

 POSTCARD  
FROM

# Cilento

ITALIANO. [www.postcardfrom.it](http://www.postcardfrom.it)  
7° EDIZIONE. Giugno 2024

Patrocinato da:



Official partners:





# Insieme si va lontano.

Una famiglia di mugnai, tre generazioni unite da una passione e dedizione ineguagliabile, oggi celebra i cento anni di storia, tradizione e innovazione. Questa famiglia ha custodito e tramandato l'arte della molitura, garantendo prodotti di alta qualità che riflettono l'amore per il proprio mestiere. Celebrare questo centenario significa riconoscere il valore dell'eredità, dell'integrità e dell'impegno verso l'eccellenza, principi che hanno guidato ogni scelta, dalla selezione del grano fino alla farina finita, fedeli alla trasparenza e all'autenticità.

**Perchè insieme  
si va lontano.**



ph: vivi\_dangelo



[mulinocaputo.it](http://mulinocaputo.it)

DAL 1912  
ANTICA PASTA DI GRAGNANO  
NAPOLI - ITALY



*la Famiglia,  
la Pasta,  
l'Italia!  
Dolce & Gabbana*

100% GRANO ITALIANO



PASTA DI GRAGNANO IGP



Dal 1912 la sapienza di **3 generazioni di pastai** si mescola al migliore grano duro **100% italiano**, portando in tavola la nostra **Pasta di Gragnano IGP**. Trafilata al bronzo, la pasta Di Martino profuma di grano, è tenace in cottura e altamente digeribile.

Instagram Facebook YouTube  
pastadimartino.it

# STORIE DI PANE

*Paolo De Simone*



VALLO DELLA LUCANIA  
Via A. Rubino, 1  
84078 Vallo della Lucania (SA)  
Tel Vallo: 0974 1870716

CAPACCIO SCALO  
Via Italia, 16 / 18  
84047 Capaccio Scalo (SA)  
Tel Capaccio: 0828 1992897



[www.storiedipane.com](http://www.storiedipane.com)

# IL CILENTO

*"Come vivere a lungo e felici"*

di Luciano Pignataro



L'Italia è uno dei posti dove si vive più a lungo nel Mondo. E il Cilento, ossia la regione che è delimitata a Nord dai templi di Paestum e a Sud da Palinuro e dal Golfo di Policastro, è il posto dove vive il più alto numero di centenari: l'ultimo censimento ne ha contati almeno trecento, non male per una popolazione residente che non supera i 90mila abitanti. Qui l'età media è di 92 anni per le donne e 85 per gli uomini contro una media italiana rispettivamente di 85 e 80.

## *Ma perché proprio il Cilento?*

Lo studio, iniziato a Boston nel 1938, ha preso in esame 724 allora ragazzini, provenienti da zone disagiate. Dagli anni '30, il gruppo è stato monitorato ogni due anni attraverso test scritti, colloqui frontali e analisi sulle condizioni psicofisiche. Si è chiesto ai 724 volontari quali fossero le proprie relazioni, i propri successi o insuccessi, familiari e lavorativi e quali le loro condizioni di salute. Dallo studio è emerso che non sono i beni materiali o la posizione sociale a determinare uno stato di serenità e, soprattutto, una vita migliore e più sana e longeva, ma le relazioni interpersonali di qualità. Le persone maggiormente "connesse" sono più felici, vivono di più e meglio, mentre la loro mancanza peggiora lo stato generale di salute.

Adesso è indubbio che nel Cilento le relazioni interpersonali sono tutto perché hanno bisogno di continue conferme, dalla partecipazione ai matrimoni alle cerimonie religiose, dai funerali alla frequentazione in piazza, nel corso dell'anno ciascuno ribadisce con la propria fisicità l'appartenenza alla famiglia e alla propria piccola comunità.

Anche chi è andato via per lavoro o per studio mantiene fortissimo il rapporto con le proprie origini e cerca ogni occasione per tornare confermando che nonostante la sua vita sia altrove la verità del suo vissuto resta il paese dove è nato e vivono i suoi parenti.

La sfortuna, e la fortuna, dei cilentani è non aver mai conosciuto alcun processo di industrializzazione, sicché i rapporti principali restano sempre la famiglia e la terra.

Questa circostanza che un tempo avrebbe fatto gridare all'arretratezza oggi è un monito a chi ha corso troppo dimenticando i particolari, quelle relazioni preziose che regalano la felicità e dunque anche la longevità.

Contentarsi del poco, avere la misura dei propri limiti, rispettare le scadenze imposte dalla natura, dalla religione e dalle relazioni sociali aiuta senza dubbio l'individuo a sentirsi bene, utile, impegnato anche quando non è direttamente coinvolto in prima persona.

Sappiamo che le relazioni, amorose, familiari o di amicizia sono difficili e complesse, richiedono notevole impegno e non tutti sono disposti a sacrificare tempo ed emotività per curarle.

Il segreto per vivere sane relazioni consiste nel dedicare ad esse tempo, cercare nuove e stimolanti esperienze, come ad esempio chiamare un vecchio amico o un familiare con cui si era litigato.

Ecco dunque il vero segreto del Cilento, impiegare il tempo giusto nel coltivare la propria rete di relazioni, trovare lo spazio in una giornata per dare una parola di conforto e partecipare di una gioia mettendo in secondo piano qualsiasi altro impegno. Già, perché c'è una sola cosa che noi non possiamo rinviare nella nostra vita, ed è importante arrivarci dopo essere vissuti a lungo e felici come i cilentani.

Per entrare nei segreti bisogna conoscere il Cilento e questa guida ha precisamente questo scopo. Non vi resta che leggerla.

*[www.lucianopignataro.it](http://www.lucianopignataro.it)*



## POSTCARD FROM

Quando è nato **PostCardFrom Cilento**, avevo l'arduo obiettivo di creare qualcosa di straordinario che andasse oltre la mera narrazione di uno dei luoghi più incantevoli e affascinanti d'Italia.

Il Cilento è un vero e proprio gioiello, dotato di privilegi naturali che lo rendono unico nel suo genere.

La straordinaria biodiversità che caratterizza questa regione è il risultato di una perfetta sinergia tra mare, colline e montagne, che danno vita a uno scenario senza paragoni.

Durante un emozionante viaggio a Sacco, ho ricevuto l'ispirazione necessaria per raccontare e immergere il viaggiatore in una prospettiva diversa e autentica: narrare oltre 100 km di costa potrebbe sembrare una sfida importante, ma non impossibile.

Una guida turistica non turistica, scritta con gli occhi di chi vive il territorio. Questo è per me PostCardFrom Cilento. Uno strumento utile che ti evita il convenzionale, l'ovvio.

Un viaggio straordinario nella terra dei centenari per farti conoscere e assaporare l'elisir di lunga vita.

Ho attraversato molte terre, ho visitato quasi il 10% del mondo, eppure ogni viaggio mi ha sempre riportato qui, nella mia amata Campania, la mia terra d'origine.

Nonostante io sia napoletano di nascita (e cilentano d'adozione), devo ammettere che il Cilento non è semplicemente un'area geografica italiana, bensì uno stato d'animo che ti penetra profondamente e non ti abbandona mai.

Ora vi invito a immergervi nella lettura di queste pagine e, diversamente dagli altri splendidi 6 anni insieme, ho inserito degli itinerari imperdibili.

Scoprite il Cilento insieme a me, siete i protagonisti di questa avventura straordinaria!



*Bruno Sodano*

# Cilento.

7° edizione. Giugno 2024

**Coordinamento e distribuzione**  
*Bruno Sodano, PostCardFrom - Cilento*

Puoi effettuare il download di questa edizione navigando su: [www.postcardfrom.it](http://www.postcardfrom.it)

PostCardFrom - Cilento - nasce dall'amore verso un territorio. Il Cilento è una terra che pullula di bellezze da conoscere e scoprire.

Un viaggio dalla costa all'entroterra con un faro acceso sull'enogastronomia.

Una guida ideata e scritta da **Bruno Sodano**, firma di Vanity Fair, Cookist, Luciano Pignataro Wine Blog, responsabile sezione food di Info Cilento.

**Foto copertina:** Pioppi

**Editor e redazione:** Associazione NoProfit "Vivi il Territorio"

Sede: Via Roma Trav. Santa Lucia, 9 - 84040 Casal Velino (SA) - C.F. e P.IVA: 05699700653

**Collaboratori:** Cilentolandia, Barbara Guerra, Mariacristina De Luca (Sassano), Marianna Vallone (Morigerati)

**Fotografi:** Angelo Caiazzo (Cilento in Foto), Rosaria Schiavo, Michele Santarsiere, Angelo Barone, Alessandro Rizzo, Gennaro Longobardi, Rossella Salato, Vincenzo Pagano, @emmetag, We Are Factory

**Grafica e web:** Studio Calling 

**Richiesta partnership e pubblicità:** Per richiedere la possibilità di partnership e/o collaborazioni scrivere a [info@postcardfrom.it](mailto:info@postcardfrom.it) oppure telefonare al (+39) 338 69 61 863 dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 18:00

## Per donazioni

*Bonifico intestato a Associazione Vivi il Territorio*  
IBAN: IT 02 0 08154 76530 000000032846



# Sommario

- 7. Guida sul Cilento
- 10. Mappa del parco nazionale del Cilento
- 13. La dieta mediterranea

# Cilento

## Capitoli

- 21. Paestum
- 39. Controne
- 44. Castelvivita
- 46. Grotte di Pertosa - Auletta
- 50. Roscigno
- 52. Sacco
- 55. Felitto
- 62. Trentinara
- 67. Agropoli
- 76. Giungano
- 80. Castellabate e S.Maria di Castellabate
- 86. Acciaroli
- 90. Pioppi
- 95. Casal Velino
- 109. Ascea
- 113. Castelnuovo Cilento
- 116. Piano Vetrale
- 117. Vallo Della Lucania
- 124. San Severino di Centola
- 125. Palinuro
- 130. Camerota e Marina di Camerota
- 136. Morigerati
- 139. Tortorella
- 142. Sassano
- 145. Scario

## Guida 2024

Il Cilento è una zona ricca di cultura, arte, storia e bellezze naturali, con paesi che meritano di essere raccontati e scoperti.

**Oltre ai centri costieri, il Cilento offre anche aree interne poco conosciute ma ricche di beni artistici, naturalistici e architettonici da valorizzare.**

Questa guida non vuole essere una semplice raccolta di informazioni, ma un diario di viaggio dettagliato attraverso il Cilento. Il percorso inizia a Paestum e termina a Scario, raccontando la storia, i prodotti locali, i produttori, i ristoratori e le aziende. Il percorso enogastronomico è arricchito da numerose ricette che celebrano il Cilento, in collaborazione con diversi chef fra cui anche Stella Michelin che negli anni hanno arricchito il nostro ricettario.

### La Dieta Mediterranea

La **Dieta Mediterranea** ha origine proprio nel Cilento, territorio particolarmente ricco di prodotti tipici e luoghi da visitare. In questa guida, esploreremo le bellezze e le tradizioni di questa subregione e di come raggiungerla.

### Il Cilento

Il Cilento è una subregione montuosa della Campania, situata nella provincia di Salerno. Fa parte, insieme al Vallo di Diano, del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, dichiarato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 1998. **Il termine "Cilento" deriva da "Cis-Alentum" e si riferisce alle terre situate ad est del fiume Alento.**

Il Parco Nazionale comprende 95 comuni, di cui 80 all'interno del parco e 15 nelle aree limitrofe. Ospita numerose biodiversità e promuove lo sviluppo sostenibile. Nel 1998 è stato inserito insieme ai siti archeologici di Paestum, Velia e il Vallo di Diano nella lista del patrimonio mondiale dell'umanità.

### Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni si estende nella parte meridionale della

provincia di Salerno, tra la piana del Sele a nord, la Basilicata a est e sud, e il Mar Tirreno a ovest. Include 95 comuni, di cui 80 all'interno del parco e 15 nelle aree limitrofe.

Il parco è una riserva della biosfera inserita nel programma UNESCO "*Man and Biosphere*" nel 1979. Su tutto il pianeta, in oltre 80 stati, si contano circa 350 di queste particolari aree protette, atte a tutelare le biodiversità e promuovere lo sviluppo compatibile con la natura e la cultura.

Nel 1998 è stato inserito insieme ai siti archeologici di Paestum, Velia e il Vallo di Diano nella lista del patrimonio mondiale dell'umanità.

Nel 2010 è stato dichiarato **Geoparco**.

Tra l'elenco dei comuni presenti nel parco, inseriti nella cartina ufficiale del Parco Nazionale del Cilento che troverete sfogliando la guida, si annota che: Palinuro è una frazione del comune di Centola; Acciaroli di quello di Pollica; Paestum di quello di Capaccio; Scario di quello di San Giovanni a Piro; San Marco, Santa Maria e Oghastro Marina di quello di Castellabate; le antiche rovine di Velia fanno parte del comune di Ascea.

### Attrazioni principali

Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni ospita anche tre Oasi Naturali di grande interesse: le Gole del Bussento, l'Oasi di Persano e l'Oasi di Monte Polveracchio. Tra i comuni del Vallo di Diano si trovano Padula, Polla, Teggiano e Pertosa, che ospita lo splendido complesso speleologico conosciuto come Grotte dell'Angelo.

I grandi massicci degli Alburni e del Cervati, insieme al Vallo di Diano, circondano il Cilento come un anello, separandolo dalla Lucania. Al centro di questo vasto territorio si trovano il Monte Gelbison e il Monte Stella, considerati il cuore del Cilento e meta di vacanze per numerosi turisti.

### Come raggiungere il Cilento

Il Cilento è facilmente raggiungibile in auto, aereo, treno o via mare grazie al servizio Metrò del Mare.

• **In auto:** Provenendo dal nord Italia, si percorre l'autostrada A3 Salerno-Reggio Calabria fino a Battipaglia, poi si continua lungo la SS18-Tirrena Inferiore. Partendo da sud, l'autostrada A3 offre due opzioni: l'uscita di Buonabitacolo per proseguire sulla strada a scorrimento veloce verso Sapri, o l'uscita di Lagonegro Nord verso Maratea.

• **In treno:** Treni regionali e intercity partono da Napoli e Salerno verso le località cilentane, tra cui Paestum, Agropoli, Vallo della Lucania-Castelnuovo, Ascea-Velia, Pisciotta, Policastro e Sapri. Treni Frecciarossa collegano il Cilento con Milano, Bologna, Firenze, Roma, Napoli e Salerno, fermando a Agropoli, Vallo-Castelnuovo e Sapri.

• **In aereo:** L'aeroporto più vicino è Salerno Costa d'Amalfi, e l'aeroporto di Napoli Capodichino dista circa 110 km. Da entrambi, è possibile proseguire in auto, treno e bus.

• **Via mare:** Il Metrò del Mare è un servizio marittimo che collega Napoli e Salerno con Capri e le coste cilentane e amalfitane tramite aliscafi della compagnia Alicost. Controllare sempre le date di servizio attivo perché ogni anno cambiano.



**Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni:  
La Terra della Bellezza**

Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni abbraccia un territorio di oltre 180.000 ettari, dalla costa tirrenica, fra i golfi di Salerno e Policastro, fino ai piedi dell'Appennino casertano-lucano. Carena, di bellezza naturale ed importanza estetica eccezionale, racchiude splendide coste ricche di grotte ed insenature, montagne interessate da spettacolari fenomeni carsici ed una straordinaria ricchezza di specie vegetali endemiche uniche. Riserva di Biosfera MAB-UNESCO, Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO con i siti archeologici di Paestum e Velia e la Certosa di Padula, il riconoscimento della Dieta Mediterranea quale patrimonio immateriale e culturale dell'UNESCO e Geoparco Unesco. Questo è il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, che con le sue due Aree Marine Protette di Santa Maria di Castellabate e Costa degli Infreschi e della Masseta è senza dubbio una delle aree protette nazionali ed internazionali più ricche di biodiversità.

Buon viaggio

Il Presidente  
Giuseppe Cocconillo



Bienvenuti nella Terra della bellezza che scaturisce dalla presenza di un ricco patrimonio ambientale, naturalistico, paesaggistico e culturale. È la terra di straordinari siti naturalistici, quali le Gole del Caloro, le sorgenti del Sammaro, l'Oasi di Mongerati, le cascate del "Capelli di Venere", dei massicci montuosi del monte Cervati, dei Monti Alburni e del Monte Gelbison. È la terra della Dieta Mediterranea, viligno efficace per una vita sana e longeva. Vi è, poi, il tratto di mare della costa cilentana, che racchiude la due aree marine protette. In cui si alternano grandi spiagge dorate e imponenti falesie a picco sul mare che la rendono un attrattore per il turismo nazionale ed internazionale.

GB itinerari proposti in questa piccola guida hanno l'obiettivo di condurre il visitatore a scoprire il fascino e la bellezza di luoghi particolarmente suggestivi e spesso non sufficientemente conosciuti.

Bienvenuti nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.

Il Direttore  
Romano Gregorio



**Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni**

Istituzione	Legge 394 del 6.12.1991
Autorità responsabile	Ente Parco istituito con DPR 5.6.1995
Regione Campania	Provincia di Salerno
Superficie del Parco	181.048 ha
Superficie Aree Marine Protette	9.215 ha
Altitudine da 0 a 1899 metri s.m.	
Comuni in area parco	80
Comuni in aree contigue	15
Popolazione	262.965 (dati 2011)
Comune più piccolo	Valle dell'Angelo, 264 abitanti
Comune più grande	Capaccio-Paestum, 22.171 abitanti



**ENTE PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI**  
Via F. Palumbo, Palazzo Mainenti  
84078 VALLO DELLA LUCANIA, Salerno, Italia  
+39 0974719911 - www.cilentodiano.it



**I COMUNI DEL PARCO**

**80 Comuni in Area Parco**

- Ampelli (20.233)
- Aquara (1.468)
- Arcola (5.578)
- Auletta (2.368)
- Bellaguarda (837)
- Buzzauto (2.514)
- Camerota (5.662)
- Campana (431)
- Canalunga (1.053)
- Capaccio (22.171)
- Casal Velino (4.944)
- Casalbuono (1.142)
- Casaleto Spartano (1.428)
- Caselle in Pittari (1.852)
- Castel San Lorenzo (2.517)
- Castelivita (1.815)
- Castellabate (8.002)
- Castelnuovo Cilento (2.557)
- Celle di Bulgheria (1.911)
- Centola (4.983)
- Corasa (2.445)
- Cicerale (1.369)
- Contone (844)
- Corleto Materota (605)
- Cuccaro Vetere (573)
- Filicudi (1.231)
- Fitina (1.202)
- Gioi (1.398)
- Giugliano (1.215)
- Laureana Cilento (1.142)
- Laurino (1.689)
- Laurito (775)
- Lustra (1.098)
- Maggiano Vetere (598)
- Musa della Civitella (1.763)
- Montano Antilia (2.106)
- Monte San Giacomo (1.534)
- Montecorice (2.473)
- Montefiore Cilento (515)
- Montesano sulla Marcellana (5.580)
- Mongerati (543)
- Novi Velia (2.203)
- Omagranò (1.554)
- Oria (1.194)
- Ottini (652)
- Perdifumo (1.733)
- Pertosa (1.015)
- Petina (1.133)
- Piaggine (1.355)
- Pisciotta (2.825)
- Polla (5.414)
- Pollica (2.337)
- Pratiglione (2.413)
- Roccellaspide (7.161)
- Roccafiorosa (1.649)
- Rofrano (1.815)
- Roscigno (602)
- Sacco (535)
- Salerno (1.535)
- San Giovanni e Piro (3.687)
- San Mauro Cilento (542)
- San Mauro la Bruca (519)
- San Pietro all'Inghero (1.663)
- San Ruffo (1.686)
- Sant'Angelo a Fasanello (584)
- Sant'Anaro (2.527)
- Santa Marina (3.070)
- Selle di Bulgheria (1.911)
- Sessa (2.582)
- Sessano (4.870)
- Serratuzza (321)
- Sessa Cilento (1.330)
- Scigliano degli Alburni (3.509)
- Stella Cilento (736)
- Silo (867)
- Teggiano (8.239)
- Torre Orsaja (2.095)
- Torfonella (516)
- Trentinara (1.629)
- Valle dell'Angelo (254)
- Vallo della Lucania (8.521)

**15 comuni nella Area Contigua**

- Sala Consilina (11.983)
- Sapri (6.625)
- Albanella (6.435)
- Polivola (5.125)
- Caggiano (3.388)
- Vibonati (3.125)
- Alana Lucania (2.248)
- Ogliastro Cilento (2.182)
- Torchiaro (1.811)
- Tortona (1.213)
- Afano (985)
- Prignano Cilento (967)
- Ispaci (549)
- Rufino (870)
- Pertosa (575)



**LEGENDA**

Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni	Idrografia	Autostrada
Aree Contigue	Laghi artificiali	Autostrada in galleria
Aree Marine Protette	Comune	Strada Statale
Zona A	Frazione	Strada Statale in galleria
Zona B	Grotta	Strada a Scorcimonto Veloce
Zona C	Punto Quotato	Strada a Scorcimonto Veloce in galleria
Sottazona B	Torre	Strada Provinciale
	Ferrovia	Strada Provinciale in Galleria
	Ferrovia in galleria	Strada Comunale



**LA CARTA DEL PARCO**





# La Dieta Mediterranea

"How to Eat Well and Stay Well, the Mediterranean Way"

Nel 1975, **Ancel e Margareth Keys** pubblicarono il libro "*How to Eat Well and Stay Well, the Mediterranean Way*" (Mangiare bene e stare bene, con la dieta mediterranea). Quest'opera introduce per la prima volta i concetti fondamentali della dieta mediterranea, inclusi gli alimenti che la caratterizzano, i suoi vantaggi e, seppur pochi, i suoi limiti.

Il libro fu scritto dai coniugi Keys principalmente nella loro casa di Pioppi. In questa casa, in cucina e in sala da pranzo, hanno sperimentato ogni ricetta trascritta durante il loro lavoro sul campo in Italia, Grecia, e sulla costa mediterranea di Francia e Spagna.

Il testo non è solo un approfondito trattato scientifico, ma anche un ottimo libro di cucina, ricco di ricette deliziose e salutari per il cuore, molte delle quali tipiche della zona del Cilento.

**Ancel Keys è considerato il padre della dieta mediterranea.**

Il Comune di Pollica gli ha conferito la cittadinanza onoraria, e nel 2004 è stato insignito dal Presidente della Repubblica Italiana Carlo Azeglio Ciampi della Medaglia al Merito per la salute pubblica, per i suoi studi e per la divulgazione sugli effetti positivi della dieta mediterranea sulla salute umana.

Keys morì a Minneapolis due mesi prima di compiere 101 anni. Dal 2010, la dieta mediterranea è riconosciuta dall'UNESCO come bene protetto e inserita nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità.

Il regime alimentare si basa su alimenti comunemente consumati nei paesi del bacino mediterraneo, privilegiando cereali, frutta, verdura, semi e olio d'oliva (grasso insaturo), rispetto a un uso più raro di carni rosse e grassi animali (grassi saturi), oltre a un consumo moderato di pesce, carne bianca (pollame), legumi, uova, latticini, vino rosso e dolci.



Fra gli alimenti più importanti figurano l'olio extravergine di oliva, che nel Cilento ha la denominazione DOP, il pomodoro, i cereali, legumi e la pasta.

Non a caso, importanti produttori come Solania, Cantine Barone, Pasta di Martino, Mulino Caputo, sono partner della guida PostCard From Cilento, sinonimo di garanzia e qualità.



# L'importanza del pomodoro nella dieta mediterranea

Il pomodoro è un elemento chiave della dieta mediterranea, noto per le sue numerose proprietà benefiche, tra cui la ricchezza di minerali, vitamine e potenti antiossidanti. Ideale per chi vuole mantenere la linea senza rinunciare al gusto, il pomodoro è povero di calorie e ha un basso indice glicemico, rendendolo un alimento fondamentale, soprattutto durante il periodo estivo.

La varietà di pomodori disponibili offre molte opzioni durante la bella stagione, come il cuore di bue, una varietà grande, succosa, dolce e leggermente acida, perfetta per le insalate.

La conservazione del pomodoro durante il periodo invernale è una tradizione radicata nel meridione d'Italia, con i mesi di luglio e agosto dedicati alla preparazione delle conserve di pomodoro. Il migliore pomodoro per queste conserve è il San Marzano DOP, caratterizzato da un colore rosso vivo, una forma allungata, una buccia facilmente removibile e una ridotta quantità di semi. Il sapore dolce con una piacevole nota acida lo rende particolarmente apprezzato. La zona di produzione si estende in diverse province della Campania.

Tra le aziende produttrici di pomodoro San Marzano DOP, Solania si distingue per la qualità genuina dei suoi prodotti. L'azienda è stata fondata con l'obiettivo di coltivare pomodori secondo processi tradizionali, valorizzando la genuinità e autenticità dei loro prodotti. Il nome Solania riflette la connessione con la famiglia delle Solanacee, a cui appartiene il pomodoro, e l'attenzione alla qualità.

Una volta raccolto, il pomodoro viene sottoposto a un attento processo di selezione, scottatura e pelatura, per mantenere le caratteristiche organolettiche e la genuinità del frutto.

Oltre al classico San Marzano DOP conservato in apposite buatte, Solania offre una gamma di prodotti genuini come il pomodoro lungo giallo, con un sapore dolce e delicato,

e le pacchette gialle. Inoltre, l'azienda produce pomodori pelati e pomodori secchi sott'olio, entrambi caratterizzati da bassa sapidità e dolcezza straordinaria. Questi prodotti sono perfetti per preparazioni elaborate ma anche gustosi da soli, accompagnati da pane casereccio e salumi artigianali.

Solania è sinonimo di genuinità e qualità in tutti i suoi prodotti, continuando a crescere grazie alla sua dedizione alla produzione di pomodori di prima scelta.



# L'olio Extravergine di Oliva Dop "Cilento"

L'olio extravergine di oliva DOP "Cilento" è un prodotto tipico del territorio cilentano, che vanta una tradizione millenaria nella coltivazione degli ulivi. Le varietà di olive utilizzate per produrre quest'olio sono la Pisciotana, la Rotondella, l'Ogliarola, il Frantoio, la Saella e il Lecchino, con una piccola percentuale di altre varietà locali.

Questo olio ha un colore giallo paglierino con buona intensità e vivacità. Al palato si presenta dolce, con leggere note di amaro e piccante. Ha una bassa acidità, inferiore allo 0,70%, e offre sentori di nocciola, mandorla e pinolo. Queste caratteristiche lo rendono ideale per esaltare piatti di una certa consistenza, come verdure selvatiche o bollite, legumi, primi piatti e grigliate di pesce.

La Denominazione di Origine Protetta "Cilento" è stata riconosciuta con il Regolamento (CE) n. 1065/97 pubblicato il 13 giugno 1997 e il riconoscimento nazionale è avvenuto il 6 agosto 1998. La zona di produzione comprende 62 comuni appartenenti al Parco Nazionale del Cilento e del Vallo di Diano, situati a sud della provincia di Salerno.

Un esempio di azienda produttrice è Cantine Barone, che produce un olio extravergine di oliva superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici. L'olio viene raccolto a mano ed estratto a freddo, con note fruttate e sfumature erbacee e leggermente piccante. Gli ulivi dell'azienda hanno circa 30 anni e crescono su un suolo franco argilloso, esposto a sud-ovest a 350 metri di altitudine. La bassa acidità dell'olio (0,3/0,4) testimonia la sua qualità superiore.



CANTINE **barone**



# L'importanza dell'acqua nella Dieta Mediterranea.

## Cilento liscio o gassato? Naturalmente effervescente, proprio come Ferrarelle

*Bere una quantità sufficiente di acqua ogni giorno è fondamentale per mantenere un corpo sano e idratato. Questo è particolarmente importante quando si segue una Dieta Mediterranea, che si basa sull'assunzione di cibi freschi e naturali.*

La Dieta Mediterranea, infatti, prevede un'ampia varietà di frutta e verdura, cereali integrali, pesce e olio d'oliva. Questi alimenti sono ricchi di nutrienti, vitamine e minerali che aiutano a mantenere il corpo sano e in forma.

Tuttavia, **l'assunzione di acqua** è spesso trascurata. Molti pensano che il consumo di bevande come il vino o il caffè possa compensare la mancanza di acqua, ma questo è un grave errore.

Bere abbastanza acqua è essenziale per idratare il corpo, mantenere il giusto equilibrio di fluidi e aiutare il corpo a funzionare al meglio. Inoltre, quando si segue una dieta mediterranea, che è spesso ricca di fibre, bere abbastanza acqua può aiutare ad alleviare la costipazione e a migliorare la digestione. Aiuta a controllare l'appetito e a ridurre la quantità di cibo che si mangia. Molte volte, infatti, **la sensazione di fame può essere confusa con la sete**, quindi berne a sufficienza, può aiutare a evitare di mangiare troppo e di assumere calorie in eccesso.

Sebbene tutte le acque sembrino uguali, non lo sono. Oltre a fare attenzione alla quantità, bisogna saper scegliere anche in base alla qualità. Per questo non bisogna essere approssimativi nella scelta dell'acqua. Bisogna sceglierne una che non solo sia buona ma che sia anche un piacere berla. **Che soddisfi la sete di piacere. Ferrarelle, infatti, non è solo l'acqua degli italiani.**

Le sorgenti da cui sgorga, oltre alla storia, vantano tutta una serie di elementi naturali che la arricchiscono di sali minerali. **Ferrarelle è un'acqua minerale – effervescente naturale – che ne ha fatta di strada.** Correva l'anno 1893, inizia l'imbottigliamento dell'acqua Ferrarelle, con l'avvio delle opere di canalizzazione, volute dal proprietario Giuseppe De Ponte. Dopo un trentennio circa, viene fondata la società anonima dell'acqua minerale Sangemini-Ferrarelle, per opera della Famiglia Violati. A fine secolo, dopo diverse acquisizioni del gruppo, nasce nel 2005 – dalla famiglia Pontecorvo – La Ferrarelle SpA. Aumentano le referenze e assistiamo ai lanci commerciali di Acqua Vitasnella (l'acqua che elimina l'acqua) e Fonte Essenziale (ottima alleata della nostra salute). **Si inizia a lavorare sulla sostenibilità della plastica 100% riciclata** e si consolida sempre di più il marchio attraverso un posizionamento importante fra gli scaffali di tutti i supermercati iniziato un secolo fa. L'acqua Ferrarelle non è una semplice acqua, è **un'amica che ti accompagna da sempre a tavola** e non solo. Per questo è bello vedere come negli ultimi anni, questo ricordo casalingo e familiare, si sia perfezionato, reinventandosi in una veste iconica ed elegante sulle tavole dei migliori ristoranti e pizzerie del mondo. Chiunque ha memoria degli anni 90, ricorderà in pizzeria, al lido o al ristorante, la bottiglia di vetro da un litro di Ferrarelle. A volte bianca, a volte verde.

Che veniva stappata al tavolo, con il tappino della birra, e aveva un gusto unico. Come se l'avessero appena presa dalla sorgente. **“Liscia, gassata o... Ferrarelle?”**. E se volessimo un gusto decisamente frizzante? C'è **Ferrarelle Maxima** con bolle 100% naturali poiché rinforzata solo con CO2 Naturale della sua sorgente, caratterizzata da un *pack premium* ed elegante. Un'ottima alleata per i nostri pasti da ordinare al ristorante o bere comodamente a casa dato che è disponibile nella maggior parte dei supermercati italiani.

In conclusione, bere abbastanza acqua è un aspetto importante di una dieta mediterranea equilibrata e sana. Assicurati di bere almeno 8 bicchieri di acqua (liscia o effervescente naturale) al giorno e di integrare l'acqua nella tua alimentazione quotidiana in modo da garantire al tuo corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare al meglio.



## Qual è il segreto di Ferrarelle?

Come mai **Ferrarelle** è l'**acqua minerale effervescente naturale** più voluta (e bevuta) dagli italiani? Perché sgorga da un'antica sorgente vulcanica, in un'area che confina con il vulcano spento di Roccamonfina, Caserta. La pioggia, cadendo sulla zona vulcanica, si infiltra nel terreno e, durante un percorso di oltre 30 anni e lungo 15 km, si arricchisce di preziosi minerali quali calcio, bicarbonato, potassio e magnesio. L'anidride carbonica si unisce all'acqua regalando la sua inconfondibile effervescenza naturale. È così che il piacere di Ferrarelle diventa unico: un gusto inimitabile, che con il suo mix perfettamente equilibrato di gusto e benessere, è ideale per soddisfare la propria sete di piacere.

## **Ferrarelle e Cilento: gusto e sostenibilità comune**

La bellezza del Cilento è questa natura wild e incontaminata. Non sappiamo come siano i dati nel resto del mondo ma possiamo dire a voce alta che l'intero territorio cilentano vanta una delle raccolte differenziate di rifiuti migliore dello stivale. Un servizio porta a porta con tanto di multa per gli evasori. Una delle cose che non tutti sanno su Ferrarelle, è il meccanismo di riciclo della plastica.

## **Le bottiglie destinate ai bar e ai ristoranti, sono 100% di plastica riciclata.**

Essendo una Società Benefit, non interessa avere un profitto ad ogni costo e in più è stata la prima azienda beverage italiana ad aver avuto uno stabilimento di proprietà dedicato al riciclo della plastica PET.

Infine, nel servizio ristorativo, è sempre molto attenta con il servizio Vuoto a Rendere dove ogni bottiglia – dopo essere stata opportunamente lavata e disinfettata – è pronta per essere utilizzata di nuovo con un doppio vantaggio: minor costo d'acquisto e maggior riutilizzo di materia prima vetro.

# Mulino Caputo, da 100 anni storia e tradizione campana a sostegno della Dieta Mediterranea

**Nel cuore del Cilento**, dove la dieta mediterranea trova la sua massima espressione, **il grano regna sovrano**. Qui, tra paesaggi mozzafiato e tradizioni antiche, i cereali nutrono corpo e spirito, donando vita a pietanze genuine e saporite. E in questo scenario, **dal 1924 Mulino Caputo è testimone di una storia centenaria legata indissolubilmente all'arte bianca**.

La farina, ingrediente principe della cucina cilentana, è l'anima di tanti piatti tradizionali. Dal pane fragrante alla pasta al dente, passando per la pizza, orgoglio italiano nel mondo, la farina dà forma e sostanza ai sapori autentici di questa terra. **E Mulino Caputo, con i suoi cento anni di esperienza** che quest'anno si celebrano in un "compleanno che dura un anno", è il custode di questa preziosa materia prima.

Il segreto della qualità delle farine Caputo risiede nel **Metodo Caputo, un processo di macinazione lenta che affonda le radici nell'antica arte molitoria**. Grazie a questa tecnica, gli amidi vengono preservati, le proprietà organolettiche esaltate e l'autenticità del gusto garantita. È così che nascono farine eccellenti, capaci di soddisfare le esigenze di professionisti e appassionati dell'arte bianca.

Ma la dieta mediterranea non è solo grano. I legumi, e in particolare i ceci, sono un altro pilastro di questa tradizione culinaria. Per questo, Mulino Caputo ha creato **una linea di farine di legumi, perfetta per chi vuole unire gusto e salute in piatti genuini e saporiti**. E per chi è intollerante al glutine, il Mulino offre una gamma di prodotti senza glutine, per non rinunciare al piacere (e al sapore!) di una buona pizza o di un fragrante pane.

Con la sua attenzione alla **sostenibilità** (il nuovo stabilimento di confezionamento alimentato al 100% da energia rinnovabile).

Il primo mulino in Europa progettato con un focus specifico sull'efficienza energetica e sull'uso di energie verdi), con grani che nascono e vengono lavorati anche in Italia, Mulino Caputo si fa portavoce di valori autentici e genuini. Con la sua arte bianca contribuisce a tramandare la ricchezza della dieta mediterranea, valorizzando il grano e gli altri ingredienti che la rendono unica. Un impegno che va oltre lavoro quotidiano, per abbracciare la cultura e la tradizione di una terra straordinaria come il Cilento.



## Di Martino e la pasta: cuore della Dieta Mediterranea

La pasta, simbolo inconfondibile del Made in Italy, è un alimento centrale nella dieta mediterranea, riconosciuta come una delle più salutari al mondo. Essa costituisce una fonte fondamentale di carboidrati complessi, proteine e fibre, ed è alla base di piatti equilibrati e nutrienti che combinano verdure fresche, pesce, carne e legumi. Questa dieta è associata a numerosi benefici per la salute, tra cui una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e una migliore gestione del peso.

Il pastificio Di Martino incarna perfettamente l'integrazione tra pasta, dieta mediterranea e produzione di alta qualità. La loro pasta è prodotta seguendo metodi tradizionali e rigorosi standard di qualità. La trafilatura al bronzo e l'essiccazione lenta a bassa temperatura preservano le proprietà nutrizionali del grano, garantendo una consistenza al dente che facilita la digestione e regola i livelli di zuccheri nel sangue.

La pasta, la dieta mediterranea e il pastificio Di Martino sono legati da un filo comune: la ricerca dell'eccellenza e della salute attraverso la combinazione di ingredienti di alta qualità e metodi di produzione tradizionali. Scegliendo pasta Di Martino, si sceglie un'alimentazione che non solo nutre il corpo, ma valorizza la cultura e il patrimonio culinario dell'Italia, promuovendo al contempo uno stile di vita equilibrato e salutare.

Di Martino segue rigorosamente il disciplinare della pasta di Gragnano IGP, utilizzando acqua leggera e pura e grano coltivato in modo sostenibile. L'attenzione alla qualità inizia dalla selezione delle materie prime, come la semola di grano duro, che viene scelta con cura per garantire una pasta autentica e di alta qualità. Questo impegno per la sostenibilità e la trasparenza si riflette anche nella tracciabilità dei prodotti, permettendo ai consumatori di conoscere l'origine del grano e della semola utilizzati.

La pasta prodotta dal pastificio Di Martino è un'espressione autentica della tradizione culinaria italiana e della dieta mediterranea, che si basa su ingredienti freschi, semplici e salutari. I loro prodotti si adattano a una vasta gamma di piatti, dal classico spaghetti al pomodoro alle più elaborate lasagne o tagliatelle, esaltando il sapore degli altri ingredienti con cui viene combinata.

Scegliere la pasta Di Martino significa abbracciare uno stile di vita sano e sostenibile, all'insegna della dieta mediterranea. La produzione di pasta di alta qualità contribuisce alla conservazione delle tradizioni culinarie italiane e promuove il rispetto dell'ambiente attraverso pratiche sostenibili.

