



**A.R.Ge.S.S.A**

**Associazione Regionale dei Servizi di Sviluppo Agricolo  
Confederazione Italiana Agricoltori della Calabria**

...in collaborazione con



**Camera di Commercio  
Vibo Valentia**



## LA 'NDUJA DI SPILINGA

La 'Nduja (dal francese andouille) è un famoso insaccato di maiale con un elemento caratterizzante:  
il peperoncino.

L'area geografica di produzione è Spilinga (VV) in Calabria.

Die 'Nduja (vom französischen andouille) ist eine Wurst aus Schweinefleisch mit einem besonderen Zutat: dem Peperoncino.

Das exklusive Anbaugebiet ist Kalabrien



## DIETA MEDITERRANEA ITALIANA DI RIFERIMENTO CITTÀ DI NICOTERA

Sempre in Calabria, a Nicotera, suggestivo centro del Tirreno, il noto epidemiologo Prof. Ancel Keys, il famoso cardiologo Prof. P.D. White ed altri illustri colleghi alla fine degli anni '50 condussero un'importante ricerca scientifica su un campione di popolazione, che portò alla "scoperta" della "Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento" appunto della Città di Nicotera. Stile di vita e di sana alimentazione a base soprattutto di prodotti tradizionali come cereali, legumi, verdure spontanee, olio vergine d'oliva, pesce... vino.

## MEDITERRANER LEBENSSTIL

Im schönen Zentrum von Nicotera - nur wenige Kilometer von Spilinga (VV) in Kalabrien entfernt - führten Ende der 50er Jahre der bekannte Epidemiologe Prof. Ancel Keys, der berühmte Kardiologe Prof. P.D. White und andere namhafte Kollegen eine groß angelegte wissenschaftliche Untersuchung bei der Bevölkerung durch, die zur "Entdeckung" des "Italienischen, mediterranen Lebensstils von Nicotera" führte. Grundlage war die Lebensart und die gesunde Ernährung der Einwohner, mit traditionellen Produkten wie Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Olivenöl, Fisch und Wein.