

PRESSEMITTEILUNG

MEDIET4ALL – WP1 Fortschrittsbericht

56 traditionelle mediterrane Rezepte erfolgreich modernisiert

Valencia, Spanien — 4. Dezember 2025

Das europäische Projekt **MEDIET4ALL** gibt bedeutende Fortschritte bei seiner Mission bekannt, die Mittelmeerdiät für die Verbraucherinnen und Verbraucher des 21. Jahrhunderts neu zu beleben. Unter der Leitung der **Universität Valencia (UV)** hat das **Arbeitspaket 2 (WP2)** einen entscheidenden Durchbruch erzielt: die wissenschaftliche Reformulierung von **56 traditionellen mediterranen Rezepten (TMR) in modernisierte, gesündere und nachhaltigere Versionen (MMR)**.

Eine zukunftsfähige Mittelmeerdiät

Obwohl die Mittelmeerdiät von der UNESCO als Immaterielles Kulturerbe der Menschheit anerkannt ist und zahlreiche wissenschaftliche Nachweise ihre gesundheitlichen Vorteile bestätigen, verliert sie zunehmend an Verbreitung, insbesondere unter jüngeren Generationen.

WP2 reagiert auf diese Entwicklung, indem ikonische Gerichte modernisiert und gleichzeitig ihre kulturelle Identität bewahrt werden.

„Unser Ziel ist es, die Mittelmeerdiät an heutige Lebensweisen anzupassen, indem wir ihre Nährwerte verbessern, Allergene reduzieren und Nachhaltigkeit fördern — ohne ihre Authentizität zu verlieren“, erklärt **Prof. Dr. Amparo Gamero**, außerordentliche Professorin an der Universität Valencia und WP2-Koordinatorin.

Wissenschaftliche Innovation trifft kulinarische Tradition

WP2 vereint Expertinnen und Experten aus Lebensmitteltechnologie, Ernährung, Proteomik, Gastronomie und Antioxidationsforschung aus Spanien, Italien, Algerien, Marokko, Frankreich und Deutschland.

Das multidisziplinäre Team hat bereits bedeutende Ergebnisse erzielt:

- **Reformulierung von 56 traditionellen Rezepten** mit schonenden Kochmethoden, fermentierten und upcyclten Zutaten sowie reduziertem Salz- und Zuckergehalt.
- **Entwicklung neuer aufgewerteter Zutaten** aus lokalen sizilianischen Erzeugnissen.

- **Vorbereitung und Gefriertrocknung aller modernisierten Rezepte** für weiterführende Analysen.
- Durchführung von **proteomischen Allergenitätsstudien** und Entwicklung von **zwei KI-basierten Tools** zur Bewertung der Allergenreduktion.
- **Umfassende Polyphenol- und Antioxidationsanalysen** aller Rezeptvarianten.
- **Relevante wissenschaftliche Beiträge**, darunter Manuskripte in Begutachtung, Buchkapitel in Druckvorbereitung und Präsentationen auf internationalen Fachveranstaltungen.

Diese Erfolge positionieren MEDIET4ALL als Vorreiter in der Verbindung von wissenschaftlicher Ernährungskompetenz, Nachhaltigkeit und kulinarischem Erbe.

Gemeinsam stärker: internationale Zusammenarbeit als Schlüssel

Die Koordination einer komplexen Arbeitskette — von der Rezeptentwicklung über Gefriertrocknung bis hin zu Laboranalysen — stellte eine wesentliche Herausforderung dar.

Durch fortlaufende Abstimmung, gemeinsame Protokolle und präzise Planung konnten Datenqualität und Arbeitsfluss erfolgreich sichergestellt werden.

„Die Zusammenarbeit zwischen den Projektpartnern war außergewöhnlich“, betont Prof. Gamero. „Die Vielfalt an Fachwissen — von Proteomik bis Kochkunst — hat starke wissenschaftliche Synergien geschaffen.“

Erwartete Wirkung: gesündere Entscheidungen, mehr Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Die im WP2 entwickelten modernisierten Rezepte sollen:

- **Die Akzeptanz der Mittelmeerdiet steigern**, insbesondere bei jungen Menschen.
- **Das Bewusstsein für den ernährungsphysiologischen und kulturellen Wert mediterraner Lebensmittel erhöhen.**
- **Gesündere Ernährungsgewohnheiten fördern** durch weniger Salz, Zucker und Allergene.
- **Nachhaltigkeit unterstützen** durch den Einsatz lokaler, saisonaler und upcycelter Zutaten.
- **Wissenstransfer ermöglichen**, u. a. durch einen Workshop am Mediterranean Culinary Center im Dezember 2025.

Nächste Schritte von WP2

In den kommenden Monaten konzentriert sich das Team auf:

- Abschluss der Polyphenol- und Antioxidationsanalysen.

- Durchführung eines kulinarischen Workshops mit Studierenden der Ernährungs- und Kochwissenschaften (Dezember 2025).
- Weiterentwicklung wissenschaftlicher Veröffentlichungen und Manuskripte.
- Start der sensorischen Analyse während eines Forschungsaufenthalts in Dijon (Frankreich).
- Entwicklung weiterer nachhaltiger Zutaten und Durchführung von **in vitro- und in vivo-Allergenitätsstudien**.
- Teilnahme an internationalen wissenschaftlichen Konferenzen und Öffentlichkeitsaktivitäten.

Über MEDIET4ALL

MEDIET4ALL ist eine europäische Initiative zur Modernisierung, Förderung und Wiederbelebung der Mittelmeerdiet durch wissenschaftliche Forschung, kulinarische Exzellenz und internationale Zusammenarbeit. Das Projekt vereint Partner aus verschiedenen Mittelmeerlandern, um gesündere, nachhaltige und kulturell bedeutungsvolle Lebensmittelkonzepte zu entwickeln.

Pressekontakt:

Kevin Andre

Kommunikationsbeauftragter, MEDIET4ALL

E-Mail: kevin.andre@vitagora.com

Website: www.mediet4all.eu