Il pastificio Di Martino non si limita alla produzione di pasta secca, ma abbraccia anche l'innovazione attraverso la ricerca di nuove ricette e tecnologie all'avanguardia. Questo approccio progressista mira a minimizzare l'uso delle risorse naturali nel processo produttivo, contribuendo a un futuro più sostenibile.





# Paestum



Paestum è un'antica città della Magna Grecia, situata nella Piana del Sele, nel nord del Parco Nazionale del Cilento. Questo sito archeologico, parte del comune di Capaccio Paestum, è raggiungibile facilmente in auto dalla città di Salerno, attraverso l'uscita Battipaglia dell'Autostrada A3 SA-RC, seguita dalla SS18 per circa 22 km. In alternativa, è possibile arrivare in treno alla fermata di Capaccio-Paestum.

Paestum vanta una storia legata alla colonizzazione greca, avvenuta alla fine del VII secolo a.C. Inizialmente chiamata "**Poseidonia**" in onore del **Dio Poseidone dai Sibariti**, fu successivamente conquistata dai Lucani e rinominata "**Paistom**". Nel 273 a.C., divenne una colonia latina e assunse il nome di "Paestum". Le testimonianze di queste tre grandi civiltà rendono Paestum uno dei siti archeologici più importanti al mondo.

## Gli Scavi Archeologici di Paestum

L'area archeologica di Paestum è circondata da una maestosa cinta muraria di circa 4,75 km, composta da mura a doppia cortina e torri, che racchiude i quartieri abitativi della città. Le quattro porte principali, **Porta Sirena** ad est, **Porta Giustizia** a sud, **Porta Marina** a ovest e **Porta Aurea** a nord, consentono l'accesso alla città.

All'interno del sito archeologico, si trova una strada di 9 metri di larghezza, conosciuta come via Sacra, che rappresentava il percorso utilizzato durante le processioni religiose. Lungo questa strada si trovano anche i quartieri abitativi dell'antica città. Il foro, ubicato nel settore sud dell'antica Agorà, era il centro della vita pubblica, circondato da portici e con il **Tempio dei Lari**.

I tre templi di Paestum, considerati esempi unici dell'architettura Magno-Greca, sono dedicati ad Hera ed Athena.

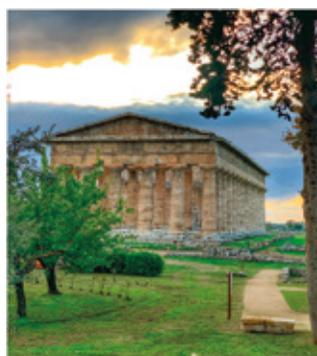
Il **Tempio Hera I**, conosciuto anche come Basilica di Paestum, è un Tempio Periptero con 19 colonne su ogni lato. Costruito intorno al 550 a.C., è dedicato a Hera, la dea della fertilità, della nascita e della vita.

Il **Tempio Hera II**, noto anche come Tempio di Nettuno, è il più grande dei tre templi e fu costruito interamente in travertino intorno al 460 a.C.

Il **Tempio di Athena**, o **di Cerere**, è il più piccolo dei tre, risalente al 500 a.C.

La visita a Paestum offre un'opportunità unica di immergersi nella storia antica e di ammirare l'imponente architettura dei templi dorici.

Oltre alle meraviglie archeologiche, i visitatori possono godere delle spiagge di sabbia dorata lungo la costa cilentana e assaporare la deliziosa mozzarella di bufala prodotta nelle fattorie circostanti.





**IL GRANATO**  
CASEIFICIO E PASTICCERIA DI BUFALA

## Caseificio Il Granato: amore per le bufale e storia di una mozzarella senza tempo

Che tu stia entrando nel Cilento - o lo stia salutando - non importa: il Caseificio Il Granato avrà sicuramente attirato la tua attenzione. Scendendo verso sud, lo vedi immerso nel verde, sulla sinistra, con una segnaletica che si fa vedere. Ampi spazi - a partire dal parcheggio - per una sosta che merita tutto il viaggio.

La famiglia Cerrato apre le porte del Granato nel 2009. Dal giorno esatto in cui hanno deciso di affrontare questa avventura, ogni componente ha fatto la sua parte, a partire dai figli che oggi seguono in modo incessante tutta la comunicazione intorno a questo brand diventato iconico e caratteristico del territorio.

**“Un prodotto finale influenzato dal suo percorso di produzione”.**

Per questo il punto di forza del caseificio è il controllo qualità che parte dall'inizio della filiera. Qui si segue in modo meticoloso e scrupoloso l'intero processo produttivo: dalla produzione dei foraggi all'allevamento delle bufale. Dalla produzione del latte alla trasformazione dei prodotti caseari e dolciari.



## Scopriamo il Caseificio il Granato

Al Granato si trova un'accogliente oasi gastronomica che combina la tradizione casearia con delizie dolciarie. Situato in un suggestivo ambiente rurale, questo pittoresco luogo offre non solo prodotti lattiero-caseari di alta qualità, ma anche un'esperienza culinaria unica grazie al proprio prato immenso, dove i visitatori possono gustare prelibatezze come brioches con gelato di bufala, yogurt, torte e caffè.

Non che i social contino più della vita vera ma se è vero che esiste instagram, è altrettanto vero che il giardino del Granato è uno dei posti più instagrammabili del Cilento. A dirlo sono tutte le foto e le storie delle persone che pubblicano costantemente la soffice brioches con tanto di gelato a base di latte di bufala. Ovviamente non è solo una questione di natura, storia, territorio, verde e profumi. Fermarsi qui per mangiare uno dei lievitati farciti equivale a fare una esperienza che ti accompagnerà per parecchio tempo. Tante volte non è solo quello che si mangia ma anche dove lo si mangia e l'emozione che ti crea farlo.





## Le irresistibili brioches con gelato di bufala

Tra le specialità più apprezzate offerte dal caseificio, le brioches con gelato di bufala sono le protagoniste indiscusse. Preparate con cura artigianale, queste soffici e fragranti brioches sono farcite con gelato di bufala fatto in casa, creando un mix di sapori unico ed eccellente. L'equilibrio tra la dolcezza della brioches e la freschezza del gelato di bufala è semplicemente delizioso. Oltre queste nuvole farcite, anche yogurt, torte, crostate, caffè e lievitati per un pranzo veloce come ad esempio le focacce farcite.

Il Granato propone prodotti fatti con amore e ingredienti di altissima qualità, che uniti al resto completano alla perfezione il cerchio di una esperienza a tutto tondo fra storia, cucina e tradizione.



## I vini del Granato

Il Cilento spicca sicuramente nel resto del mondo per la grande quantità e qualità di cantine che lo rappresenta. Da circa un annetto, al Granato, è possibile bere e acquistare la loro prima linea di vini. Solo 4 etichette – al momento – che si lasciano bere davvero molto bene.

Armonia, Falanghina Igp Paestum. Bellezza, Rosato Igp Paestum. Passione, Aglianico Igp Paestum. Purezza, Fiano Igp Paestum. Ecco i nomi delle nuove nate, scritte in una sequenza che delinea quattro grandi prodotti, dalle spiccate personalità. Una beva diversa, che si abbina a diverse occasioni.

Il Rosato è davvero particolare: mostra carattere al palato e marca una forte personalità. Prodotto da uve sangiovese e barbera, si presenta con un colore a “buccia di cipolla”.

Una sottile nota speziata – a definirlo - insieme alla freschezza del melograno. Da abbinare a caciottes bianche o a prodotti caseari leggermente speziati.



# CRESPELLE DI CECI CON RICOTTA DI BUFALA E BIETOLA

Questo piatto – oltre ad essere di grande gusto – accontenta davvero tutti. Gustoso, semplice da preparare. Ricco di verdure e proteine può considerarsi un piatto unico o un valido alleato per le tue cene o feste.

## Ingredienti per le crespelle di farina di ceci:

220 g di Farina di ceci Mulino Caputo

500 ml di latte

3 uova

1 cucchiaio di olio evo Cilento Dop

sale e pepe q.b.

## Per il ripieno:

500 g di ricotta di bufala Il Granato

200 g di mozzarella di bufala Il Granato

100 g di cacioricotta di capra del Cilento

2 uova

1 kg di bietole crude

Parmigiano Reggiano q.b.

Burro q.b.

sale e pepe q.b.

## Procedimento per le crespelle di farina di ceci:

In una ciotola, setaccia la farina di ceci e aggiungi un pizzico di sale. Aggiungi il latte lentamente, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Unisci un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescola bene. Copri la pastella e lasciala riposare per almeno 30 minuti. Scaldi una padella antiaderente e unta leggermente con olio o burro. Versa un mestolo di pastella nella padella e inclina la padella per distribuire uniformemente la pastella. Cuoci la crespella per 1-2 minuti per lato, o fino a quando i bordi iniziano a sollevarsi. Ripeti il procedimento fino a esaurimento della pastella.

## Per il ripieno di ricotta e bietola:

Lava la bietola e rimuovi i gambi più duri. Taglia le foglie a striscioline.



In una padella, cuoci la bietola con un filo d'olio fino a quando si ammorbidisce. Puoi aggiungere del cipollotto fresco se preferisci. Aggiusta di sale e pepe. In una ciotola, mescola la ricotta con il cacioricotta di capra del Cilento. Finisci il composto con la bietola cotta, le uova e la mozzarella tagliata a tocchetti. Puoi aiutarti con del latte se il ripieno risulta duro. Il risultato finale deve essere una crema compatta ma tendenzialmente molto morbida.

## Assemblaggio delle crespelle:

Prendi una crespella e riempi per metà. Chiudila a mo' di libro. Puoi anche chiuderle formando un triangolo. Ripeti il procedimento con le altre crespelle e il ripieno. Sistemale in un ruoto precedentemente imburrato, e spennella con altro burro fuso e parmigiano reggiano grattugiato. Metti in forno fino a totale doratura. Sono ottime calde, tiepide e anche fredde a temperatura ambiente.

Paolo De Simone, Maestro panificatore e pizzaiolo, è una figura di spicco nella scena culinaria del Cilento e attore principale del motto “pizza e territorio”.

Dopo aver frequentato la scuola alberghiera e lavorato in importanti ristoranti estivi della zona, ha deciso di perfezionare la sua tecnica in cucina negli Stati Uniti. Tornato nel Cilento, ha aperto un pub a Marina di Camerota, dove ha sviluppato una passione per la panificazione.

Questo lo ha portato a collaborare con un'azienda che gli ha permesso di aprire un punto vendita di pane fresco all'interno di un grande supermercato.

# STORIE DI PANE

*Paolo De Simone*

## Storie di Pane (ai grani antichi del Cilento)

Nel 2010 nasce "Storie di Pane" a Vallo della Lucania, un progetto volto a valorizzare le tradizioni culinarie del Cilento a partire dalla panificazione. La filosofia del progetto è quella di coniugare la qualità dei prodotti con la sostenibilità e l'etica gastronomica. Il concetto di "Storie di Pane" unisce tutte le esperienze culinarie passate di Paolo, rivolte alla valorizzazione delle tradizioni locali. Una vera e propria mission atta a consacrare e valorizzare tutto quello che nei secoli scorsi è stato fatto dagli avi del Cilento, partendo dalla base, ovvero dal pane.

Uno degli impegni più importanti di Paolo De Simone è stato la valorizzazione dei grani antichi che utilizza e lavora per lavorare il suo pane e anche diverse creazioni in pasticceria.

“Qui si incontrano qualità, sostenibilità ed etica gastronomica”

Storie di Pane ha due punti vendita, a Vallo della Lucania e Capaccio Scalo. In entrambi i negozi, si sente un profumo che difficilmente lascia indifferenti: una bakery dove il lusso risiede nella genuinità dei prodotti utilizzati.



Ogni giorno, sempre fresca, una vasta selezione di pane, panini, focacce, rustici, lievitati per la colazione, brioche e danubio.

I prodotti sono realizzati con materie prime di qualità e l'offerta varia in base alla stagionalità. Inoltre, Storie di Pane propone anche piatti pronti, cucinati con le materie prime biologiche dell'orto di famiglia di Paolo.

La scelta dei piatti pronti varia in base ai diversi periodi dell'anno e includono i piatti tipici della tradizione culinaria cilentana come le melanzane imbottite, le foglie e patate, i taddi e cicorie, le fave e le verdure, i carciofi e così via.

Storie di Pane si distingue per la conoscenza reale della materia prima del territorio e per la capacità di realizzare prodotti della tradizione cilentana che ripropongono i sapori autentici di una volta. Inoltre, l'etica gastronomica e la sostenibilità sono al centro della filosofia del progetto.

La genuinità dei prodotti e la ricchezza dell'offerta di Storie di Pane hanno fatto sì che Paolo De Simone fosse conosciuto a livello internazionale, collaborando con chef famosi come Matthew Kenney, noto pizzaiolo vegano americano.



Oltre i lievitati, uno shop di prodotti ricercati: se siete in difficoltà nel trovare una qualcosa di molto particolare, Storie di Pane molto probabilmente ce l'ha. Pasta di legumi, spezie, cioccolati dal mondo, peperoni cruschi di Senise, liquori e panettoni artigianali, composte bio, biscotti certificati, condimenti biologici e lavorati a mano, prodotti tutelati da marchio. Questo e molto altro vi aspetta nei due store cilentani.

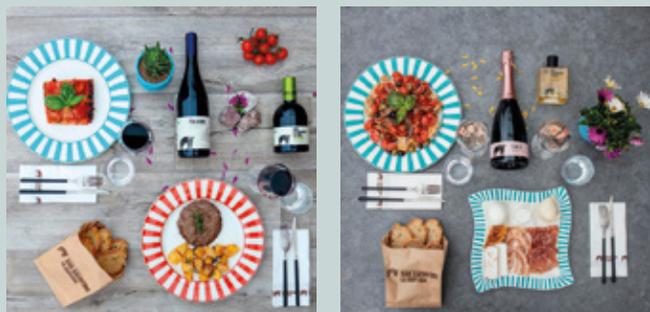




## La Dispensa di San Salvatore

È alle porte del Cilento che nasce San Salvatore, una delle più interessanti proposte di prodotti e piatti tradizionali del Cilento.

Il fondatore dell'Azienda, Peppino Pagano, ha costruito un'offerta ricca e variegata, che inizia coi vini della cantina San Salvatore, prosegue coi prodotti a base di latte di bufala dell'Azienda Agricola San Salvatore e trova la sua massima espressione nei piatti de La Dispensa di San Salvatore.



È qui, a due passi dai templi di Paestum, che vere massaie del territorio, sotto la guida del direttore Antonello Ricco, preparano i piatti della tradizione familiare adoperando le materie prime della filiera San Salvatore: «Il nostro non mira a essere un ristorante stellato, ma propone piatti tradizionali di questa terra, fedeli ai valori della Dieta mediterranea, preparati con amorevole cura da parte di figlie, mamma e nonne del Cilento, che cucinano proprio come fossero ai fornelli per la propria famiglia».

La proposta di piatti del ristorante è rispettosa della stagionalità delle materie prime, molte delle quali sono prodotte e lavorate a km 0. La pasta fresca, uno dei tanti fiori all'occhiello dell'Azienda, è preparata dalle massaie con la farina ricavata dal pregiato grano della varietà Senatore Cappelli, coltivato su terreni della stessa Azienda Agricola.



Così la mozzarella, preparata solo con il latte di bufala proveniente dagli allevamenti San Salvatore, dove ogni singolo animale è controllato con maniacale attenzione, sin dall'alimentazione, realizzata con foraggi per la maggior parte coltivati nell'Azienda Agricola.

Nel magnifico giardino, adornato da un pergolato immerso nel verde, è possibile gustare piatti come lagane e ceci o le polpette delle massaie, persino durante le calde sere estive, quando il ristorante è aperto anche a cena, spesso con musica dal vivo, per vivere un'esperienza genuina e appagante.



S.S. 18, Loc. Cafasso  
84047 – Capaccio-Paestum (SA)  
Tel.: +39 0828 199 88 88  
Mail: [info@ladispensa1988.it](mailto:info@ladispensa1988.it)  
Web: [www.ladispensa1988.it](http://www.ladispensa1988.it)

## Il Savoy Beach Hotel, l'Holos Spa e il ristorante 2\*\* Michelin Tre Olivi

La famiglia Pagano, simbolo di azienda familiare solida e lungimirante del Cilento, fra le diverse attività, custodisce nella principale il meglio della ristorazione e dell'accoglienza di territorio.

**All'interno del Savoy Beach Hotel, troviamo una delle spa più belle e grandi d'europa e il ristorante Tre Olivi che ha scritto la storia della gastronomia nel mondo.**



Infatti, il **Tre Olivi**, ha raggiunto direttamente **due stelle Michelin**, senza passare dalla **prima**, rappresentando una rarità nel settore. Il nome del ristorante simboleggia la perfezione attraverso il numero tre e l'ulivo, un simbolo sacro nella cultura greca. L'atmosfera mediterranea è riflessa nell'arredamento interamente realizzato in legno d'ulivo. “Il Ristorante Tre Olivi vuole essere un omaggio alla Dieta Mediterranea – di cui l’olivo ne è il principe – che proprio in queste terre è stata per la primissima volta codificata - racconta Salvatore Pagano - nasce come tributo al Cilento, un luogo unico per i cultori dell’eccellenza culinaria. In questo lembo di terra, patria di Parmenide e Zenone, la dieta, il mangiar bene, è da sempre una filosofia. Qui dove è nato il pensiero filosofico occidentale da sempre si ragiona sull’importanza del mangiar bene per stare bene mentalmente e fisicamente”.



In perfetto stile mediterraneo - con a capo della brigata un caposaldo della gastronomia mondiale **Oliver Glowig** - la cucina può anche contare anche sulle materie prime prodotte dall’azienda agricola biologica di famiglia: San Salvatore 1988. L’azienda è totalmente ad impatto zero e basa tutto il suo agire sul principio di sostenibilità, intesa come responsabilità nei confronti dell’area geografica in cui si vive oltre che valorizzazione e recupero delle antiche produzioni locali.





La **Holos Spa**, per concludere, di recente costruzione, è uno dei centri benessere più belli del continente con tantissimi servizi al suo interno. **Grotta del sale, hammam, ice room, 3 piscine, rasul e sauna.**

**Inoltre, la spa dispone di una spa privata con suite al suo interno, con una stanza dedicata esclusivamente alle spose.**

Assolutamente da provare.



## Il Borgotto: la pizza ai grani antichi che ti rende felice

Se sei alla ricerca di una pizza autentica e di qualità, devi visitare la Pizzeria **Il Borgotto a Capaccio Paese**. Una vera e propria eccellenza del territorio cilentano, capace di soddisfare anche i palati più esigenti, gestita da **Ottavio Tambasco** e la sua dolce metà **Federica Infante**.

Un vero gioiello gastronomico per gli amanti della pizza che non si ferma solo alla qualità degli impasti - che la rendono speciale - ma anche l'attenzione ai prodotti del territorio e alla selezione delle bibite.

**Al Borgotto puoi mangiare la pizza nel padellino più buona del Cilento.**



Senza se e senza ma. Nel 2024 è stato menzionato anche nella lista dei migliori posti dove mangiarla su **Vanity Fair Italia**.

Il segreto della bontà delle pizze del Borgotto risiede nell'impiego di veri grani antichi, fra cui la Saragolla cilentana. Grazie a questi grani, la pizza acquista un sapore intenso e autentico, difficile da trovare altrove.

Inoltre, l'impasto viene lavorato con cura e lasciato lievitare a lungo, per garantire una fragranza e una leggerezza uniche.



**Ottavio Tambasco non è solo un pizzaiolo ma un vero e proprio fuoriclasse. Una cottura al momento per un risultato senza tempo. Se vuoi farti un regalo, non andartene dal Cilento senza averlo provato.**

*Via Dottor Giuseppe D'Alessio, 19  
84047 Capaccio Paese (SA)  
Tel. +39 0828 1990819*

## Falero di Paestum: Un connubio tra mare, cena aperitivo e storia millenaria

Nel cuore di Paestum, affacciato sulle mura che circondano i templi millenari, si trova il Ristorante Falero, un vero e proprio gioiello culinario che saprà deliziarti come desideri.

Uno dei punti di forza di questo ristorante è la sua **eccellente proposta di crudi di mare**.

Gli ospiti potranno consolarsi con una vasta selezione di prodotti ittici freschi e di altissima qualità, sapientemente preparati per esaltare i sapori naturali e la freschezza del mare. Il Ristorante Falero si distingue per la sua maestria nell'arte gastronomica, offrendo una vera e propria esperienza.



**Un altro elemento distintivo del Falero è il concetto di cena aperitivo.** Il proprietario, Adriano, giovane ma esperto ristoratore cilentano, ha creato un'offerta unica che combina piatti generosi e sfiziosi con una selezione di vini e bollicine. Gli ospiti potranno assaporare una varietà di prelibatezze accompagnate da bevande attentamente scelte, creando un'atmosfera conviviale e raffinata. Una cena che se inizia leggermente prima, salendo dal mare magari verso le sette di sera, diventa un fantastico aperitivo.



La posizione privilegiata del Ristorante Falero, con la vista panoramica sulle antiche mura e i templi di Paestum, aggiunge un fascino unico al tutto.

**Ricordati, se vai, di non lasciarti scappare i tagliolini al burro salato di Normandia, gamberi e tartufo.**

Via Tavernelle, 50  
84047 Paestum (SA)  
Tel. +39 331 8687787

## Tenuta Duca Marigliano e Ristorante Casa Coloni

All'inizio di Via Tavernelle, lungo le imponenti mura dei Templi, trovate **Tenuta Duca Marigliano**. Un boutique hotel di campagna che offre camere stupende e una cucina attenta al territorio, molto raffinata. **Casa Coloni**, il ristorante *fine dining* dell'hotel, sotto la guida dello **chef Luigi Coppola**, porta in tavola piatti che iniziano e finiscono un racconto in modo lineare e serio.



Molta dedizione nella cura del vegetale e un grande rispetto per la materia prima in generale. Una cucina dalla grande personalità - alcuni piatti si fanno ricordare nel tempo - e anche una buona carta dei vini. I menù degustazione non hanno prezzi esorbitanti e sicuramente scegliere questo posto significa sapersi fare un bel regalo tutto cilentano.



Via Tavernelle, 86  
Tel. +39 0828 721297

## Antiche Mura: carne e vini che lasciano il segno

Sotto le antiche mura che costeggiano i maestosi templi di Paestum, si trova il Ristorante Antiche Mura, un luogo dove storia e gastronomia si fondono per offrire un'esperienza unica a tutti quelli che cercano un posto buono dove mangiare carne e bere bene. Infatti, uno dei punti di forza di questo ristorante, è la selezione della carne e una cantina di vini pazzesca. Per tutto il resto, ogni piatto viene curato nel minimo dettaglio, utilizzando prodotti freschi e di qualità.



Gli chef del ristorante sanno come valorizzare al meglio ogni ingrediente, creando piatti che sono vere opere d'arte culinarie. Sebbene il Ristorante Antiche Mura si concentri principalmente sulla selezione di carne e piatti di terra, non manca qualcosa di mare. Nonostante la proposta sia limitata, il pesce offerto è sempre fresco e proveniente dalle acque cristalline del Mar Tirreno. Il Ristorante Antiche Mura di Paestum rappresenta un'eccellenza gastronomica in un contesto unico. E mentre si gusta un prelibato piatto, la vista e la posizione, contribuiscono a rendere l'esperienza ancora più straordinaria.

*Via Tavernelle, 20*  
*84047 Paestum (SA)*  
*Tel. +39 0828 1998535*

## Scalo 28. Musica, cibo e tanto divertimento

Hai voglia di mangiarti un buon panino, bere birra e divertirti con tanta musica dal vivo? Scalo 28 fa al caso tuo. Arredamento moderno e in perfetto stile da pub, segue una **direzione artistica** molto attenta: **Pau dei Negrita**. Infatti, in pochi mesi, hanno organizzato tantissimi eventi live in esibizioni uniche sul nuovo palco con un impianto acustico importante.

Il menù è molto ampio e diversificato.



Una buona proposta dei fritti, ampia selezione di carne a taglio. Tantissimi panini da poter scegliere e anche qualche piadina. Una parte molto curata è la carta delle birre: il "birrifico" dello Scalo propone un'ampia scelta di birre alla spina e artigianali.

*Via Magna Grecia, 282*  
*84047 Capaccio Scalo (SA)*  
*Tel. +39 329 6030588*

## Pizzeria Boris

La pizzeria "Boris" a Capaccio Paestum, gestita da Costantino Borello, unisce tradizione e innovazione per offrire pizze uniche ai clienti. Vicina agli scavi archeologici di Paestum, la pizzeria propone un'atmosfera familiare e un arredamento accogliente. Borello ha aperto il locale nel 2015, ispirato dal sogno del padre di aprire una pizzeria. La pizzeria è nota per la pizza "Boris", che mescola i sapori della "Regina Margherita" e della "Cilentana", e per la pizza con fiori di zucca e guanciale di maiale croccante. Oltre alla pizza, "Boris" offre prodotti di rosticceria fatti a mano, arricchendo il menù con una varietà di sapori. La pizzeria punta sulla soddisfazione dei clienti, proponendo prodotti stagionali e locali, come mozzarella di bufala DOP e pomodori San Marzano DOP. Collaborando con aziende locali, "Boris" si distingue per la qualità dei suoi prodotti. Costantino Borello esprime il desiderio di migliorare continuamente e spera di espandersi in futuro.



## La Foce dei Tramonti... un luogo incantato

Il Campeggio la Foce dei Tramonti è un'accogliente oasi a gestione familiare situata sulla foce del fiume Sele. È il luogo ideale per chi desidera una vacanza al mare all'insegna della tranquillità e della buona cucina. **I proprietari, Anna e Fernando, accolgono calorosamente gli ospiti** e si prendono cura di loro come membri della famiglia, creando un'atmosfera unica e familiare.

Una delle attrazioni principali del campeggio è la spiaggia privata, riservata esclusivamente agli ospiti. Qui si possono trascorrere giornate di relax sulla sabbia dorata, fare il bagno nelle acque del Mar Tirreno e godersi il sole su comode sdraio. La bellezza naturale della foce del fiume Sele rende l'esperienza ancora più indimenticabile.



Il campeggio offre anche un piccolo negozio di alimentari interno, dove è possibile acquistare prodotti di varia necessità. Anche il bar è sempre operativo.

**La vera sorpresa culinaria del campeggio si manifesta il sabato sera, quando Anna, esperta pizzaiola, prepara le sue magnifiche pizze per gli ospiti.** La passione di Anna per l'arte della pizza si traduce in una vasta scelta di gusti e combinazioni, dalla classica Margherita e Napoli alle diverse varianti accompagnate da ingredienti freschi e locali. Ogni boccone è un'esplosione di autentici e appaganti sapori.

Anna e Fernando prestano grande attenzione nella scelta degli ingredienti, utilizzando prodotti locali di alta qualità per creare autentiche prelibatezze. Le loro pizze, cotte nel forno a legna, hanno una base sottile e croccante, arricchita da una vasta selezione di condimenti freschi e deliziosi.

**“La Foce dei Tramonti”** direttamente sul mare, regala i migliori tramonti mai visti. Da qui è possibile visitare i maggiori punti di interesse della zona in quanto la posizione è molto strategica.



*Via Foce Sele, 1 – 84050 Capaccio SA  
Tel (+39) 333 5885453 –  
www.lafocedeitramonti.com – email:  
info@lafocedeitramonti.com*

## Azienda Agricola Tommasini a Paestum, nuova location per aperitivi fantastici e biologici

Siamo alle porte del Cilento, lungo la strada che collega gli scavi archeologici di Paestum da Capaccio Scalo. È qui che Francesco Tommasini ha spostato il suo punto vendita dell'omonima azienda agricola Tommasini. Il locale è una splendida realtà che mette al primo posto i prodotti tipici di questo territorio paradisiaco. Un format giovane, con l'entusiasmo giusto di Francesco, che si destreggia fra produzione e creazione in cucina. Un filo conduttore alimentato dalla passione che gli ha permesso di realizzare prodotti diventati ormai simbolo del Cilento. Ora, per esplorare questa oasi culinaria, andiamo per ordine.



## La storia

Dopo un decennio in Umbria tra università e lavoro, Francesco Tommasini è tornato nel Cilento. Ha valorizzato la casa paterna – che vanta 17 mila metri quadri di frutteto – unendo l'utile al dilettevole. Sfruttando la sua bella energia positiva, coltiva e lavora ciò che la terra dona, senza forzature o manipolazioni, seguendo le stagioni e rispettando Madre Natura. La sua fase di lavorazione si ispira alla tradizione più autentica del territorio cilentano. Francesco Tommasini, grazie al suo lavoro, riesce a imbottigliare i sapori e i profumi di un territorio italiano privilegiato.

“A Terra, O sole a bona e Dio”

Questo è il motto di Francesco Tommasini – “A Terra, O sole a bona e Dio” – un affidamento spirituale che gli permette di vedere il mondo senza ansie e aspettative eccessive. Questo gli consente di svolgere al meglio il suo lavoro che gli dona energia e passione. Il nuovo punto vendita amplia gli orizzonti e diventa un aperidinner. Un luogo sano dove è possibile bere bene e assaporare diverse specialità della casa. Un aperitivo che non vuole essere cena, ma un'esperienza serale che trasporta in una dimensione di piacere tipica del Cilento.

Francesco non è solo: con lui c'è sua moglie Anna Caramente, che lo aiuta nel suo cammino con libertà e serenità.





## Gli Aperitivi di Francesco Tommasini

Il servizio è molto smart e informale. L'arredamento, in perfetto stile artigianale, è un punto di forza visivo molto importante. Francesco sfrutta le sue abilità culinarie mettendo in tavola diverse pietanze cucinate. L'aperitivo è incentrato sui prodotti, con salumi e formaggi del territorio serviti con spiegazioni dettagliate, poiché ogni prodotto ha una storia da raccontare. Sul versante delle bevande, è possibile scegliere tra i vini di casa o attingere da una cantina ben fornita. Questo sottolinea l'intenzione di creare un'esperienza che valorizzi i prodotti buoni, offrendo agli ospiti un viaggio che li faccia sentire bene e garantisca una scelta piacevole con bevande dinamiche e diverse. Un momento particolarmente gustoso è l'arrivo dei sottolio artigianali, e il pane e olio diventano un'esperienza unica grazie al pane artigianale di Trentinara e all'olio extravergine d'oliva auto prodotto. Infine, il liquore alla borragine conclude l'apericena con un tripudio di equilibri che regalano al palato diverse sfumature.



*Azienda Agricola Tommasini Capaccio Paestum*

*Via Magna Grecia 390*

*tel: +39 347 97 60 831*

*info@agricolatommasini.it*

*chiuso lunedì*

*Aperto la mattina e il pomeriggio*

## Modus Milano, la pizzeria cilentana fra le migliori 50 d'Italia

Cari amici di PostCardFrom Cilento, abbiamo buone notizie per voi che vivete al nord: Paolo De Simone, fondatore di Storie di Pane e cofondatore del format di Da Zero, lascia quest'ultimo e si mette in proprio. Apre così il suo regno in una delle zone più residenziali e borghesi di Milano: Modus, la pizza secondo Paolo De Simone.



Una pizzeria - 32esima migliore in Italia per la guida 50 Top Pizza e 67esima nel mondo - che coniuga diversi concept: il primo è sempre quello legato al territorio cilentano. Ma cosa ci dobbiamo aspettare nel nuovo locale milanese? Tutto il buono del Cilento lavorato con le sapienti mani di uno dei maestri degli impasti più bravi d'Italia. De Simone quando fa una cosa la fa bene, non lascia nulla al caso. I suoi impasti sono a dir poco perfetti. Nuvole ben eseguite con una maturazione della pasta da manuale, lunga lievitazione e cottura in forno perfetta.



Gli entrées sono in preciso stile cilentano: ebbene sì, non solo pizza ma anche tante leccornie in pentola che unite ai fantastici cocktail di Antonio Rosato – ex bartender del Mandarin di Milano – chiudono il cerchio di questo moderno nuovo locale milanese.

Partendo dagli interni, Modus Milano appare metropolitano e finemente curato nel dettaglio. La seduta è comoda e molto newyorkese. Colori verde, oro, grigio perla. Un mix di cromoterapia e che ti fa sentire bene. A vista appare imponente il bar, con bancone all'americana, che propone drink al passo con i tempi oltre ai classici della mixology con esecuzione da manuale.



La cucina proposta naviga nel solco della tradizione e fonda le sue basi sulle coste del mediterraneo. Cavatelli fatti a mano, uniti a pescato e ai sapori del mezzogiorno. Verdure della nonna e materia prima di eccellenza proveniente quasi tutta dal Cilento.

Le pizze, come dicevamo all'inizio, sono paradisiache. Un disco pasta che vola fluttuante nelle sale e arriva al commensale con sicurezza e bellezza. La margherita è la prova del nove e tutte le altre la seguono a ruota. Ogni stagione i suoi gusti e sui condimenti non si perde un colpo: ogni abbinamento è ragionato e tutti gli ingredienti sono uniti a seguito di uno studio intenso e ragionato.

Il giovane e audace cilentano lascia definitivamente uno dei format che più hanno avuto successo sullo stivale – Da Zero – per dedicarsi in maniera autonoma al suo ultimo e lungimirante progetto: Modus Milano, La pizza secondo Paolo De Simone.

Una tappa più che obbligata sul suolo milanese a due passi dalla fermata metropolitana di Porta Romana. E quando arrivate portate i saluti dal Cilento a Vincenzo Ricchiuti - Restaurant Manager - che ha origini proprio in queste fantastiche terre.

*Pizzeria Modus La pizza secondo Paolo De Simone  
Via Andrea Maffei, 12*

*20141 Milano MiTel. + 39 02 8286 0006*

# Controne



**Controne** è un piccolo paese situato nell'area del Cilento, a soli 35 km da Paestum.

Le sue origini risalgono all'antica Grecia, come dimostrano i resti di un tempio pagano trovati nella zona di Pezza, con pavimenti in mosaico e varie monete raffiguranti il Dio Nettuno.

Il paese si trovava inizialmente in località Pezza, più in basso, ed è stato costruito dai **Pestani**, che si rifugiarono lì per sfuggire all'occupazione greca dell'antica Poseidonia da parte dei Sibariti.

I sopravvissuti trovarono rifugio nell'entroterra, in un luogo più alto e sicuro, intorno all'Abbazia di San Nicola di Bari, dove ricostruirono il tutto.

Oggi, Controne ha un centro storico molto caratteristico ed è sede del palazzo comunale, costruito sulle rovine del palazzo baronale della famiglia Vitelli, che una volta governava il paese.

Il villaggio è anche noto per il culto di San Elia, protettore del paese, e per le sue chiese, come la *Chiesa di Santa Maria* e *San Donato* e la *Chiesa di San Sebastiano*.

## Fagiolo bianco di Controne

*Una delle principali caratteristiche di Controne è la bellissima vista dei campi e degli uliveti che arrivano alle pendici del Monte Alburni.*

Il Famoso **fagiolo bianco di Controne** è un'altra importante caratteristica del paese.

La sua sottile pelle e la facilità di cottura sono dovute alla freschezza e alla fertilità del terreno, che è molto vicino alla roccia.

Il fagiolo ha una forma rotonda, simile a una perla, senza alcuna macchia o occhio, e viene piantato a luglio e raccolto tra la fine di ottobre e metà novembre. Essiccato, può essere conservato per tutto l'anno.

Questo legume è coltivato da varie famiglie, ma poche hanno una produzione su larga scala, poiché le pendici e il terreno non consentono una coltivazione estesa.

La tradizione della coltivazione del fagiolo a Controne è secolare, e vengono coltivate anche altre varietà di fagioli, come **fauciariello**, **lardariello**, **suscella** e **minichella**.

I vari produttori praticano l'agricoltura eco-sostenibile, perfettamente adatta al contesto ambientale naturalistico del *Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni*. Hanno anche ottenuto la caratterizzazione agronomica, genetica e qualitativa del fagiolo di Controne dall'Istituto Sperimentale per le Colture Industriali di Battipaglia.

Il fagiolo di Controne è ottimo mangiato crudo, cotto in acqua e sale e condito con olio extravergine di oliva ed è molto adatto per preparare primi piatti.

Fra i produttori dove è possibile acquistarlo troviamo:

### **Marco Caponigro**

*Via Fontana Vecchia, Controne (SA).*

Tel. 0828 44310 – 334 3685329

Email: [marcocaponigro@alice.it](mailto:marcocaponigro@alice.it)

Website: [www.fontanavecchiacontrone.it](http://www.fontanavecchiacontrone.it)



## **Pizzeria Da Chicchetto a Sicignano Degli Alburni**

Da Chicchetto, la pizzeria di Francesco De Vita a Sicignano degli Alburni, è una tappa da non perdere per chi desidera assaporare la cucina locale e scoprire uno dei centri storici più affascinanti della Campania.

Con un menù ricco di pizze tradizionali e innovative, l'offerta include anche panuozzi, pizza fritta e antipasti artigianali di qualità. La pizzeria valorizza gli ingredienti locali, come tartufo, salsiccia siciglianese e caciocavallo, e organizza serate a tema con prodotti di stagione provenienti dalla macchia mediterranea.

L'atmosfera accogliente e familiare di Da Chicchetto richiama la convivialità e la semplicità, offrendo un'esperienza autentica ai visitatori.

L'impasto della pizza è a lunga lievitazione, con una maturazione perfetta e un cornicione pronunciato. Michele Valzano, pizzaiolo al forno, mette passione e dedizione nel suo lavoro.

Il personale giovane e volenteroso della pizzeria contribuisce a creare un'atmosfera vivace e accogliente, favorendo il lavoro locale e la voglia di restare.

Da Chicchetto è una pizzeria che arricchisce il territorio, offrendo un'esperienza gustosa e coinvolgente. Consigliamo di visitarla al tramonto per godere della bellezza del borgo.

