



# L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

# CILENTO

# Cilento



## BUCKET LIST

☐

PEDALARE CON UNA E-BIKE TRA I TANTI PERCORSI DEL PARCO

☐

ALIMENTARSI SECONDO LA DIETA MEDITERRANEA, STUDIATA NEGLI ANNI '50 DA ANCEL KEYS A PIOPPI

☐

AMMIRARE LA CERTOSA DI PADULA CON LA SPLENDIDA SCALA ELICOIDALE

☐

PROVARE IL BRIVIDO DEL VOLO CON CILENTO IN VOLO

☐

VISITARE SANT'ANGELO A FASANELLA, IL BORGO CON DUE SITI PATRIMONIO UNESCO

☐

INNAMORARSI DEGLI ORI DI ROCCAGLIORIOSA, PREZIOSO CORREDO FUNEBRO

☐

PASSEGGIARE NELLA STORIA TRA I TEMPLI DI PAESTUM

☐

ESPLORARE ROSCIGNO VECCHIA, BORGO FANTASMA CON UN SOLO ABITANTE, GIUSEPPE SPAGNUOLO

☐

PARTECIPARE ALLA LAMPARATA, L'ANTICA TECNICA DI PESCA DEL PESCE AZZURRO

☐

TUFFARSI NELLE ACQUE CRISTALLINE DELLA BAIA DEGLI INFRESCHI

☐

FARE UN PIC NIC TRA GLI ULIVI A VALLO DELLA LUCANIA CON SELVATICA

☐

ASSAGGIARE LE SPECIALITÀ DEL TERRITORIO, DALLE MULIGNANE MBUTTUNATE AL VICCIO

☐

SFIDARE LA PROPRIA FISICITÀ AL PARCO AVVENTURA PIANO DELLA CROCE

☐

PERCORRERE IL SENTIERO COLLE DEL PERO FINO ALL'INGHIOTTITOIO DI VALLIVONA

☐

LASCIARSI AFFASCINARE DAL MONDO SOTTERRANEO ALLE GROTTI DI PERTOSA-AULETTA E DI CASTELCIVITA

☐

ASSISTERE ALLA PROCESSIONE DELLA MADONNA DELLA NEVE SUL MONTE CERVATI ALLE 4 A.M.

