



## **Quelle für Vitalität und Gesundheit: Bio-Olivenöl aus dem Cilento**

**Auf den Spuren des flüssigen Goldes im süditalienischen Unesco Weltkulturerbe**

**Regensburg, 22.01.2013: Die Bedeutung des Olivenöls für die Region Cilento, Nationalpark und Unesco Weltkulturerbe in Süditalien, erschließt sich bereits aus dem Landschaftsbild: Immergrüne Olivenhaine dominieren die Berghänge an der Küste und im Hinterland. Die Ferienhausagentur Cilentano - Natürlich Süditalien! bietet Führungen durch den Olivenhain von Franco Perazzo im Cilento an. Mit den Rezept-Tipps von Cilentano lassen sich gesunde süditalienische Gerichte nach dem Urlaub nun auch zu Hause nachkochen – selbstverständlich mit reinstem Olivenöl als Grundlage.**

### **Führungen durch den Olivenhain von Franco Perazzo**

Franco Perazzo aus Marina di Ascea, einem Küstendorf im Nationalpark Cilento in der süditalienischen Region Kampanien, ist leidenschaftlicher Olivenhainbesitzer. Sein Engagement gilt dem Anbau hochwertiger Oliven und der Herstellung reinen Olivenöls extra vergine.

Bei einer Führung mit Signore Perazzo, der hervorragend deutsch spricht, wandeln die Gäste auf den Spuren cilentanischer Traditionen und werden von ihm in die Geheimnisse der Olivenölherstellung eingeweiht. Mit seiner Begeisterung für die kostbaren Früchte sowie seinem umfassenden Wissen rund um den Olivenanbau zieht er die Besucher in seinen Bann und läßt den Spaziergang zu einem kurzweiligen Erlebnis werden.

### **Familie Perazzos Weg zu einem der besten Olivenöle des Cilento**

Familie Perazzo legt bei ihren Produkten Wert auf höchste Qualität. Als vor etwa 25 Jahren ein neuer Olivenhain angelegt wurde, wurden zunächst Bodenproben entnommen und die Zusammensetzung der Erde genau analysiert. Danach wählte Familie Perazzo Olivensorten aus, die für die Bodenbeschaffenheit optimal waren. Der Anbau erfolgt seither rein biologisch. Besonders behutsam gehen

Franco Perazzo und seine Frau Antonietta bei der Ernte vor: Die Oliven werden nicht, wie normalerweise üblich, geschüttelt, sondern von Hand gepflückt und noch am selben Tag gepresst. So werden die Früchte nicht beschädigt und es bildet sich keine Säure, was die Qualität des Öls mindern würde.

Dieser Herstellungsweg garantiert den reinen und erlesenen Geschmack des „Olio extra vergine di Oliva“. Nach etwa eineinhalbstündiger unterhaltsamer und informativer Besichtigung können die Gäste das exzellente Öl von Franco Perazzo selbst verkosten und bekommen auch noch eine Flasche selbst gemachten Limoncello mit auf den Weg.

### **Termine**

Die Führungen in deutscher Sprache mit anschließender Verkostung finden vom 21. Mai bis zum 26. Oktober 2013 jeden Dienstagvormittag ab 10 Uhr und jeden Donnerstagnachmittag ab 15 Uhr statt. Die Kosten pro Person betragen 15 Euro. Für Kinder ist die Teilnahme kostenlos. Nähere Informationen unter:

<http://www.cilento-ferien.de/der-cilento/regionale-kueche-dieta-mediterranea/bio-cilento/besichtigungen.html>

### **Gesund und vital durch Olivenöl in der cilentanischen Küche**

Olivenöl versprach bereits in der Antike, das Leben zu verlängern. Jahrzehntelange Forschungsarbeiten haben nun überzeugend nachgewiesen, dass die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren, wie sie im Olivenöl vorkommen, eine Senkung des Cholesterinspiegels nach sich zieht und Blutdruck sowie die Anfälligkeit für Herzkrankheiten minimiert. Studien belegen zudem die gesundheitsfördernde Wirkung auf Magen und Leber sowie den positiven Einfluss auf das Wachstum von Kindern.

Neben der Zubereitung vieler cilentanischer Köstlichkeiten, wie zum Beispiel Caprese nach Pisciotta – Art oder Artischocken gefüllt mit Thunfisch kann Olivenöl mit seiner geschmacklichen Vielfalt praktisch jedes Gericht aufwerten.

### **Cilentano Rezept-Tipps aus der süditalienischen Küche**

Der Cilento wartet mit einer vielfältigen Küche auf. Mit den "Cilentano Kochrezepten" stellt unsere Mitarbeiterin Barbara Poggi alle zwei Wochen ein neues leckeres Gericht aus der süditalienischen Küche auf Basis von Olivenöl vor. Ein Klassiker im Cilento sind die „Spaghetti con le alici“ (Spaghetti mit Sardellen). An diesem Gericht kommt kein Cilento - Reisender vorbei. Das Rezept wurde uns vom Restaurant Angiolina in Marina di Pisciotta (Cilento) zur Verfügung gestellt.

Ebenfalls ein Gaumenschmaus sind die „Calamari ripieni“ (gefüllte Calamari). Dieses begehrte Rezept stammt vom Restaurant „Tre Gufi“ in Pisciotta (Cilento). Besucher der Facebook-Seite von Cilentano, bzw. der Cilentano Homepage [www.cilentano.de](http://www.cilentano.de) können sich mit den Cilentano-Kochrezepten ein Stück Süditalien nach Hause holen!

---

**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**

Kerstin Kohler

Margaretenstr. 14

93047 Regensburg

Tel. (0941) 567646-0

Fax (0941) 567646-1

E-Mail: [info@cilentano.de](mailto:info@cilentano.de)

Internet: [www.cilentano.de](http://www.cilentano.de)