*Piazza Plebiscito, 84029*

*Sicignano degli Alburni (SA)*

Tel. +39 3711543686

Instagram [@pizzeriadacicchetto](https://www.instagram.com/pizzeriadacicchetto)

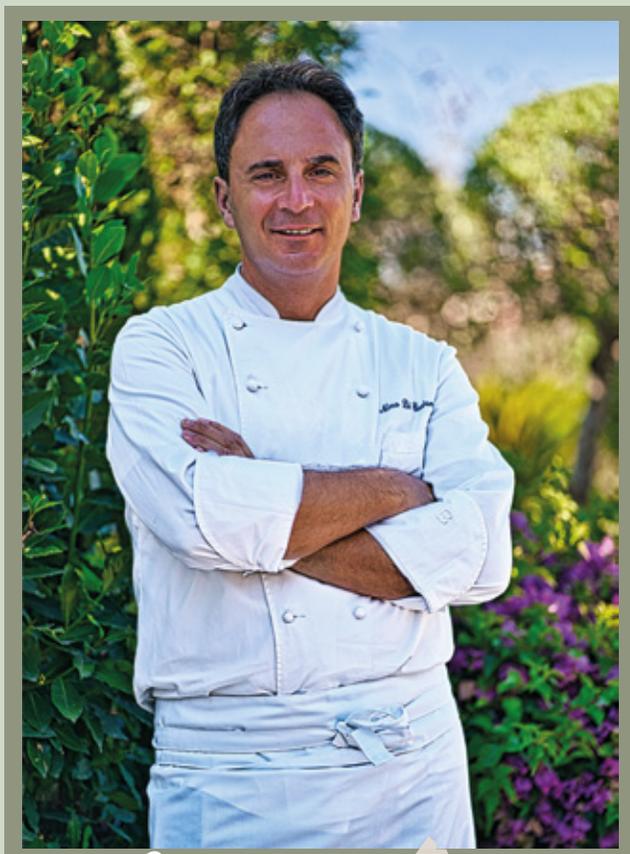
Prezzo €15/20 a persona

*Aperto la sera, chiuso il lunedì*



# PASTA E FAGIOLI STELLATA

di Nino Di Costanzo



Nino Di Costanzo, patron del *Danì Maison di Ischia*, è uno degli chef più amati del mondo.

Tanti sono i suoi riconoscimenti fra cui le due stelle Michelin e la menzione di Forbes come unico italiano dei 10 più cool al mondo da non perdere assolutamente almeno una volta nella vita. Gli abbiamo chiesto di prepararci un primo piatto con i fagioli di Controne e questa è la sua esclusivissima ricetta.

## PER LA PASTA FRESCA

### Ingredienti:

350 g farina

150 g semola

210 g tuorlo

1 uova

50 g olio evo

2.5 g sale

### Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti nella bacinella della planetaria con gancio a uncino e impastate, dopodiché chiudete in pellicola e sottovuoto.

Stendete la pasta e formare dei ravioli, poi cuocerli in acqua bollente salata e saltarli nel burro e timo.

## PER LA FARCIA

### Ingredienti:

200 g di fagioli di Controne lessi

Erba cipollina

Sale

Olio evo

Pepe

### Preparazione:

Frullate i fagioli lessi, conditeli con erba cipollina tritata sale, olio evo e pepe. Dopodiché mettete nel sac a poche.



# PASTA E FAGIOLI STELLATA

di Nino Di Costanzo

## PER LA SALSA FRIARIELLI

### Ingredienti:

*3 mazzi di friarielli (cime di rapa)*

*Aglione*

*Olio evo*

*Peperoncino*

*Sale*

### Preparazione:

Pulite i friarielli, sbollentateli, fateli raffreddare e strizzateli. Ripassateli in padella con aglio, olio e peperoncino, aggiustare di sale. Frullate tutto e poi passate allo chenoix. Mettere il tutto nel frullatore e frullare, poi passare allo chinois.

## PER LA SALSA PARMIGIANO

### Ingredienti:

*1 litro di panna fresca da cucina*

*400 g parmigiano*

### Preparazione:

*Riducete la panna al 60%, aggiungete il parmigiano grattugiato e frullare il tutto e passare allo chinois.*

## PER I FAGIOLI

### Ingredienti:

*100 g di fagioli di Controne lessi*

*Olio evo*

*Sale*

*Rosmarino*

### Preparazione:

*Ripassate in padella i fagioli con olio evo, sale e rosmarino.*

## PROCEDIMENTO

Nelle varie preparazioni vi abbiamo già detto come cucinare ogni singolo elemento. Un volta cotti i ravioli, divertitevi ad assemblare il piatto cercando di equilibrare bene ogni elemento dando risalto ai fagioli interi che andranno a completare questo capolavoro gastronomico.



# ZUPPA DI FAGIOLI DI CONTRONE CON LA PASTA (OPZIONALE)

Zuppa di fagioli di Controne con la pasta (opzionale) Questa è una ricetta fantastica perché è perfetta sia per chi ama la pasta che chi preferisce il sapore unico e assoluto del legume.

Si parte con la zuppa e chi preferisce può metterci la pasta.

**Nonna Antonietta** amava spezzare gli spaghetti e calarceli direttamente dentro.

*Una storia fantastica...*

## **Ingredienti:**

*300 g di pasta spaghetti di Gragnano IGP,*

*Pastificio Di Martino*

*250 g di fagioli di Controne secchi*

*1 cipolla piccola*

*1 costa di sedano*

*1 spicchi di aglio*

*4 cucchiaini di olio extravergine di oliva*

*Cilento DOP Cantine Barone*

*150 g di pomodori pelati*

*Sale e pepe q.b.*

*Rosmarino q.b.*

*Acqua q.b.*



## **Procedimento:**

Metti a bagno i fagioli di Controne secchi in acqua fredda per almeno 12 ore. Scolali e risciacquali.

In una pentola capiente, versa i fagioli e coprili con acqua. Porta a ebollizione, quindi abbassa la fiamma e cuoci i fagioli a fuoco lento per circa 1 ora o fino a quando saranno morbidi. Scola i fagioli e tieni da parte

l'acqua di cottura. In un'altra pentola, scalda l'olio extravergine di oliva Cilento DOP e aggiungi la cipolla, e il sedano tritati finemente. Aggiungi anche l'aglio schiacciato. Fai soffriggere a fuoco medio-basso fino a quando le verdure sono ammorbidite. Aggiungi i pomodori pelati schiacciati e cuoci per qualche minuto. Unisci i fagioli cotti al soffritto e mescola bene. Copri con l'acqua di cottura dei fagioli tenuta da parte, portando a ebollizione. Aggiungi la pasta corta del Pastificio Di Martino IGP alla pentola con i fagioli e lascia cuocere insieme fino a quando la pasta è al dente. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi la pasta e fagioli calda, aggiungendo un filo di olio extravergine di oliva Cilento DOP a crudo e, se desideri, una spolverata di pepe nero.

# Castelcivita



## Castelcivita e le sue Grotte

Castelcivita è facilmente raggiungibile da Controne, distante solo circa 12 km. Questa affascinante cittadina si trova sulle pendici meridionali degli Alburni, situata su uno sperone di montagna naturale con case disposte a cascata, e domina la valle del fiume Calore a un'altitudine di 587 metri sul livello del mare. Il paese è caratterizzato da un ricco patrimonio storico, con testimonianze che risalgono all'epoca angioina e aragonese.

**Tra i luoghi di interesse si trovano la Torre Angioina, la chiesa di S. Cono, la chiesa di S. Nicola e il convento di S. Geltrude.**

La gastronomia locale è rinomata per i suoi prodotti tipici, come salsicce, capicolli, soppressate e formaggi, e il fungo porcino è un elemento caratteristico della cucina locale. Le paste fatte a mano, come fusilli, ravioli, fettuccine e cavatelli, sono molto apprezzate e rappresentano la base di numerose ricette tradizionali.



Di grande interesse turistico sono le **Grotte di Castelcivita**, conosciute sin dalla fine del Settecento con diverse denominazioni come Grotte di Spartaco, Grotte del Diavolo e Grotta Principe di Piemonte (in onore di Umberto II di Savoia, che le visitò nell'agosto del 1932). Queste grotte rappresentano uno dei sistemi di **grotte più estesi del Sud Italia**. Il percorso turistico si estende per 1200 metri e può essere completato in circa un'ora. Durante l'estate è possibile fare un percorso speleologico amatoriale, riservato esclusivamente a speleologi professionisti.

Castelcivita è un luogo affascinante che unisce storia, bellezze naturali e delizie gastronomiche, offrendo ai visitatori un'esperienza autentica nel cuore del Parco Nazionale del Cilento.



## Gli ingredienti (buoni) di Castelcivita sulle pizze di *Vito Chiumiento* da “Mo Veng” a Battipaglia

Gli ingredienti di Castelcivita arricchiscono le pizze di Vito Chiumiento, il pizzaiolo della pizzeria Mo Veng di Battipaglia. Il Cilento è famoso per la sua varietà di ingredienti di alta qualità e Castelcivita non fa eccezione grazie al suo clima favorevole. Vito Chiumiento, grazie alla collaborazione con sua madre, utilizza molte di queste materie prime locali nelle sue pizze, garantendo così sapori autentici della tradizione cilentana.

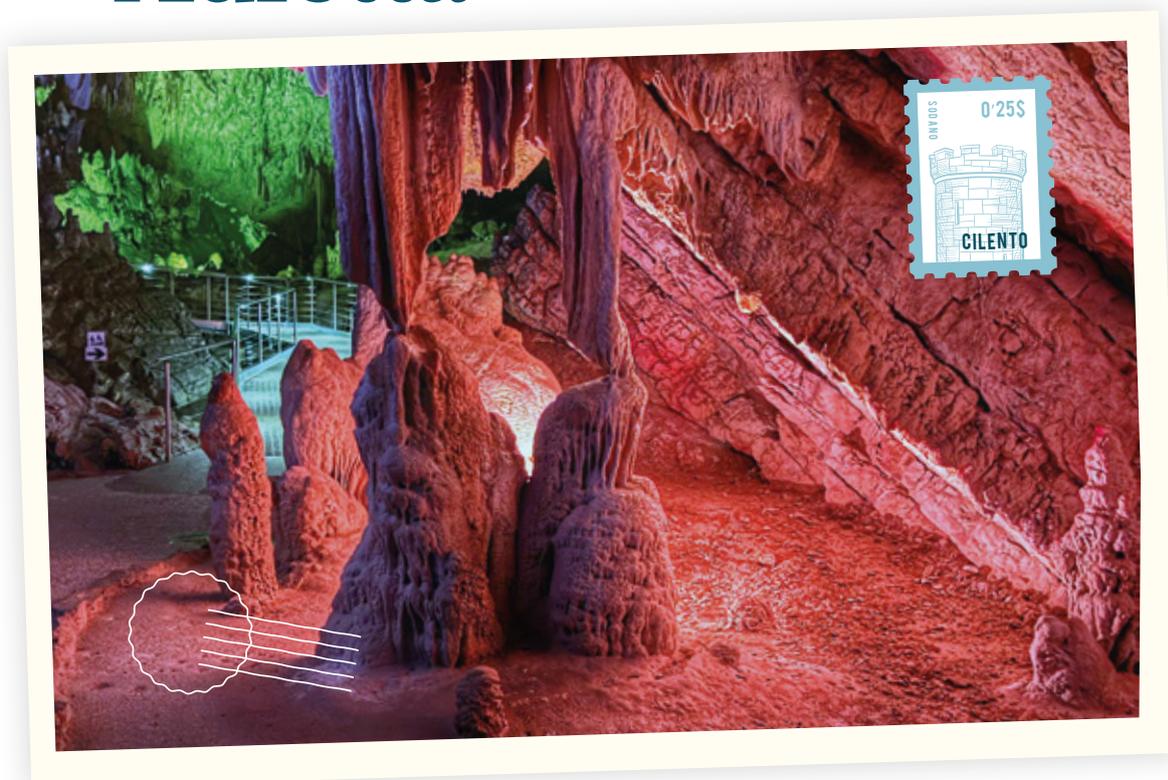


Una delle sue pizze più apprezzate include **carciofi di Paestum IGP** e **peperoni cruschi di Castelcivita**. Il peperone viene reso croccante saltandolo in padella con abbondante olio extravergine di oliva cilentano dopo averlo privato dei semi. I carciofi vengono cotti in olio EVO insieme ai gambi e un po' d'acqua, e infine arricchiti con olive nere denocciolate a mano e prezzemolo tritato.

La semplicità è il segreto di Vito, che esalta il sapore di questi ingredienti su pizze tradizionali napoletane e anche su pizze in pala. La pizzeria Mo Veng è stata selezionata anche da Vanity Fair Italia come tappa consigliata per la pizza in pala, grazie alla cura con cui Vito prepara ogni pizza con un'attenzione particolare alla tradizione cilentana.

La pizzeria si trova a soli 5 minuti dall'imbocco dell'autostrada di Battipaglia, direzione Bellizzi, nella zona Belvedere. Una sosta imperdibile per chi entra o esce dal Cilento, che non deluderà le vostre aspettative.

# Grotte di Pertosa Auletta



## Le Grotte di Pertosa

Auletta, situate nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano, sono una delle meraviglie naturali più affascinanti d'Italia. Scoperte nel 1932, queste grotte carsiche offrono un'esperienza unica grazie alla presenza del fiume sotterraneo Negro, che consente ai visitatori di navigare all'interno delle cavità, un'esperienza inedita nel Paese.

Le grotte sono caratterizzate da spettacolari stalattiti e stalagmiti, oltre che da formazioni rocciose uniche che si sono formate in migliaia di anni. Il percorso di visita comprende una traversata in barca lungo il fiume Negro, immergendosi in un'atmosfera surreale e misteriosa, seguita da un tour a piedi attraverso diverse sale suggestive come la Sala delle Meraviglie e la maestosa Sala del Trono.

Oltre alla loro bellezza naturale, le **Grotte di Pertosa-Auletta** hanno un'importante valenza archeologica, conservando i resti di un villaggio palafitticolo risalente al II millennio a.C. e resti di un antico luogo di culto dedicato al dio delle acque.

Questo aggiunge un ulteriore strato di interesse storico a un sito già ricco di bellezze naturali.

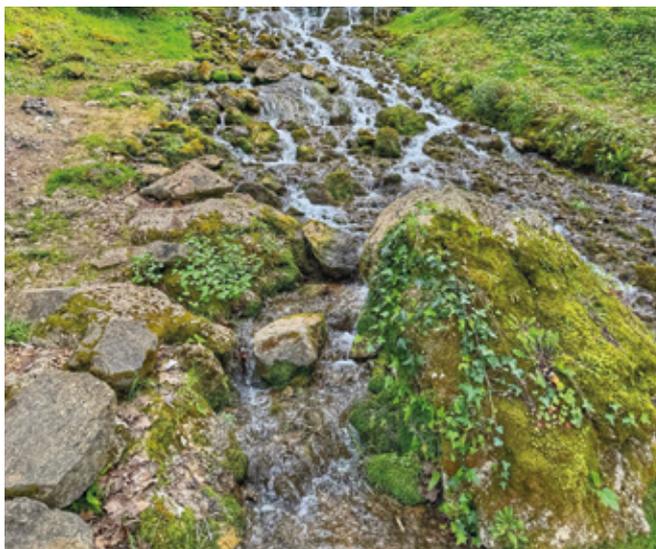
Le grotte sono attrezzate per accogliere i visitatori con percorsi illuminati, sicuri e comodi. Le visite guidate offrono approfondimenti sulle formazioni geologiche e sulla storia del luogo.

Le Grotte di Pertosa-Auletta sono una destinazione affascinante per gli amanti della natura e della storia, offrendo un'esperienza indimenticabile che incanta ogni visitatore.

La sicurezza è un a priorità: personale qualificato e addestrato, defibrillatore in loco e un moderno impianto radio garantiscono un'esperienza serena.

Prenotare in anticipo è necessario, sia telefonicamente che tramite email, e i bambini sotto i 5 anni e le persone con disabilità accedono gratuitamente, pagando solo una piccola tassa assicurativa.

*Le Grotte di Pertosa Auletta sono un tesoro nascosto che unisce bellezza naturale, storia e cultura, e rappresentano un'esperienza imperdibile per chiunque visiti la regione Campania.*



### Carciofo bianco di Pertosa

La primavera è il periodo migliore per la raccolta dei carciofi. Questo famoso ortaggio oltre ad essere buono, è anche un ottimo alleato della nostra salute. Una forte identità del sud Italia che nel Cilento conserva caratteristiche ben precise, riconosciute a livello mondiale, guadagnandosi vari riconoscimenti. Se la sua è una forma “sub- sferica di capolini con caratteristico foro all’apice; diametro compreso tra 8,5 e 10,5 cm; colore verde, con sfumatura violetto-rosacea; brattee esterne ovali, con apice arrotondato ed inciso, inermi; brattee interne viola con sfumature violette; peduncolo di lunghezza inferiore a 10 cm” stiamo parlando del **Carciofo di Paestum IGP**. Se invece le sue particolarità sono: “resistenza alle basse temperature; colorazione verdastro chiaro, quasi bianco; dolcezza e la straordinaria delicatezza delle brattee interne; ottimo da mangiare crudo, magari in pinzimonio con l’olio extravergine di oliva” stiamo parlando del **Carciofo Bianco di Pertosa**, Presidio Slow Food. Quest’ultimo ben si presta alla preparazione sottolio. Ad oggi sono sempre pochi gli ettari destinati a questa coltura dalle rare qualità organolettiche che, unite alla sua salubrità, fanno del Carciofo Bianco un elemento importante per l’economia locale.



# CARCIOFI DI PAESTUM (O DI PERTOSA) IN TEMPURA

I Carciofi, nel Cilento, quando è periodo, sono come i funghi: li vedi ovunque. Una grande risorsa per le nostre tavole e anche per l’economia locale. Uno dei migliori modi per assaporarlo è fritto.

La preparazione è molto semplice e per migliorare il lavoro utilizziamo l’acqua frizzante Maxima di Ferrarelle. Per questo genere di preparazioni, si presta alla perfezione perché la forte effervescenza dell’acqua, rende pazzesco questo impasto che risulterà perfetto.



### Ingredienti:

- 8 Carciofi di Paestum Igp o di Pertosa
- 350 g di farina di riso
- 350 ml di acqua Ferrarelle Maxima La Frizzante
- Ghiaccio q. b.
- Sale q. b.
- Olio di girasole altoleico

### Procedimento:

Per prima cosa pulisci i carciofi eliminando i petali esterni, ricavandone solo i cuori, e tagliali a 4 parti, immergendoli in acqua e farina oppure in acqua e limone.

Prepara la tempura mettendo del ghiaccio in una ciotola, poi la farina, inizia a mescolare con delle bacchette, buono se restano de grumi, unisci l'acqua Maxima La Frizzante Ferrarelle fredda, lentamente. Unisci poco alla volta i carciofi abbastanza asciutti e con l'aiuto di una pinza da cucina friggi in olio fino a quando non saranno risulteranno dorati. Sala in superficie e goditi questa bontà.



## PACCHERO CON CARCIOFI, ASPARAGI E CACIORICOTTA DI CAPRA

Il cacioricotta di capra del cilento è uno dei formaggi più usati in questo territorio. Si presta atantissime ricette e ha un sapore unico che si sposa alla perfezione con il vegetale. Questo **Pacchero di Gragnano Igp Pastificio Di Martino**, mantiene la cottura perfettamente e farà impazzire letteralmente tutta la famiglia.

### Ingredienti per 4 persone

400 g di Paccheri di Gragnano Igp

Pastificio Di Martino

5 carciofi di Paestum Igp

9 asparagi coltivati

1 spicchio d'aglio

Cacioricotta di Capra del Cilento

Olio extravergine Cilento Dop

Sale q. b.

Prezzemolo q. b. e se piace

1 limone

### Procedimento:

Pulisci i carciofi, rimuovendo le foglie esterne più dure e tagliando via la parte superiore. Recupera anche il gambo, spellalo e taglialo a pezzetti. Prepara i cuori dei carciofi ricavandone delle fette, lasciandone uno intero. Metti le fette in acqua e limone per evitare che anneriscano.

Elimina le punte di 7 asparagi e taglia i gambi teneri a tocchetti. In una padella, fai soffriggere i carciofi, i gambi degli stessi e metà spicchio d'aglio in olio extra vergine d'oliva per circa 5 minuti.

Aggiungi un po' d'acqua e continua la cottura finché i carciofi saranno morbidi. Frulla tutto con un robot da cucina e lascia riposare.



Prendi il cuore del carciofo rimasto e un asparago, tagliali a tocchetti molto piccoli. In un'altra padella, fai saltare i tocchetti di carciofo e asparago con olio extra vergine d'oliva e l'altra metà dell'aglio tritato.

Nel frattempo, porta a ebollizione l'acqua per la pasta e cuocila al dente in abbondante acqua salata. Circa 4 minuti prima della fine della cottura della pasta, trasferiscila direttamente nella padella con i vegetali e aggiungi il frullato di carciofi.

Aggiungi un cucchiaio abbondante di acqua di cottura della pasta e manteca il tutto insieme con il cacioricotta di capra grattugiato al momento. Aggiusta di sale e, se desideri, aggiungi pepe e prezzemolo tritato. Impiatta il piatto e decora con delle fettine dell'ultimo asparago tagliato a limone.



.....  
**IL GRANATO**  
Caseificio e Yogurteria

Conservare in frigo da +4°C a +10°C. Da vendersi a peso.  
Prodotto in Italia. Caseificio e Yogurteria IL GRANATO S.S. 18 - Via ...

**Solania**  
Guacopo ...

POMODORO SAN MARZANO  
VINO DEL AGRO SARNESE-NOGERINO I  
POMODORI PELATI INTERI  
400g e 240g

**Solania**

NET WT./POUNDS NET  
500g e - 1.1 lb (17.6 oz)

**FUSILLI LUNGI COLBUCCO**

PASTA DI GRAGNANO I.G.P.  
Torrifera e Iborro  
Prodotto in Italia - Prodotto in Italia

**PASTIFICIO G. Fi Martino**

**Fi Martino**

ANTICA PASTA DI GRAGNANO  
DAL 1912  
NAPOLI - ITALIA

GLI ORIGINALI

# Roscigno



## Roscigno, il borgo abbandonato dal fascino indescrivibile

**Roscigno** è un affascinante paese situato nella parte degli Alburni, nel Parco Nazionale del Cilento. Diviso in **Roscigno Nuova** e **Roscigno Vecchia**, il paese offre paesaggi mozzafiato e una storia ricca.

Roscigno Vecchia è un borgo abbandonato con una suggestiva chiesa settecentesca, una piazza con una fontana di pietra e antiche botteghe che conservano il fascino del passato.

**Giuseppe Spagnuolo** è stato per molti anni l'unico abitante del borgo e diversi sono gli oggetti custoditi nella sua vecchia casa-museo.

**Roscigno Nuova**, situata più in alto, è stata fondata all'inizio del 1900 e ha visto un esodo lento dalla Roscigno Vecchia fino agli anni '70. Il primo insediamento noto risale al VII-III secolo a.C. attorno a un convento benedettino.

I luoghi da visitare includono il Museo della Civiltà Contadina, che raccoglie testimonianze sulla vita di Roscigno Vecchia, la **chiesa di San Nicola di**

**Bari, la fontana, il campanile e le antiche tombescoperte sul Monte Pruno.** Durante l'estate, Roscigno Vecchia ospita mostre, eventi e sagre enogastronomiche.

Le festività principali sono quelle dedicate alla **Madonna di Costantinopoli** e a **San Rocco**.

Roscigno è facilmente raggiungibile dalle autostrade A3 SA-RC, sia provenendo dal nord che dal sud. Dal Cilento, si seguono le indicazioni da Paestum a Roccadaspide, Bellosguardo e Roscigno.

Per ulteriori informazioni, è possibile contattare il numero **(+39) 0828 963377** o visitare il sito web **[www.roscignovecchia.com](http://www.roscignovecchia.com)**.

Roscigno è un luogo unico che merita una visita per la sua bellezza paesaggistica e la sua storia affascinante nel cuore del Parco Nazionale del Cilento.



# PANE CUOTTO

**Il Pane Cuotto è una delle ricette di recupero più belle, buone e versatili che ci siano.** Piatto povero, come molte delle ricette di tradizione cilentana, la si adatta in base a quello che si ha in frigo. C'è chi ci mette la verdura, chi il pomodorini, chi la cipolla e chi come me i peperoncini dolci detti friarielli nel Cilento.



## **Ingredienti:**

*Pane raffermo ai **Grani Antichi del Cilento di Storie di Pane***

*200 g di peperoncini fiume dolci fritti*

***Olio extravergine di oliva Cilento Dop Cantine Barone***

*Cipollotto fresco*

*Cacioricotta di Capra del Cilento*

*Sale*

## **Procedimento:**

In una pentola alta e capiente metti a soffriggere il olio evo il cipollotto e appena sarà dorato aggiungi i peperoncini fritti. Fai insaporire per una decina di minuti e aggiungi dell'acqua. Appena arriva a bollire, unisci il pane tagliato a tocchetti. Prima a fiamma alta, poi a fiamma bassa, fai assorbire il tutto e aspetta che diventi bello compatto. Se ti piace aggiungi anche del piccante che non guasta mai. Una volta impiattato, un giro di olio evo a crudo e tanto cacioricotta di capra grattugiato.





## Sacco e le Gole del Sammaro

**Sacco** è un affascinante paese situato nella regione degli Alburni, che offre una piacevole scoperta per i visitatori.

Immaginate di esplorare un luogo poco popolato, con un ingresso riservato ad un bosco. Camminando lungo un sentiero per circa 20 minuti, vi immergerete in una natura incontaminata, dove l'influenza dell'uomo è minima. Il sentiero scende fino a raggiungere un fiume, vicino a un pittoresco ponticello.

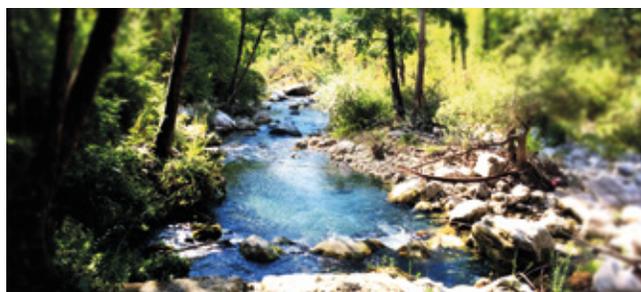
Da lì, potete seguire il corso d'acqua lungo un sentiero attrezzato e in pochi passi arriverete a una profonda gola dove il fiume sgorga. Questo piccolo bacino, circondato da maestose pareti, crea uno scenario magico.

La sorgente fa parte del sistema idrogeologico del **Monte Motola** e il **fiume Sammaro** è uno dei suoi principali affluenti che si immette nel **Calore Salernitano**.

Dalla gola, potrete ammirare il suggestivo e imponente ponte di Sacco, costruito nel 1950, che

domina la zona. Sacco è facilmente raggiungibile da Roscigno, distando esattamente 10 km. Una volta arrivati a Sacco, un cartello indica le sorgenti su una piccola strada asfaltata che scende sulla sinistra. Dopo circa 750 metri, troverete l'inizio di una strada sterrata che scende a sinistra. Dovrete lasciare l'auto lì e proseguire a piedi per circa 15 minuti. Capirete di essere vicini quando arriverete a un piccolo ponticello sul fiume. Proseguendo verso destra per qualche minuto, arriverete alla sorgente.

Dopo questa piacevole escursione, se non avete portato con voi un panino, potete considerare di visitare **l'agriturismo Terra Nostra di Corleto Monforte, passando per Roscigno**.



## Tenuta Nonno Luigi

Bellosguardo è un grazioso paesino ubicato nell'entroterra cilentano.

Uno dei posti migliori dove fermarsi per un grande pranzo, o cena, dopo aver visitato tutte le bellezze del luogo: Tenuta Nonno Luigi non potete lasciarvelo scappare.



*Un ristorante che gode di una posizione privilegiata* capace di garantirvi momenti di grande relax immersi nella natura con paesaggi che lasciano il segno.

*La cucina è quella tipica* e il suo chef, **Geppino Croce**, è uno dei maggiori esponenti della tradizione Cilentana.

Seppur giovanissimo, ha saputo apprendere dai suoi nonni la manualità e la dedizione nei confronti della materia prima che lui stesso coltiva. Promotore indiscusso del famoso **"Viccio Cilentano"** propone un menù davvero molto invitante.



Nell'antipasto sono presenti sempre le verdure di stagione, formaggi autoctoni, le famose mulignane mbuttunate e tanto altro. I primi, rigorosamente fatti a mano, trovano successo nel fusillo felittese proposto in diverse salse. Anche i secondi piatti meritano un assaggio così come i dolci realizzati dalle mani della sorella dello chef. Una cantina di vini che pullula di etichette davvero interessanti.



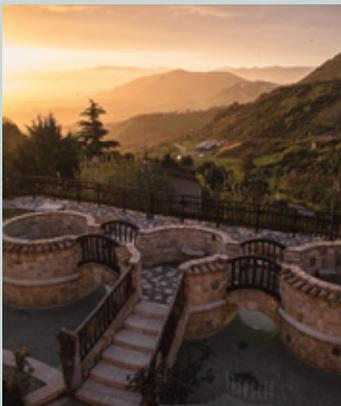
Via Morrone (42,84 km)

84020 Bellosguardo SA

Telefono (+39) 338 7547314

## Le Grotticelle: 24ima pizzeria migliore al mondo

**Angelo Rumolo**, con il suo locale "**Le Grotticelle**" a Caggiano, nel Parco Nazionale del Cilento, è diventato una star nella scena culinaria grazie alla sua maestria nella lavorazione dei lievitati. Le Grotticelle è la 26ima migliore pizzeria d'Italia per la guida 50 Top Pizza e la 12ima in Italia. Un risultato niente male considerando che Caggiano è davvero un piccolo paese dell'entroterra.



Il suo pane è così delizioso da creare una dipendenza e viene servito come accompagnamento agli antipasti o come protagonista di un tagliere con saporito sugo.

Il locale offre un'atmosfera suggestiva e si trova in un angolo di mondo incontaminato, immerso in aria pulita e benessere.



Caggiano è intersecato fra i confini campani e della Basilicata. Angelo è davvero bravo a selezionare il meglio della materia prima di entrambe le regioni anche se la maggior parte degli ingredienti li auto produce nelle sue incontaminate terre. Il suo tagliere di formaggi si distingue per l'attenzione dedicata a ogni singolo elemento.

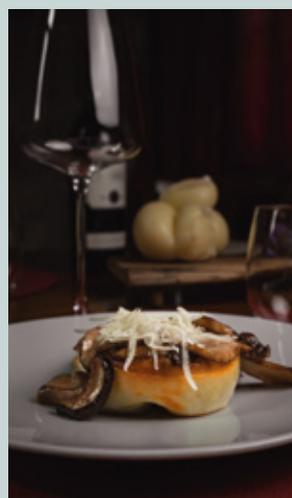
Angelo sa come sfruttare i frutti di ogni stagione e gestire gli ingredienti che la terra offre. Quello che non può coltivare autonomamente, lo ottiene dai contadini locali o attraverso il foraging, praticato personalmente da lui. Oltre alle erbe aromatiche e agli asparagi, Angelo cerca tartufi e funghi, creando piatti prelibati che rendono omaggio alle delizie del territorio.



Angelo Rumolo è un professionista eccellente e "Le Grotticelle" è uno dei luoghi più belli da visitare durante un viaggio nel Cilento.

Se invece sei solo di passaggio e vuoi gustarti una delle pizze in teglia più buone mai mangiate devi andare al Grotto, in piazza, sempre a Caggiano.

Anche lì, Angelo, ti stupirà in un contesto più smart e veloce. Provare per credere.



### **Le Grotticelle**

Località Le Grotticelle

84030 Caggiano (SA)

Tel. (+39) 0975 1966171

# Felitto



## Felitto: Un Tesoro Nascosto tra Gole e Tradizioni Gastronomiche

Felitto - piccolo borgo situato nell'area del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, è un vero gioiello da scoprire – dista circa 40 km dalla zona costiera cilentana e dai templi di Paestum. Con i suoi circa 1300 residenti, il paese si erge sulla rupe di San Nicola e offre una prospettiva unica sulla natura circostante. Ciò che rende Felitto famoso è il fiume Calore, attraverso cui scorre la sua fama.

Le **Gole del Calore** sono un'attrazione sempre più popolare, affascinando turisti e curiosi di passaggio. Nelle aree attrezzate vicino al fiume, come Remolino, è possibile immergersi nei profumi, nei colori e nei suoni della natura circostante. A soli 5 minuti di auto dal centro del paese, si può facilmente accedere a questo angolo di paradiso, dove le attività all'aperto abbondano: escursioni lungo i sentieri che costeggiano il fiume, pic-nic all'aperto, visite guidate in pedalò lungo il corso del fiume per esplorare le famose Gole del Calore, bagni rigeneranti nelle sue fredde acque, semplice relax all'aria aperta e molto altro ancora.

Ogni nuova stagione turistica riserva sempre qualche sorpresa da scoprire.

Ma Felitto non è solo natura, è anche rinomato per le sue tradizioni gastronomiche, tanto da meritare il titolo di "Paese del Fusillo".

Il *Fusillo Felittese* è una pasta fatta a mano che si distingue per la sua forma sottile, allungata e forata. L'impasto semplice, preparato con uova, semola di grano duro, un pizzico di sale e alcune gocce di prezioso olio extravergine di oliva, è lavorato rigorosamente a mano, seguendo un'antica tecnica tramandata di generazione in generazione. Questa particolare pasta, è un'esperienza culinaria unica. Potrete gustarla con un ricco ragù di castrato, accompagnata da un robusto vino rosso locale.

*Questa prelibatezza culinaria è molto apprezzata da chef e buongustai, tanto che è riconosciuta come Prodotto Agroalimentare Tradizionale dalla Regione Campania. È possibile acquistare il Fusillo Felittese durante tutto l'anno nel laboratorio di produzione artigianale nel centro del paese. In alternativa, è possibile assaporarlo presso le diverse strutture ricettive sparse nel territorio o durante le feste organizzate a Felitto, tra cui la famosa*

*"Sagra del Fusillo Felittese", che si tiene ogni agosto da oltre quarant'anni. Il piatto tradizionale prevede che i fusilli siano conditi con un ricco ragù di castrato, cotto lentamente, e spolverati con formaggio caprino, serviti insieme a un robusto vino rosso locale.*



Oltre alle **Gole del Calore** e al **Fusillo Felittese**, vale la pena visitare il centro storico del paese. I suoi vicoli, archi, portoni, chiese e palazzi storici testimoniano l'antica grandezza di Felitto e delle famiglie illustri che vi abitavano. Ancora oggi è possibile ammirare i resti delle tredici torri di avvistamento e delle antiche mura che circondavano il paese, compreso il famoso "**Palazzo Baronale**", comunemente chiamato "il Castello".

Dal centro storico di Felitto si gode di una splendida vista sulle verdi campagne, sulle zone collinari e sulla Valle del Calore. Il territorio di Felitto si estende su vasta superficie e offre numerose zone di periferia abitate, dove si trovano allevamenti di animali, pascoli, uliveti, vigneti e altre coltivazioni di piccole aziende agricole. Queste realtà agricole emergenti si stanno distinguendo per la produzione di prodotti agricoli e enogastronomici di alta qualità.

*Tra le nuove realtà agricole di Felitto, spicca l'azienda "**Olea Val Calore**", specializzata nella produzione di olio extravergine di oliva ottenuto da olive coltivate e raccolte nella zona. L'azienda segue l'intero processo, dalla coltivazione all'estrazione dell'olio, offrendo un prodotto di eccellenza. La sede operativa si trova a pochi minuti dal centro del paese, in località Difesa Lombi.*

Felitto non è un luogo per una frenetica vita notturna, ma è ideale per trascorrere giorni di relax e immergersi nei sapori tipici dell'enogastronomia

locale. Durante i mesi primaverili ed autunnali, il paese è consigliato per gruppi escursionistici, studiosi e turisti che desiderano apprezzare la tranquillità della vita di paese e i sentieri naturalistici. Durante i mesi estivi, l'afflusso turistico aumenta e Felitto offre il meglio delle attrazioni turistiche. Tuttavia, è consigliabile prenotare con largo anticipo. Non dimenticate di fare una visita al suggestivo ponticello medievale "a schiena d'asino" alle porte del paese e di scattare una foto di rito con alle spalle la Porta Occidentale.

Felitto vi aspetta con la sua storia, la sua natura e le sue tradizioni gastronomiche. Sarete conquistati dai profumi, dai colori e dai suoni della natura e vivrete un'esperienza autentica e indimenticabile.

***Vi aspettiamo a Felitto!***



## Pietro Macellaro, Pasticceria Agricola Cilentana famosa in tutto il mondo

Pietro Macellaro e Raffaella Resca, con la loro Pasticceria Agricola Cilentana a Piaggine, nel cuore del Cilento, sono stati premiati come **Pasticceria Contemporanea 2023 da 50 TOP ITALY**. Pietro ha trasformato il laboratorio tradizionale ereditato dal nonno in un ambiente moderno, specializzandosi nella lavorazione del cioccolato e utilizzando materie prime locali coltivate direttamente nei loro quattro ettari di terreno. I loro prodotti, tra cui dolci, praline e panettoni, sono apprezzati in tutto il mondo, da New York ad Hong Kong.



Nel laboratorio di Piaggine, si respira l'aroma intenso dei dolci appena sfornati e del cioccolato in lavorazione. L'assortimento comprende biscotti, lievitati, torroni, macarons, praline e creme spalmabili che sono irresistibili. Le praline sono particolarmente uniche, infuse con i profumi del territorio come l'origano selvatico e le violette di montagna, utilizzando cioccolato selezionato e lavorato in casa. Le creme spalmabili includono anche varianti al caramello e foglie di fico, caratterizzate da una finezza e una complessità sorprendenti.



La pasticceria di Pietro Macellaro è rinomata anche per i suoi lievitati, in particolare il Panettone, che ha un gusto equilibrato, morbidezza e umidità. Si trovano in diverse varianti, come quella con i fichi, che è ricca e deliziosa. Un altro dolce da non perdere è la pastiera, realizzata con grano locale, che riesce a combinare la rusticità del ripieno con la delicatezza della frolla e degli aromi, riportando autenticità al famoso dolce tradizionale campano.

La creatività di Pietro si esprime anche attraverso dessert conservati in negativo, da gustare dopo alcune ore in frigorifero. Ad esempio, il dolce "Fico e Foglie di Fico" ricrea l'esperienza di mangiare sotto le foglie profumate di un fico, offrendo sensazioni tattili, gustative ed olfattive uniche.



In conclusione, la Pasticceria Agricola Cilentana di Pietro Macellaro rappresenta un progetto unico, in cui la personalità solare del proprietario si fonde con la tradizione e il territorio, offrendo prodotti imperdibili.

