tutto e tra questi ci sono la calligrafia cinese e il tango argentino.

Noi , come cittadini del sud, nonché cilentani, siamo orgogliosi di questo riconoscimento, che gratifica tutta l'Italia nel mondo.

Il riconoscimento è stato dedicato al sindaco Angelo Vassallo, ucciso da malavitosi nel settembre scorso, che molto ha fatto per valorizzare il mangiare sano del Cilento.