

Mediterranean Diet

UNESCO, Intangible Cultural Heritage of Humanity

The Mediterranean Diet was recognized by UNESCO as Intangible Cultural Heritage of Humanity (November 16th, 2010), thanks to the common initiative of Greece, Spain, Italy and Morocco.

According to the Decision of UNESCO, the Mediterranean diet constitutes a set of skills, knowledge, practices and traditions ranging from the landscape to the table, including the crops, harvesting, fishing, conservation, processing, preparation and, particularly, consumption of food. The Mediterranean diet is characterized by a nutritional model that has remained constant over time and space, consisting mainly of olive oil, cereals, fresh or dried fruit and vegetables, a moderate amount of fish, dairy and meat, and many condiments and spices, all accompanied by wine or infusions, always respecting beliefs of each community.

However, the Mediterranean diet (from the Greek *diaita*, or way of life) encompasses more than just food. It promotes social interaction, since communal meals are the cornerstone of social customs and festive events. It has given rise to a considerable body of knowledge, songs, maxims, tales and legends. The system is rooted in respect of the territory and biodiversity, and ensures the conservation and development of traditional activities and crafts linked to fishing and farming in the Mediterranean communities of which Soria in Spain, Koroni in Greece, Cilento in Italy and Chefchaouen in Morocco are examples. Women play a particularly vital role in the transmission of expertise, as well as knowledge of rituals, traditional gestures and celebrations, and the safeguarding of techniques.

Μεσογειακή Διατροφή

UNESCO, Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας

Η Μεσογειακή Διατροφή αναγνωρίστηκε ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας από την UNESCO (Ναϊρόμπι, Νοέμβριος 2010), μετά από κοινή πρωτοβουλία της Ελλάδας, της Ισπανίας, της Ιταλίας και του Μαρόκου.

Σύμφωνα με την απόφαση της UNESCO, η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που ξεκινούν από τη γη, το αγροτικό τοπίο και φτάνουν μέχρι το τραπέζι και συμπεριλαμβάνουν τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, την αλιεία, τη διατήρηση, τη μεταποίηση, την προετοιμασία και, ιδιαίτερα, την κατανάλωση των τροφίμων.

Η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται σαν ένα διατροφικό πρότυπο που έχει παραμείνει σταθερό στο χρόνο και τον χώρο, που αποτελείται κυρίως από ελαιόλαδο, δημητριακά, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά, μέτρια ποσότητα ψαριών, γαλακτοκομικών προϊόντων και κρέατος, καθώς επίσης και από πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά, που όλα συνοδεύονται από κρασί ή αφεψήματα, με σεβασμό πάντοτε στις θρησκευτικές επιταγές της κάθε κοινότητας.

Ωστόσο, η Μεσογειακή Διατροφή (Mediterranean Diet, από την ελληνική λέξη *δίαιτα* ή *τρόπος ζωής*) περιλαμβάνει κάτι ευρύτερο από τα τρόφιμα.

Πρωτεύει την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς τα κοινά γεύματα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος των κοινωνικών εθίμων και γιορταστικών εκδηλώσεων.

Η Μεσογειακή Διατροφή ήταν η αφορμή για να δημιουργηθεί ένα σύνολο γνώσεων, τραγουδιών, γνωμικών, μύθων και θρύλων. Όλο το σύστημα έχει τις ρίζες του στο σεβασμό του εδάφους και της βιοποικιλότητας και εξασφαλίζει τη διατήρηση και ανάπτυξη των παραδοσιακών δραστηριοτήτων και επαγγελμάτων που συνδέονται με την αλιεία και τη γεωργία στις κοινότητες της Μεσογείου, όπου η Soria στην Ισπανία, η Κορώνη στην Ελλάδα, το Cilento στην Ιταλία και το Chefchaouen στο Μαρόκο είναι παραδείγματα. Οι γυναίκες διαδραματίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη μετάδοση της εμπειρίας και γνώσης, των τελετουργιών, των παραδοσιακών χειρονομιών και γιορτών, καθώς και στη διασφάλιση των τεχνικών.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ
MINISTRY OF RURAL DEVELOPMENT AND FOOD



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
MINISTRY OF CULTURE & TOURISM



ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΟΥ - ΝΕΣΤΟΡΟΣ
MUNICIPALITY OF PYLOS-NESTOROS



(Ελαιόδενδρο, 14^{ος} - 13^{ος} αιώνας π.Χ.)
(Olive tree, 14th - 13th century b.c.)