# PASTIERA CILENTANA DI PASQUA

di Pietro Macellaro

La pastiera cilentana – che si differenzia dalla napoletana – è uno dei dolci più buoni mai assaggiati. Le meraviglie della Campania in un unico e fantastico dessert da preparare sempre, non solo a Pasqua. Pietro Macellaro, noto per le sue spiccate abilità professionali, ne prepara una dieci e lode. Ecco la ricetta.

## INGREDIENTI PER LA PASTA FROLLA:

*200 g di farina linea Pasticceria Caputo*  
*125 g di burro*  
*100 g di zucchero a velo non aromatizzato*  
*50 g di polvere di mandorle*  
*5 g di vaniglia naturale del Madagascar*  
*1 uovo intero*  
*Un pizzico di sale*

## INGREDIENTI PER IL RIPIENO:

*150 g di grano antico carosella dei monti di Piaggine*  
*500 ml di latte*  
*1 scorza di limone*  
*1 scorza d'arancia*  
*3 uova*  
*150 g di zucchero semolato*  
*150 g di ricotta di bufala del Cilento*  
*100 g di crema pasticcera*  
*15 gocce di estratto naturale di arancia*  
*20 ml di strega beneventana*  
*1 cucchiaino di vaniglia naturale del Madagascar*

### Procedimento per la pasta frolla:

In una ciotola, mescola la farina con un pizzico di sale. Aggiungi lo zucchero, le mandorle, la vaniglia, le uova e il burro tagliato a morbido. Lavora con la punta delle dita e impasta rapidamente fino a ottenere un impasto omogeneo. Avvolgi l'impasto nella pellicola trasparente e lascialo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.



### Procedimento per il ripieno:

Inizia mettendo a cuocere il grano antico di Piaggine in acqua, seguendo le istruzioni di cottura fino a quando diventa morbido. In una pentola, cuoci il grano con il latte, le scorze di limone e arancia a fuoco lento fino a quando il latte viene assorbito e il composto diventa cremoso. Mescola spesso per evitare che si attacchi al fondo. Una volta cotto, lascia raffreddare completamente il grano cotto. Monta le uova con lo zucchero per 10 minuti in planetaria. A parte, aggiungi la crema alla ricotta ben asciutta. Amalgama bene. Poi le bucce di arancia, il grano, le scorze degli agrumi, la vaniglia. Bisogna far assorbire bene ogni ingrediente prima di aggiungere il successivo. Infine, a più riprese, lo sbattuto d'uovo. Si conclude con gli aromi: strega beneventana ed estratto naturale d'arancia. In una ciotola, lavora la ricotta con lo zucchero fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi le uova, una alla volta, continuando a mescolare. Aggiungi l'acqua di fiori d'arancio. Finisci con la ricotta al grano cotto e mescola bene.

# PASTIERA CILENTANA DI PASQUA

di Pietro Macellaro

## Assemblaggio e cottura:

Preriscalda il forno a 180°C. Stendi la pasta frolla su un piano leggermente infarinato e rivesti una teglia da crostata imburrata e infarinata. Versa il ripieno di grano e ricotta nella base di pasta frolla. Con la pasta frolla rimanente, crea delle strisce da disporre a griglia sul ripieno. Devono essere 7. Cuoci la pizza di grano cilentana in forno preriscaldato per 45-50 minuti o fino a quando la pasta frolla è dorata e il ripieno si è rassodato. Lascia raffreddare completamente prima di servire.

# SCIUSCIELLO DI LEGUMI CILENTANI

La parola “**sciuscuello**” nel Cilento è associata ad un piatto con gli asparagi. Nelle case delle nonne cilentane, però, è una preparazione che spesso viene fatta con quello che la terra e la stagione primaverile regala. Questa è la versione di mia nonna Antonietta che amava tanto prepararlo e io ero felicissimo di mangiarlo.

## Ingredienti

200 g di fave fresche

200 g di piselli freschi

3 carciofi

1 patata

1 cipollotto fresco

4 uova fresche

100 g di cacioricotta di capra del Cilento

prezzemolo tritato finemente q. b.

olio extravergine Cilento Dop q. b.

sale q. b.

## Procedimento:

In una padella capiente mettete a soffriggere del cipollotto fresco. Aggiungete i piselli e le fave e fate insaporire. A piacere anche una patata tagliata a tocchetti. Una volta che il tutto risulta ben soffritto, aggiungete acqua e fate cuocere. A cottura quasi ultimata inserite gli spicchi di carciofo e continuate a far cuocere. Quando tutto è cotto unite le uova sbattute con il cacioricotta.



**IMPORTANTE:** lo sciuscuello non è una frittata quindi dovete unire le uova nel brodetto (le verdure non devono essere asciutte ma con abbondante liquido). Unite le uova, queste devono rapprendersi e solidificarsi risultando alla fine con la consistenza di una stracciatella. Finite con il sale e il prezzemolo. *Buon appetito.*

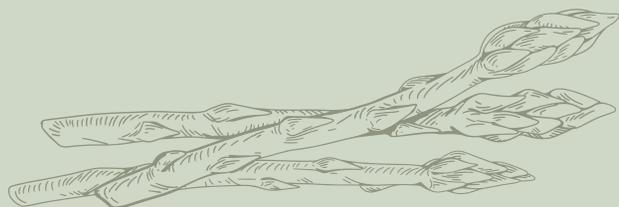
# FUSILLI DI FELITTO CON ASPARAGI SELVATICI, FONDUTA DI CACIOCAVALLO PODOLICO E ZAFFERANO DI MONTESANO

di Geppino Croce  
di Tenuta Nonno Luigi



## Procedimento:

Caliate i fusilli in acqua calda precedente salata e contemporaneamente mettete in una padella olio evo, cipolla ed asparagi selvatici. Sfumate con un il vino bianco e lasciate cuocere. Poi in un pentolino, portate ad ebollizione il latte a 90 °C e aggiungete il formaggio grattugiato. Con l'aiuto di una frusta da cucina create una fonduta. Attenzione a non far formare i grumi. Alla fine, aggiungete lo Zafferano e girate per bene. Dopo 10 minuti di cottura del fusillo aggiungeteli agli asparagi, mantecate per un minuto circa. Aggiustate di sale, aggiungete la fonduta nel piatto. Serviteli belli caldi.



## Ingredienti per 4 persone:

400 g di fusilli di Felitto

1 cipolla piccola

400 g di asparagi selvatici puliti

50 ml di vino bianco

Olio extravergine di oliva Cilento Dop q.b.

Sale q.b.

2 g di zafferano di Montesano

## Per la fonduta:

200 g di caciocavallo podolico grattugiato

50 ml di latte

*Un piatto semplice e gustoso dello chef Geppino Croce della Tenuta Nonno Luigi.*





# Trentinara



## Trentinara, la Terrazza sul Cilento

Trentinara, un antico borgo medievale sulla rupe Cantenna, regala panorami mozzafiato sulla Costiera Amalfitana e Capri. Sorto nel II millennio a.C., fu rifugio degli abitanti di Paestum durante le invasioni saracene. Il centro storico, ben tenuto e moderno, conserva strade di pietra locale e preziose chiese romaniche.

Da visitare: **le Terrazze del Cilento, la chiesa di San Nicola e quella del Rosario.** Trentinara è anche nota per i suoi prodotti eccellenti, come il famoso pane cilentano. La sua posizione strategica consente di esplorare il Monte Cervati, le grotte di Castelcivita e il fiume Calore. **Gli amanti della natura possono godere di itinerari come la Cascata sul fiume Solofrone e il Sentiero degli Sposi verso il convento di Giungano.**

Trentinara è uno dei paesi più belli del Cilento ed è la scusa perfetta per visitare l'entroterra. Non so dire perchè è così magica ma ti dico che quando (e se ci andrai) mi ringrazierai e non poco.

Leggi le pagine successive e scopri le cose da non perdere qui.

Trentinara è raggiungibile percorrendo l'autostrada A3, uscita Battipaglia per chi proviene da nord e uscita Eboli per chi proviene da sud, proseguendo sulla S.S. 18 fino a Capaccio Scalo e la S.P. 13 per 13 Km. Le stazioni ferroviarie più vicine sono quelle di Capaccio-Roccadaspide e di Paestum sulla linea Napoli/Salerno/Reggio Calabria.



## Trentinara, la Terrazza sul Cilento

Tredaniele, i mille volti di un'azienda vitivinicola di successo. L'Azienda Vinicola Tredaniele rappresenta un'autentica espressione del territorio di Trentinara nel Cilento, con vini che riflettono l'amore e la dedizione dei tre fratelli Daniele per la loro terra. La visita alle vigne di Tredaniele offre l'opportunità di vivere un'esperienza unica, immergendosi nella bellezza naturale e nella ricca tradizione di questi luoghi.

I loro vini, autentici e distintivi, sono una testimonianza del grande potenziale vitivinicolo del Cilento e dell'impegno della famiglia Daniele nel trasmettere la sua essenza attraverso ogni sorso.

**Pietro, Gianni e Francesco**, coltivano vitigni autoctoni del Cilento in questo territorio ricco di acqua di sorgente, argilla e calcare. Visitare le loro vigne, significa immergersi in un luogo unico, che a 750 metri di altitudine si affaccia sulla costa cilentana, regalando la vista fino all'isola di Capri. I mille volti di un'azienda di successo. I fratelli, nella piazza principale del paese, hanno rilevato un **palazzo del '700** che hanno trasformato in un luogo ideale dove poter mangiare bene e cilentano, in una location da sogno.

Aperto tutti i week end d'inverno e in modo continuativo nel periodo estivo, promette grandi emozioni per feste ed eventi privati. In estate, oltre il palazzo, c'è la vigna storica dove i fratelli organizzano tutte le settimane aperitivi pazzeschi in una location incantata. È bellissimo ascoltare musica dal vivo, bere e mangiare bene, mentre si è immersi in un vigno con vista panoramica sulle meraviglie campane.

Sei un *cyclist* ? **Sei nel posto giusto.** Da Tredaniele è possibile fittare biciclette per poter vivere in totale autonomia le bellezze di questo posto magico. Tornando ai vini, l'azienda, produce sei vini: Rosso Paestum Igp, Rosso Campania Igp, Corsole Fiano Igp, Vesali Fiano Igp e due spumanti Metodo Classico. Questi vini raffinati e di carattere intrigante lasciano un segno indelebile. **Più volte la giornalista specializzata nel vino, Antonella Amodio, ha parlato benissimo di loro, confermando l'impegno di qualità che la cantina porta avanti da anni a Trentinara.** Gli eccezionali vini, nascono dal freddo di

Trentinara. Le rigide temperature invernali che sfiorano i 6 gradi sotto zero e le miti estati che non superano i 24 gradi, insieme alle ampie escursioni termiche durante la notte, contribuiscono a ottenere vini profumati e con una notevole acidità, grazie all'utilizzo di uve sane.



## PAOLINO 848

Paolino 848 è un locale carinissimo del centro storico di Trentinara. Incastonato fra strette vie e case rivestite di splendide pietre, è il punto di ritrovo per giovani e comitive.

Bere un cocktail da Paolino, servito dal giovanissimo e preparatissimo Mauro, significa decidere di regalarsi una serata iconica. Quello che caratterizza questo splendido posto sono i tavolini – realizzati con antiche botti – sistemati di qua e di là nei vicoli vicino l'enoteca.

Ma non è tutto: il posto dispone di tutta una serie di camere e il tragitto fatto di scale e salite, diventa un grandissimo salotto a cielo aperto con tanto di cuscini sistemati in modo strategico per permettere ai clienti di bere in tranquillità.

È difficile riuscire a trasmettere la bella sensazione che evoca Paolino 848, l'unico modo per sentirla davvero è andarci di persona. In carta una selezione completa di distillati e vini di grande importanza: etichette blasonate e cantine ricercate. Il tutto contornato da salumi e formaggi tutti locali e artigianali.



## Casa Artigiani e il Salumificio

### La Cilentana

Casa Artigiani e il Salumificio La Cilentana Casa Artigiani è una bottega a Trentinara fondata da Stefano Marino e Roberto Paolantonio. Stefano, proprietario del salumificio

La Cilentana, porta i suoi salumi artigianali nel negozio. Casa Artigiani offre una vasta selezione di prodotti tipici locali come pane, salumi, formaggi, miele, legumi e vini, inclusi i prestigiosi vini della Cantina Tredaniele. Il negozio è un luogo accogliente per gustare aperitivi e taglieri di prodotti locali, tra cui i salumi di Trentinara, offrendo ai visitatori una vera esperienza del Cilento. Il Salumificio La Cilentana è un punto di riferimento per la produzione di salumi artigianali, seguendo la tradizione familiare di Domenico Marino. Qui si producono salsicce, noglie, capocolli, soppressate e pancetta, sfruttando il microclima ideale di Trentinara per la stagionatura. Stefano Marino, figlio di Domenico, continua la tradizione familiare, combinando sapienza artigianale con controlli di qualità moderni per garantire salumi eccezionali. La Cilentana distribuisce i suoi prodotti in tutto il territorio e oltre, condividendo i sapori unici del Cilento.



# CAVATELLI CON PELATO GIALLO, RAGÙ BIANCO E BUFALA

I cavatelli sono una delle paste fatte in casa più apprezzate dai nipoti (e dalle nonne che li preparano). Il condimento deve essere buono e per queste due ricette abbiamo utilizzato ingredienti super top: bocconcini di bufala comprati al Caseificio Il Granato, zucchine dell'orto, macinato fresco, Pomodoro Pelato giallo e San Marzano Dop dell'azienda Solania e cacioricotta di capra del Cilento.

Un gusto unico, delicato e molto elegante e arriva direttamente dalla Signora Annina di Altavilla Silentina. Ogni giorno, il marito Alfredo, porta a pascolo le poche capre che orgogliosamente cura con amore. Ogni giorno, Annina, produce una sola forma di cacioricotta di Capra. Un prodotto unico, fatto con il cuore.

## PER LA PASTA PER 4 PERSONE

### Ingredienti:

500 g di farina di semola rimacinata

230 ml di acqua

1 uovo

1 cucchiaino di sale

## PER IL CONDIMENTO

### Ingredienti:

8 bocconcini di bufala Il Granato

400 g di Pomodoro Pelato Giallo Solania

1 kg di zucchine

350 g di carne macinata

1 spicchio d'aglio e 1/2 cipolla

Cacioricotta di capra del Cilento grattugiato

Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.

olio evo q.b.

sale q.b.

## PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente unisci alla farina il sale, l'uovo e l'acqua. Impasta energicamente fino a



quando non otterrai un impasto tenace, liscio e omogeneo. Ricavane diversi serpentelli e tagliali a tocchetti. Con le dita, parti da un lato e cava il cavatiello accompagnandolo fino ad operazione completata. Sistema su una spianatoia e abbonda di farina.

In una pentola, soffriggi della cipolla tagliata finemente e 1 spicchio di aglio senza anima fino a farli leggermente imbrunire e aggiungi la carne macinata. Dopo poco le zucchine tagliate a tocchetti piccoli. Fai cuocere per una decina di minuti, aggiungi il pomodoro pelato giallo e fai finire di cuocere aggiustando di sale e pepe.

Nel frattempo cala di cavatelli in acqua salata bollente. Questi non saranno pronti appena li vedi salire a galla. Devono bollire almeno una decina di minuti. Assaggiali in ogni caso prima perché, a differenza degli gnocchi, questi devono cuocere bene. Scolali direttamente nel sugo e fai saltare in padella. Sistema in delle pirofile di coccio alternando la i bocconcini tagliati a pezzetti. Cospargi di parmigiano reggiano grattugiato la superficie e vai di forno per 10 minuti con la funzione grill accesa verso la fine, in modo da far creare la crosticina.

# CAVATELLI CON CACIORICOTTA, SAN MARZANO DOP E MELANZANE

## PER IL CONDIMENTO

### Ingredienti:

*400 g di Pomodoro San Marzano Dop Solania*

*1 kg di melanzane*

*1 spicchio d'aglio*

*1 lt d'olio di girasole altoleico*

*Cacioricotta di capra del Cilento*

*olio evo q. b.*

*sale q. b.*

## PROCEDIMENTO

In una pentola alta, porta l'olio di girasole a 180 °C e friggi le melanzane private della buccia e tagliate a tocchetti. Metti da parte. Nel frattempo, in una padella, metti olio evo e spicchio d'aglio senza anima. Fai soffriggere il Pomodoro San Marzano Dop Solania, schiaccia con una forchetta, aggiusta di sale, e allunga un po' d'acqua. Fai cuocere ed aggiungi le melanzane. Nel frattempo cala di cavatelli in acqua salata bollente. Questi non saranno pronti appena li vedi salire a galla. Devono bollire almeno una decina di minuti. Assaggiali in ogni caso prima perché, a differenza degli gnocchi, questi devono cuocere bene. Scolali direttamente nel sugo e fai saltare in padella. Impiatta e finisci con tanto cacioricotta di capra del Cilento.



# Agropoli



Agropoli affonda le radici nell'epoca romana e bizantina, e il suo passato storico e culturale conferisce un'atmosfera unica al luogo. Durante l'epoca medievale, Agropoli era dominata dai vescovi e dai feudi circostanti, formando il feudo di Agropoli. Nel corso dei secoli, la città passò sotto il dominio di diverse casate, fino all'abolizione del sistema feudale.

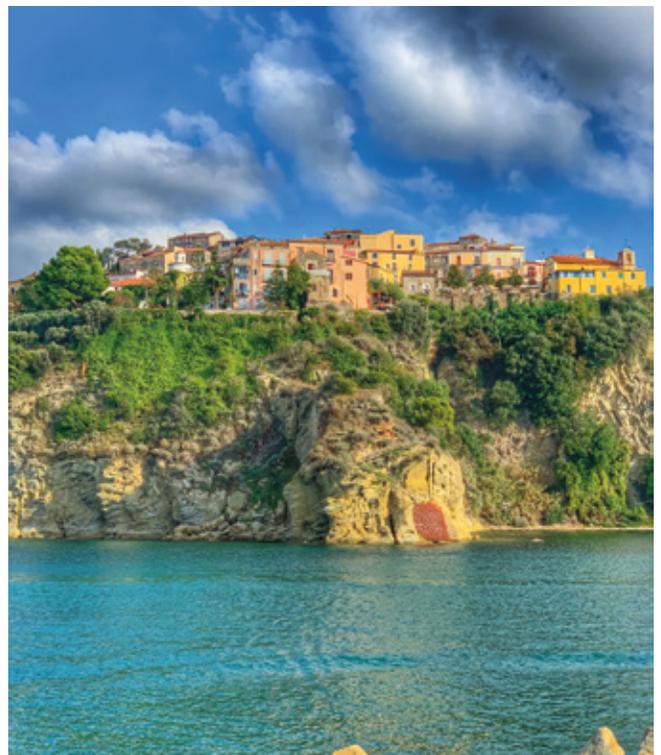
Nonostante l'espansione urbana nell'Ottocento, **il centro storico di Agropoli** è stato preservato e offre una splendida testimonianza del passato. È possibile accedere al centro storico attraverso gli "scaloni", una via d'accesso antica caratterizzata da gradoni larghi e bassi. Lungo il muro di protezione degli scaloni si possono ammirare merli con estremità sferica e la porta monumentale, che presenta **lo stemma dei Duchi Delli Monti Sanfelici**, gli ultimi possessori feudali di Una volta superati gli scaloni e la Porta Saracena, si arriva a una piazzetta panoramica che offre una vista incantevole sul porto turistico di Agropoli e sul Golfo di Salerno.

Qui si trova la Chiesa della Madonna di Costantinopoli, che contribuisce a creare un'atmosfera suggestiva con le sue campane che suonano festosamente. **Il Borgo Antico di Agropoli** è un luogo affascinante, con le sue strade in pietra, i vicoli stretti, i negozi di souvenir e antiquariato e i suggestivi vicoli medievali. È un luogo vivace frequentato da gruppi di giovani che si ritrovano e trascorrono momenti spensierati. Uno dei principali punti di interesse di Agropoli è il **Castello Angioino Aragonese**, una struttura storica di grande fascino. Costruito in epoca bizantina, il castello presenta una pianta triangolare con tre torri circolari. Al suo interno si trova un teatro all'aperto e un bellissimo giardino. Il castello è legato a importanti figure storiche come **Luisa Sanfelice** e ha ispirato scrittori come **Alexandre Dumas** e **Marguerite Yourcenar**. Agropoli vanta anche un Porto Turistico vivace, dove si possono osservare pescatori e barche che creano un'atmosfera unica. Lungo il muraglione del porto, è possibile fare una passeggiata e godere di

tramonti spettacolari e di una vista sul mare cristallino. Nelle vicinanze si trova la suggestiva Baia di San Francesco, accessibile tramite scalini, che offre un angolo incontaminato di natura. Agropoli è una meta affascinante che combina storia, cultura e paesaggi mozzafiato. Con il suo centro storico ben conservato, il Castello Angioino Aragonese e il suo incantevole porto turistico, **Agropoli offre molte opportunità per esplorare e godersi l'atmosfera unica della città.** Per gli amanti della storia, oltre al Castello Angioino Aragonese, ci sono altri siti di interesse da visitare. La Torre di San Francesco, situata sulla collina vicino al porto, è un'antica torre di avvistamento che offre una vista panoramica sulla città e sul mare. Ci sono anche diverse chiese storiche da visitare, come la Chiesa di San Pietro, la Chiesa di San Francesco d'Assisi e la Chiesa di Santa Maria di Costantinopoli, ognuna con la propria bellezza architettonica e opere d'arte. Agropoli è anche circondata da una natura mozzafiato. Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni offre numerose possibilità di escursioni e attività all'aperto. Si possono esplorare sentieri panoramici che conducono a spiagge nascoste, ammirare la bellezza delle colline e dei boschi, o visitare le Grotte di Castelcivita, famose per le loro formazioni di stalattiti e stalagmiti.



**Le spiagge di Agropoli sono anche una grande attrazione.** La spiaggia principale, chiamata "lungomare San Marco", offre ampi tratti di sabbia dorata, acque cristalline e servizi per i visitatori. Ci sono anche altre spiagge più piccole e appartate lungo la costa, **come la spiaggia di Trentova**, premiata con la Bandiera Blu per la sua pulizia e la qualità dell'acqua. In sintesi, Agropoli è una destinazione che offre una combinazione affascinante di storia, cultura, bellezze naturali e cibo delizioso. Sia che tu desideri esplorare il centro storico, visitare il castello, goderti le spiagge o fare escursioni nel parco nazionale, questa affascinante località ti regalerà un'esperienza indimenticabile.



## Cantine Barone, un caso di successo

Cantine Barone è un esempio di successo nel settore vinicolo nel territorio del Cilento. Situata a Rutino, la cantina è circondata da una natura incontaminata e offre una vista mozzafiato. La sua storia inizia con una completa ristrutturazione nel 2003, seguita dalla fondazione della Società Agricola Vitivinicola Barone nel 2004, grazie ai fondatori **Giuseppe Di Fiore, Francesco Barone e la famiglia Perrella**.

Le vigne della cantina si estendono su dodici ettari di terreno difficile ma altamente produttivo. Nel 2006, inizia la collaborazione con l'enologo **Vincenzo Mercurio**, esperto nel settore, per garantire tecniche colturali ed enologiche avanzate che tutelano i vitigni e assicurano una qualità eccellente. I vitigni utilizzati sono locali, provenienti da Rutino e dintorni, e traggono vantaggio dalle condizioni del terreno argilloso-calcareo e dal clima della zona.

**La cantina produce circa 95.000 bottiglie all'anno**, tutte ottenute da vitigni coltivati secondo il regime biologico e con concimazione organica e tradizionale. La selezione dei vini comprende bianchi, rossi e rosati. Tra i rossi, troviamo il **Marsia, Pietralena, Wine Not, Paestum rosso frizzante e il recente A' Primo**. Tra i bianchi, ci sono **La Falanghina IGT, Marsia, Paestum Bianco IGT, Una Mattina, Wine Not frizzante, Vignolella e Mater Cilento Fiano Doc**. Tra gli spumanti **Stizze Re' Luna**.



**A' Primo** è un Primitivo Paestum IGP, un vino rosso secco e morbido, con sentori di frutta rossa matura e note balsamiche. È un Primitivo puro del Cilento, con una gradazione alcolica del 14%, che si abbina bene a una cucina strutturata e rustica. **Mater**, un Fiano del Cilento DOC, è un bianco dal sapore caldo, secco e avvolgente, con una marcata sapidità e mineralità. Si consiglia di stappare la bottiglia in anticipo e, se possibile, decantare il vino.

Tra i rosati c'è il **Primula Rosa IGT**. Oltre al vino, la Cantina Barone produce anche eccellente **olio extravergine di oliva Cilento Dop** e **liquori al fico bianco del Cilento**, inclusa la versione classica come acquavite. Il motto dell'azienda è "**Ogni Male Stuta**" e gode di una reputazione di essere uno dei migliori vini campani sul mercato. Inoltre, la struttura ospita un ristorante eccezionale dove i visitatori possono degustare i vini accompagnati dalla cucina tipica cilentana, godendo di una vista spettacolare.

*Via Giardino, 2  
84070 Rutino SA  
Telefono +39 0974 830463  
info@cantinebarone.it  
www.cantinebarone.it*



## Vinarte Pizza e fuoco: pizza, carne e tanto buon vino

Elio Santosuosso, un talentuoso pizzaiolo che ha maturato esperienza a Roma accanto a grandi nomi del settore, si unisce al team di Vinarte, il rinomato forno di Agropoli. Insieme ai soci Alessandro Catuogno, Carmine Spinelli e Mario Carpinelli, il locale offre una vasta selezione di vini, champagne e cocktail, oltre alla birra. L'atmosfera è vivace e accogliente, con i pizzaioli che lavorano a vista accanto al bar. Le pizze sono fragranti, digeribili e riccamente condite con ingredienti di qualità. I fritti, come gli sfiziosi supplì alla bolognese, le crochè di provola e salame e la frittatina di pasta alla Nerano, sono semplici e ben eseguiti.

Vinarte rappresenta la pizzeria di alta qualità nella zona, ottima braceria con una selezione di carne davvero superiore e offre anche un'interessante selezione di vini e bevande miscelate. L'ambiente è perfetto per un pubblico che ama divertirsi.

*Lungomare San Marco, 96  
84043 Agropoli (SA)*



## Gusto Pizza Society e Bar Pasticceria Panorama

**Gusto Pizza Society è la pizzeria di qualità di** **Ciro Manfredi** ad Agropoli, nel suggestivo contesto del lungomare San Marco. Il punto di forza sono gli impasti delle pizze, caratterizzati da una sorprendente alveolatura e una perfetta maturazione. **Ciro** ha scelto il Cilento come sede per il suo progetto, affascinato dalla bellezza di questa terra incontaminata, lasciando la sua terra di origine che tanto ama. Nonostante le difficoltà, il locale garantisce un'apertura annuale, offrendo un servizio cortese e attento. Anche i panini sono un vero punto di eccellenza, con un'anima speciale. Il bun si presenta morbido, saporito e piacevole al palato. Una chicca esclusiva è la cotoletta di coscia di pollo disossata, che si distingue per la sua succulenza. Ogni boccone trasmette una sensazione di benessere e pienezza, evocando ricordi familiari. **Gusto Pizza Society** è un locale imperdibile, dove si possono gustare anche fritti saporiti, con una menzione speciale per il crochè.





Ma non è tutto. Il buon **Ciro**, con la moglie, hanno deciso di rilevare la gestione del Bar di fianco ampliando l'offerta a tutto tondo con una terrazza sul mare che propone dolci e cocktail per gli apertivi. **Il Bar Panorama è una pasticceria** che impronta lo stile nell'alto napoletano e la parte rustica d'accompagnamento ai drink o alle tante bottiglie di vino o champagne, cucinate direttamente in pizzeria. **Ciro Manfredi** ci da più di una motivazione per venire ad Agropoli sia d'estate che d'inverno.

*Via San Marco (lungomare), 154  
84043 Agropoli (SA)  
telefono 0974 274368*

### Villa Trentova e Autentica: due facce della stessa pizza (nel ruoto)

**Stefano Gorrasi**, pizzaiolo auto didatta che ha imparato molto bene e molto in fretta, ha creato la sua pizzeria all'interno di Villa Trentova, noto ristorante che si trova a pochi minuti dalla bellissima **Baia di Trentova**. Una gestione familiare con la moglie **Alessandra Errico pastry chef** che si è perfezionata proprio durante il covid. La struttura in pietra offre camere, cucina e pizze deliziose. Stefano ha acquisito esperienza da rinomati pizzaioli italiani e ha allestito una sala dedicata agli impasti. **L'uso di materie prime di alta qualità contraddistingue il locale**. Le pizze presentano una varietà di condimenti e sono famose per la loro bontà. Villa Trentova è un luogo affidabile con un personale cordiale e ben formato. Fra le sue creazioni, spicca per bontà la pizza nel ruoto che a dirla in gergo giovanile "Spacca di Brutto". Ha avuto un successo così importante che Stefano e la sua dolce metà hanno deciso di inaugurare

Autentica sugli scaloni di Agropoli che portano al centro storico. Un locale molto easy che si riflette solo sulla tipologia di pizza nel ruoto in tutte le sue declinazioni. Due punti diversi per poter gustare al meglio tantissime bontà.

*Villa Trentova  
Via Iscalonga, 20  
84043 Agropoli (SA)*

*Autentica La Pizza nel ruoto  
Via Filippo Patella, 18  
84043 Agropoli SA*



### Pippo Greco

La cantina Pippo Greco è uno dei fiori all'occhiello del territorio cilentano. I vini sono davvero interessanti con note particolari e sentori molto piacevoli. Ben si prestano a diversi stili di cucina e si adattano facilmente ad una buona cucina di mare. "Cilento, è nu paccio chi nun crede int'a sta terra" è il motto di Pippo che investe ogni giorno il suo tempo e la sua vita nel creare quello che è il suo contributo sulla sua terra, che tanto ama.

Proprietario ed enologo dell'azienda, forte della sua esperienza, produce vini capaci di attirare l'attenzione di tutti coloro che cercano nei vini personalità e carattere. 4 etichette realizzate da vitigni aglianico e fiano in tre ettari soltanto. Acquachiaro, un fiano davvero piacevole nato da vigneti che distano meno di un chilometro dalla spiaggia. "Un vino che sosta in acciaio e rimane snello e verticale, manifestando 'bellezza' perché privo di facili e ruffiane opulenze. Nel timbro olfattivo richiama la vegetazione azonale (psammofite) delle dune di sabbia e della costa battuta dal vento e dalla salsedine, dove le piante erbacee mettono radici, evocando nella persistenza olfattiva il fiore giallo del giunco marino. Sorseggiarlo diventa un piacere infinito, grazie anche all'acidità incorniciata dall'accento iodato e alla versatilità di abbinamento con diversi piatti, che lo fa apprezzare particolarmente" definito così da **Antonella Amodio**, preparatissima giornalista enogastronomica specializzata nel mondo vino. Se volete scoprire 101 abbinamenti di pizza e vino comprate il suo libro **Calici e Spicchi**  
 Informazioni e contatti:

*Azienda Agricola Pippo Greco località Moio,  
 Via Positano  
 84043 Agropoli (SA)  
 e-mail: info@pippogreco.it*



## La pluripremiata Gelateria Di Matteo

Siamo a **Torchiara**, da **Raffaele Del Verme**, che continua a stupire e a conquistare palati di tutto il mondo con le sue prelibatezze gelate che prepara ogni giorno nella sua **Gelateria Artigianale Di Matteo**. Premiata in numerose competizioni internazionali, **Migliore Gelateria d'Italia del 2023 per 50 Top Italy**, si distingue per la qualità dei suoi gelati realizzati con ingredienti freschi e genuini. Le ricette tradizionali si mescolano con tocchi di innovazione, regalando gusti unici e straordinari. Dai classici come pistacchio e cioccolato, fino alle creazioni più audaci. Ogni gusto è una vera gioia per il palato. Una tappa obbligata per gli amanti del gelato che desiderano vivere un'esperienza golosa nel cuore del Cilento. Inoltre, nella gelateria, è possibile acquistare il delizioso babà in vetro, marmellate, confetture, biscotti e tante altre bontà.

*Piazza Andrea Torre, 13/15  
 84076 Sant'Antuono – Torchiara SA*



## La Cipolla di Vatolla, il tesoro del Cilento

Vatolla è uno di quei borghi del Cilento dove, quando ti ci trovi, pensi tranquillamente che potresti viverci per sempre. Facilmente raggiungibile, è un paese ben tenuto ed accogliente, con alcuni bellissimi palazzotti ad impreziosirne il centro, tra cui Palazzo De Vargas luogo ricordato per aver ospitato tra il 1689 ed il 1695, gli studi del filosofo napoletano Giambattista Vico che qui visse come precettore dei figli del marchese Domenico Rocca. E' una frazione del Comune di Perdifumo ed è possibile vedere da qui il mare, che non dista tantissimo, godendo al contempo il fresco della collina e l'aria delle brezze marine.

Collina rigogliosa ricca di ulivi e di coltivazioni di una particolare cipolla. Un vero e proprio prodotto di nicchia che viene consumato quasi esclusivamente in questa parte del Cilento dove è molto apprezzato e richiesto.

La cipolla di Vatolla necessita di molta acqua per la sua salutare crescita e di circa sette mesi di tempo nel terreno, viene infatti piantata in inverno per essere poi raccolta nel mese di luglio. Occorreranno poi circa cinque o sei passaggi in campo per eliminare le erbe antagoniste che, così come la semina e la raccolta, devono essere effettuati sempre in maniera manuale richiedendo un grande sforzo di lavoro e di tempo. Una volta raccolte vengono lasciate qualche giorno sul terreno per consentire alle loro lunghe code di seccare naturalmente ed essere quindi resistenti nel momento in cui sapienti mani le intrecciano per poi deporle in ordinati mazzetti a seccare all'aria.

Le caratteristiche della cipolla di Vatolla sono legate essenzialmente alla natura del suolo di tipo argilloso che le conferisce il suo colore rosato e la dolcezza al gusto. E' molto ricca d'acqua e per questo motivo andrà consumata entro il mese di ottobre. E' considerata dagli esperti una delle cipolle più dolci d'Italia ed è questa particolare dolcezza la caratteristica desiderata e cercata dai suoi appassionati consumatori. Possono essere di forma allungata oppure a trottola ed arrivano ad essere anche di grandi dimensioni.

Ne è amato molto il consumo d'estate con i pomodori ed il sedano, per trarne una fresca insalata di grande gusto in cui questo tipo di cipolla

si inserisce con delicatezza ed eleganza. Buona anche cotta, è infatti l'elemento base della cianfotta cilentana (stufato di cipolla, melanzane, peperoni, patate e pomodoro), risponde bene negli abbinamenti con il pesce azzurro. Golosissime a fine stagioni e con la prima aria fresca arrostita sotto la cenere insieme a patate ed altre verdure.

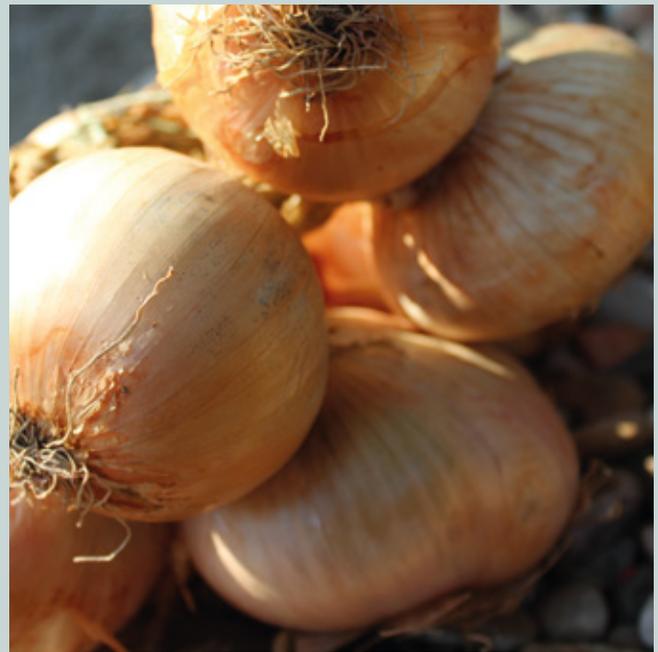
### *Azienda Agricola Terre Batullane*

*di Emilio Malandrino*

*Tel. 389 1507118*

*emiliomalandrino@hotmail.com*

*Vatolla di Perdifumo*



## Fico Bianco del Cilento, un tesoro da custodire

Il Cilento, terra ricca di tradizioni e prodotti unici, vanta uno dei tesori gastronomici più pregiati: il fico bianco del Cilento. Questo frutto dalle origini antiche è una vera delizia per il palato e rappresenta un'eccellenza del territorio.

**Il fico bianco del Cilento** si distingue per la sua polpa succosa e dolce, con una consistenza morbida e un sapore unico che conquista ogni assaggio. **La denominazione origine protetta "Fico bianco del Cilento" è riferita al prodotto essiccato della cultivar Dottato.** Il gusto è dolce e la consistenza è pastosa, colore giallo e marroncino. Il Cilento, terra ricca di tradizioni e prodotti unici, vanta uno dei tesori gastronomici più pregiati: il fico bianco del Cilento. Questo frutto dalle origini antiche è una vera delizia per il palato e rappresenta un'eccellenza del territorio.

Il **fico bianco del Cilento** si distingue per la sua polpa succosa e dolce, con una consistenza morbida e un sapore unico che conquista ogni assaggio. La **denominazione origine protetta “Fico bianco del Cilento”** è riferita al **prodotto essiccato della cultivar Dottato**. Il gusto è dolce e la consistenza è pastosa, colore giallo e marroncino.

Le dolci note di miele e frutta secca si sprigionano al primo morso, regalando un'esperienza gustativa indimenticabile. Grazie al clima mediterraneo e al terreno fertile del Cilento, questi fichi raggiungono una dolcezza straordinaria e una qualità superiore. La raccolta dei fichi bianchi del Cilento avviene nel periodo estivo, ad agosto, quando il frutto raggiunge la giusta maturazione. I contadini locali, custodi di una tradizione millenaria, si dedicano con attenzione a questa delicata operazione, raccogliendo i fichi uno per uno con cura e rispetto per la natura.

Il fico bianco del Cilento può essere gustato fresco, ma trova anche spazio nella preparazione di dolci tradizionali, marmellate e conserve. La sua versatilità in cucina e il suo sapore inconfondibile lo rendono un ingrediente prezioso per chef e amanti della buona tavola.