☐

DORMIRE IN UN ANTICO CONVENTO A LAURINO IN UNA CELLA DEI FRATI

☐

ASPETTARE IL TRAMONTO AL FARO DI PALINURO



# Cilento



## OASI FANTASTICHE



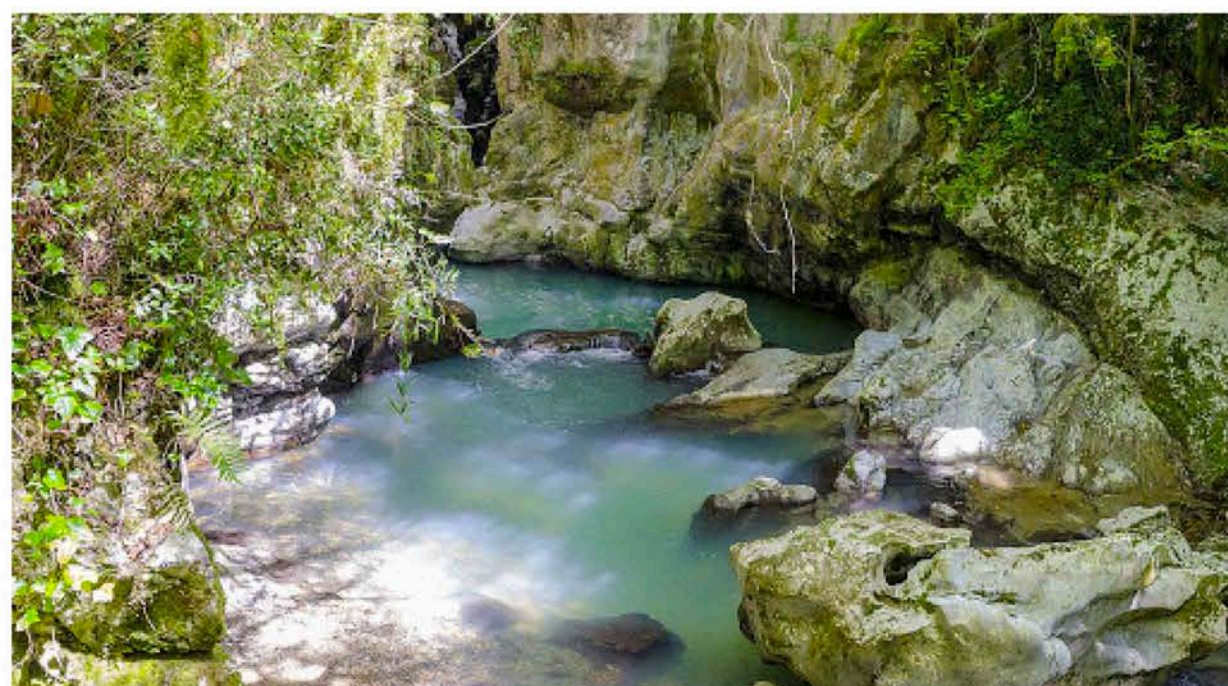
Capelli di Venere  
Via Nazionale  
84030 Casaletto Spartano SA

Percorrendo delle passerelle in legno si giunge in un'oasi verdeggiante e ricca di muschio. Qui nasce, dalle acque del Rio Bussentino, la cascata "Capelli di Venere", così chiamata per la presenza rigogliosa della felce Capelvenere, che ricopre e sottolinea il salto d'acqua attraverso il quale l'acqua della sorgente si riversa nel fiume Rio Casaletto, alla base di un vecchio ponte Normanno detto "del diavolo". Le cascate creano delle piscine naturali, in cui però è vietato fare il bagno.



Oasi WWF Morigerati Bussento  
Piazza Piano della Porta 17  
84030 Morigerati SA

Partendo dal centro di Morigerati, è possibile percorrere un facile sentiero, ma dal notevole dislivello, che costeggia un canyon ricoperto da lussureggiante vegetazione lungo un ruscello con sorgenti, cascate e un antico mulino. In circa 30 minuti si raggiunge la grotta della risorgenza del fiume Bussento. E' possibile addentrarsi nella grotta, alla quale si accede da una agevole scala, per alcune decine di metri con torcia e scarpe adeguate. L'Oasi è dotata di un Centro visite e di un'area attrezzata.