Μεσογειακή διατροφή the Mediterranean diet

UNESCO Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας
UNESCO Intangible Cultural Heritage of Humanity

Εορταστικές Εκδηλώσεις
στην Κορώνη
3-5 Ιουνίου 2011

Events and Festivities
in Koroni
3-5 June 2011

UNESCO Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας
Εορταστικές Εκδηλώσεις
Κορώνη Μεσσηνίας
3-5 Ιουνίου 2011

Events and Festivities
in Koroni
3-5 June 2011

UNESCO Intangible Cultural Heritage of Humanity
the Mediterranean
diet

UNESCO Αυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας

Μεσογειακή διατροφή

Εορταστικές Εκδηλώσεις
Κορώνη Μεσσηνίας
3-5 Ιουνίου 2011

UNESCO Intangible Cultural Heritage of Humanity

Events and Festivities
in Koroni
3-5 June 2011

the Mediterranean diet

Πέμπτη 2/6/2011

Απόγευμα Άφιξη των αποστολών στην Κορώνη
Βράδυ Δείπνο

Παρασκευή 3/6/2011

09.30 Αναχώρηση
10:00-10:30 Επίσκεψη στο Ανάκτορο του Νέστορος
11:00-11:30 Επίσκεψη στην ελαιουργική μονάδα «ΚΑΝΑΚΗΣ»
12:00-13:30 Επίσκεψη στην Πύλο και στη Μεθώνη
13:45 Γεύμα στη Φοινικούντα

Απόγευμα **Ημερίδα με θέμα «Μεσογειακή Διατροφή, Καινοτόμες δράσεις-Βέλτιστες πρακτικές»**
(Συντονισμός: Παύλος Πέζαρος, Δ/ντης Αγροτικής Πολιτικής, Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων)

18:00- 18:30 Εγγραφή συμμετεχόντων

18:30- 19:00 **Προσφωνήσεις - Χαιρετισμοί**

- Δημήτρης Καφαντάρης, Δήμαρχος Πύλου-Νέστορος
- Κώστας Σκανδαλίδης, Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων
- Λίνα Μενδώνη, Γενική Γραμματέας Υπουργείου Πολιτισμού & Τουρισμού
- Πέτρος Τατούλης, Περιφερειάρχης Πελοποννήσου
- Αικατερίνη Τζιτζικώστα, Πρόεδρος της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής της UNESCO

19:00- 20:30 Ομιλίες

- «Μεσογειακή Διατροφή και Παραδοσιακά Τρόφιμα: Κατάσταση και Προοπτικές» Αντωνία Τριχοπούλου, Καθηγήτρια Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Αθηνών
- «Μαστίχα Χίου: παρελθόν, παρόν και μέλλον ενός παραδοσιακού Ελληνικού προϊόντος» Ηλίας Σμυρνούδης, Διευθυντής Έρευνας & Ανάπτυξης, Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου
- «Το κρασί «ευφραίνει καρδίαν» και οι Δρόμοι του Κρασιού συμβάλλουν στην τουριστική ανάπτυξη του Ελληνικού αμπελώνα» Όλγα Ιακωβίδου, Καθηγήτρια, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
- «Γυναίκες της υπαίθρου και τοπικά παραδοσιακά τρόφιμα: καινοτόμες δράσεις και διατήρηση της αγροτικής κληρονομιάς» Θεοδοσία Ανθοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πάντειο Πανεπιστήμιο
- «Δρόμοι της Ελιάς: Διαδρομές Διαπολιτισμικού Διαλόγου, Βιώσιμης Ανάπτυξης και

Γαστρονομίας» Καλλικράτης Γιαννιός, Μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του Πολιτιστικού Οργανισμού «Δρόμοι της Ελιάς»