Degustare il fico bianco del Cilento significa immergersi nella tradizione e nella cultura di questa affascinante perla italiana. È un invito a scoprire le meraviglie del territorio cilentano e a gustare un frutto che porta con sé la storia e l'autenticità di una terra generosa.

Il fico bianco del Cilento rappresenta un'eccellenza gastronomica che va preservata e valorizzata. È un simbolo di identità e un tesoro da custodire, un regalo della natura che il Cilento offre con orgoglio al mondo intero.



## Il Cece di Cicerale e il paese che ne ha preso il nome

Il cece di Cicerale, coltivato nel suggestivo borgo di **Cicerale nel Cilento**, è un **legume raro e prezioso** con caratteristiche uniche. Questo legume di piccole dimensioni, dal colore dorato e dalla forma leggermente inclinata, ha una consistenza dura e una pellicina sottile che favorisce la digeribilità. La sua coltivazione richiede attenzione e una cottura delicata per conservarne la consistenza. La storia di questo legume affonda le radici nella distruzione del borgo di Corbella e nella valorizzazione promossa dalla pioniera Giovanna Voria. Nonostante l'iniziale scarsa considerazione, il cece di Cicerale è diventato un simbolo della tradizione culinaria locale. All'ingresso del paese, infatti, si vede lo stemma **“Terra Quae Cicera Alit – Terra che nutre i ceci” dunque sono i ceci che hanno dato nome al paese** e non viceversa.

Nonostante le difficoltà incontrate nel suo percorso, la determinazione di **Giovanna ha contribuito alla promozione di questo legume** e ha dato voce alla sua terra. Oggi, gustare una deliziosa zuppa di **ciccimaretati** nel suggestivo entroterra cilentano rappresenta un privilegio, nonostante le opinioni negative che sono state espresse. La lezione da trarre è che non bisogna mai farsi scoraggiare dalle critiche quando si ha un obiettivo importante da perseguire.



Tra i Produttori  
***Agriturismo Corbella***  
*Loc. Viscigne Val, Piazza Corbella*  
*84053 Cicerale (SA)*

# LAGANE FATTE A MANO E CECI DI CICERALE

Le lagane sono un particolare tipo di pasta fatta a mano, tipiche del Cilento. Sono cugine alle tagliatelle ma, a differenza loro, non chiedono di essere perfette. Per questo sono facili da fare e gustose all'assaggio. Le cose belle, si trovano nelle imperfezioni. Pochi ingredienti, buoni e di grande sapore. Per questo è importante scegliere bene la materia prima, a partire dall'**Olio extravergine di oliva**. Per questo piatto, lo abbiamo fatto arrivare dall'azienda **Cantine Barone** di Rutino che produce dell'eccellente **Olio Extravergine di Oliva Cilento Dop**.

## PER LA PASTA

### Ingredienti:

500 g di farina di semola rimacinata

230 ml di acqua

1 uovo

1 cucchiaino di sale

## PER IL CONDIMENTO

### Ingredienti:

200 g di **Ceci di Cicerale secchi**

1 spicchio d'aglio

1 gambo di sedano

Rosmarino

**Olio extravergine di oliva Cilento Dop Cantine Barone q. b.**

Sale q. b.

## PROCEDIMENTO

Parti il giorno prima mettendo a bagno i **Ceci di Cicerale** in acqua e sistemali in frigo coperti ermeticamente. Il giorno dopo, o anche lo stesso giorno, prepara la pasta sistemando in una ciotola capiente unisci alla farina il sale, l'uovo e l'acqua.



Impasta energicamente fino a quando otterrai un impasto tenace, liscio e omogeneo. Con l'aiuto di un mattarello, stendi la pasta ricavando una sfoglia molto sottile. Taglia come se fossero delle tagliatelle ma più doppie e irregolari. Cospargi di farina, raccoglile con le mani e sistemale su una spianatoia.

I ceci si cuociono in prima istanza bolliti. Quindi trascorse 12 ore minime, rinfrescali con nuova acqua fredda e porta bollire. Cuoceranno in 30 minuti circa. La bellezza di questo cece è la buccia sottile e la forma abbastanza piccola.

In una pentola fai soffriggere aglio, un gambo di sedano e aggiungi i ceci bolliti. Gira con un ramo di rosmarino e aggiungi l'acqua. Fai cuocere in acqua salata e bollente le lagane e fai finire la cottura direttamente nei ceci. Aggiusta di sale e per chi preferisce, una bella spolverata di pepe. Infine, un filo d'olio abbondante di **Olio extravergine di oliva Dop della Cantina Barone**. Servile calde ma anche tiepide e "azzecose" hanno il loro perché.

# Giungano



## Giungano e la sua Festa dell'Antica Pizza Cilentana

Giungano è un affascinante borgo situato ai piedi del **monte Cantenna**, circondato da un ricco paesaggio di vegetazione mediterranea che offre un rifugio naturale per una variegata fauna locale, tra cui volpi, tassi e fagiani. Il paese si trova lungo il corso del **torrente Solofrone**, offrendo una vista mozzafiato sulle pendici dei monti del Cilento e sul mare di Paestum. Il centro storico di Giungano incanta i visitatori con la sua bellezza medievale, caratterizzata da palazzi signorili come **Domus Laeta, Palazzo Ducale, Palazzo Picilli e Palazzo Aulisio**, i quali conservano elementi architettonici di pregio e testimonianze della storia locale. Tra le attrazioni religiose, la **Chiesa della Santa Patrona Maria Assunta**, risalente al XV secolo, è famosa per la sua cupola a bulbo e l'antico simulacro della vergine Pestana. Giungano ha origini antiche, risalenti almeno al Paleolitico, come dimostrato da reperti archeologici rinvenuti nella zona. La storia del borgo è strettamente legata a quella dell'antica

Poseidonia, ora Paestum, da cui derivano molte tradizioni e influenze. Oltre alla ricca storia e all'architettura, Giungano offre una vista su un angolo incontaminato di natura, con luoghi come il **bosco dell'Elci** e le verdi sponde del **fiume Tremonti**. Un luogo dove il passato si fonde con la bellezza naturale, rendendo Giungano una tappa imperdibile per chi vuole esplorare il Cilento.

Negli ultimi anni è diventato "Famoso" anche grazie alla **Festa dell'Antica Pizza Cilentana**. Kermesse gastronomica che si svolge ogni anno, da 18 anni, dal 6 all'11 di Agosto. Questo evento atteso offre ai visitatori un'esperienza unica, combinando la deliziosa pizza cilentana con piatti tipici del territorio e una serie di appuntamenti culturali e musicali. Organizzata da **Pietro Manganelli e Giuseppe Coppola dell'Associazione Cilentum Pizza**, la festa è un viaggio di 6 giorni tra sapori autentici e spettacoli coinvolgenti, il tutto nella suggestiva cornice del borgo di Giungano. Le vie del paese saranno animate da autentiche signore cilentane che proporranno specialità locali

come lagane e ceci, fusilli, mulegnane mbuttunate e molto altro ancora. Il ricco programma della kermesse comprende esibizioni artistiche e musicali, con artisti di fama internazionale. La Festa dell'Antica Pizza Cilentana è un'esperienza imperdibile per chi desidera immergersi nella cultura e nei sapori del Cilento. L'evento, aperto a tutti, è anche plastic free e gluten free. Non perdetevi l'opportunità di partecipare a questa festa indimenticabile tra antiche tradizioni e gusti autentici! Per maggiori informazioni, visitate il sito [cilentumpizza.it](http://cilentumpizza.it).



## Pizzeria “La Panoramica” Giungano

La Panoramica è LA pizzeria di Giungano. Situata in una posizione incantevole, offre ai suoi clienti una esperienza suggestiva. Ciò che la rende davvero speciale però, è la sua specializzazione nella pizza a metro cilentana. Pietro Manganelli, patron e pizzaiolo, insieme alla sua compagna Rossella, che gestisce la sala con grande attenzione e professionalità, hanno conquistato i palati dei clienti affezionati con pizze eccezionali.

La pizza cilentana, ispirata alla tradizione del pane rustico, è caratterizzata da un impasto robusto e saporito, impreziosito da ingredienti genuini del territorio. La selezione degli ingredienti di stagione, come i fiori di zucca estivi, la salsiccia, la pancetta e le verdure cilentane cotte con maestria, dà vita a pizze ricche di sapori autentici.

Il locale è un'oasi di tranquillità, dove il tempo sembra fermarsi e i clienti possono godere di un'esperienza unica in un'atmosfera accogliente. Per chi cerca un'esperienza di pizza tradizionale cilentana, La Panoramica è una tappa imperdibile. Grazie alla maestria di Pietro Manganelli e alla calorosa accoglienza di Rossella, questo locale è un vero gioiello che cattura l'essenza della cucina cilentana e la trasmette ai suoi clienti con sapori e atmosfere autentiche.

Ma non è tutto, al centro di Giungano, potrete trovare la **Cilentum Pizza Experience**, che insieme a Giuseppe Coppola c'è la possibilità di fare un viaggio gastronomico di territorio (con tagliere e vini selezionati) e chiedere informazioni per eventuali corsi di formazione sulla Antica Pizza Cilentana.



# PASTA CON RAGÙ, RICOTTA E COTICA

**Fusilli lunghi col buco Pastificio Di Martino con ragù di pomodoro San Marzano DOP Solania, braciola di cotica ripiena di salsiccia e ricotta di bufala.**

Il ragù è una salsa a base di pomodoro che viene cucinata lentamente per sviluppare un sapore ricco e complesso. La braciola di cotica ripiena di salsiccia della macelleria Loreto Scarpa ha qualcosa di unico. Una tipica preparazione cilentana riadattata con ingredienti di magnifica qualità.

## **Ingredienti per il ragù:**

*1 kg di pomodoro San Marzano DOP Solania*

*2 cucchiaini di olio extravergine di oliva*

*1 cipolla, tritata finemente*

*2 spicchi d'aglio, schiacciati*

*1 carota, tritata finemente*

*1 costa di sedano, tritata finemente*

*100 ml di vino rosso secco*

*Sale e pepe nero q.b.*

*Foglie di basilico fresco per guarnire*

*Ingredienti per la braciola di cotica ripiena di salsiccia con ricotta di bufala:*

*4 fette di cotica (pelle di maiale) pulite e tagliate a strisce*

*200 g di salsiccia fresca, senza pelle*

*oppure andate da Loreto Scarpa nella sua macelleria di Vallo scalo che ve le fa trovare già pronte su ordinazione.*

## **Per la pasta:**

*400 g di Fusilli lunghi col buco Pastificio Di Martino, Pasta di Gragnano IGP*

*200 g di ricotta di bufala Il Granato*



## **PROCEDIMENTO**

### **Preparazione del ragù:**

In una pentola fai bollire una decina di minuti la cotica ripiena di salsiccia ben legata. Poi in una pentola grande, scaldi l'olio extravergine di oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, l'aglio, la carota e il sedano e fai soffriggere fino a quando le verdure diventano morbide. Fai rosolare le bracioline e vai vino rosso, lascia sfumare per qualche minuto.

Aggiungi i pomodori San Marzano DOP schiacciati e mescola bene. Porta il sugo a ebollizione e abbassa la fiamma facendolo cuocere per 4 ore o fino a quando il sugo si è ridotto e le bracioline di cotica sono tenere. Mi raccomando la fiamma, non farlo bruciare. Deve pappulare. Aggiusta di sale e pepe a piacere.

Cala la pasta in abbondante acqua salata bollente, e condisci con il ragù. Guarnisci con le fette di braciola e la ricotta. Volendo puoi anche fare una crema di ricotta e ragù e se vuoi ci aggiungi un po di caciocotta di capra del Cilento grattugiato fresco.

# Castellabate



## Benvenuti a Castellabate

Esplora la bellezza senza tempo di Castellabate nel cuore del Cilento. Seguendo la suggestiva SS267, ti imbarcherai in un viaggio verso una destinazione che ha affascinato da sempre i visitatori. Immagina di percorrere strade panoramiche, costeggiando la costa fino a Casal Velino e oltre, ammirando panorami mozzafiato lungo il tragitto.

Castellabate, un comune ricco di storia e fascino, è diventato famoso in tutto il mondo grazie al film "Benvenuti al Sud". Passeggia per i suoi vicoli suggestivi che hanno fatto da sfondo alle avventure della pellicola. Posizionato sul Colle Sant'Angelo a 300 metri di altezza, ogni strada che prendi ti porterà alla sommità della collina, al Belvedere di San Costabile, dove potrai ammirare lo splendido panorama che spazia da Punta Licosa a Capri.

Il castello, con le sue quattro torri circolari che emergono maestose dalla fortezza, è una testimonianza dell'architettura militare del Quattrocento. Esplorando i suoi corridoi e le sue sale, potrai immaginare la vita dei soldati che un tempo presidiavano questi luoghi.

Lasciando il castello, dirigi verso Piazza Perrotti e ammira il Palazzo Settecentesco che ospitò Gioacchino Murat nel 1811. Proseguendo per Via San Simeone, sarai accolto dai gradoni in discesa che conducono alla Basilica Romanica di Santa Maria Assunta, conosciuta anche come Santa Maria de Giulia. Qui potrai ammirare la splendida Cappella di Santa Maria del Rosario, un gioiello del Cinquecento.

Immergiti nell'atmosfera medievale di Castellabate, scoprendo i suoi antichi portali, le stradine pittoresche e gli eleganti palazzi del XVII e XVIII secolo. Ogni angolo è un invito a viaggiare nel tempo e a lasciarsi incantare dalla storia e dall'architettura di questo affascinante borgo.

Castellabate, un gioiello del Cilento che non puoi perdere durante la tua visita.



## Santa Maria di Castellabate

Scopri **Santa Maria di Castellabate**, la sua frazione più famosa. La tua visita inizia nella suggestiva piazza principale, circondata da maestosi pini secolari. Da qui, puoi scegliere di imboccare il corso principale, perdersi tra i numerosi negozi e immergersi nell'atmosfera vivace del luogo, o seguire il sentiero panoramico

sulla sinistra, regalandoti una passeggiata mozzafiato sul belvedere.

Seguendo le scalinate che conducono alla chiesa, raggiungerai il lungomare, dove potrai goderti una piacevole passeggiata lungo il mare. Durante il tuo percorso, non potrai resistere alla tentazione di fare una sosta nella rinomata **Gastronomia del Corso**, all'inizio della strada principale, dove potrai deliziarti con le prelibatezze locali.

Santa Maria di Castellabate è anche un luogo perfetto per gli amanti dell'arte e del design. Non mancherai di notare un grazioso negozio di ceramica vietnese, che ti stupirà con la sua maestria artigianale.

Dirigendoti verso **Palazzo Perrotti**, di proprietà della nobile famiglia omonima, potresti persino avere la fortuna di visitare una parte del palazzo e salire sulle terrazze per ammirare la vista panoramica sul mare.

Quando arriva l'ora del pranzo o della cena, non puoi perderti l'esperienza culinaria del **Ristorbar Marina**. Lasciati coccolare dai sapori autentici della cucina marinara e cilentana, mentre ti immergi nell'atmosfera accogliente di questo ristorante.

E se desideri portare a casa dei ricordi unici, fai una breve sosta al **Tabacchi Izzo**, accanto al ristorante. Qui troverai una vasta selezione di profumi, articoli in pelle, cancelleria, giochi da tavolo e regali caratteristici del luogo. Inoltre, i proprietari del negozio saranno lieti di accoglierti con gentilezza e cordialità.



## Aloha Beach Lido a Santa Maria di Castellabate

Aloha Beach Lido a Santa Maria di Castellabate offre una pizza vista mare che sta conquistando i clienti con la sua varietà e qualità. Il lido, gestito da Gianluca Rizzo e il padre Alfredo, ha perfezionato la sua offerta gastronomica negli ultimi anni. L'ampia selezione di oltre 30 pizze, preparate con prodotti di alta qualità e salse fatte in casa, si distingue per l'attenzione alla cura e all'artigianalità.

Le pizze sono cotte uniformemente, con impasto contemporaneo frutto di ricerca continua. Opzioni come la pizza al pesto e la pizza ai fiori di zucca spiccano per il loro gusto equilibrato. Il locale offre anche piatti vegetariani e pizza al padellino, oltre a specialità come il panuozzo, croccante fuori e morbido dentro, e una varietà di fritti ben eseguiti. Non solo gastronomia: Aloha Beach Lido offre numerosi servizi, tra cui parcheggio, ombrelloni, lettini, sdraio e docce calde.

I prezzi sono competitivi, con una pizza media a partire da 8,5€. Il personale è cortese e attento, garantendo un'esperienza piacevole e rilassante.



## Fermento

Fermento a Santa Maria di Castellabate è una pizzeria nata quasi un anno fa grazie all'iniziativa di due giovani imprenditori. Situata leggermente fuori dal caos del corso principale, Fermento offre un'atmosfera accogliente con una sala interna compatta e un ampio spazio esterno per la stagione estiva. Il personale è cortese e attento, e la pizzeria ha già guadagnato notorietà per la sua pizza di alta qualità.

Salvatore Martuscelli, il pizzaiolo e proprietario, è appassionato del suo lavoro, concentrandosi sulla continua evoluzione dell'impasto e sull'uso di ingredienti di alta qualità. La sezione dei fritti è ben eseguita e la selezione di pizze classiche e speciali permette ai clienti di scegliere tra varie opzioni, anche se alcune pizze sono create appositamente e non possono essere modificate.



Ai tavoli, Gianmarco Mazzeo, altro socio, si occupa delle relazioni con i clienti ed è parte attiva nella sala. Una squadra fondata sul sacrificio e il lavoro, senza lasciare nulla al caso. L'impegno nella ricerca di prodotti di alta qualità è evidente, come dimostra la "prova capricciosa" superata.

Le birre artigianali in bottiglia e il menu dei vini completano l'offerta del locale. Fermento è un posto da tenere d'occhio per gli amanti della pizza nel Cilento, con la promessa di una crescita costante e innovativa.

## Al Vicoletto a Castellabate

Al Vicoletto, nel Cilento, è una scoperta incantevole situata in una zona meno centrale ma altrettanto affascinante della località. Il locale è situato in un suggestivo vicolo che conduce al centro storico, offrendo una sala interna curata e un'area esterna pittoresca, ideale per serate rilassanti.

Costabile Gatto, con la sua esperienza nella gestione della sala, garantisce eleganza e maestria in questa nuova avventura. La carta dei vini rispecchia l'identità del territorio, con selezioni di bollicine da tutta Italia.

Al Vicoletto è un luogo dedicato principalmente agli aperitivi, con una vasta scelta di vini e accompagnamenti di taglieri e antipasti di alta qualità. Il locale offre anche primi e secondi piatti, caratterizzati dall'uso di ingredienti locali e stagionali. La carne e il polpo sono particolarmente notevoli per la loro bontà e preparazione.

In cucina, gli chef Mario Grossi e Roberto Pisciotano garantiscono un'ottima esperienza culinaria, mentre in sala Costabile offre un servizio accogliente e coinvolgente.



## Ristorante Da Carmine: la terrazza sul mare di Ogliastro

Nel suggestivo borgo di Ogliastro Marina, nel cuore della costiera, sorge una trattoria di mare interessante: **il ristorante Da Carmine**. Questo incantevole locale conquista il cuore dei residenti e dei visitatori da tantissimi anni, offrendo un'esperienza indimenticabile. Inoltre, la proprietà, dispone anche di un hotel con carinissime stanze vista mare.

Uno dei punti di forza di Da Carmine è la sua **bellissima terrazza affacciata sul mare** e la cucina semplice e buona. Questo angolo di paradiso regala una vista mozzafiato sulla costa cilentana, creando un'atmosfera romantica e suggestiva. È il luogo ideale per gustare un pasto all'aperto, godendo della brezza marina e dei colori vivaci del tramonto. **La qualità del pescato fresco è uno dei suoi elementi distintivi**. I pesci vengono selezionati con cura ogni giorno direttamente dai pescatori locali, garantendo un gusto verace e genuino. I sapori del mare si fondono nei piatti preparati dallo chef. Da Carmine è molto più di un semplice ristorante: è un luogo in cui le tradizioni locali si fondono con la bellezza del mare e la passione per la buona cucina. Se desideri immergerti in un'esperienza culinaria unica nel suo genere, Da Carmine è il posto perfetto per lasciarti deliziare dai sapori genuini del Cilento.

*Si trova in Via Provinciale 37.*

## Road Cafè

Il Road Cafè ha inaugurato la sua nuova gestione ad aprile 2024, sotto la guida di Gerardo Carpentieri, un talentuoso barman noto per i suoi cocktail straordinari. Il locale combina perfettamente la movida giovanile con le esigenze gastronomiche quotidiane, offrendo un'esperienza versatile per ogni momento della giornata. La cucina è molto attiva, rendendo il Road Cafè un luogo ideale per una pausa pranzo veloce e genuina. Tutti i piatti vengono preparati freschi ogni giorno, e gli ingredienti sono selezionati con cura. L'aperitivo è un momento speciale qui, grazie alla posizione strategica del locale lungo la strada che collega la zona Alano a Santa Maria di Castellabate e alla comodità di un ampio parcheggio. Carmen Blasi, compagna di vita di Gerardo, contribuisce a rendere l'esperienza al Road Cafè ancora più piacevole con il suo sorriso e la sua energia contagiosa.



## U' Barone a Santa Maria di Castellabate

U' Barone è un ristorante situato sul lungomare, che offre cucina genuina con una vista mare mozzafiato. Attivo da oltre un decennio, il locale è gestito dai fratelli Pisciotano: Ruggero è lo chef patron che mette al centro dei suoi piatti la qualità della materia prima, mentre Stefano si occupa del servizio in sala. Il menu presenta una varietà di proposte per soddisfare le esigenze delle famiglie, fra gli antipasti troviamo anche il misto mare a base di pesce azzurro. I primi piatti, con pasta secca e fresca, sono abbondanti e ben conditi, mentre i secondi includono frittture, tranci di pesce locale alla piastra e gamberoni rossi di Licosa.

U' Barone è un luogo ideale per godere degli spettacolari fuochi d'artificio di Santa Maria di Castellabate, un evento tradizionale molto amato. Il ristorante offre prezzi accessibili considerando la qualità del pescato e la sua splendida location.

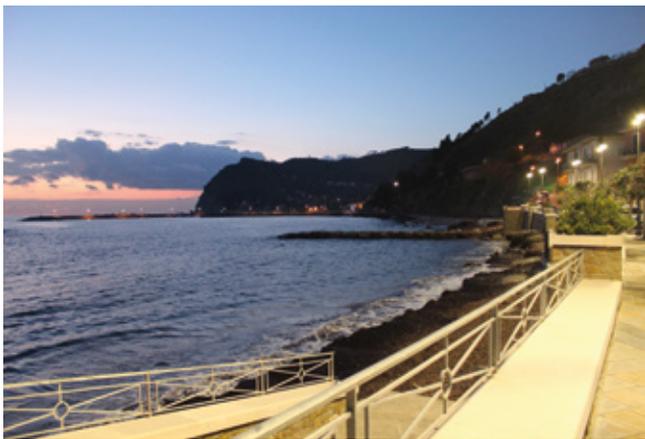


## Paisà... la trattoria di mare di Agnone Cilento

Lasciando Castellabate, andando verso sud per la parte costiera, fermati ad Agnone Cilento e cena al ristorante Paisà di Pasquale Tarallo. Al centro di questo piccolo borgo di tradizione marinara, vengono raccontate storie di mare, di barche e pescatori. Da Pasquale Solo pescato locale e prodotti stagionali per il suo ristorante. Ed è così che lo chef patron, insieme al fratello Luca, hanno iniziato questo splendido percorso.

Un ristorante aperto da 12 anni ma che porta con sé una tradizione lunga una vita. Oggi, Paisà, è presente in diverse guide gastronomiche affermandosi sempre più come perla di territorio da vantare e provare. Un ristorante tipico della tradizione marinara e cilentana con un'attenzione maniacale nei confronti della scelta della materia prima.





## Agriturismo Scialà a Serramezzana

Spostandoci da Pollica, arrivando a Serramezzana, nel verde delle primissime colline dell'entroterra, con vista su paesaggi naturalistici invidiabili, arriviamo all'agriturismo Scialà. Aperto da poco più di un anno, si percepisce già l'impegno e l'amore per il Cilento e le sue tradizioni. In cucina troviamo mamma Antonella e nonna Adriana. Dietro le quinte papà Angelo e in sala la figlia Cristina, sorriso e volto di questo posto. Da scialà ti senti subito a casa. Merito anche delle camere che mettono a disposizione degli ospiti, garantendo un'offerta a tutto tondo. La cucina è varia e gioca molto su diversi elementi prettamente artigianali come ad esempio pasta e pani fatti in casa. Il forno rigorosamente a legna, più volte a settimana, si accende con il dovere di sfornare profumate pagnotte che saranno d'accompagnamento ai ricchi taglieri che la casa propone. Ottimi i salumi auto prodotti e il cacioricotta di capra del Cilento affumicato. Sinceramente parlando è un prodotto che non si trova facilmente in giro e ci ha fatto davvero divertire.

I primi piatti sono realizzati con pasta fatta in casa – cavatelli, fusilli, etc – abbinati a materia prima locale. Un connubio perfetto di autenticità e tradizione. Scialà è in piena ascesa: non è un locale perfetto e sicuramente ha molta strada da fare. Unico vino servito, al momento, è quello che stesso l'azienda produce. Speriamo un giorno di trovare magari qualche etichetta locale e bio che possa arricchire la carta beverage. È vero che gli agriturismi debbano portare in tavola solo ciò che si produce ma sul nettare degli Dei si ci può lavorare senza stravolgere l'asset aziendale. Presto ci sarà anche una fattoria didattica che vedranno le loro caprette come attrici principali.



# Acciaroli



## Acciaroli, il borgo dei pescatori

Acciaroli è un pittoresco borgo cilentano situato nel comune di Pollica, noto per le sue acque cristalline e le spiagge mozzafiato. Il borgo, che risale al lontano 1165, è stato testimone di molte vicende storiche, tra cui lo spopolamento a seguito delle invasioni barbariche nel XIII secolo. Oggi **Acciaroli è una meta turistica molto ambita**, tanto da ottenere le 5 vele di Legambiente e la Bandiera Blu per la qualità delle sue acque e spiagge. Tra i luoghi di interesse ci sono la **Torre di avvistamento Normanna** edificata nel 1233 da Federico II, la Chiesa dedicata alla S. S. Annunziata con la particolare composizione di maioliche presente sul timpano e la Torre Campanara.

**Le spiagge di Acciaroli sono tra le più belle del Cilento**, con una vasta scelta di opzioni per tutti i gusti. La spiaggia principale è caratterizzata dall'acqua bassa e cristallina, perfetta per i bambini e per giocare a racchettoni. Ci sono anche diversi lidi dove è possibile gustare la prelibata fresella, o acquasale.

**La spiaggia di Torre Caleo**, poco prima del paese, offre uno scenario naturale fantastico con pietre e scogli bagnati da acque cristalline, perfetto per chi ama la tranquillità in riva al mare.

Acciaroli ha ospitato il celebre scrittore **Ernest Hemingway**, che rimase particolarmente affascinato dal borgo di pescatori e lo utilizzò come spunto per la stesura de *Il Vecchio e il Mare*. L'influenza del pensiero di Hemingway fu in parte dovuta ad Antonio Masarone, un vecchio pescatore di Acciaroli con cui lo scrittore scambiò molte conversazioni sulla vita e il rapporto con il mare. Ogni anno, la seconda domenica di agosto, ad Acciaroli si celebra *Maria S.S. dell'Annunziata*, con una processione in mare delle barche che si conclude con gli immancabili fuochi d'artificio sul molo grande. Acciaroli è un luogo che incanta, dove storia e natura si fondono in un mix perfetto per una vacanza indimenticabile.

## Il Veliero

Ad Acciaroli, il salotto vip del Cilento, tappa irrinunciabile è quella deIl Veliero. Al timone i fratelli Esposito, fautori anche del famoso Pescheria a Salerno, locale molto in voga nato dopo questa esperienza cilentana; in cucina lo chef Luigi Iapigio, che segue entrambi i ristoranti.

Ci troviamo sulla passeggiata che parte dal porto Acciaroli e il movimento dell'area sud del corso non passa inosservato. Dato il bel giro di clienti affezionati, vi suggeriamo caldamente di prenotare. Una grande trattoria di mare, confortevole e appagante grazie ad un pescato fresco e profumato ed alla mano dello chef che non ha paura di avere in carta una serie di spaghetti, nella patria della dieta mediterranea. Serviti al dente e ben mantecati in generose porzioni che appagheranno anche un grande appetito. Altro divertimento gli antipasti: qui si spazia dal crudo al cotto, con il tonno che per qualità e dolce grassezza la fa da padrone. Il servizio è veloce e allegro, sempre sorridente anche sotto pressione. Carte dei vini con scelte ponderate al menù, non scende in profondità ma da spazio a differenti esigenze di gusto e di prezzo.

Un locale che viaggia a vele spiegate con al comando due capitani, i fratelli Enzo e Fabio Esposito, che potrete trovare anche appena scesi da una barca con un carico di aragoste cilentane, sorridenti e appassionati. Se così fosse, fate calare subito la pasta! Conto a partire da 45€ con vini esclusi.

*Via Porto, 35 - 84068 Acciaroli SA*



## Suscettibile Acciaroli

Suscettibile ad Acciaroli è un'evoluzione moderna dei ristoranti Suscettibile di Pioppi e Salerno.

La cucina è sotto la guida esperta dello chef Costantino Pezzuti, che mette al centro dei suoi piatti un'attenzione meticolosa alla qualità della materia prima e alla presentazione.

La posizione del ristorante è eccezionale, situato lungo il molo del porto di Acciaroli, offrendo una vista panoramica mozzafiato sul mare.

Con pochi tavoli disponibili, il ristorante offre un'atmosfera intima e accogliente, con un servizio sempre attento e personalizzato.

La carta dei vini è particolarmente ricca e curata, con una selezione di champagne e vini provenienti da cantine di nicchia, che soddisferanno anche i palati più esigenti.

I fratelli Antonio e Enrico Morinelli, proprietari del locale, hanno rivoluzionato il ristorante, trasformandolo in uno dei luoghi più imperdibili di Acciaroli. Grazie alla loro visione e al loro impegno, Suscettibile ad Acciaroli offre un'esperienza raffinata e unica, perfetta per chi cerca qualità, eleganza e una vista indimenticabile.



# MELANZANE ALLE 3 COTTURE

di Mario Quarta del ristorante Suscettibile

Questo splendido piatto freddo dello chef Mario Quarta è un'idea davvero strabiliante che potete usare per stupire i vostri ospiti. Leggero, saporito e originale. Alla fine vi sembrerà di mangiare una ciambotta cilentana con consistenze davvero divertenti.



## Ingredienti per 2 persone

4 melanzane  
5 pomodori pelati sott'olio Solania  
1 peperone rosso o verde  
1 zucchina  
100 g di cacioricotta di capra del Cilento fresco  
100 ml di latte  
1 rametto di menta  
timo q.b.  
1 spicchio d'aglio  
1 limone  
50g zenzero  
1 peperoncino  
olio extravergine di oliva q.b.  
Sale e zucchero di canna tpt (dosi 50 e 50)  
basilico e foglie di origano secco q.b.



## Procedimento

Iniziate col marinare le melanzane pelate con qualche foglia di menta tritata sale e zucchero per 1 ora. Con la buccia che vi è rimasta, fatela bruciare in forno per 1 ora a 180 °C.

Pulite le melanzane dal sale con l'aiuto di un fazzoletto senza l'ausilio dell'acqua però. In un sacchetto sottovuoto unite i restanti ingredienti, qualche foglia di menta e un filo d'olio evo.

Cuocere le melanzane sottovuoto col roner a 90 °C oppure sempre sottovuoto ma a vapore per 1 ora.

Aprire il sacchetto e pulire le melanzane dagli aromi e cuocere a 190 °C per 20 minuti a forno ventilato.

Le melanzane sono cotte e le potete mettere da parte. Nel frattempo facciamo la crema con il formaggio passando in un mixer cacioricotta e latte. Mettete da parte.

Cuocete le verdure arrostando il peperone in padella solo dalla parte interna con olio, aglio e timo mentre le zucchine le cuocete a vapore per 3 minuti circa tagliandole a mandolina con uno spessore di circa 3 mm. Disponete nel piatto seguendo la foto o a vostro piacimento.

# Pioppi



## Pioppi, Capitale Mondiale della Dieta Mediterranea

**Pioppi è la Capitale Mondiale della Dieta Mediterranea.** Facilmente accessibile attraverso la SS18 Cilentana, prendendo l'uscita "Agropoli Sud" in direzione di Castellabate e continuando dritto fino a raggiungere la località. In alternativa, è possibile raggiungere Pioppi da Casal Velino, prendendo l'uscita "Vallo Scalo" della SS18.

Questa piccola frazione del comune di Pollica conta circa 300 abitanti ed è un affascinante villaggio di pescatori nel Cilento.

Come Acciaroli, un'altra frazione del comune, anche Pioppi è considerata una rinomata località balneare grazie alla qualità delle sue acque e delle sue spiagge. Pioppi riveste un'importanza particolare in quanto **fa parte delle sette comunità emblematiche della Dieta Mediterranea riconosciute dall'UNESCO.** È qui che il fisiologo americano **Ancel Keys**, insieme al cardiologo **Jeremiah Stamler**, ha condotto studi approfonditi sui benefici della dieta mediterranea per la salute. Keys ha analizzato i

regimi alimentari di sette paesi in quattro continenti, correlandoli all'incidenza delle malattie cardiovascolari nelle rispettive popolazioni.

Ha scoperto che alcune popolazioni, tra cui quella cilentana, erano meno colpite da queste patologie. Questo ha portato alla definizione della Dieta Mediterranea, che si basa su cibo sano e povero di grassi saturi, consumo regolare di verdure, frutta, cereali, olio extra vergine di oliva, moderato consumo di vino durante i pasti e una buona attività fisica.

Per valorizzare il patrimonio culturale legato alla Dieta Mediterranea, Legambiente, in collaborazione con il Comune di Pollica, il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, e altri soggetti locali, ha creato **l'Ecomuseo presso il Palazzo Vinciprova**, un edificio del XVIII secolo costruito dalla famiglia Ripoli.

Pioppi è un luogo incantevole dove potersi immergere nella natura senza rinunciare alle comodità quotidiane. Il lungomare, che si estende per circa un chilometro e attraversa quasi tutto il

paese, offre diverse tipologie di spiaggia. Nella prima parte, provenendo da Casal Velino, si trovano spiagge con ciottoli e **il lido attrezzato Karibu**, che offre numerosi servizi tra cui un'ottima ristorazione. Proseguendo verso nord, si trova una lunga spiaggia pubblica sempre con ciottoli. Dal **Palazzo Vinciprova**, la spiaggia diventa sabbiosa e poi ritorna alle pietre. Lungo il lungomare, si arriva al Porto del Fico, una zona molto interessante di Pioppi. Qui si trova un ampio parcheggio a basso costo. È possibile continuare a piedi lungo la costa e godersi una giornata di mare in completo relax e tranquillità.

**Dal Porto del Fico parte il sentiero del Pozzo dell'Uva Nera**, che offre l'opportunità di immergersi nella natura esplorando i sentieri della vita mediterranea. Lungo il percorso, è possibile trovare varie erbe spontanee come la menta acquatica e la melissa. Il sentiero segue un torrente che parte dalle montagne e arriva fino alla valle. Grazie all'impegno dei volontari di Legambiente e Musea, il sentiero è ben tenuto e segnalato. Il nome del sentiero deriva dalla presenza di un vigneto di uva nera in prossimità di una cascata. Da lì, in poco tempo, è possibile raggiungere il centro di Celso, che dista 2 chilometri dal capoluogo di Pollica.

Da **Porto del Fico**, è possibile proseguire lungo la costa, passeggiando sulle pietre di fronte al mare e godersi una meravigliosa spiaggia solitaria a Pioppi.

**Durante la visita a Pioppi, è consigliato non perdere l'opportunità di visitare il Museo del Mare e la Chiesa del Carmine, dedicata alla Madonna protettrice del paese e festeggiata il 16 luglio.** Ogni anno, nel primo fine settimana di settembre, si tiene la splendida **Sagra del Pesce Azzurro**, un evento molto seguito nel Cilento, che celebra l'alice, considerato il pesce azzurro per eccellenza e uno degli alimenti fondamentali della Dieta Mediterranea. In passato, questa festa era gratuita in quanto le alici non erano considerate di grande valore.

Nonostante le dimensioni ridotte del centro abitato, Pioppi offre diverse opportunità di svago e ristorazione. **Lungo Via Antonio Correale, si trova il lido Karibu, dove è possibile prenotare lettini e ombrelloni o gustare un ottimo aperitivo di fronte al mare, complice la forte esperienza e competenza di Rino e Melania - sommelier professionisti - e di**

**Angelo Elefante, che fa uscire dalla cucina piatti della tradizione marinara cilentana con materia prima spesso da lui pescata.**

Proseguendo, si trova una lunga spiaggia libera fino ad arrivare al **Lounge Bar La Caupona**. Uno dei pochi post nel Cilento ad avere nel menù una selezione importante di gin e distillati.

In piazza si trova il **bar Pioppi Caffè**, gestito con attenzione al territorio, che offre una cucina tipica con percorsi enogastronomici locali, prodotti quasi esclusivamente del Cilento e una ricca selezione di vini cilentani. **Chiedete di Vanessa e di Eugenio**, vi faranno innamorare di questo posto.

Proseguendo, si arriva al giardino del **wine bar Myosotis**, dove è possibile gustare prodotti di eccellente qualità in stile cilentano, accompagnati dalle competenze del proprietario, Rossano.

Pioppi è un luogo meraviglioso in cui immergersi nella cultura mediterranea e godere di una vacanza all'insegna della natura e del benessere.



### **Al Vuttaro, Pioppi**

Al Vuttaro è una pizzeria che lascia il segno a Pioppi, letteralmente facendo "buchi a terra" grazie alla maestria del pizzaiolo patron Angelo Di Sabella. Questo locale incanta ogni sera centinaia di visitatori con le sue splendide pizze, servite in uno dei luoghi più belli del Cilento: la piazza di Pioppi. L'impasto delle pizze è tradizionale e i condimenti seguono fedelmente la cucina locale, offrendo un'esperienza autentica e deliziosa. Al Vuttaro è un posto semplice ma ricco di fascino, che nutre il cuore, l'anima e il palato.