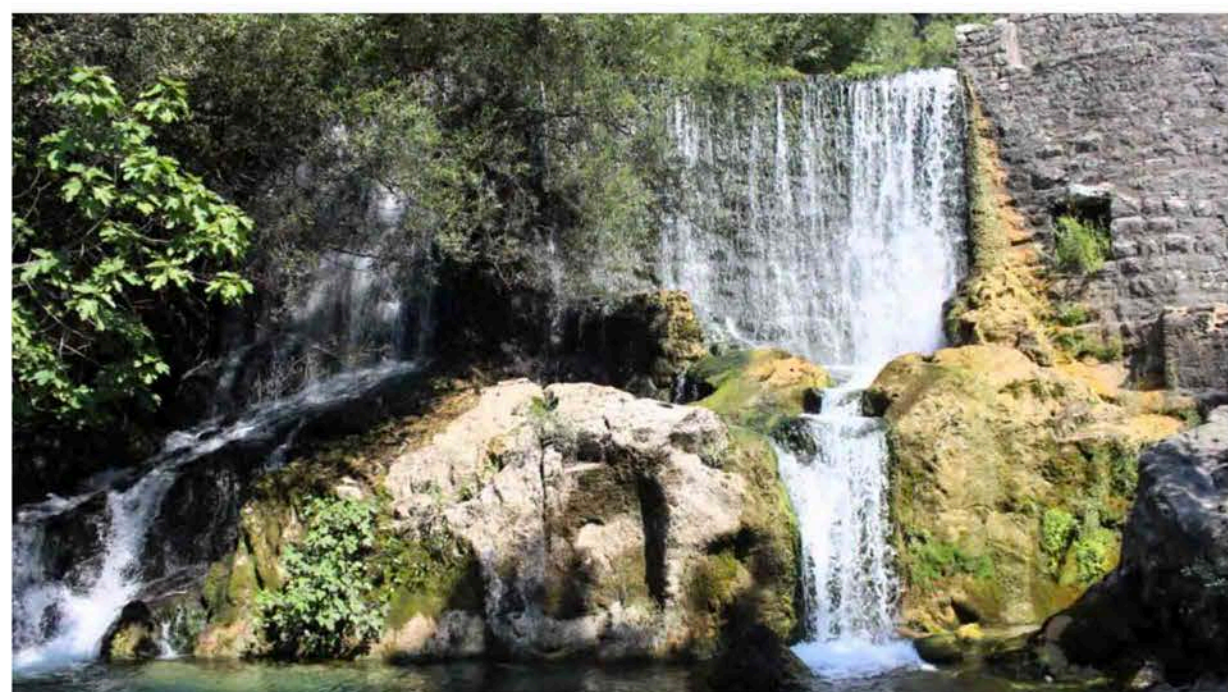
Sorgenti del Sammaro  
SP342 Sacco  
84020 Roscigno SA

Si attraversa un ponte a strapiombo su una gola che lascia appena percepire la bellezza di questo luogo. Si prosegue attraverso un sentiero ombreggiato nella tipica vegetazione della macchia mediterranea, fino a un ponticello in legno, dal quale inizia a sentirsi la presenza dell'acqua. Avvicinandosi alle sorgenti, la prima sensazione è di freschezza, poi si è raggiunti dalla meraviglia dinanzi ad uno scenario meraviglioso: l'acqua, circondata da rocce calcaree, è gelida (tuffati, è rigenerante) e cristallina, con mille sfumature, dall'azzurro al verde.



Cascate dell'Auso  
84027 Sant'Angelo a Fasanella SA

Le cascate dell'Auso sono raggiungibili da Sant'Angelo a Fasanella attraverso la "Grotta dell'Auso". Siamo nel luogo perfetto per trascorrere una giornata nella natura, usufruendo dell'area pic nic con tavoli e panchine. Suggestivo anche il ponte romano con profilo a schiena d'asino che conduce nei pressi del Vecchio Mulino con macina in pietra e alimentato dalle acque dell'Auso, che fornivano l'energia per mettere in rotazione la turbina della vecchia centrale idroelettrica.



# Cilento



## SENTIERI



### Inghiottitoio di Vallivona, Le tre T del Cervati

Conosciuto anche come l'Affunnaturo, è un luogo fantastico, tra giochi d'acqua, rocce altissime e una rigogliosa vegetazione. Si tratta infatti di una depressione semicircolare profonda 90 mt e larga circa 50 mt. Qui scorre costantemente un rivolo d'acqua che, in alcuni periodi, diviene un vero e proprio fiume che alimenta un laghetto che sbarrà l'ingresso a un'altra galleria, una sorgente naturale, in parte ancora da esplorare, dalla quale sembrerebbe nascere il fiume Bussento. Vi si arriva percorrendo un tunnel buio di 500 mt, con un'escursione termica di 12 gradi, realizzato alla fine degli anni '60 per migliorare il deflusso delle acque invernali.