21:00

Δείπνο - Γιορτή στην παραλία της πόλης

Σάββατο 4/6/2011

10:30 - 12:00 **Ημερίδα με θέμα «Η Μεσογειακή Διατροφή ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά: δράσεις ευαισθητοποίησης για τη διατροφή»**
(Συντονισμός: Τέτη Χατζηνικολάου, Δ/ντρια Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς Υπουργείο Πολιτισμού & Τουρισμού)

- Εναρκτήρια ομιλία από εκπρόσωπο του ΥΠΠΟΤ
- «Κάτι μαγειρεύεται στο Μουσείο ...!» Η διατροφή εμπνέει μουσειακές εκπαιδευτικές δράσεις» Νίκη Δάφνη, Μουσείο Ελληνικής Λαϊκής Τέχνης
- «Ο Κύκλος του Ψωμιού μέσα από την Τέχνη στο Ιστορικό Μουσείο Κρήτης» Φανή Καμπάνη, αρχαιολόγος-μουσειοπαιδαγωγός, Ιστορικό Μουσείο Κρήτης
- «Ο Διατροφικός Πολιτισμός της Θράκης και οι δράσεις του Ε.Μ.Θ.» Αγγελική Γιαννακίδου, πρόεδρος Εθνολογικού Μουσείου Θράκης
- «Σχολικά μαγειρέματα: τρέφομαι μεσογειακά, ζω καλύτερα» Έρρικα Παπαβενετίου, Ιατρός, συνεργάτης της Αναπληρωτή Υπουργού Παιδείας

12:30 Περίπατος στο Κάστρο της πόλης της Κορώνης, καθώς και στον τοπικό ελαιώνα και αμπελώνα με κατάληξη στο Μοναστήρι του Τιμίου Προδρόμου.

13:30 Γεύμα στο Μοναστήρι

Απόγευμα

18:30 - 20:00 **Συνάντηση των εμβληματικών κοινοτήτων:** Εκπρόσωποι της Κορώνης, της Soria, του Cilento, του Chefchaouen. Συζήτηση και προτάσεις κοινών δράσεων Υπογραφή Διακήρυξης της Κορώνης

20:30 Φύτευση 4 ελαιόδένδρων από τους εκπροσώπους των τεσσάρων κοινοτήτων και τοποθέτηση αναμνηστικής πλάκας στην κεντρική πλατεία της πόλης

21:00 Δείπνο στο αγρόκτημα της οικογένειας Μανιατάκη

Κυριακή 5/6/2011

09.30 Επίσκεψη στην Αρχαία Μεσσήνη Αναχώρηση αντιπροσωπειών

Thursday 2/6/2011

Afternoon Arrival of the delegations in Koroni
Evening Dinner

Friday 3/6/2011

09.30 Departure
10:00-10:30 Visit to the Palace of Nestor
11:00-11:30 Visit to the "Kanakis" olive oil factory
12:00-13:30 Visit to the towns of Pylos and Methoni
13:45 Lunch at Finikunda

Afternoon **Conference: "Greece and the Mediterranean Diet: Best Practices-Innovative Actions"**
(Coordination: Pavlos Pezaros, Director of Agricultural Policy, Ministry of Rural Development & Food)

18:00- 18:30 Registration

18:30- 19:00 **Welcome address**

- Dimitris Kafantaris, Mayor of Municipality of Pylos-Nestoros
- Kostas Skandalidis, Minister of Rural Development & Food
- Lina Mendoni, Secretary General of Culture, Ministry of Culture and Tourism
- Petros Tatoulis, Governor of Region of Peloponnese
- Maria-Ekaterini Tzitzikosta, President of the Hellenic National Commission of UNESCO

19:00- 20:30 Presentations

- "Mediterranean diet and traditional foods: Essence and prospects" Antonia Trihopoulou, Professor of Nutrition and Preventive Medicine, University of Athens
- "Chios Mastiha: past, present and future of a traditional Greek product" Ilias Smymioudis, Director of Research and Development, Chios Mastiha Growers Association
- "Wine "gladdens the heart" and wine roads enhance tourism development" Olga Iakovidou, Professor, Aristotle University of Thessaloniki
- "Rural women and local traditional foods: innovative action and preservation of rural heritage" Theodosia Anthopoulos, Associate Professor, Panteion University
- "The olive tree routes: Itineraries of intercultural dialogue, sustainable development and gastronomy"