Fermarsi qui ci fa sentire come quando eravamo giovani, belli e spensierati. L'atmosfera magica avvolge il locale, rendendolo uno dei luoghi più amati nella zona. Al Vuttaro è una garanzia del Cilento che non si può perdere.

## Ristorante Suscettibile, cena sulla Dieta Mediterranea fra champagne e pescato locale

Il Ristorante Suscettibile a Pioppi è una destinazione culinaria esclusiva che offre una vista mozzafiato sulla Dieta Mediterranea. Fondato nel 2013 dal giovane chef cilentano **Antonio Morinelli**, il ristorante si trova in una posizione privilegiata, essendo stato trasformato dalla casa di Antonio in un luogo accogliente e ambito. Suscettibile si distingue per la sua filosofia basata sulla qualità e il rispetto dei prodotti locali, sia di terra che di mare.

Ciò che rende Suscettibile unico è il suo menu in continua evoluzione, che si adatta al pescato locale e alle stagioni. Lo chef è **Stefano Luongo** che studia e crea i piatti con Morinelli. Ogni piatto mantiene alta l'attenzione alla selezione di prodotti di altissima qualità e una grande considerazione per la materia prima utilizzata. Inoltre, Suscettibile vanta **una cantina dei vini eccezionale**, con oltre 350 etichette fra nazionali e internazionali. Inoltre, da un paio d'anni l'attenzione di Antonio si è mossa verso gli champagne facendo diventare **Suscettibile un'osteria champagneria** con una carta che fa invidia a tutto il Cilento.

Antonio Morinelli è anche un forte sostenitore delle tradizioni gastronomiche cilentane e ha contribuito a promuoverle attraverso il suo impegno come volto di "Un cuoco per Alice" e le sue

partecipazioni in programmi televisivi. Il ristorante ha guadagnato riconoscimenti e premi nel corso degli anni, tra cui l'inclusione nella lista dei "5 Ristoranti di Pesce Eccellenti della Campania" nel 2017. In più, **il ristorante Suscettibile con sede a Salerno, è stato inserito nella guida Michelin dopo circa due anni dall'apertura.**

La cucina di Suscettibile offre antipasti di crudo di altissima qualità e deliziose polpette di alici. Tra i piatti principali, spiccano la **Genovese di Tonno** e i filetti di pesce fresco grigliati. La cucina tradizionale è rivisitata in chiave moderna, con una particolare attenzione alla scelta dei prodotti naturali e locali provenienti dal mare cilentano e dalle aziende del territorio. Suscettibile rappresenta non solo una sosta culinaria, ma un'esperienza completa.

È possibile anche trovare un altro ristorante Suscettibile nel centro di Salerno, recentemente inserito nella guida **Michelin**. Alla guida della brigata troviamo **Mario Quarta** – eccellente chef dalle forti esperienze internazionali – che ha portato la cucina del suscettibile a livelli davvero altri. Un ristorante – più soci – ognuno fa la sua parte. E la fanno anche bene.



# SEMOLINO AI FRUTTI DEL MARE,

la ricetta di un piatto che è uno spettacolo

Era una calda sera d'estate che ci ritrovammo seduti in un tavolo vista mare al **ristorante Suscettibile**. Nel menù compare provocatorio questo piatto che ci ha colpito talmente tanto che abbiamo chiesto la ricetta allo **chef Stefano Luongo** che ce l'ha preparato. Stefano è molto bravo e siamo contenti che dopo tante esperienze all'estero, è venuto a portare nel suo territorio tanto studio imparato fuori dai confini italiani.



## Ingredienti per 4 persone

300 g di Pasta ecca di Gragnano Igp formato semolino o semi di melone

### Dal mare:

600 g di scorfano

600 g di cozze

600 g di vongole

Uova di pesce affumicate

4 Gamberi rossi del Cilento

### Dalla terra:

500 g di pomodori pachino

30 g di prezzemolo filange'

Succo di un limone

Buccia di limone candito

Olio d'oliva affumicato

50 g di burro acido

## Procedimento:

Iniziate con cucinare singolarmente ogni ingrediente marino con cottura dolce e breve. Dallo scorfano e dai gamberi, ricavane un fumetto filtrato di testa, spine e carapaci. Una volta giunto a cottura, aggiungi l'acqua dei frutti di mare e bucce di limone candito fino a creare un succo di mare concentrato. Nel frattempo con i pomodori prepara un coulis affumicato e un burro acido sapido, con cui andrai a mantecare il semolino in uscita. Cucina la pasta come se fosse un risotto aggiungendo poco alla volta il brodo. Completa il piatto con i frutti di mare puliti, il gambero cotto leggermente alla brace e scorfano crudo. Il coulis di pomodori affumicati uova di pesce e prezzemolo filange'. Buon appetito con uno dei piatti più buoni di sempre



FAO

Ferrarelle  
SPUMANTE NATURALE

Di Martino  
CANDELE

# Casalvelino



**Casal Velino** è un affascinante comune cilentano con una popolazione di circa 5.000 abitanti. Facilmente accessibile dalla SS18, l'uscita Vallo Scalo conduce direttamente a Casal Velino-Ascea. Per raggiungere Casal Velino Marina, si prosegue oltre il ponte per alcuni chilometri. Per arrivare al capoluogo, lungo la strada si trova un incrocio con una madonnina: girando a destra e proseguendo dritto, si raggiunge il paese, dove è disponibile il servizio di Guardia Medica serale.

Il comune ha origini antiche, derivanti da un monastero che sorgeva sulla collina e offriva una vista panoramica sulla splendida costa cilentana, fino ad Ascea e Capo Palinuro. In passato, il comune era conosciuto come Casalicium, poi Casalicchio e infine Casal Velino.

Uno dei luoghi più suggestivi della zona è la Fossa dell'Elice, un vero angolo di paradiso situato a breve distanza da Casal Velino Marina in direzione di Pioppi. È facilmente raggiungibile tramite una discesa un po' ripida, ma offre una vista panoramica su Palinuro circondato da ulivi secolari. È un luogo magico dove trascorrere una

giornata in pieno relax a contatto con la natura incontaminata.

La Cappella di San Matteo è un'altra attrazione imperdibile, poiché si dice che ospitò per la prima volta le spoglie dell'evangelista Matteo, portate nel Cilento dal comandante romano Gavino. Ogni 21 settembre si svolge una bellissima festa in onore di San Matteo, che include una processione e una suggestiva fiaccolata per commemorare il ritrovamento e il trasferimento delle sacre spoglie.

Spostandoci verso il lungomare, dal parcheggio adiacente al porto si trovano giardinetti con una serie di locali, mentre girando a sinistra si accede al lungomare stesso.

Un'esperienza imperdibile è il bar gelateria Isola Verde, rinomato per i suoi gelati artigianali realizzati con frutta fresca e i suoi cocktail innovativi preparati dal barman Fausto. Il locale dispone anche di un ristorante che offre cucina tipica marinara con ingredienti freschi e locali.

Poco più avanti, al Bar Monique, è possibile gustare un ottimo aperitivo e scegliere tra una selezione di cocktail e vini.

In piazza, si trova anche una boutique di abbigliamento, Le Griffe Store, che offre le migliori marche a prezzi competitivi. Davvero è uno dei pochi posti in zona che se devi fare o farti un regalo hai il 98% di possibilità di riuscita. Inoltre la cortesia e la disponibilità dei proprietari e dei collaboratori è impeccabile.



Per gli amanti dei prodotti tipici cilentani e del rinomato fico bianco del Cilento, una visita allo shop di Giuseppe Pastore "Cilento - I sapori della Terra" è imperdibile. Questa bottega offre confetture, liquori, sottolio e altre prelibatezze di alta qualità selezionate personalmente da Giuseppe e si trova in Via Cermoleo, 3.



## Scopri il Cilento con Alessio: Noleggio Gommoni e Barche a Casal Velino

Da anni, Alessio è il punto di riferimento per chi desidera esplorare il Cilento dal mare. La sua attività di noleggio gommoni e barche, con o senza patente, è perfetta per turisti e locali che vogliono vivere le vacanze cilentane a 360°. Partendo da Casal Velino, potrai visitare i punti più belli della costa, immergendoti nelle meraviglie naturali. I prezzi sono competitivi e i mezzi impeccabilmente puliti. Se desideri un'esperienza senza pensieri, puoi noleggiare con uno skipper a bordo. Affidati ad Alessio per una vacanza indimenticabile!

Porto di Casal Velino - 338 845 5231

# Blue Marine

**NOLEGGIO BARCHE / RENT A BOAT  
CASAL VELINO MARINA**



## Alessandro Feo Restaurant, il fine dining cilentano da non lasciarsi scappare

Casal Velino ha pochi punti di eccellenza gastronomica e uno di questi è l' **Alessandro Feo Restaurant**. Un vero e proprio gioiello culinario che ti regalerà un'esperienza gastronomica emozionante.

Alessandro Feo, chef e titolare del ristorante, **incarna la passione per la cucina e l'amore per i prodotti locali**. La sua filosofia si basa sulla valorizzazione delle materie prime, selezionando attentamente ingredienti freschi e di alta qualità provenienti dal territorio cilentano. Tutto ciò che è oltre il territorio, viene sempre selezionato fra le eccellenze italiane.



L'ambiente accogliente e raffinato del ristorante offre un'atmosfera ideale per immergersi in un viaggio sensoriale. **Il menu di Alessandro Feo è un vero e proprio inno alla semplicità, reinterpretata con creatività, tecnica e maestria**. Ogni piatto è una vera opera d'arte, con sapori intensi e presentazioni impeccabili. Dalla selezione di antipasti che esaltano i sapori del mare e della terra, alle paste che si fondono armoniosamente con salse gustose e condimenti prelibati, fino ai secondi piatti che valorizzano il pescato locale, ogni portata racconta una storia di eccellenza enogastronomica.

La carta dei vini curata con attenzione completa l'esperienza culinaria, offrendo una selezione di etichette locali, nazionali ed estere e che esaltano i sapori dei piatti proposti. Lo staff attento e professionale, guidato dalla cortesia e dalla passione di Alessandro, saprà consigliare abbinamenti perfetti per ogni palato.

Il ristorante Alessandro Feo è un indirizzo imprescindibile per gli amanti della buona cucina che desiderano esplorare le delizie fine dining del Cilento. Un luogo dove tradizione e creatività si incontrano per creare un'esperienza gastronomica unica, capace di sorprendere e deliziare i sensi.

*Via Angelo Lista, 24*

*84040 Marina di Casal Velino (SA)*

*Tel. (+39) 328 8937083*



## Agriturismo I Moresani, una storia familiare biologica al 100%

I Moresani di Casal Velino è una delle rappresentazioni più autentiche degli agriturismi italiani.

Nato tantissimi anni fa, svolgeva il suo “ruolo” ancor prima di tagliare il nastro in quanto la famiglia Monzo in questo posto coltiva la terra e alleva il bestiame da sempre. Questo agriturismo offre un'esperienza autentica, dove ospitalità, tradizione e genuinità si fondono armoniosamente in un ambiente unico.

La cucina è speciale. Qui si celebra la tradizione culinaria cilentana, con piatti che raccontano la storia e le radici di questa terra. Gli ingredienti utilizzati sono a km zero, provenienti dall'orto dell'agriturismo e dai produttori locali. Ogni portata è un'esplosione di sapori autentici, preparati con maestria e passione.

Ai Fornelli troviamo la signora Mena, aiutata da altre massaie e dal figlio Carmine, specializzato nella cottura della carne alla brace.

In sala, a coccolare gli ospiti, Domenico, la sorella Annamaria con il marito e altri validi collaboratori.

Un altro grande perno che verrà ricordato qui è Zio Antonio, come tutti lo chiamavano.



Quando venite qui ricordatevi che è stata una delle persone che più hanno contribuito a regalare a questo splendido posto la storia che è oggi. Insieme a Carminuccio che nonostante l'età cura orto e bestiame.

Uno dei punti di forza di questo posto sono gli antipasti misti: tanti, buoni, buonissimi davvero.

Diverse verdure (sempre di stagione per ovvie ragioni), salumi e formaggi. D'estate chiedete le mulignane mbuttunate, mi ringrazierete. Ma lo farete a prescindere una volta che uscirete da lì.

Si prosegue con pasta fresca fatta in casa, condita con sughi genuini e profumati, e carni di alta qualità provenienti dall'allevamento dell'agriturismo.

Ma l'esperienza ai Moresani non si limita solo alla tavola. Gli ospiti possono dedicarsi a passeggiate rigeneranti nella campagna circostante, partecipare a visite guidate dell'azienda agricola, assistere alla produzione del Cacioricotta di Capra e persino partecipare a corsi di cucina tradizionale.

L'agriturismo I Moresani di Casal Velino incanta i visitatori con la sua autenticità, regalando momenti di gusto e relax in un ambiente suggestivo.

È il luogo perfetto per scoprire le tradizioni culinarie e la bellezza del Cilento, e vivere un'esperienza indimenticabile immersi nella natura e nell'autenticità di questa affascinante regione.



## Macelleria Loreto Scarpa, 80 anni di storia familiare e qualità

**La macelleria Loreto Scarpa è un'istituzione nel Cilento con una storia di oltre 80 anni di qualità e tradizione.** Fondata da **Luigi Scarpa** negli anni '40, la macelleria ha rappresentato una vera rivoluzione nella zona del basso Cilento, offrendo accesso alla carne a una fascia più ampia di persone. Luigi aveva due soci, ma è stato suo figlio Loreto a diventare il punto di riferimento principale dell'attività.

**Loreto ha iniziato a lavorare nella macelleria fin da giovane,** dedicandosi alla selezione e alla lavorazione delle carni. Nel 1986 ha aperto una sede unica lungo il corso di Vallo Scalo, mantenendo viva la tradizione di famiglia. Loreto è un uomo straordinario, educato, umile e appassionato del suo lavoro.

In un'epoca in cui le grandi catene di distribuzione hanno preso il sopravvento, le macellerie artigianali come quella di Loreto sono diventate rare.

**Ciò che distingue la macelleria Scarpa è la qualità garantita delle carni vendute.** Gli animali vengono selezionati personalmente da Loreto presso aziende locali e portati al macello da lui stesso. **La carne ha un sapore unico e durante la cottura mantiene la sua succosità.**

Oltre alle carni, la macelleria offre anche ottimi salumi preparati seguendo antiche tecniche di lavorazione. **Al banco si trova Lucia,** sorella di Loreto, e anche i figli, tra cui Gianluigi, laureato in giurisprudenza, che danno una mano nel lavoro quotidiano. La macelleria Scarpa continua a portare le migliori carni sulle tavole del Cilento, offrendo un lusso accessibile a pochi. Ciò che rende ancora più speciale l'esperienza è l'accoglienza calorosa e l'attenzione che questa splendida famiglia riserva a ogni cliente, con il sorriso e la cortesia che li contraddistinguono.



## I Salumi della Macelleria Scarpa

Dopo anni dedicati allo studio universitario e pomeriggi con papà Loreto, **Gianluigi Scarpa** decide di ampliare l'offerta della macelleria di famiglia e si perfeziona nella lavorazione e trasformazione dei salumi. **L'esperienza quasi secolare e l'energia giovane delle nuove leve, sembrano essere un mix perfetto per dei salumi che lasciano il segno.**

**La pancetta arrotolata, tagliata sottilissima, è illegale.** Giuro. Inizi con mangiarne una fetta e finisci per mangiarne mezzo kilo. **Culatello, capicollo, salami, salamini, salamelle, soppressate, pancette tese.** Sono talmente tanti i salumi che Gianluigi produce che ne abbiamo perso il conto.

Anche se l'attenzione va rivolta a due prodotti in particolare: **lo speck ai profumi cilentani e il cotechino artigianale.**

Il primo è stata una scommessa vinta.

Lo speck ha sempre affascinato il giovane rampollo cilentano e si ci è dedicato anima e cuore per renderlo sempre migliore. Dal primo anno, infatti, ha fatto mille passi avanti e ne continuerà a fare.

**Il cotechino artigianale,** invece, si trova principalmente d'inverno, a ridosso del periodo natalizio. Vi assicuro che se lo provate una volta, non riuscirete a mangiare più quello industriale.



## Oliva Salella Ammaccata del Cilento

Durante l'autunno, nelle regioni mediterranee, si celebra il rito dell'oliva, con la maggior parte del raccolto destinato a diventare olio extravergine d'oliva. Nel Cilento, si svolge un processo speciale che porta alla creazione di succulente olive ammaccate. L'olio extravergine d'oliva è l'elemento centrale che rappresenta e definisce uno dei modelli alimentari più salutari al mondo, la Dieta Mediterranea. Esistono varietà di olive, ognuna con un olio caratteristico e unico nei suoi profumi. Nel periodo da ottobre a novembre, vengono raccolte manualmente le olive della varietà Salella, ancora verdi. Queste olive vengono lavorate secondo un'antica e preziosa tradizione, che oggi è considerata un importante modello antropologico da preservare.

Le olive Salella si distinguono per il loro colore verde chiaro, la polpa soda e croccante e un sapore equilibrato con leggere note piccanti e un piacevole amaro. Da questo straordinario frutto nasce l'oliva Salella Ammaccata del Cilento.



Tradizionalmente, queste olive sono state preparate dalle nonne, richiedendo solo pazienza e determinazione. La selezione delle olive avviene direttamente dalla pianta, cercando quelle sane, mature al punto giusto, polpose e che non hanno ancora iniziato il processo di maturazione.

Dopo la raccolta, le olive vengono schiacciate con una pietra marina e immerse, denocciolate, in abbondante acqua fredda. Durante i successivi 3-4 giorni, si cambia l'acqua mattina e sera, aggiungendo un pizzico di sale dal secondo giorno. Questo processo mira ad eliminare l'amaro delle olive, quindi l'acqua può essere cambiata più volte per favorire il risultato desiderato. La prontezza delle olive viene verificata semplicemente assaggiandole.

Successivamente, le olive vengono sottoposte a un torchietto per eliminare i liquidi accumulati, un passaggio cruciale per garantire la qualità del

prodotto finale e prevenire problemi di conservazione. Le olive vengono condite con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, spezie a piacere come l'origano e peperoncino secco. Vengono quindi messe in barattoli, premendo bene per evitare la formazione di aria all'interno. Si posiziona un pressino per barattoli sulla superficie e si copre con olio. I barattoli vengono chiusi in modo adeguato e conservati in dispensa fino all'utilizzo.

Se non si dispone di un torchietto, è possibile utilizzare uno schiacciapatate. In alternativa, se si preferisce non conservare le olive sott'olio, è possibile congelarle senza alcun condimento e successivamente condirle dopo il disgelo.

In questo modo, l'Oliva Salella Ammaccata del Cilento rappresenta un prodotto prezioso e autentico, preservando le tradizioni e i sapori della regione.



Vengono quindi messe in barattoli, premendo bene per evitare la formazione di aria all'interno. Si posiziona un pressino per barattoli sulla superficie e si copre con olio. I barattoli vengono chiusi in modo adeguato e conservati in dispensa fino all'utilizzo.

Se non si dispone di un torchietto, è possibile utilizzare uno schiacciapatate. In alternativa, se si preferisce non conservare le olive sott'olio, è possibile congelarle senza alcun condimento e successivamente condirle dopo il disgelo.

In questo modo, l'Oliva Salella Ammaccata del Cilento rappresenta un prodotto prezioso e autentico, preservando le tradizioni e i sapori della regione.

## Cacioricotta di capra

Il Cilento è terra di capre e l'intero territorio è ricco di elementi che corrispondono al nutrimento ideale di questo vivace animale. Con gli anni si è riconosciuta una razza autoctona conosciuta come Capra del Cilento, o Cilentana, che comprende tre sottogruppi, differenti ognuno dal colore del mantello: nero o grigio fulvo. La buona qualità dell'animale permette la produzione di un tipo di latte che garantisce un prodotto caseario di eccellente qualità che si contraddistingue per la complessità aromatica: **il Cacioricotta di Capra del Cilento**.

Questo formaggio, lavorato anche in Basilicata ed in Puglia, è molto particolare ed il nome deriva dalla particolare tecnica di coagulazione del latte, in parte presamica (caratteristica del formaggio o cacio) e in parte termica (caratteristica della ricotta). È buonissimo appena fatto ed è inimitabile stagionato. A dir poco spettacolare è grattugiato sulla pasta. Un prodotto che abbatte la stagionalità in quanto si produce tutto l'anno. Il Cacioricotta di Capra del Cilento è un Presidio Slow Food sostenuto dal Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. Fra gli obiettivi del Presidio ci sono la salvaguardia e la promozione del prodotto, il che significa offrire una valida alternativa economica alla vendita del gregge. Inoltre, il pascolo caprino aiuta a mantenere pulito e concimato in modo naturale il sottobosco.



### **Tenuta Principe Mazzacane**

*di Annacarla Tredici*

*Via Pedemontana snc*

*84060 Omignano SA*

*Tel 3339513421 – 3471231391*

*Sede Operativa (allevamento)*

*Contrada La Piana – Lustra SA*

### **Agriturismo I Moresani**

*Loc. Moresani*

*84040 Casal Velino SA*

*Tel 0974 902086*

# PAPPA AL POMODORO ALLA CILENTANA

La pappa al pomodoro è una ricetta tipica della Toscana. Essendo un piatto povero, come molte delle ricette di tradizione cilentana, l'abbiamo adattata al territorio perché sposa alla perfezione il tema del "recupero" che è alla base della cultura gastronomica del Cilento. Questo piatto saprà consolarti in modo confortevole in quella serata dove in casa davvero non hai nulla oltre che un pezzo di pane sereticcio, un uovo dimenticato in frigo e una boitta di pomodoro in dispensa. Noi utilizziamo questi ingredienti ma ovviamente è può essere preparato con qualsiasi materia prima purché sia sempre di altissima qualità. Scommettiamo?

## INGREDIENTI

*Pane raffermo ai Grani Antichi del Cilento di Storie di Pane*

*Pomodoro San Marzano Dop Solania*

*Olio extravergine di oliva Cilento Dop Cantine Barone*

*1 uovo di gallina allevata a terra*

*Cipollotto fresco*

*Cacioricotta di Capra del Cilento*

*Sale*



## Procedimento

In una pentola alta e capiente metti a soffriggere il olio evo il cipolotto e appena sarà dorato aggiungi il pomodoro San Marzano Dop Solania. Fai cuocere per circa 15 minuti fino a quando non si asciuga e diventa bello saporito. Poi reidrata con dell'acqua e porta a bollore. Aggiungi il pane raffermo e abbassa la fiamma. Fai cuocere lentamente cercando di mantenere struttura da un lato e una buona amalgamata nell'altro. Sbatti un uovo e mettilo all'interno. Si deve fondere bene con tutta la preparazione. Una volta impiattato, un giro di olio evo a crudo e tanto cacioricotta di capra grattugiato.

# CACIORICOTTA DI CAPRA CILENTANO IN PASTELLA

Come avrai capito leggendo questa guida, il cacioricotta di capra è una vera fonte di ispirazione per il popolo cilentano. Si mangia in diverse fasi di stagionatura. In questo caso useremo una toma fresca, 24 o al massimo 48 ore dalla realizzazione. La pastella di riso è una scoperta pazzesca che rende il fritto bello asciutto e super croccante. L'acqua Maxima, per questo genere di preparazioni, si presta alla perfezione perché la forte base gassosa renderà il vostro impasto perfetto.

## INGREDIENTI

*500 g di Cacioricotta di capra del Cilento*

*350 g di farina di riso*

*150 ml di acqua Ferrarelle Maxima*

*2 tuorli*

*Sale q. b.*

*Olio di girasole altoleico*



### Procedimento

Prepara la pastella mettendo i tuorli nella farina, sale e l'acqua Ferrarelle Maxima fredda. Impasta tutto con una frusta a mano fino a quando il composto non risulterà liscio e omogeneo. Fai riposare in frigo per 30 minuti. Taglia a tocchetti di circa 1 cm il cacioricotta e metti nella pastella. Aiutandoti con una pinza da cucina o un cucchiaio, friggi in olio fino a quando le "praline" non risulteranno belle dorate. Sala in superficie e puoi servirle così oppure in accompagnamento ad un ketchup artigianale.

## PER LA PIZZA CHIENA CILENTANA

### PER LA PASTA:

400 g di farina Aria Mulino Caputo  
150 g di olio EVO  
50 g di strutto  
80 ml di acqua  
Sale q. b.

### PER IL RIPIENO:

350 g di cacioricotta di capra fresco  
350 g di carne di maiale (collo)  
60 g di cacioricotta di capra stagionato grattugiato  
4 uova fresche  
1 gambetto di prosciutto crudo  
1 uovo per lucidare 100 ml di latte  
Prezzemolo q. b.  
Sale e pepe q. b.  
Per la variante con il pollo:  
350 g di pollo (petto e coscia)



### Preparazione

Per la cottura della carne basta semplicemente lasciarla sotto sale, in frigo, per un giorno.

Falla bollire e una volta raffreddata sfilacciala con le mani. Metti da parte. Prepara la pasta inserendo tutti gli ingredienti nella planetaria e finisci l'impasto. Ovviamente un tempo questo procedimento veniva fatto rigorosamente a mano. Avvolgi con pellicola trasparente e fai riposare in frigo per almeno un'ora. Taglia a tocchetti un cacioricotta di capra fresco e mettilo da parte.

Sbatti in un'altra ciotola le uova con il sale, pepe e prezzemolo e aspetta. Dividi la pasta in due e stendila su carta forno formando due dischi, uno più grande ed uno più piccolo. Il più grande lo sistemi come base su un ruoto alto 3 cm e 24 cm di diametro e il più piccolo ti servirà per la chiusura.

Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e

riempi il ruoto. Chiudi con l'altro disco di pasta. Sigilla con l'aiuto di una forchetta i bordi e spennella con uovo sbattuto. Infornate a 180 °C per 50 minuti circa o fino a quando non sarà ben dorato. Fallo riposare almeno un giorno... semmai ci riuscirai.

# LINGUINE CON LO ZAFFERANO DEL CILENTO E TARTARE DI GAMBERI CRUDI

di Alessandro Feo

**Alessandro Feo**, dell'omonimo ristorante di Casal Velino, è un **abile chef**. Ma quello che gli riesce proprio bene cucinare, sono i primi piatti. Li abbiamo sempre adorati tutti e per questo ci siamo fatti dare la ricetta di un suo piatto di pasta spettacolare che con semplicità unisce gusto e territorio.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

*360 g di Linguine Pastificio Di Martino*

*400 g di gamberi freschi*

*Bisque di gamberi*

*1 bustina di zafferano in polvere*

*2 cucchiaini di olio extravergine di oliva*

*Pepe di Sichuan q.b.*

*Sale q.b.*

*Prezzemolo fresco tritato per guarnire*

## Preparazione

Inizia preparando la tartare di gamberi: pulisci accuratamente i gamberi, rimuovendo il carapace e la testa. Tritate finemente la polpa dei gamberi e mettetela in una ciotola. Aggiungete al composto di gamberi l'olio extravergine di oliva e il sale. Mescola delicatamente per amalgamare gli ingredienti e insaporire la tartare. Lasciate riposare in frigorifero, in modo che i sapori si amalgamino. Nel frattempo porta a bollore la bisque di gamberi che hai preparato e in una padella metti a soffriggere del prezzemolo tritato finemente in olio evo. Unisci la bustina di zafferano e aggiungi un coppino di acqua fino ad arrivare a bollitura. Cala la pasta in acqua bollente salata e dopo 3 minuti circa scola le linguine direttamente in padella. Vai di bisque fino a cottura ultimata. Devono cuocere come fosse un risotto.



Alla fine, mentre finisce la mantecatura, spolvera abbondante pepe di Sichuan in polvere. Impiatta e sistema in superficie la tartare di gambero.

Le linguine con zafferano e gamberi crudi a tartare sono pronti per essere gustati. Questa ricetta offre un connubio armonioso tra la cremosità dello zafferano, l'intensità dei gamberi crudi, la delicatezza della pasta e il profumo degli agrumi delle bacche di Sichuan. Un piatto - dello chef Alessandro Feo - elegante e raffinato che conquisterà i palati più esigenti.

# LA TORTA CILENTANA CU U NASPRO

La torta cilentana cu u naspro, o come spesso viene chiamata a pizza roce, è una della torte più semplici e buone che possano esistere. Ingredienti semplici, del popolo, che trasformati diventano pura poesia. **A Casal Velino viene sempre fatta in onore del Santo Patrono San Biagio.** Questa versione è per tutti, poiché senza glutine, ma tu puoi preparare il tuo classico pan di spagna. In questa ricetta abbiamo usato **FioreGlut classica del Mulino Caputo.** In foto, però, puoi vedere **FioreGlut Mulino Caputo della linea dedicata interamente alla pasticceria senza glutine.** Dentro contiene già lo zucchero e anche un po' di farina di mandorle. Fantastica. Sul nostro sito potrete trovare tante altre fantastiche ricette.

## INGREDIENTI:

### Pan di Spagna:

250 g di farina *FioreGlut del Mulino Caputo*  
200 g di zucchero  
5 uova  
10 g di burro  
8 g di lievito in polvere per dolci senza glutine

### Crema pasticcera gialla:

4 tuorli d'uovo  
100 g di zucchero  
50 g di farina di riso *Mulino Caputo*  
500 ml di latte  
1 bacca di vaniglia naturale del Madagascar  
Buccia di limone (facoltativa)

### Crema al cioccolato:

300 ml di latte  
3 tuorli d'uovo  
60 g di zucchero  
30 g di farina di riso *Mulino Caputo*  
50 g di cioccolato fondente

### Bagna:

100 ml di acqua  
50 g di zucchero  
50 ml di vermouth bianco o liquore *Strega*



### Glassa:

250 g di zucchero  
60 ml Acqua

### Decorazioni:

Corallini colorati  
Frutta candita

### Procedimento:

Se hai il bimby questa ricetta è perfetta. Con la farfalla inserita fai montare le uova con lo zucchero a 37 °C per 10 minuti a velocità 6. Poi aggiungi la farina **FioreGlut** e il lievito a velocità 5 per un minuto. Versa l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata. Cuoci a 180°C forno statico per 30-35 minuti. Lascia raffreddare e taglia in modo da ottenere 3 dischi.

### Crema pasticcera gialla:

In una pentola, sbatti i tuorli con lo zucchero e la farina di riso. Aggiungi il latte e la vaniglia naturale del Madagascar mescolando continuamente. Cuoci a fuoco medio, mescolando fino a quando la crema si addensa. Aggiungi la buccia di limone (facoltativa). Lascia raffreddare.

**Crema al cioccolato:**

Sbatti i tuorli con lo zucchero e la farina di riso. Aggiungi il latte e cuoci a fuoco medio, mescolando continuamente. Aggiungi il cioccolato fondente e mescola fino a ottenere una crema liscia e densa. Lascia raffreddare.

**Bagna:**

In un pentolino, sciogli lo zucchero nell'acqua. Aggiungi il vermouth bianco o il liquore Strega. Lascia raffreddare.

**Assemblaggio:**

Bagna il primo disco di Pan di Spagna con la bagna. Spalma la crema pasticcera gialla sul disco bagnato. Copri con il secondo disco di Pan di Spagna. Bagna il secondo disco. Spalma la crema al cioccolato sul secondo disco. Chiudi con il terzo

**Glassa:**

Metti a bollire lo zucchero con l'acqua e fai raffreddare. Alla consistenza desiderata versa sopra. Questa è una versione molto veloce della glassa allo zucchero. Se sapete fare il naspro fatelo pure. Anzi anche meglio.

**Decorazioni:**

Decora la torta con i corallini colorati subito prima che lo zucchero si raffreddi e finisci con la frutta candita.

Conservalo in frigo un giorno intero per averla al meglio del suo gusto.







## Ascea e gli Scavi Archeologici di Velia

**Ascea** è uno dei paesi più frequentati del Cilento in estate noto anche per la sua posizione privilegiata sulla collina che si affaccia sul mare. Il nome Ascea deriva dal greco A-Skaidon, che significa "luogo privo di ombre, ricco di luce", una descrizione accurata per questa località baciata dal sole. Fondato nel XIII secolo dai residenti di Velia, Ascea ha raggiunto il massimo splendore nel XV secolo, lasciando ancora oggi tracce visibili dello stile tardo medievale.

Il comune di Ascea comprende quattro frazioni: **Catona, Mandia, Terradura e Ascea Marina**. Ascea Marina è una rinomata località balneare insignita della Bandiera Blu per la qualità delle sue spiagge e delle sue acque. **Partendo dal Villaggio Le Palme**, situato all'inizio del lungomare, si può ammirare la splendida scogliera che si estende fino alle grotte, offrendo panorami mozzafiato. Oltre al mare, Ascea offre anche opportunità per il trekking, come il sentiero degli innamorati che regala una vista spettacolare dopo una breve ma gratificante salita.

Un luogo di grande interesse turistico è l'Area **Archeologica di Velia**, dove gli scavi hanno permesso di ricostruire l'antica città che fu sede della Scuola Eleatica, una scuola filosofica pre-socratica di fama internazionale. Ascea celebra diverse festività religiose, tra cui il 6 dicembre in onore di San Nicola, il patrono del paese. Una delle festività più suggestive è quella del 27 agosto, quando si svolge la processione della Madonna di Portosalvo lungo la costa, seguendo un'antica tradizione marinaresca.

Ascea è un luogo che unisce mare, storia, cultura e tradizioni, offrendo ai visitatori un'esperienza indimenticabile nel cuore del Cilento.





## Villaggio Le Palme: un'oasi familiare direttamente sul mare

Situato sulla suggestiva costa del Cilento, il villaggio Le Palme di Ascea Marina è una meta ideale per una vacanza indimenticabile. Immerso in una lussureggiante vegetazione mediterranea e circondato da una spiaggia sabbiosa baciata da acque cristalline, il villaggio offre una combinazione perfetta di relax, divertimento e scoperta.



Meta preferita per le famiglie, accoglie i suoi ospiti con una vasta gamma di servizi e strutture di qualità. Le sistemazioni confortevoli e accoglienti permettono di trascorrere piacevoli momenti di riposo, mentre il ristorante presente all'interno del villaggio delizia i palati con prelibatezze culinarie locali e piatti particolari.

Per i momenti di svago e divertimento, il villaggio offre una varietà di opzioni. Due le piscine che invitano a rinfrescarsi nelle calde giornate estive, mentre i campi sportivi permettono di praticare diverse attività come tennis, calcetto o beach volley. Inoltre, un programma di intrattenimento coinvolgente propone attività per tutte le età, tra cui giochi, spettacoli serali e animazione per i più piccoli.

Ma Le Palme di Ascea Marina non è solo un'oasi interna: la sua posizione strategica permette di esplorare le bellezze naturali e culturali del Cilento.

A breve distanza, infatti, si trovano diverse attrattive turistiche tra cui le rovine archeologiche di Velia e il pittoresco borgo di Ascea.

In conclusione, Le Palme di Ascea Marina rappresenta il luogo ideale per una vacanza all'insegna del benessere, del divertimento e della scoperta nel cuore del Cilento.

**Un villaggio che incanta con la sua bellezza naturale, l'ospitalità calorosa e l'atmosfera accogliente.**

## Poseidonia Beach Club

Il Poseidonia Beach Club è un lido che si trova a Marina di Ascea, lungo il bellissimo lungomare che porta alla scogliera. Sicuramente è uno di quei posti che mira a fare la differenza in termini di servizi e qualità. Nato da un'idea di Giovanni Rizzo, questo stabilimento gode di tre diverse fasi giornaliere.

La prima, la più bella, è quando si vive il caldo sole ed il mare. Spiaggia attrezzata con ogni comfort. Presente anche una zona relax. Non manca l'animazione e il divertimento per i più piccoli.

Nel tardo pomeriggio scatta l'ora dell'aperitivo ed è subito magia. Drink & Dj set davanti ad un tramonto mozzafiato.

La sera è sicuramente la fase più affascinante e gustosa. L'eleganza dell'arredamento è messa in risalto dalle luci soffuse e mirate. La cucina offre tre tipologie di scelta: ristorante, sushi e pizzeria.

Il ristorante racconta una cucina fatta con ingredienti cilentani. Giovanni crede fortemente nel territorio e la maggior parte dei prodotti utilizzati sono acquistati da piccoli produttori locali. Così facendo si valorizza la cultura cilentana e si crea valore aggiunto verso il prodotto locale. La pizza è una delle più buone in zona.



Per quanto riguarda il sushi, il Poseidonia è stato precursore ad aver portato la cucina nipponica sulle coste cilentane. Fra i vari classici nasce una nota fusion con la cucina cilentana. Infatti, alcuni rolls io amo definirli cilentani perché la materia prima è a km0 e gli abbinamenti sono fatti con prodotti locali, come ad esempio il cacioricotta. Sicuramente sono varianti pensate non per alterare quella che è la cucina giapponese ma semplicemente rendergli omaggio con accostamenti nostrani.



## Alici di Menaica

Le **Alici di Menaica**, un prodotto gastronomico unico nel suo genere, sono al centro di un'antica tradizione di pesca lungo la costa cilentana. Queste alici si distinguono per il loro sapore e la loro qualità, grazie a una tecnica di pesca particolare ancora utilizzata a Pisciotta, nel cuore del Cilento. Durante i mesi di aprile e luglio, pescatori esperti prendono il mare con barche e reti chiamate menaica o menaide, intrappolando solo le alici di una determinata pezzatura. Questo metodo consente alle alici di perdere parte del loro sangue in mare, preservando la loro carne chiara e tendente al rosa.

Una volta catturate, le alici vengono lavorate immediatamente: vengono lavate in salamoia e disposte uno dopo l'altro in vasetti di terracotta, alternati a strati di sale. Inizia così un periodo di stagionatura di almeno 3 mesi, durante il quale le alici maturano lentamente, mantenendo l'umidità necessaria.



Il risultato finale è un prodotto dall'intenso profumo e dal gusto delicato.

Difficilmente si trovano fresche ma possono essere acquistate direttamente dai pescatori al porto. Bisogna affrettarsi però poiché si esauriscono rapidamente.

In ogni caso, consigliamo quelle sotto sale che sono davvero uniche. Nello store di Donatella Marino, a Castellabate, potete prenotarvi degli aperitivi fantastici.



### Fra i produttori:

Donatella Marino

*Via Giovanni Romito, 84048 Castellabate -*

*Tel. +39 347 4439102*

Pescheria Peppenella

*Via S. Alfonso, 5 - 84059 Marina di Camerota*

*Tel +39 342 0772539*

# POLIPETTI CILENTANI ALLA LUCIANA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 polipetti pescati nel mare del Cilento

800 g di pelato San Marzano Dop Solania

400 g di Pomodoro pelato giallo Solania

150 g di olive nere

50 g di capperi

1 spicchio d'aglio senza anima

1 peperoncino fresco

Olio extravergine di oliva Cilento Dop q.b.

sale q.b.