### Sentiero del Monte Stella

Si parte dal comune di San Mauro Cilento e, lungo la "salita Serra", si arriva ad un percorso ad anello di 7,5 km con dislivello di 400 mt. Lungo il tragitto si incontrano le rocce megalitiche risalenti al 2000 a.C.. In vetta, a 1131 mt s.l.m., si trova l'Eremo di Santa Maria della Stella, con un'area attrezzata, e il radar dell'ENAV. Nelle giornate limpide è possibile scorgere lo Stromboli.



### Itinerario del Pellegrino, Monte Gelbison

Un sentiero di circa 5 km, con dislivello di 700 mt, conduce sulla vetta del monte Gelbison a 1705 mt s.l.m., dove si trova il Santuario della Madonna del Monte Sacro di Novi Velia con l'imponente e inconfondibile croce (superfluo dire che il panorama qui è pazzesco).



### Sentiero degli innamorati (in foto)

Inaugurato nel 2017, parte dalla scogliera di Ascea Marina ed è lungo circa 2 km, con un dislivello di 140 mt. Composto da gradoni e passerelle in legno, offre un panorama mozzafiato sul Golfo di Velia. Il punto di arrivo è la torre saracena, o Torre del Telegrafo.



### Grotta di Sant'Elena, Laurino

Un facile sentiero permette di raggiungere la Grotta di Sant'Elena, in località Pruno, e il vicino ponte medievale, partendo dal borgo di Laurino. La grotta, oggi adibita a luogo di culto, il 29 giugno è meta di pellegrinaggio: è qui infatti che la Santa visse in assoluto eremitaggio e morì a soli 21 anni.



### Sentiero Baia Infreschi

4,5 km di percorso: si parte dal porto di Marina di Camerota, si costeggia il cimitero e si arriva, attraverso un sentiero in salita, sulla cima assolata di un promontorio. Da qui parte la discesa per la spiaggia di Pozzallo, dalla quale si raggiunge la seconda caletta della baia, Cala Bianca, percorrendo un sentiero ombreggiato. L'ultimo tratto, tra salite e discese, permette di raggiungere Porto Infreschi. Io ti consiglio una sosta all'Oasi Infreschi per assaggiare la Maracucciata!



### Pianoro di Ciolandrea

Si parte dalla Chiesa dell'Immacolata di Scario e, dopo 4,6 km e un dislivello di 520 mt, si raggiunge il pianoro di Ciolandrea. Il percorso prevede un breve tratto di strada asfaltata e un comodo sentiero fino al promontorio di punta Spinosa. Si continua poi attraversando la collina che domina l'area marina protetta della Costa della Masseta.



### Anello dei Borghi

L'escursione ripercorre le antiche vie di collegamento tra Cannicchio, Galdo, Celso e Pollica per scoprirne i borghi e rivivere la giornata tipica di un cilentano di altri tempi.



### Ciaspolata sul Monte Cervati

Nel periodo invernale, si può raggiungere il rifugio del Monte Cervati dalla Fontana dei Caciocavalli di Piaggine, attraverso un sentiero di 10 km con le ciaspole.



# Cilento



## AVVENTURA E GROTTES



### PARCO PIANO DELLA CROCE

A Rofrano, immerso in un bosco secolare alle pendici del Monte Centaurino, a 850 mt s.l.m., offre ben 3 percorsi di diversa difficoltà e a diverse altezze (per adulti + 1 per bambini), per sfidare la propria abilità e fisicità, con passerelle di legno, reti, ponti tibetani, tronchi, passaggi sospesi e 200 mt zip line per assaporare l'ebbrezza della velocità e del vuoto.

### CILENTO IN VOLO

A Trentinara, il 1° volo dell'angelo del Cilento con una vista spettacolare sul Golfo di Salerno, sulla Costiera Amalfitana, su Capri, sulla zona archeologica di Paestum e sulla Costiera Cilentana. A 400 mt d'altezza, con picchi di velocità prossimi ai 120 km/h e per una lunghezza di 1,5 Km, potrai volare, di giorno o di notte, per un minuto e mezzo di pura adrenalina. Credimi, una delle esperienze più belle mai fatte!