Kallikratis Giannios, Member of the Scientific Committee, Cultural Organization "The routes of Olive Tree"

21:00 Dinner - Festivity at the beach

Saturday 4/6/2011

10:30 - 12:00 **Conference: "The Mediterranean Diet as Intangible Cultural Heritage: raising awareness for nutritional issues"**
(Coordination: Teti Hadjinicolaou, Director of Modern Cultural Heritage Ministry of Culture & Tourism)

- Opening Speech - Ministry of Culture and Tourism
- "We are cooking something at the Museum...! Museum educational art inspired by nutritional habits" Niki Dafni, archaeologist, Museum of Greek Folk Art
- "Cycle of bread preparation through art in the Historical Museum of Crete" Fani Kampani, archaeologist - museum paedagogist, Historical Museum of Crete
- "The nutritional culture of Thrace and the activities of the E.M.T." Aggeliki Giannakidou, president of the Ethnological Museum of Thrace
- "School cooking: cooking in the Mediterranean way, living in a better way" Errika Papaventiou, affiliated assistant of the deputy Minister of Education

12:30 Visit to the castle of Koroni, to the local olive groves and vineyards of the Monastery of John the Baptist

13:30 Lunch at the Monastery

Afternoon

18:30 - 20:00 **Meeting of the Communities:** Representatives from Koroni, Soria, Cilento and Chefchaouen
Discussion and proposals for joint actions
Sign of Koroni Declaration

20:30 Olive trees planting by the representatives of the four Communities and placement of a plaque dedicated to the Mediterranean Diet

21:00 Dinner at the Maniataki family farm

Sunday 5/6/2011

09.30 Tour to Ancient Messene
Departure of the delegations

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ■ **Μανιατάκειο Ίδρυμα:** - Έκθεση φωτογραφίας με θέμα την ελιά, του Γιώργου Τσούτσουρα - Έκθεση κεραμικής τέχνης για την ελιά των: Κυριακάκη Παναγιώτη, Παπαϊωάννου Βασίλη, Χριστόπουλου Βασίλη και Πολίτη Αγγελικής ■ **Παραλία Κορώνης:** Έκθεση παιδικών βιβλίων με θέμα τη διατροφή ■ **Παραλία Κορώνης:** Έκθεση τοπικών παραδοσιακών αγροτικών προϊόντων ■ **Προαύλιο Παναγίας Ελεστρίας:** Έκθεση έργων ζωγραφικής από τα σχολεία του δήμου Πύλου- Νέστορος με θέμα τις αγροτικές ασχολίες της περιοχής ■ **Δημοτικό Σχολείο της Κορώνης:** Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές Α' βάθμιας Εκπαίδευσης σε συνεργασία με τις τοπικές Εφορείες Αρχαιοτήτων και τη Δ/νση Α' βάθμιας Εκπαίδευσης Μεσσηνίας ■ **Παραλία Κορώνης:** Χορευτικό πρόγραμμα του Πολιτιστικού Συλλόγου «Έν χορώ» της Ελένης Γκλεγκλέ

PARALLEL EVENTS ■ **Maniatakeion Foundation:** - Photo exhibition of Olive Trees by George Tsoutsouras - Exhibition of ceramic art of olive tree with the participation of: Kyriakakis Panagiotis, Papaioannou Vassilis, Christopoulos Vassilis, Politi Angeliki ■ **Beach of Koroni:** Exhibition of children's books on nutrition ■ **Beach of Koroni:** Exhibition of traditional agricultural products of the region ■ **Yard of Virgin Elestria Church:** Exhibition of paintings from the schools of Pylos - Nestoros on farming activities of the region ■ **Elementary School of Koroni:** Educational program for students of Primary Education, in collaboration with the local Committees of Antiquities and the Department of Education of Messinia ■ **Beach of Koroni:** Dancing program of the Cultural Association «IN CHORUS» - Helen Glegle.