Prezzemolo fresco q.b.

## Procedimento:

In una pentola metti a soffriggere l'aglio tritato finemente e privato dell'anima, il peperoncino e i capperi privati del sale. Aggiungi i polipetti e fai soffriggere per circa 10 minuti. Unisci il pomodoro schiacciato a mano, le olive, il sale e fai cuocere a fiamma moderata per circa 45 minuti. Appena il sugo sarà bello denso e i polipetti saranno cotti (fai la prova con la forchetta per vedere se sono teneri) spegni. Può essere servito come antipasto o come secondo.

Volendo puoi farci anche la pasta e in quel caso ti consigliamo un bel Pacchero di Gragnano IGP Pastificio Di Martino. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolala direttamente nel sugo circa 3 minuti prima della fine della cottura. Fai finire di cuocere mantecando insieme ad un filo di olio evo a crudo e prezzemolo tritato finemente.



# Castelnovo Cilento



**Castelnovo Cilento** è un affascinante borgo situato sulla cima di una collina a 300 metri sul livello del mare, con una spettacolare vista sulla valle dell'Alento e la costa.

Il suo nucleo centrale è il castello del XIII secolo, attribuito a Guido Alemagna, un cavaliere francese al seguito di Carlo d'Angiò.

Dopo essere passato attraverso diverse famiglie, il castello è ora di proprietà della famiglia Marchesi Talamo-Atenolfi, che ha effettuato una ristrutturazione nel 1996.

Le opere in ciottoli di Guerino Galzerano e gli eventi culturali come Castrum Novum, il paese è un luogo da visitare assolutamente nel cuore del Cilento. Inoltre, il punto di partenza della Via Silente offre l'opportunità di esplorare le bellezze naturali del Parco Nazionale del Cilento in bicicletta.

Infine, l'esperienza unica di soggiornare nella Casa dei Ciottoli aggiunge un tocco speciale a un viaggio indimenticabile nel Cilento.



# PASTA E PISELLI

Ecco la ricetta per preparare una deliziosa pasta e piselli con piselli freschi prelevati a mano dal Cilento, pasta di Gragnano IGP del pastificio Di Martino, pancetta a tocchetti, cipollotto fresco e una spolverata di cacioricotta di capra del Cilento alla fine.



## **Ingredienti:**

*200 g di piselli freschi prelevati a mano dal Cilento*

*150 g di Stivalettini Pasta di Gragnano IGP del pastificio Di Martino*

*100 g di pancetta a tocchetti*

*1 cipollotto fresco*

*Olio extravergine di oliva*

*Sale e pepe q.b.*

*Acqua q.b.*

*Cacioricotta di capra del Cilento per guarnire*

## **Procedimento:**

Sgrana i piselli freschi e tienili da parte. Affetta il cipollotto fresco sottilmente. Taglia la pancetta a tocchetti. In una pentola capiente, scalda un filo d'olio extravergine di oliva. Aggiungi il cipollotto fresco affettato e fallo soffriggere fino a quando diventa traslucido. Vai di pancetta a tocchetti e continua a cuocere finché diventa croccante. Unisci i piselli freschi alla pentola con il cipollotto e la pancetta. Mescola bene e fai cuocere per qualche minuto. Aggiungi acqua sufficiente a coprire i piselli nella pentola e porta a ebollizione.

# BIETOLE E PATATE



## **INGREDIENTI:**

*1 kg di Bietola*

*3 Patate*

*1 Cipollotto fresco*

*Olio extravergine d'oliva (EVO)*

*Sale q.b.*

## **Procedimento:**

Inizia sbucciando le patate e tagliale a tocchetti. Scalda un po' di olio extravergine d'oliva in una padella capiente. Aggiungi il cipollotto fresco affettato e fallo soffriggere leggermente. Unisci le patate a tocchetti nella padella e lasciale dorare bene. Quando le patate iniziano a dorarsi, aggiungi i gambi delle bietole tagliati a pezzetti. Lascia cuocere per qualche minuto, poi aggiungi le foglie di bietola tagliate. Continua a cuocere il tutto, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le bietole e le patate sono cotte a tuo piacimento. Infine, aggiusta di sale secondo i tuoi gusti.

Servi le bietole e patate alla cilentana come contorno o piatto principale unito ad una bella fetta di pane casereccio arruscata.

# PIZZA CILENTANA INDO U RUOTO

A pizza indo u ruoto – pizza nel ruoto – viene normalmente fatta nel Cilento quando si fa il pane. Pochi ingredienti e di buona qualità. La classica è quella cilentana che prevede pomodoro e cacioricotta di capra del Cilento.

## Ingredienti

700 g di farina Aria Mulino Caputo

300 g di farina integrale Mulino Caputo

700 ml di acqua tiepida

5 gr di lievito

10 gr di sale

Olio evo quanto basta

Pomodoro San Marzano DOP “Solania”

Cacioricotta di capra del Cilento



## Procedimento:

Sciogliamo il lievito nell'acqua ed aggiungiamo la farina. Questo blend di farine è perfetto perchè la farina Aria contiene del lievito madre disidratato all'interno e questo conferisce all'impasto un aroma fantastico. La farina integrale, invece, ricca di fibre, dona al risultato finale il gusto autentico del pane tradizionale di campagna, come veniva fatto una volta. Iniziamo ad impastare. Aggiungiamo il sale ed un po' di olio evo. Impastiamo fino ad ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Facciamo lievitare un paio di ore. Ungiamo i ruoti con l'olio evo e stendiamo il nostro impasto. Aiutiamoci con le mani umide o olio. Facciamo riposare per 6 ore. Accendiamo il forno a 250°. Coniamo la pizza con il pomodoro ed inforniamo per 15 minuti. All'uscita pioggia di cacioricotta grattugiata. Sala leggermente e aggiungi la pasta di Gragnano IGP direttamente nella pentola. Continua la cottura della pasta nella pentola insieme ai piselli, regolando la quantità di acqua secondo necessità. Cuoci la pasta al dente, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi. Assaggia per controllare la cottura e aggiusta di sale e pepe se necessario. Quando la pasta è cotta, spegni il fuoco e impiatta la pasta e piselli in porzioni individuali. Grattugia sopra una generosa spolverata di cacioricotta di capra del Cilento. Servi subito, caldo e profumato, e gustati la tua pasta e piselli con i sapori autentici del Cilento.



# Piano Vetrale



## Piano Vetrale, il Paese dei Murales

Il pittoresco paese di Piano Vetrale, situato nella frazione di Orria nel cuore del Cilento, offre un'esperienza unica da non perdere. Questo posto è noto per i suoi meravigliosi **murales**, realizzati da numerosi artisti di fama durante l'annuale manifestazione "**Il Pennello d'Oro**". Questo evento, organizzato dalla Pro Loco, è un omaggio a **Paolo De Matteis**, celebre artista nativo del luogo e uno dei principali esponenti della Scuola Napoletana del XVII secolo. La casa di De Matteis, situata nel centro storico di Piano Vetrale, è destinata a diventare un museo dedicato al suo lavoro. Il paese è caratterizzato da stretti vicoli e archi e presenta luoghi di interesse come la fontana vecchia del 1760, la chiesa di San Elia Profeta e la Cappella di San Antonio. La Chiesa di San Sofia, fondata nel 1453 da Dionisio Mazza, ospita un campanile tra i più alti del Cilento. Infine, un ricordo significativo è legato alla Madonna, poiché nel 1951 molti devoti riportarono apparizioni mariane nella località Tempa dell'Arenola, che oggi è meta di pellegrinaggio per i fedeli.

Prodotto simbolo della zona è la Soppresata di Gioi. L'autentica viene prodotta solo a Gioi anche se l'area di produzione è estesa a Cardile, Stio, Salento, Gorga, Orria e Piano Vetrale. Diversa dalle altre poiché si usa solo la coscia di suino accuratamente mondata di tutte le cartilagini e dei nervetti. Poi, nella fase di insaccamento, viene posizionato al centro un filetto di lardo, lungo quanto tutto il budello naturale.



# Vallo della Lucania



Un paese importante del Cilento è Vallo della Lucania molteplici motivi grazie ai numerosi servizi che offre: ospedale, tribunale, asl, comunità montana, camera di commercio e molto altro. Si raggiunge facilmente in quanto ha un'uscita diretta dalla SS18.

Vallo della Lucania è anche un paese di passaggio per raggiungere vari paesi dell'entroterra cilentano. Da qui si raggiunge **Cannalonga**, paese famosissimo per la sua Sagra della Frecagnola che si svolge a Settembre. Da qui si arriva anche a **Moio della Civitella** dove i primi di Agosto si organizza una delle feste di paese più belle che possano esistere: Mojoca, festival internazionale degli artisti di strada. Il termine "MOJOCA" è un gioco di parole, un anagramma composto dalla parola "MOIO", il paese cilentano ai piedi della Civitella e teatro del Festival, e dal termine "JOCA", verbo dialettale che vuole dire "giocare" e che nella sua forma imperativa diventa "gioca!!", divertiti!!".

Una pizzeria molto buona, a Vallo della Lucania, che lavora con attenzione al territorio con prodotti territoriali e sulla promozione di questi è **Da Zero**.



Il locale si trova in in Via Angelo Rubino, 1 ed è da provare l'orto nella variante d'estate o d'inverno, in base alla stagione, la cilentana ed i crocchè. Le pizze ed i fritti sono tutti buoni, ma non si può non assaggiare il crocchè cilentano ripieno di soppresata di Gioi. Essendo aperto a pranzo e a cena, il menù è vario di altre cose buone, quali le splendide insalatone.

Per info e prenotazioni (+39) 0974 717387

## “Storie di Pane” Vallo della Lucania

Storie di Pane, che vi abbiamo raccontato per bene nel paese Paestum, ha la sua sede principale e storica a Vallo Della Lucania. Infatti, è proprio qui che è nato il tutto ben 10 anni fa.



### L'aperitivo di Storie di Pane

Storie di Pane è un luogo rinomato per i suoi deliziosi aperitivi. Grazie agli ampi spazi delle sale interne ed esterne, l'aperitivo diventa un momento imperdibile e sicuro per tutti. La cantina offre una vasta selezione di vini che soddisfa anche i palati più esigenti. Al bancone troverete un'infinita lista di prelibatezze pronte ad accompagnare il vostro momento di relax durante la giornata: rustici, pizzette, focacce e focacce ripiene. Un mix eccezionale di piaceri culinari. Tra le specialità che colpiscono immediatamente l'occhio ci sono i fritti: crocchette di patate, polpette di pane e pizze fritte.

Tutte queste prelibatezze vengono preparate seguendo le tradizionali tecniche del passato, utilizzando gli stessi ingredienti di un tempo.

### I Grani Antichi

I Grani Antichi cilentani rappresentano una preziosa risorsa territoriale, sia per il piacere del palato che per la salute. La loro valorizzazione è di fondamentale importanza, considerando che il pane riveste un ruolo centrale nella Dieta Mediterranea e richiede una preparazione accurata.

Nel Cilento, il progetto "Contadini Custodi" del Parco Nazionale del Cilento promuove ancora oggi la coltivazione del grano antico. Sulle pendici del Monte San Giacomo, vengono coltivati semi provenienti da varietà antiche, senza alcuna manipolazione genetica, e senza l'uso di diserbanti o trattamenti chimici. Paolo, da Storie di Pane, utilizza questi semi per realizzare il pane come una volta.

In passato, i contadini erano umili e vivevano in simbiosi con la terra, sfruttando ciò che essa offriva loro. Per garantire un raccolto sicuro, venivano seminati grani misti, combinando diverse varietà. Oggi, Paolo di Storie di Pane si ispira a questa tradizione, utilizzando naturalmente miscele di queste farine per la panificazione. Il percorso di valorizzazione dei Grani Antichi cilentani mira a riproporre i sapori autentici di un tempo.

Per realizzare il pane come facevano i nonni, è fondamentale utilizzare le farine che venivano utilizzate in passato. Utilizzare farine moderne sarebbe impensabile e praticamente impossibile per ottenere un autentico pane tradizionale. Paolo si è dedicato alla ricerca di questi antichi grani, quelli utilizzati da sua nonna e sua madre, che emanavano il profumo caratteristico del grano. Oggi, è raro trovare una farina con tali fragranze aromatiche.

La valorizzazione dei Grani Antichi cilentani rappresenta quindi un ritorno alle origini, per riportare in vita i gusti e gli odori autentici del passato nella preparazione del pane.

#### Fra i Grani Antichi troviamo:

- *Grano tenero: Russulidda, Carusedda, Ianculidda, Zingaredda, Cicirieddo.*
- *Grano duro: Saragodda, Cappedda, Marzodda.*
- *Segale: Jurmano.*



## L'importanza del pane ai grani antichi per il proprio benessere

I grani antichi rappresentano molto più di una semplice tendenza. Se consideriamo la Dieta Mediterranea come un modello di longevità, i grani antichi si inseriscono perfettamente nell'elenco degli alimenti benefici che aiutano il nostro organismo a vivere meglio, proprio come facevano i nonni e le nonne cilentane.

"Recuperando la farina, stiamo anche riportando in auge la stessa tecnica utilizzata per fare il pane secondo le tradizioni dei nostri nonni", sottolinea Paolo. Quindi, farina, acqua, lievito madre e un pizzico di sale diventano gli ingredienti fondamentali. Un elemento di grande importanza è la questione della sapidità: "Macinando i grani antichi con la macina a pietra, otteniamo una farina integrale naturalmente ricca di sali minerali", continua de Simone. Ciò ci consente di utilizzare meno sale nell'impasto, arrivando a meno dell'1%. Questo rappresenta un enorme vantaggio per la salute, in quanto si prevengono problemi legati alla pressione arteriosa e all'ipertensione. Inoltre, queste farine sono a basso contenuto di glutine e garantiscono una maggiore digeribilità senza alterare i livelli di zuccheri nel sangue.

Nel punto vendita di Vallo della Lucania, Paolo e il suo team dispongono di un forno a legna per una cottura tradizionale come quella di un tempo. In questo modo, il pane mantiene tutto il suo sapore autentico e le sue proprietà nutritive intatte.



Paolo De Simone cresce con una famiglia che lo ha educato al rispetto della natura e delle cose buone che la terra regala ogni giorno attraverso coltivazione sana e sostenibile. Maturando questa forte sensibilità nei confronti della materia prima utilizzata ha costruito un circuito etico all'interno delle proprie cucine: la verdura trasformata ai fornelli prende vita dall'orto di famiglia che coltiva nel rispetto della natura. Una proposta giornaliera differente che si basa interamente sulla stagionalità dei prodotti.

Storie di Pane è un piccolo angolo di paradiso che ti rimette al mondo e in pari con tutti: un momento importante della giornata di ognuno di noi che ti fa riscoprire i valori familiari, dell'amicizia e del benessere psicofisico.



Via A. Rubino, 1 84078 Vallo della Lucania (SA)  
– 0974 1870716

## Modus Gastronomia, Il vero Cilento nel cuore di Milano

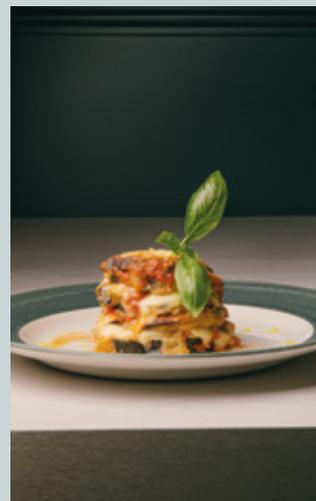
Sulla stessa scia di Storie di Pane, Paolo De Simone ha aperto a Milano ben due locali con lo stesso mood: Modus Gastronomia, porta i sapori e le tradizioni autentiche del Cilento direttamente nella capitale della moda. A Milano, Modus Gastronomia si presenta come un luogo accogliente e autentico, dove le specialità cilentane e campane vengono preparate con cura e dedizione. Tutti i giorni, ingredienti freschi vengono importati dal Cilento per creare piatti tradizionali e genuini. Tra i piatti offerti, ci sono la mozzarella di bufala fresca, le melanzane imbottite, i primi piatti della tradizione cilentana e le focacce ripiene. La cucina di Modus Gastronomia è guidata da Gerardo Scarpitta, chef che lavora con passione e attenzione per offrire un'esperienza gastronomica unica ai clienti. Insieme a lui, buona parte dello staff è cilentano, come Barbara D'Aiuto al banco con Gerardo nella sede di Corso Italia e Loreto, che si occupa della sala. Il locale vanta un'atmosfera calda e accogliente, che fonde i profumi e i sapori tradizionali con la modernità e l'innovazione culinaria. Modus Gastronomia offre un'esperienza gastronomica completa e indimenticabile, che unisce i sapori del passato con le tendenze contemporanee per offrire una cucina ricca e autentica.



Modus Gastronomia ha due sedi a Milano: una in Via Cesare Battisti 23 e l'altra in Corso Italia 42, entrambe luoghi perfetti per chi vuole scoprire il vero Cilento nel cuore di Milano.

Paolo De Simone cresce con una famiglia che lo ha educato al rispetto della natura e delle cose buone che la terra regala ogni giorno attraverso coltivazione sana e sostenibile. Maturando questa forte sensibilità nei confronti della materia prima utilizzata ha costruito un circuito etico all'interno delle proprie cucine: la verdura trasformata ai fornelli prende vita dall'orto di famiglia che coltiva nel rispetto della natura. Una proposta giornaliera differente che si basa interamente sulla stagionalità dei prodotti.

Storie di Pane è un piccolo angolo di paradiso che ti rimette al mondo e in pari con tutti: un momento importante della giornata di ognuno di noi che ti fa riscoprire i valori familiari, dell'amicizia e del benessere psicofisico.



Via A. Rubino, 1 84078 Vallo della Lucania (SA)  
– 0974 1870716

# TROTTOLE ESTIVE



Cosa c'è di meglio di un bel piatto di **pasta di Gragnano Igp** belle fresche per migliorare una calda giornata estiva? Ci pensa **Cristian Ricchiuti – chef di Storie di Pane** – che ci propone delle Trottole del pastificio Di Martino da portare in spiaggia o da servire a tavola sul terrazzo fronte mare.

## INGREDIENTI

500 g di Trottole “Pastificio Di Martino”

Tonno in olio di oliva a tranci q. b.

Pomodorini freschi q. b.

Olive saella ammaccate del Cilento (o taggiasche denocciolate)

Basilico fresco q. b.

Olio extravergine di oliva Cilento Dop q. b.

Sale q. b.

## Procedimento

Preparate tutti gli ingredienti freddi e metteteli da parte. Cuocete secondo le indicazioni la pasta e scolatela un paio di minuti prima della fine della cottura. Ungete con olio e fate raffreddare in una scodella capiente così da velocizzare i tempi. Unite con il resto degli ingredienti e fate riposare in frigo. Non abbiamo messo le quantità perché le insalate di pasta vanno condite a sentimento.

**Buon appetito.**

## La Pizzeria Evo 54 è una tappa sicura a Vallo della Lucania.

Due sale, una interna e una esterna che affaccia sulla bellissima piazza Vittorio Emanuele II. Qui si mangiano ottimi fritti, asciutti e goduriosi e superbe pizze. Se **volete mangiare una buona pizza nel Cilento**, Evo 54 è sempre una buona idea. **Selezionata da 50 Top Pizza nella categoria Eccellenti**, le pizze vantano una cottura più che buona, giusta alveolatura interna, maturazione a livello (non si sente minimamente nessun sentore di lievito odorando il cornicione aperto), alta digeribilità e lo diciamo dopo averci dormito sopra. Ma quello che ci ha colpito della pizzeria Evo 54 non è tanto l'impasto quanto i condimenti.



E se invece vogliamo mangiare sushi, una cucina smart e bere un ottimo cocktail? Ci spostiamo al **Lab54**, fratello più grande, che amplia di anno in anno la sua proposta. Famoso nella città per il buon bere, da poco si è aperto al mondo nipponico con grandi risultati e con un'ottima materia prima utilizzata. La scelta è davvero vasta e i rolls sono buonissimi. Le uniche fusioni che hanno sono italiane e alcune proposte sono realizzate con pescato locale. **Trovate entrambi sopra i portici che costeggiano l'imponente piazza principale.**



## Pizzeria L' Eden

Locale accogliente, in perfetto stile familiare, con un dehors confortevole per le fresche serate estive. Antonio Veneri ha aperto questa attività nel 2005 e la segue con passione e con sentimento. Menù interamente dedicato al territorio e lo si percepisce già dall'antipasto. Notevoli i taglieri composti, per la maggioranza, da salumi locali; di alta qualità anche i fritti, croccanti fuori e saporiti e succosi all'interno. La frittatina è diversa dalle altre, internamente porta i fusilli cilentani e la soppressata.



Le pizze fatte con farina di tipo 1 arricchita con germe di grano, la parte più preziosa di ogni chicco. Buone, con un'attenta lievitazione, risultano molto digeribili. I condimenti variano dalle classiche alle elaborate con un'attenzione rivolta sempre al territorio.

Su richiesta si può richiedere la mozzarella artigianale senza lattosio dell'**azienda Chirico** e l'impasto multicereali. Per quanto riguarda il beverage, non c'è una carta dei vini ma in esposizione ci sono diverse bottiglie di valore e lo stesso discorso vale per le birre: tra le artigianali si notano le **Fravort** che nel Cilento, e non solo, vanno per la maggiore.

I dolci sono decisamente buoni ed insoliti: sarà facile trovare gli struffoli a luglio e le chiacchiere a gennaio. Sicuramente non mancheranno, inoltre, i cannoli cilentani riempiti al momento.

*Pizzeria L'Eden*

*Via Curci, 15 Pattano*

*84078 Vallo della Lucania SA*

*Tel. 329 9756501*

## Le origini Novi Velia

Le Origini vi accoglie con un'atmosfera familiare. La nostra filosofia si basa sulla riscoperta della cucina cilentana, arricchita da tocchi moderni per trasformare ogni piatto in un'esperienza.

Il Cilento non è solo una sub regione, ma un modo di vivere. Le sue radici profonde si manifestano nel menu, in cui l'olio d'oliva extra vergine, i legumi, le verdure fresche e i pesci locali sono protagonisti. Dopo diverse esperienze, Mario Guzzo, chef cilentano, ha attraversato l'Italia affinando le sue abilità, e ora torna con un bagaglio di conoscenze e tecniche. Carmine Troncone, con la sua passione per la cucina fin dall'infanzia, ha fatto tesoro delle esperienze vissute in diverse regioni d'Italia. Le Origini è il luogo ideale per scoprire la cucina cilentana rivisitata con un tocco contemporaneo, unendo tradizione e innovazione per offrirvi una interessante cena.



## Aquadulcis Vallo della Lucania

Aquadulcis è un ristorante che incarna l'eccellenza culinaria nel Cilento, guidato dalla famiglia Cobellis, già nota per la proprietà di una clinica medica a Vallo della Lucania e una cantina rinomata cilentana. Il cuore della cucina è lo chef Vincenzo Cucolo, che propone un'esperienza *fine dining* sfruttando al meglio i prodotti locali cilentani. La sua passione e dedizione si riflettono nei piatti ben eseguiti che offrono un'esplosione di sapori autentici.

Una delle peculiarità di Aquadulcis è la presenza di una carta dei vini ricca e variegata, con i vini della cantina di casa Cobellis in primo piano. Questo connubio tra cucina di alta qualità e vini interessanti crea un'esperienza gastronomica piacevole, perfetta per i buongustai che cercano qualcosa di diverso. Aquadulcis si distingue per il suo approccio innovativo alla cucina cilentana e per la capacità di trasmettere la ricchezza del territorio in ogni piatto.



# San Severino di Centola



San Severino di Centola è un affascinante borgo situato lungo la strada che conduce a Palinuro, nel cuore del Cilento. Il paese si trova nei pressi del ponte vecchio ferroviario, e da lì si può ammirare la bellezza del fiume Mingardo che scorre tra le pareti rocciose del Monte Fontanelle e Monte Bulgheria. **San Severino di Centola ha una storia antica**, risalente al X secolo, con tracce di una torre longobarda e influenze angioino-aragonesi. Il borgo conserva uno stile architettonico tardo medievale e testimonianze dell'epoca ottocentesca. Nonostante fosse abitato fino alla metà del XX secolo, quando gli abitanti si spostarono verso la valle per motivi di comodità, è ancora possibile esplorare le rovine del castello e le case costruite direttamente sulle rocce. Per scoprire appieno la bellezza di San Severino di Centola, è consigliabile lasciare l'auto e avventurarsi a piedi tra i viali del borgo, fino ad arrivare al centro recentemente ristrutturato.

**Lungo Via Croce si trova un imponente crocifisso, simbolo di protezione per l'intera valle sottostante.**



# Palinuro



## Palinuro

Palinuro, situata nel comune di Centola nel Parco Nazionale del Cilento, è una località affascinante e ricca di storia. Secondo la leggenda, il suo nome deriva dalla morte di Palinuro, il nocchiero di Enea, sulle sue coste. Il territorio di **Centola** offre una grande varietà, dalle alture del **Borgo Medievale di San Severino** alle splendide coste di Palinuro. Quest'ultima è considerata il fiore all'occhiello del comune, vantando spiagge meravigliose e grotte marine spettacolari, come ad esempio quella **Azzurra**, quella dei **Monaci**, quella d'**Argento**, quella delle **Ossa** etc. E da spiagge dal fascino indescrivibile, ovvero, **la Baia del Buondormire**, **la Spiaggia delle Saline**, **la Spiaggia della Molpa**, **la Spiaggia della Marinella**, **la Spiaggia dell'Arco Naturale**, **la Spiaggia della Ficocella** e **la Spiaggia del Porto**.

Palinuro offre diverse attrazioni turistiche, tra cui il faro che si erge maestoso sulla **punta del telegrafo** e il **Castello della Molpa**, avvolto da una misteriosa leggenda. Nel centro di Palinuro si

trova l'edificio "**Antiquarium**", che conserva reperti risalenti alla preistoria e l'antica moneta "**Pal-Mol**", utilizzata dai primi abitanti di Centola. Da non perdere anche la **Torre Campanaria**, situata nel centro storico.

Dopo aver parcheggiato, si può esplorare il centro di Palinuro passeggiando lungo la via principale, dove numerosi negozi animano il corso. Alla fine del corso si trovano tre locali perfetti per un drink o per trascorrere una serata piacevole. Il porto è un'altra meraviglia di Palinuro, con le sue barche che offrono visite guidate alle grotte e alle calette raggiungibili via mare.

Palinuro è un luogo incantevole che permette di immergersi nella sua storia millenaria e di godere delle sue bellezze naturali, tra spiagge, grotte e panorami mozzafiato.

## Residence Trivento

Il Residence Trivento è la soluzione perfetta per le tue vacanze in famiglia a Palinuro!

Il residence è fornito di piscine, animazione, ristorante, bar, servizio spiaggia e tanto altro. Gli appartamenti offerti sono la soluzione ideale per trascorrere la propria vacanza a Palinuro in totale libertà con tutti i confort. Si parte da i monolocali 2 posti letto fino ad arrivare ai quadrilocali 8 posti letto.

Da anni gli ospiti del Trivento Residence apprezzano l'ottimo rapporto qualità/prezzo della struttura: nessun costo nascosto, migliore tariffa garantita!

Il residence si trova 3,5 km da Palinuro a pochi minuti dalla spiaggia dell'Arco Naturale, lungo una collina immersa nel verde, lontano dal traffico e dai rumori.

Una posizione strategica perfetta per le vacanze a Palinuro tra mare e natura.

Tutte le attività sono concentrate intorno alla piscina e ai diversi servizi del residence, lasciando così privacy e tranquillità agli appartamenti dislocati sulla collina sovrastante, ideale per trascorrere una vacanza in pieno relax, senza rinunciare al divertimento.



Località Trivento - 84051 Palinuro (SA)  
Tel. +39 0974 931558 - Fax. +39 0974 938255  
Email: [info@trivento.it](mailto:info@trivento.it)

Distanze del Residence da:  
Spiaggia Arco Naturale: Km 1.3  
Centro di Palinuro: Km 3.5  
Stazione di Centola: Km 7  
Paestum: Km 70  
Autostrada Battipaglia: Km 95  
Aeroporto Napoli Capodichino: Km 180

## Isca delle Donne: il paradiso gastronomico nel cuore del Cilento

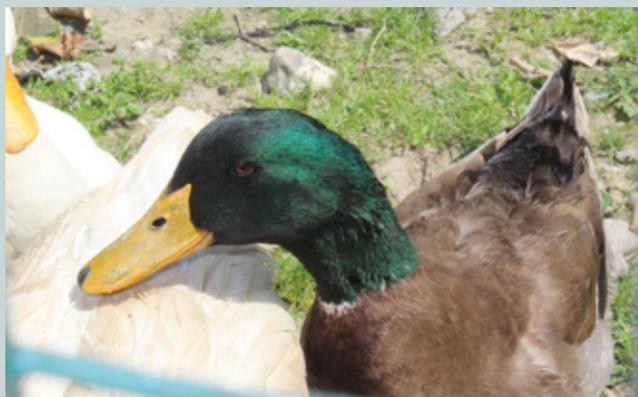
Isca delle Donne: il paradiso gastronomico nel cuore del Cilento

Isca delle Donne è un agriturismo che si trova nei pressi dell'Arco Naturale di Palinuro. **Vincenzo Merola**, il proprietario, ha ampliato la sua azienda agricola nel 1997 ma già dal 1989 gestiva il tutto. Oggi troviamo un meraviglioso agriturismo con tre chalet immersi nella natura. Isca delle Donne è un luogo incantato, dove è possibile vivere a stretto contatto con la natura. Con un ampio vigneto e un orto che garantisce ingredienti a chilometro zero, la cucina si basa su una tradizione artigianale che utilizza prodotti locali.

Gli antipasti sono variegati, i primi piatti meritano una menzione speciale e i secondi sono sempre legati alla tradizione. **Potrai anche ammirare i galli, le oche, le papere, i maiali, i maialini vietnamiti e i cinghiali**, salvati dalle macchie e curati in cattività. **Ci sono capre, mucche e persino un asinello**. L'accoglienza è calorosa e si respira la genuinità di un territorio incontaminato come il Cilento.

Presso l'agriturismo è presente un negozio che offre conserve artigianali fatte in casa.

Inoltre, Isca delle Donne è un luogo ideale per trascorrere una giornata in famiglia, con un'area giochi per i più piccoli. Da ottobre ad aprile, il ristorante è aperto a pranzo e cena solo nei fine settimana, mentre da aprile ad ottobre offre il servizio tutti i giorni, a pranzo e cena, ad eccezione del mese di agosto, quando è aperto solo per la cena.



## Angiolina a Pisciotta

L'Osteria nasce a Marina di Pisciotta come una favola di frontiera, alla fine degli anni Cinquanta, tra pochi tavoli dalle tovaglie a scacchi e la sapienza genuina delle donne del sud che sanno improvvisare e ingegnarsi con competenza antica tra i fornelli, proprio come Angiolina. Il Cilento era, ed ancora è, luogo autentico, mite e solitario... Rinaldo, figlio di Angiolina, è cresciuto in una tradizione culinaria che non ha mai abbandonato e che ha sempre reinventato.

La qualità delle materie prime e la sua ospitalità fanno sì che l'osteria in breve tempo sia diventata una tappa fissa di chi visita il Cilento.

Ora Rinaldo passa il testimone Brigida, Italo ed Antonio che continuano questa saga culinaria con lo stesso amore e lo stesso di Angiolina. L'impronta è solida e la cucina proposta sulla splendida terrazza sul mare a Marina di Pisciotta è interamente fatta con pescato locale e materia prima di altissima qualità. Una bella storia che si racconta attraverso dei piatti pazzeschi.





**La Cacambrella è la scelta perfetta per tutti gli indecisi rompiscatole come me** che ogni volta che siedono davanti ad un tavolo di pizzeria, si domandano sempre quale sarà la scelta della propria vita: altrimenti non si spiega tutta questa indecisione. Le patatine fritte sono quelle fresche, ovviamente e i fritti in generale tutti artigianali. Anche sul beverage troviamo conforto poiché le birre – seppur non tantissime – sono di bevuta sicura una ad una.

**Prisco lo trovate tutto l'anno anche a Cava de' Tirreni con un locale incentrato sul gusto e sul design e sempre nel periodo estivo, a Santa Maria di Castellabate con Terrazza Prisco che offre una cucina di mare che predilige crudi e champagne.**

**Andarci in prima serata significa regalarsi uno dei tramonti più belli mai visti.**



## Da Prisco a Palinuro, la pizza buona in pieno centro a Palinuro

Se sei a Palinuro e ti stai domandando dove mangiare una buona pizza devi assolutamente andare da **Prisco a Palinuro**. Il locale è molto carino, pieno di verde, completamente all'aperto, e si trova a due passi dalla piazzetta principale di Palinuro. Gli impasti sono ben strutturati, la pizza è quella napoletana, le lievitazioni sono lunghe e le idratazioni importanti. Fra gli ingredienti troviamo molto Cilento, assai proprio. **Il cacioricotta di capra gioca un ruolo importante, insieme alle olive saella ammaccate del Cilento.**

Un gioco di ruoli dove Napoli e Cilento stanno a braccetto come se fossero migliori amici di sempre.



# PARMIGIANA DI ZUCCHINE IN PASTELLA CROCCANTE CON BUFALA, COTTO E CACIORICOTTA DI CAPRA DEL CILENTO

## Ingredienti:

*Zucchine fritte in pastella:*

4 zucchine

150 g di farina blu Caputo

150 ml di acqua ghiacciata Ferrarelle Maxima La Frizzante

1 uovo

Sale e pepe q.b.

Olio per friggere

## Besciamella:

500 ml di latte

50 g di burro

50 g di farina

Noce moscata q.b.

Sale q.b.

## Per assemblare la parmigiana:

250 g di mozzarella di bufala campana

150 g di prosciutto cotto a fette

Parmigiano reggiano grattugiato q.b.

Cacioricotta di capra del Cilento grattugiato q.b.

## Procedimento:

Lava e taglia le zucchine a fette sottili. In una ciotola, sbatti l'uovo con l'acqua frizzante ghiacciata, sale e pepe. Aggiungi la farina gradualmente, mescolando fino a ottenere una pastella liscia.

Riscalda abbondante olio in una padella. Immergi le fette di zucchine nella pastella e friggi fino a doratura. Scola su carta assorbente per rimuovere l'olio in eccesso.

Preparazione della besciamella: In un pentolino, fai sciogliere il burro a fuoco medio-basso. Aggiungi la farina e mescola fino a ottenere un composto liscio. Versa gradualmente il latte caldo, mescolando costantemente per evitare grumi. Continua a mescolare fino a che la besciamella si addensa. Aggiusta di sale e aggiungi una spolverata di noce moscata.



Assemblaggio della parmigiana di zucchine: Prepara una pirofila o una teglia da forno. Disponi uno strato di zucchine fritte in pastella sul fondo su un letto di besciamella. Copri con uno strato di besciamella, Aggiungi mozzarella di bufala campana a fette e di prosciutto cotto. Spolvera abbondantemente parmigiano e cacioricotta. Ripeti gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Concludi con besciamella e parmigiano reggiano grattugiato sulla superficie. Cuoci la parmigiana in forno ventilato a 180°C per circa 25-30 minuti, o fino a quando la superficie è dorata e la mozzarella è fusa. Lascia riposare la parmigiana per qualche minuto prima di tagliarla e servirla.

# Camerota e Marina di Camerota



## Camerota e Marina di Camerota

Dopo aver lasciato la SS18 a Poderia, si raggiunge una rotonda che porta a Palinuro o a Camerota. Palinuro è la principale frazione di Centola, situata all'interno del Parco Nazionale del Cilento. Si narra che il nome di Centola derivi dalla presenza di un Centurione romano e dei suoi uomini nel V secolo d.C. Il territorio di Centola spazia dalle colline al mare, offrendo paesaggi meravigliosi e spiagge con grotte marine spettacolari.

Proseguendo lungo la costa, si arriva a Camerota, un comune con una storia che risale all'era neolitica. Il suo nome deriva dal termine greco "**Kammaratos**", che fa riferimento alle numerose grotte presenti nella zona. La leggenda racconta di una **ninfa di nome Kamaraton, della quale si innamorò Palinuro, il nocchiere di Enea**. Tuttavia, la ninfa respinse Palinuro e lui, tormentato dal dolore, si gettò in mare e perse la vita. La dea Afrodite trasformò la ninfa in una collina, dove sorge oggi Camerota.

**Le frazioni di Camerota includono Lentiscosa, Licusati e Marina di Camerota,**

quest'ultima nota come importante centro turistico e premiata con la Bandiera Blu per la qualità delle sue acque. Tra le spiagge più belle della zona si citano **Cala Bianca**, eletta la spiaggia più bella d'Italia nel 2013, **Baia degli Infreschi**, eletta la spiaggia più bella d'Italia nel 2014, e la **spiaggia di Iscoelli**, con acque cristalline circondate da rocce e scogli.

A Marina di Camerota, si consiglia una visita alla **Pescheria Peppenella**, un'attività familiare che dal 1960 offre pesce fresco di eccellente qualità e le famose **Alici di Menaica**. Oltre alle spiagge, si segnalano anche **le chiese di S. Maria, San Nicola e San Daniele, il Museo Civico, il Teatro Kamaraton, il Castello Medievale di Camerota e il Santuario di Sant'Antonio**.

**Uno degli ingredienti più caratteristici di questa zona è il Maracuoccio di Lentiscosa**. Simile ad un pisello dalla forma squadrata, dal colore che può variare dal verde scuro al marroncino, è tendente al rosso e spesso marmorizzato o screziato.

Dal gusto talvolta amarognolo, vanto origini molto antiche. Per secoli è stato coltivato, su terreni calcarei e soleggiati, come alimento da dare al bestiame, e le popolazioni più povere lo utilizzavano come buona fonte proteica. A Lentiscosa, oggi, viene coltivato da varie famiglie che iniziano a preparare il terreno da ottobre-novembre, per seminare poi da gennaio a marzo, per raccogliere a partire da fine giugno. Con questo legume si fa la famosa maracucciata, una polenta fatta per metà di farina di maracuoccio e per l'altra metà da grano, ceci, farro, favino e cicerchie. Il tutto unito a crostini di pane, olio EVO, aglio, peperoncino.