### GOLE DEL CALORE

In località Remolino, è una delle escursioni più interessanti del Cilento. Il percorso, da Felitto ai confini di Magliano, permette di raggiungere le piscine naturali delle Gole, costeggiando la profonda vallata a picco sul fiume e attraversando un ponte naturale formatosi dall'unione di 2 rocce. È possibile esplorare le gole in canoa, pedalò, a piedi, a cavallo o facendo torrentismo.

### E-BIKE CILENTO TOUR

L'esperienza perfetta per un turismo sostenibile a contatto con la natura: itinerari culturali, rurali e naturalistici con diversi livelli di difficoltà per scoprire i luoghi e i paesaggi del Parco del Cilento e allenarsi al tempo stesso!

### RAFTING CON CAMPOBASE

Attrezzatevi di costume, asciugamani e scarpe da poter bagnare per provare la discesa in raft (gommoni) sul fiume Tanagro con rapide mozzafiato, in tutta sicurezza, tra paesaggi incantati ed incontaminati.

### PARCO TURISTICO DELLE SORGENTI

Un'oasi di pace e refrigerio, una struttura eco-compatibile in legno e vetro, in cui è possibile praticare aquatrekking (io l'ho fatto), canoa e birdwatching. È presente un bar e un'area dedicata al pic-nic e al campeggio.

### GROTTE DI PERTOSA-AULETTA

Complesso di cavità carsiche di circa 3000 mt, a 263 mt sul livello del mare, sulla riva sinistra del fiume Tanagro. Si estendono nella parte settentrionale dei Monti Alburni e sono ricche di stalattiti e stalagmiti di diverse forme e colori. Sono esplorabili navigando su un fiume sotterraneo, il fiume Negro. Questi ambienti furono abitati nel periodo del bronzo-medio probabilmente da pastori ed ospitano spettacoli teatrali.

### GROTTE DI CASTELCIVITA

Note anche come Grotte di Spartaco, queste cavità carsiche si estendono per 4800 mt sotto il massiccio degli Alburni, con numerose stalattiti e stalagmiti. Alcune cavità sotterranee partono a 94 mt sul livello del mare, tra le rive del fiume Calore, e attraversano gallerie, strettoie e spazi più ampi scavati dall'azione millenaria dell'acqua. 3 percorsi, di diversa durata, lunghezza e difficoltà permettono di visitarle.

### GROTTE TRA PALINURO E INFRESCHI

Con un'escursione in barca è possibile esplorare le grotte tra Capo Palinuro e Porto Infreschi: la *Grotta di Cala Fortuna*; la *Grotta degli Innamorati*; la *Grotta delle Ossa*, così chiamata per i reperti ossei preistorici e i fossili di conchiglie rinvenuti; la *Grotta Sulfurea*: fondale, pareti e cavità interne sprigionano vapori sulfurei di grossa intensità; la *Grotta Azzurra*, la grotta dell'incanto per lo spettacolare effetto di rifrazione che filtra la luce del sole all'interno della cavità da un cunicolo situato a circa 8 mt di profondità, donando all'acqua intense tonalità turchesi. All'interno, le formazioni sulle pareti sono simili a delle conchiglie; la *Grotta dei Monaci*; la *Grotta delle Noglie*; la *Grotta del Pozzallo* prende il nome da uno scoglio somigliante alla testa di un toro. Allontanandoci, sembra che il "toro" stia riposando tranquillo nella sua stalla.

### IN CANOA ALL'OASI FIUME ALENTO

Un grande parco naturalistico nel quale è presente una diga in terra che, sbarrando il corso del fiume, origina un lago artificiale di circa 1,7 kmq. Tra le tante esperienze proposte (cavallo, trekking, bici elettriche, green car, visite guidate, tiro con l'arco, campeggio) è possibile fare delle escursioni in canoa sul lago Alento e osservare le specie stanziali e gli uccelli migratori. Da non perdere la visita guidata ai sistemi di monitoraggio della diga, con l'esplorazione dei "cunicoli", le gallerie sotterranee.