## Pizzeria Kon Tiki 2.0

Come abbiamo detto più volte in questa guida, Il Cilento è un territorio vasto e suggestivo, ricco di biodiversità ed eccellenze. Tutto questo (e tanto altro) è possibile trovarlo nella **pizzeria Kon Tiki 2.0 a Marina di Camerota**.

La graziosa sala esterna di un hotel, accoglie silenziosamente i commensali che si trovano a mangiare in questo piccolo angolo di paradiso campano. Sotto gli ulivi – in estate – e al caldo in inverno, si propone con grazia ed educazione un'offerta di qualità.

Il locale è gestito da **Antonio Panzuti e sua moglie Cristiana Saggiomo**. Il menù è ampio, vario e ricco di sorprese. Gli *appetizer* sono tutti da gustare. I fritti, ben asciutti e di buona esecuzione, aprono le danze in modo dolce e succulento. Menzione top per le montanarine.

Da non lasciarsi scappare le alici fritte del golfo cilentano ripiene di formaggio. Anche i vari piatti unici – come ad esempio le parmigiane – sono sempre di buona fattura.

Veniamo alle pizze: l'attenzione c'è ed è evidente. Uno stile inconfondibile di chi usa farine meno raffinate che rendono un effetto più "panoso". Nonostante il cornicione sia abbastanza pieno, si mostra ben alveolato e soprattutto cotto molto bene. Il pizzaiolo, **Daniele Inserra**, è molto capace e merita di essere tenuto sott'occhio. I condimenti sono diversi: si spazia molto dal tradizionale alle proposte d'autore, ma non di quelli stravaganti, anzi, semplici e ben pensati. Una pizza notevole è la Carrettiera: provola affumicata di Sassano, bieta saltata in padella, salsiccia fresca, un po' di peperoncino e olio evo del Cilento.

Sul *beverage* c'è una buona scelta sia per le birre che per i vini. In conclusione è un piacere consigliarvi **la pizzeria Kon Tiki 2.0 per mangiare una buona pizza nel Cilento**, soprattutto in una zona che troppo spesso è scarna di proposta gastronomica di qualità.



## La Taverna del Mozzo, la straordinaria cucina di Davide Mea

La Taverna del Mozzo è un piccolo ristorante che affaccia sul porto di Marina di Camerota nato da un progetto di Davide Mea e della moglie Assunta. Gli interni in perfetto stile marinaro e mediterraneo, moderno ed elegante, arredati con gusto e con, a vista, prodotti del territorio e alcune bottiglie della vasta carta dei vini. Il menù è strutturato in base al fresco pescato locale ma non mancano le ricercatezze.

L'entrée varia ogni giorno e fra gli antipasti figura, come un'elegante regina, l'astice alla catalana. Oppure il tiepido di mare con calamaretti, gamberi rossi, polpo e scampi. Anche il menù è soggetto a variazione in base al pescato locale ma un ever green del posto è sicuramente lo spaghetti alla chitarra con stracciatella di mozzarella nella mortella ed Alici di Menaica della Pescheria di Marina di Camerota Peppinella.

I secondi piatti, frittura a parte, seguono anche l'andamento del pescato. I dolci, homemade, richiamano ed assecondano la tradizione cilentana ed italiana. Prezzo medio nella norma vista la qualità dei prodotti usati. È possibile fare un menù degustazione.

*Lungomare Trieste, 95  
84059 Marina di Camerota SA  
Tel 0974 932774*



## La casa di Paolo – Casa di Charme

La Casa di Paolo nasce da una casa signorile, un boutique hotel intimo in puro stile mediterraneo. Il recente restauro le ha restituito l'immagine che aveva un tempo: le belle stanze disposte su due piani, arredate con mobili originali, in stile e di design con i pavimenti in preziosa maiolica vietrese. Bagno privato, con ceramiche vietresi finemente decorate a mano e ampie docce idromassaggio con cromoterapia. Un sonno di qualità sui letti Sommier Simmons.

La struttura dista appena 40 m dal lungomare e circa 80 m dal porto e dal centro del paese, distanza che consente una certa riservatezza anche durante i periodi di alta stagione. Le spiagge della baia antistante sono raggiungibili a piedi o in auto in pochi minuti. Un soggiorno quivi consentirà di visitare la costa e il suo entroterra e i centri storici dei paesini arroccati sui colli.

La prima colazione è il vero fiore all'occhiello della struttura. È servita dalle ore 08:00 alle ore 13:00 con la scelta del dolce e del salato. I prodotti usati sono solo del territorio e le ricette rimandano alla tradizione cilentana.

La Casa di Paolo è pet friendly, purché gli amici a quattro zampe siano di piccola taglia ed i padroni siano rispettosi del resto della community.



Via Sulmona, 7 – 84059 Marina di Camerota SA  
Tel (+39) 0974 932569 (+39) 348 6343072  
email: info@casadipaolo.com  
www.casadipaolo.com

## Non solo Pane, La terrazza sul mare

Non Solo Pane è il format di Angelo Iannuzzi che unisce il buon cibo, ai drink e al mondo nipponico. Nel cilento vanta diverse sedi fra cui questa a Marina di Camerota che è fantastica. Mentre a Vallo della Lucania e a Casal Velino marina troviamo principalmente un'offerta dedicata al mondo pizza e al sushi, che qui diventa Sudshi, con materia prima spesso prelevata sul territorio, come ad esempio **i gamberoni rossi del golfo di Policastro**. La terrazza è pazzesca e la location offre una vista suggestiva sul porto e un arredamento moderno con un'atmosfera cool. Il bar è gestito da bartender giovani e dinamici che offrono una vasta selezione di cocktail, vini e champagne, con attenzione al territorio e a etichette estere ben scelte. L'acquario ospita aragoste e granseole, il menu comprende anche insalate, poké bowl e piatti della cucina mediterranea. Le pizze presentano impasti ben strutturati, condimenti di prima scelta e abbinamenti ricercati. La terrazza di Non Solo Pane è descritta come un luogo ideale per trascorrere serate estive, godendo di sushi, crudi e bollicine fresche. Si consiglia una visita a questa location durante una vacanza nei comuni circostanti.



# TARASSACO E FAVE

Camminare nelle campagne cilentane fa bene sia alla salute che alla tasca: neanche immaginate quanto foraging è reperibile nel Cilento. Ogni giorno è buono per “fare la spesa gratis” con tanto di qualità e nutrienti impagabili. Una delle erbe spontanee più comuni e di facile reperibilità è il tarassaco. Un vero superalimento, utile come diuretico sicuro e delicato grazie alla presenza di potassio. E' una pianta spontanea commestibile e si differenzia dalla cugina cicoria sicuramente dal fiore giallo in fase di infiorescenza. Antica pianta terapeutica promuove il rinnovamento del sangue e dei liquidi dell'organismo e favorisce la produzione di bile e stimola il fegato - soprattutto quando è appesantito - a ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Il suo sapore amaro si sposa alle note dolciastre della fava in un connubio senza tempo.

## Ingredienti:

800 g di tarassaco o cicoria selvatica pulita

400 g di fave secche decorticate

200 g di patate

500 ml d'acqua

2 cipollotti freschi

1 spicchio d'aglio

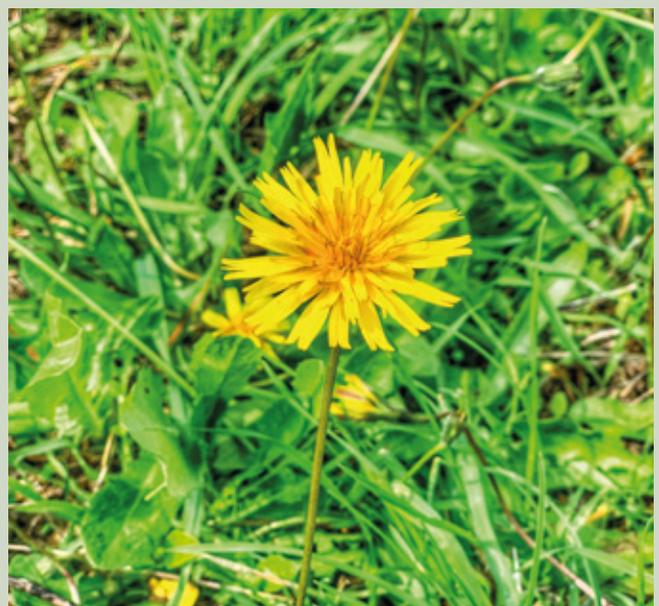
1 peperoncino

Olio extravergine di oliva Cilento Dop “Cantine Barone”

sale q. b.

## Procedimento

Mettete a bollire 10 minuti il tarassaco in acqua dopo averlo pulito e lavato. Prendete una pentola ed una padella. Nella prima mettete a soffriggere un cipollotto tritato in olio evo. Aggiungete le patate e dopo le fave. Fate andare per qualche minuto ed allungate l'acqua. A fine cottura girate energicamente e riducete tutto a purea. Nella padella mettete a soffriggere in olio extravergine di oliva aglio, cipollotto e peperoncino. Aggiungete le cicorie precedentemente bollite e fate cuocere. Aggiustate di sale sia la purea che le verdure. Mettete sul fondo di un piatto la crema ed adagiate sopra la verdura come se fossero spaghetti.



# ALICI MBUTTUNATE

Le Alici Mbuttunate dovrebbero essere menzionate come patrimonio dell'umanità Unesco. Per “mbuttunate” intendiamo ripiene e il companatico è quello tipico cilentano fatto ra caso e ova (cacioricotta di capra cilentano e uova).

In questa ricetta abbiamo aggiunto anche del pane ammollato perché è un buon modo per recuperare un prodotto e ad essere sincero spesso viene usato nei vari ripieni cilentani appunto perché un tempo non si buttava niente.

## Ingredienti per 20 alici circa:

500 g di alici del Cilento

200 g di pane ammollato

100 g di cacioricotta di capra del Cilento

2 uova fresche

1 spicchio d'aglio

Prezzemolo qb

Pepe qb

Olio per friggere

Olio evo

Pomodori tipo pelato giallo Solania

Pomodori a pacchetelle gialle Solania

(entrambi a sentimento)

## Procedimento

Private le alici di lisca, interiora e testa. Sistemate i filetti su di un piatto. Preparate u mbuttuno (il ripieno) con pane ammollato, formaggio, uova, aglio grattugiato senz'anima, prezzemolo e pepe. Girate con una forchetta e riempiate le alici. Prendete un filetto, ci mettete un po' di ripieno, e chiudete con un altro filetto. Pressate bene e infarinate. Friggete in abbondante olio. In padella, nel frattempo, mettete olio evo e cuocete il pomodoro. Aggiustate di sale. Aggiungete le alici e finite di cuocere. Le alici si devono solo sposare con il pomodoro. Non devono cuocere tanto altrimenti si seccano.



# Morigerati



## Morigerati, fascino e storia senza tempo

Morigerati, e siamo arrivati verso la fine del Cilento, è particolarmente affascinante durante la primavera e con l'inizio dell'autunno, quando si può ammirare tutta la sua bellezza. Questo luogo è amato dai turisti che apprezzano la natura e luoghi poco conosciuti. Una passeggiata al tramonto tra le stradine del centro storico è un'esperienza suggestiva, con le luci che illuminano le facciate delle antiche case. **Il palazzo baronale, la chiesa di San Demetrio e il Museo della Civiltà Contadina sono punti di interesse da visitare. Morigerati è ricco di segreti.** Pochi conoscono la ferriera situata vicino al Bussentino o si avventurano a Sicili, dove si trova la suggestiva **Cappella della Madonna dei Martiri.**

Questo luogo ispira pace, specialmente al crepuscolo. **Morigerati si erge su uno sperone roccioso,** circondato da ginestre profumate e ulivi secolari. Il suo Comune, insignito della bandiera arancione del Touring Club, mescola elementi medievali e orientali, trasmettendo un'atmosfera antica e rilassata.

**Il fiume Bussento,** che scorre impetuoso e lento tra Morigerati e la frazione di Sicili, divide e unisce i due luoghi. Sicili è una terra ospitale e laboriosa, rinomata per i suoi fichi e ulivi. Dal centro abitato di Morigerati, attraverso un'antica mulattiera, si può accedere all'incantevole **Oasi Wwf Grotte del Bussento,** un'area naturale protetta di circa 607 ettari in un percorso totale di circa 3 ore, dove l'acqua e la vegetazione esplodono di bellezza, luogo ammaliante e incontaminato ritenuto zona privilegiata nella protezione dal Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, per essere geosito **principale Unesco** per il particolare fenomeno carsico del fiume Bussento che risorge impetuoso nella grotta diventandone protagonista assoluto. Qui l'acqua e la vegetazione creano uno spettacolo di straordinaria bellezza. **Il fiume Bussento, uno dei pochi in Italia ad ospitare la lontra,** una specie rara e protetta, conferisce un'importante valenza ecologica al territorio. Qui potrai fare escursioni lungo i sentieri ben segnalati e ammirare la bellezza delle grotte e delle cascate. È un luogo ideale per fare trekking, birdwatching e

immergersi nella tranquillità della natura incontaminata. Un altro tesoro nascosto di Morigerati è **la Ferriera, considerata un esempio notevole di archeologia industriale**. Questa antica fabbrica di ferro, attiva fin dal 1800, è stata scoperta solo di recente dopo essere rimasta sepolta per secoli sotto terra e nascosta dalla macchia mediterranea. La Ferriera, che si estende su due edifici, testimonia la laboriosità di questo luogo e il suo inestimabile patrimonio naturale, storico e culturale.

Morigerati offre non solo storia e cultura, ma anche una straordinaria bellezza naturale. **Goditi il tramonto dalla piazza di San Demetrio**, ammirando le sfumature di rosa e arancio che colorano il cielo. Successivamente, visita il Museo Etnografico per immergerti nell'identità agricola e artigianale del territorio.



**Per una cena autentica, recati all'Osteria dei Compari, dove potrai gustare i piatti tradizionali cilentani preparati con ingredienti locali e genuini.**

Tra pasta rigorosamente fatta a mano, qui sono bandite quelle confezionate, e **antipasti di verdure di stagione**, la cena sarà la giusta ricompensa dopo le lunghe passeggiate naturalistiche. Se c'è chi dice che non ci sono più le osterie di una volta, perché molte si sono adeguate ai tempi tradendo la tradizione, quello dell'**Osteria è l'indirizzo sicuro per tutti i nostalgici dove ristorare lo spirito e lo stomaco**. Questa osteria porta in cucina le ricette tipiche della tradizione locale ereditate da **nonna Scicina**, oggi custodite da mamma Rachele che ha spento i fornelli a casa e li ha accesi all'Osteria portando il sincero spirito d'accoglienza che risalta in ogni piatto. E c'è un oste che è quello che consiglia e serve. Pasqualino, quasi un metro e novanta, sa interpretare le volontà degli ospiti, o almeno ci prova, e non si risparmia mai e al tavolo si avvicina anche per scambiare qualche parola. E' il titolare dell'Osteria insieme alla moglie Francesca, di Benevento, trasferita a Morigerati per lui, alla quale lui per amore ha dedicato la scelta dei vini. La casa offre vini beneventani e poche etichette cilentane. Il resto è tutto locale, compresi i lampadari in ferro battuto realizzati da papà. E' un locale piccolo ma allo stesso tempo accogliente. D'estate si pranza e si cena anche in terrazzo all'ombra di una Noce, con uno sguardo sull'orticello ed un altro sulla vallata. Offre prodotti locali di qualità ed è molto apprezzato anche dagli abitanti del posto. Potete assaggiare gli antipasti, di oltre dieci portate, di sole verdure, realizzate con sapienza e gusto, ma soprattutto rispetto della tradizione.



**Il menù te lo racconta l'oste: spiccano i carciofi mbuttinati in primavera o il brodetto di asparagi selvatici, melanzane ripiene come vuole la tradizione e fiori di zucca in pastella.** Pochi salumi e formaggi, solo a scelta. I primi sono un tripudio di pasta fatta a mano: **cavatelli fusilli con il ferro, ravioli con ricotta vaccina e le lagane che incontrano i ceci, pure d'estate.** Poi la pasta al forno con **la sfoglia tirata a mano. Il sugo è semplice ragù o di pomodoro fresco. Piatti semplici che riempiono il palato.** Nei secondi la carne è alla brace o al forno. Il finale è un attentato se mamma Rachele ha fatto i vissina. La ricetta vera è quella della nonna, che li frigge piano piano. Tanto basta per essere felici. **Indirizzo via Granatelli, 6 Morigerati. Telefono +39 339 7888670**

Il Cilento e Morigerati in particolare offrono un'esperienza autentica e un contatto diretto con la natura e la cultura della regione. Non vedo l'ora che tu possa vivere questa avventura unica e indimenticabile!

*Numeri e info utili*

- Oasi wwf Morigerati 333 6959991
- Morigerati Paese ambiente 3349058307
- Museo Etnografico 339 5687522

# Tortorella



## Tortorella

Nell'estremo Cilento, a due passi dal confine lucano, un piccolo borgo sulla collina vanta tra i suoi primati quello di offrire i panorami dai tramonti più accesi. Risalire i suoi 600 metri di quota, dal mare verso la montagna, in poco meno di venti minuti, equivale a compiere un viaggio nel tempo: lasciata alle spalle la costa del golfo di Policastro, dopo un primo susseguirsi di campagne e curve in salita, si comincia a sentire il cuore farsi più in pace e i silenzi più dolci.

Siamo a **Tortorella**, il pittoresco borgo che domina la profonda forra del torrente Bussentino. Il paese ebbe origine poco prima dell'anno mille e dell'epoca rimangono preziose testimonianze medievali. Tra i luoghi da non perdere il **Palazzo Marchesale**, nel quale si può ammirare un pozzo interamente scolpito in pietra. Nella passeggiata si può raggiungere anche **Porta Suctana**, l'antica porta del paese che sorge nella parte bassa, ma meritano una visita le viuzze e le chiese, come quella parrocchiale di Santa Maria Assunta che si presenta nella sua maestosità nel luogo più alto e

centrale del paese. Sono i terrazzi panoramici e la natura il vero racconto dell'essenza di Tortorella, un piccolo paradiso di bellezza e ospitalità, da non perdere nel viaggio più autentico nel Cilento.



# POLPETTE DI RICOTTA DI BUFALA E POMODORO PELATO GIALLO

## Ingredienti:

250 g di ricotta di bufala del Caseificio Il Granato

50 g di pane grattugiato

1 uovo

30 g di parmigiano grattugiato

2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato

Sale q.b.

Pepe nero macinato q.b.

Olio extravergine di oliva

1 spicchio d'aglio

400 g di pomodori pelati gialli Solania

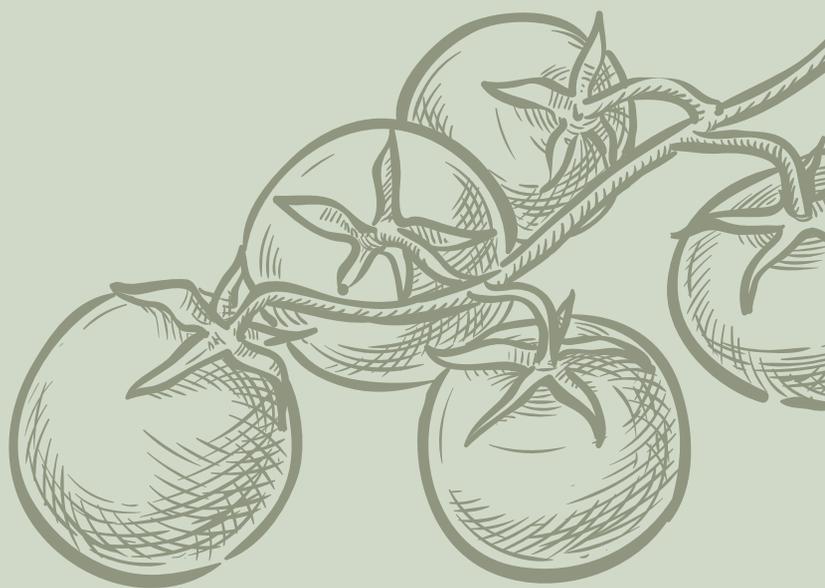
Basilico fresco per guarnire



## Preparazione

In una ciotola, mescola la ricotta di bufala, il pane grattugiato, l'uovo, il parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato. Aggiungici sale e pepe nero macinato a piacere e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani leggermente umide, forma delle polpette delle dimensioni desiderate con il composto di ricotta. Disponile su un piatto o un vassoio. In una padella capiente, scalda un filo d'olio extravergine di oliva insieme a uno spicchio d'aglio intero. Quando l'aglio inizia a dorarsi, rimuovilo dalla padella. Aggiungici i pomodori pelati gialli alla padella con l'olio aromatizzato. Schiaccia leggermente i pomodori con una forchetta o uno schiacciapatate per ottenere una consistenza più cremosa. Porta il sugo di pomodoro a ebollizione, quindi abbassa la fiamma e fai cuocere a fuoco medio-basso per circa 10 minuti, fino a quando il sugo si addensa leggermente. Aggiungici le polpette di ricotta di bufala al sugo di pomodoro giallo e copri le con il sugo. Lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti, girando delicatamente le polpette a metà cottura.

Quando le polpette sono cotte e il sugo si è ridotto, spegni il fuoco. Rimuovi le polpette dalla padella e mettile su un piatto da portata. Guarnisci le polpette con alcune foglie di basilico fresco e servi calde.



# CROSTATA DI FRAGOLE

## Ingredienti:

### Per la pasta frolla:

250 g di farina Caputo Pasticceria

100 g di zucchero

125 g di burro freddo tagliato a cubetti

1 uovo

Un pizzico di sale

La buccia grattugiata di un limone  
(facoltativo)

### Per la composta di fragole:

500 g di fragole fresche

175 g di zucchero (35% del peso delle  
fragole)

2 cucchiaini di succo di limone

## Preparazione

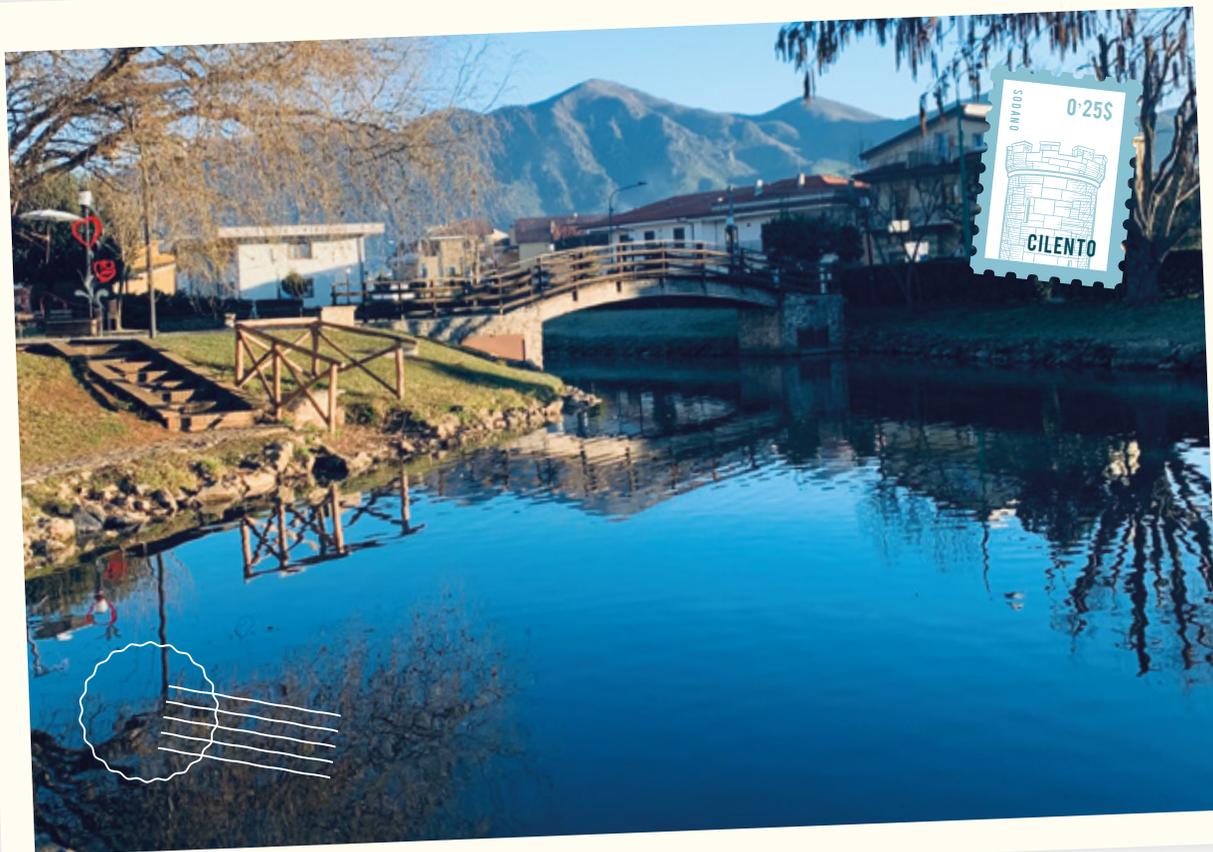
In una ciotola, unisci la farina, lo zucchero e il sale. Aggiungi il burro freddo a cubetti. Lavora gli ingredienti con le mani o con una forchetta fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungi l'uovo e la buccia di limone grattugiata (se la stai usando) e impasta fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma una palla con l'impasto, avvolgila nella pellicola trasparente e lasciala riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.



## Preparazione della composta di fragole

Lava le fragole e rimuovi il picciolo. Taglia le fragole a pezzetti. In una pentola, aggiungi le fragole, lo zucchero e il succo di limone. Cuoci a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto, per circa 20-25 minuti o fino a quando la composta si è addensata. Rimuovi dal fuoco e lascia raffreddare. Preriscalda il forno a 180°C. Stendi la pasta frolla su una superficie leggermente infarinata fino a raggiungere uno spessore di circa 3-4 mm. Rivesti uno stampo per crostate con la pasta frolla stesa. Versa la composta di fragole sulla base di pasta frolla e distribuiscila uniformemente. Usa la pasta frolla avanzata per creare un motivo a griglia o altre decorazioni sulla composta di fragole. Cuoci la crostata in forno per 30-35 minuti o fino a quando la pasta frolla è dorata. Se vuoi, decora con fragole fresche al naturale.

# Sassano



## Sassano e la Valle delle Orchidee, una destinazione naturale unica nel Vallo di Diano, nel Cilento.

Dopo aver visitato **la Certosa di San Lorenzo a Padula e il borgo antico di Teggiano**, si consiglia una breve deviazione per scoprire **Sassano, conosciuto come il Paese delle Orchidee**. Ogni primavera, da aprile a giugno, la valle si riempie di una straordinaria varietà di orchidee selvatiche, attirando gli amanti della natura e gli appassionati di orchidee da tutto il mondo. La promozione e la conservazione della Valle delle Orchidee sono sostenute dal sindaco di Sassano, il **Dott. Tommaso Pellegrino**, e dall'Associazione G.I.R.O.S. (Gruppo Italiano per la Ricerca sulle Orchidee Spontanee) sezione Vallo di Diano e Cilento. Recentemente, è stato creato un itinerario tecnologico lungo 13 km, che attraversa i comuni di Sassano, Monte San Giacomo e Teggiano, utilizzando i QR-Code per fornire informazioni interattive sulle orchidee e sul territorio circostante.





Dopo la passeggiata nella valle, si consiglia di visitare il **Caseificio F.lli Starace**, un'azienda storica specializzata nella produzione di formaggi tipici.

Qui è possibile gustare il burro condito e il fior di latte dalla forma floreale, entrambi realizzati con il latte proveniente dalla valle. Il caseificio offre una varietà di formaggi di alta qualità, tra cui il famoso Caciocavallo, prodotto ancora artigianalmente. Da non perdere è il Caciocavallo Farcito, conosciuto anche come Caciocavallo dell'Emigrante, un prodotto che racconta la storia di tradizione, nostalgia e creatività degli emigranti locali.

Per chi desidera assistere al processo di trasformazione del latte in formaggio, è possibile prenotare un tour presso il caseificio.

Per ulteriori informazioni:

**Caseificio F.lli Starace**

Sito web: [www.caseificiostarace.com](http://www.caseificiostarace.com)

Numero di telefono: 0975/72536



## Napò, sushi e pizza a Teggiano

Napò Sushi e Pizza è un locale situato a Teggiano, che offre una piacevole scoperta culinaria. Gestito da un team esperto nel settore, il ristorante propone sia sushi che pizza, entrambi di grande interesse. **Il sushi, con una fusione di sapori italiani, si presenta come una piacevole sorpresa**, soprattutto considerando la limitata offerta gastronomica nella zona di Teggiano. La qualità del sushi è apprezzabile, nonostante le aspettative non fossero così alte per un luogo nell'entroterra cilentano. Nel menu è possibile scegliere tra piatti caldi, sushi, poke, box complete e special rolls. Il servizio al tavolo è veloce, il che è un aspetto positivo. Oltre al sushi, **il locale offre anche fritti fatti in casa e una varietà di pizze**. Il pizzaiolo Aniello Mele si esibisce con maestria di fronte al forno, proponendo diverse gustose opzioni. Si può notare l'attenzione verso la qualità degli ingredienti, ad esempio nella pizza capricciosa, in cui ogni singolo ingrediente è di alta qualità e il prosciutto cotto non viene passato nel forno. Nel menù c'è **una sezione dedicata a diverse varianti di margherita**, ognuna con una *cultivar* di pomodoro diversa, e alcune pizze speciali che raccontano storie professionali o richiamano il territorio circostante, come il Cilento e la Lucania. La selezione dei vini è interessante e completa l'esperienza gastronomica offerta da Napò. I proprietari, **Fabio Curcio** e **Giosi Caggiano**, stanno sviluppando un lavoro coraggioso in un territorio impegnativo, ma i risultati sono visibili, considerando l'afflusso di persone che provengono da diverse località per gustare i piatti offerti dal locale.

Via Provinciale del Corticato  
84039 Teggiano (SA)  
Tel. +39 366 9529021



# Scario



## Scario, un angolo di paradiso in Cilento

Scario è la bellissima frazione costiera del Comune di San Giovanni a Piro, affacciata sullo splendido Golfo di Policastro. Il Paese è meta turistica di rilievo, grazie alla qualità delle sue acque ed alla vicinanza alla splendida e incontaminata Costa degli infreschi e della Masseta (circa dieci miglia di costa spettacolare, costellata di bellissime grotte e spiagge ghiaiose, raggiungibili solo via mare). **Molte sono le ipotesi sull'origine del nome Scario.** Alcuni pensano che il toponimo "Scario" possa derivare dal termine greco "Skarios" ovvero Piccolo Cantiere Navale, in quanto Scario, fin dall'antichità, ebbe sempre una fiorente schiera di calafati, ossia operai specializzati alla riparazione delle barche da pesca. Altri vedono, invece, nel toponimo "Scario" la forma italianizzata di "Scariu", termine dialettale, tuttora utilizzato dai pescatori per indicare un breve tratto di spiaggia sul quale vengono portate in secco le barche.

Dal porticciolo di Scario partono diverse escursioni in barca, verso alcune delle località più belle e ricercate della Costa Cilentana, come la Baia degli Infrschi di Marina di Camerota e la Grotta Azzurra di Palinuro.

Fra i luoghi di interesse di scario che meritano sicuramente una visita troviamo:

*Il museo preistorico "centomila anni prima di scario"; le chiese dell'immacolata e di sant'anna; il sentiero della grotta dell'acqua (tra torri costiere e cavità carsiche)*

### Dove mangiare:

Tra i ristoranti che ci sentiamo di consigliarvi, per permettervi di assaporare gli ottimi piatti della tradizione locale, vi sono:

*il ristorante la lanterna in via faro; vulcano tipiteca sul lungomare marconi; sempre sullo stesso lungomare ci sono u' zifaro, vini...Le e incontro crudità & co.*

## Al Ghiottone

Il Ghiottone ogni piatto trova il giusto equilibrio tra alimenti e condimenti. La materia prima è fresca, buona, naturalmente saporita. Maria Rina ha aperto il suo ristorante nel '78 e, ad oggi, superati i 40 anni di attività, mantiene la stessa grinta e tenacia di quando ha iniziato. Una donna in gamba, con grande talento ed una dote naturale: il saper dare valore ad alimenti di alta qualità. Un menù semplice. Vari antipasti di mare e territorio. Primi piatti che hanno senso e secondi ben pensanti. L'entrée è l'emblema della cucina estiva, la panzanella. Pane duro, prima ammorbidito e poi mischiato ad olio e pomodoro, posizionato anche in superficie a dadolata. Buono e saporito. Alcuni antipasti sono studiati per esaltare i prodotti del territorio, quali le alici dissalate oppure il tonno sott'olio, uniti a pomodori freschi ed erbe aromatiche. L'olio extravergine di oliva fa la differenza. Crostacei saporiti con cottura da manuale. I secondi raccontano il pescato locale del pesce, spesso, viene servito solo il filetto. Inoltre da provare è cotto con le verdure, sublime. Sui vini c'è una buona scelta. L'attenzione è sicuramente rivolta alla Campania in generale ma, per quanto riguarda bollicine, c'è qualcosa con cui divertirsi. Ma non è tutto: Il Ghiottone è una delle pizzerie eccellenti per la guida internazionale 50 Top Pizza e questo rende il Ghiottone una tappa assolutamente imperdibile per chi si trova nella parte bassa del Cilento.

*Informazioni e recapiti:*

*Via Nazionale, 42*

*84067 Policastro Bussentino (SA)*

*Tel. (+39) 0974 984186*



# LASAGNA DI ZUCCHINE E CACIO

Ecco la ricetta della lasagna di zucchine, asparagi, salsiccia e caciocotta di Capra del Cilento

## Ingredienti:

12 sfoglie di pasta per lasagna del pastificio di Martino (o quante servono per gli strati)

3 zucchine medie

250 g di asparagi

200 g di salsiccia sbriciolata

200 g di Provola di bufala affumicata

200 g di caciocotta grattugiato

1 cipolla piccola

2 spicchi d'aglio

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

Parmigiano reggiano grattugiato q.b.

## Per la besciamella:

500 ml di latte

50 g di burro

50 g di farina

Noce moscata q.b.

Sale q.b.

## Procedimento

Lava e taglia le zucchine a rondelle sottili. Pulisci gli asparagi e tagliali a pezzetti. In una padella grande, scalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla e l'aglio tritati fino a doratura. Aggiungi la salsiccia sbriciolata e cuoci fino a doratura. Aggiungi le zucchine e gli asparagi e cuoci fino a che siano morbidi. Aggiusta di sale e pepe.

## Preparazione della besciamella

In un pentolino, sciogli il burro a fuoco medio-basso. Aggiungi la farina e mescola fino a ottenere un composto liscio. Versa gradualmente il latte caldo, mescolando costantemente per evitare grumi. Continua a mescolare fino a che la besciamella si addensa. Aggiusta di sale e aggiungi una spolverata di noce moscata.

Preriscalda il forno a 180°C. Rivesti la pirofila di burro. Inizia con uno strato sottile di besciamella sul fondo della pirofila. Adagia uno strato di sfoglie di pasta per lasagna sulla besciamella.



Copri la pasta con un terzo della miscela di zucchine, asparagi, salsiccia e provola. Aggiungi uno strato di besciamella e una generosa quantità di caciocotta grattugiato. Ripeti gli strati di pasta, verdure, besciamella e caciocotta fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di besciamella verdure, provola di bufala affumicata e cospargi la superficie con parmigiano reggiano grattugiato. Cuoci la lasagna in forno per circa 25-30 minuti, o fino a quando la superficie è dorata e le sfoglie sono cotte. Lascia riposare la lasagna per qualche minuto prima di tagliarla e servirla.





Ferrarelle  
ACQUA MINERALE NATURALE  
FRIZZANTE  
LA FERRARELLE



IL MIO SAN MARZANO



*Giuseppe Napolitano*



Stabilimento di Fosso Imperatore – 84014 – Nocera Inferiore (Sa) – Italy  
Tel. 081 9371027 - [info@solaniasrl.it](mailto:info@solaniasrl.it) - [www.solaniasrl.com](http://www.solaniasrl.com)



5  
TOP  
PIZZA

# Guida alle Migliori Pizzerie d'Italia e del Mondo



**#50toppizza**

usa il tag #50toppizza  
quando posti le tue  
pizze preferite

[www.50toppizza.it](http://www.50toppizza.it)  50toppizza

1893  
*Ferrarelle*

L'EFFERVESCENTE NATURALE

L'  
**Italia**  
del **gusto**  
*Ferrarelle*

Prova i migliori ristoranti  
del nostro territorio.

[www.ferrarelle.it/italiadelgusto](http://www.ferrarelle.it/italiadelgusto)

Scopri  
un territorio  
unico,  
ricco di sapori

Quando le eccellenze  
gastronomiche campane  
si incontrano con  
l'acqua Ferrarelle,  
nasce un piacere unico.





# PERRELLA NETWORK

noi per voi

**“NON UN’AZIENDA GRANDE MA UNA GRANDE AZIENDA”**

Fondata nel 1982 dalla dedizione di tre fratelli, l'azienda **Perella** continua a crescere, restando fedele ai suoi valori originari; investendo costantemente nella formazione dei collaboratori e dei clienti, favorendo uno sviluppo reciproco.

Il lavoro di squadra è al centro dell'attività aziendale, mirata a soddisfare non solo i clienti, con cui instaura rapporti di partnership orientati al successo, ma anche i consumatori finali, sempre più esigenti e alla ricerca di prodotti e servizi di alta qualità.

**Onestà intellettuale, trasparenza e correttezza guidano ogni giorno il costante lavoro: creare valore e distribuire valori attraverso le persone.**

**FRAVORT**



PERRELLA COLLECTION



PERRELLA MEAT SELECTION

Da oltre  
40 anni nel mercato  
del Food & Beverage,  
la Perrella Distribuzione  
si apre a nuove frontiere!





**Solania**  
Pomodori Pelati Crudi  
Pomodori Pelati Crudi  
Pomodori Pelati Crudi  
Pomodori Pelati Crudi

**Solania**  
Pomodoro San Marzano DOP  
Pomodoro San Marzano DOP  
400g e

**Solania**  
Pomodoro San Marzano DOP  
Pomodoro San Marzano DOP  
400g e

**Solania**  
Pomodoro San Marzano DOP  
Pomodoro San Marzano DOP  
400g e