# Cilento



## COSA VEDERE - BORGHI E CITTÀ

Laurino, perla del Cilento dalla storia millenaria, è il paese delle chiese e di Santa Elena, le cui reliquie sono conservate nella cripta della Chiesa di Santa Maria Maggiore, tappa imperdibile per le ricchezze che custodisce, dai pavimenti al coro con le opere di legno intagliato di Consulmagno, alla cappella del Rosario, o “Cappella Sistina” di Laurino.

Pollica, con le frazioni di Pioppi (qui è stata teorizzata la Dieta Mediterranea dal medico americano Ancel Keys) e Acciaroli (amata da Hemingway) sul litorale, è uno splendido borgo in cui è ancora forte, a 10 anni dalla sua morte, la presenza di Angelo Vassallo, il sindaco pescatore. A lui è intitolato il Centro Studi Dieta Mediterranea presso il Castello dei Principi Capano, con la torre a pianta quadrata e gli ambienti di servizio.

Castellabate, il set di “Benvenuti al Sud”, domina la fascia costiera tra Punta Licosa e il Promontorio di Tresino, dal colle su cui sorge, in un saliscendi di vicoli e scalinate. San Marco e Santa Maria sono le località costiere con splendide spiagge.

Padula, la città della Certosa di San Lorenzo, uno dei monasteri più grandi al mondo. La corte esterna è rettangolare; il chiostro della Foresteria ha un portico con fontana e loggiato dove si trova la Torre dell’orologio. La biblioteca ha splendidi pavimenti in maiolica e i 2 livelli del Chiostro grande sono uniti da uno scalone ellittico a doppia rampa.

Scario, nota per le sue spiagge, sembra avere origini greche. Imperdibili la Chiesa dell’Immacolata e la Cappella di Sant’Anna. La Grotta dell’Acqua, dalla cui volta l’acqua si raccoglie in una cavità calcarea, si trova nelle immediate vicinanze della Spiaggia della Molara.

Sant’Angelo a Fasanella, splendido borgo con 2 siti Patrimonio Unesco: l’Antece, scultura rupestre del IV sec a.C. sulla sommità del Monte Costa Palomba (1125 mt s.l.m.), raffigura un guerriero a protezione del popolo cilentano; e la Grotta di San Michele Arcangelo, splendido e ampio eremo con campanile addossato alla parete rocciosa.

Piano Vetrale, frazione di Orria, e Ottati sono i paesi dei murales. Ottati ne conta ben 80. Si tratta di veri e propri musei a cielo aperto, realizzati da artisti provenienti da varie regioni italiane.

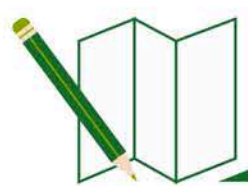
San Giovanni a Piro è un tipico centro del Basso Cilento. In località Ceraseto si trova il Cenobio Basiliano, una residenza religiosa fortificata, composta da una chiesa con annessa cappella e da una torre di guardia. Da non perdere il santuario Maria SS. di Pietrasanta, a 650 mt s.l.m. e i tanti itinerari da percorrere a piedi con viste mozzafiato.

Teggiano, borgo roccaforte circondato da alte mura, domina il Vallo di Diano dalla collina su cui sorge. Ha 13 chiese, palazzi antichi, il Museo delle Erbe, il Convento della Santissima Pietà e il Castello Macchiaroli.

Roscigno Vecchia, il borgo fantasma abbandonato per i continui smottamenti del terreno, conta un solo abitante, Giuseppe Spagnuolo. Il paese, definito la “Pompei del ‘900”, conserva i tratti urbanistici di un centro agro-pastorale sette-ottocentesco, con le tipiche case contadine.

San Mauro Cilento è composto da 2 centri abitati, Casal Soprano e Casal Sottano, e dalla località balneare Mezzatorre. Da non perdere i sentieri trekking, le chiese, il tramonto in piazzetta e “a Màschkarata”, l’antico carnevale del borgo, in corsa per il riconoscimento Unesco di “Patrimonio Immateriale dell’Umanità”.

# Cilento



## COSA VEDERE

Paestum, antica città della Magna Grecia, conosciuta come Poseidonia, è circondata da una cinta muraria con 4 porte. Ben conservati la Basilica, il Tempio di Nettuno, il Tempio di Cerere; e ancora il foro romano, l'anfiteatro, il macellum, le tabernae e l'ekklesiasterion greco. La tomba del tuffatore è un esempio unico di pittura greca figurativa.

Ad Ascea Marina sorge Velia per i romani, Elea per i greci. Fondata nel 540 a.C. fu la sede della scuola filosofica eleatica (Parmenide). Nel Parco Archeologico è possibile visitare edifici di età ellenistica e romana, la cinta muraria, edifici pubblici, abitativi e commerciali.

Roccagloriosa, arroccata su uno sperone roccioso, è caratterizzata da vicoli stretti e splendidi scorci sui monti e sul golfo di Policastro. Da scoprire attraverso "Le vie dell'Acqua", "Palazzi e Portali", "Le vie dell Fede", ma soprattutto attraverso il sito archeologico: partendo dalla visita delle tombe e costeggiando le mura di cinta dell'insediamento, si raggiunge l'antico abitato dei Lucani dell'entroterra. Al Museo Civico Archeologico sono esposti gli ori di Roccagloriosa.

Il Santuario rupestre di San Michele Arcangelo, a Caselle in Pittari, fu costruito nell'XI secolo ed è costituito da 2 grotte distinte: la Grotta di San Michele, con la statua del Santo in una nicchia, e la Grotta dell'Angelo.

San Severino di Centola è un borgo fantasma di origine medievale. Si possono ancora ammirare le rovine del Castello, la torre Longobarda, il palazzo baronale e le chiese di S. Maria degli Angeli e di San Nicola.

Il Santuario della Madonna del Monte Vivo sorge su un terrazzo erboso super panoramico a 1239 mt di altezza. Qui troverai un'area pic nic davvero ben attrezzata con tavoli, forno a legna, un piccolo rifugio e brace.

Agropoli, la città alta a picco sul mare, ha un bellissimo centro storico che culmina nel Castello Angioino Aragonese. Struttura a pianta triangolare con 3 torri circolari, offre una splendida vista sul porto e sul golfo di Salerno.

Il Faro di Capo Palinuro è il secondo faro più alto d'Italia, a ben 70 mt di altezza. È la mia meta preferita per aspettare il tramonto nelle calde sere d'estate (da qui si gode di un panorama mozzafiato).

Il Santuario della Madonna del Sacro Monte di Novi Velia si trova sulla cima del Monte Gelbison a 1705 mt di altezza. Costituito da 3 navate divise da colonne in pietra, ha una volta affrescata e custodisce una statua lignea della Vergine che rimanda all'iconografia bizantina, con viso allungato e occhi alla greca.

Celso, frazione di Pollica, è un borgo molto antico costruito interamente con le pietre locali. Bellissimi il palazzo Mazziotti (purtroppo chiuso al pubblico) e la Chiesa di Santa Maria Assunta.

La Badia di Santa Maria di Pattano è un complesso monastico italo-greco circondato da un muro perimetrale e composto da un corpo rettangolare, una chiesa, una torre, un edificio rettangolare e una cappella intitolata a San Filadelfo che ha restituito uno dei più preziosi e antichi cicli pittorici di matrice bizantina in territorio longobardo.

Il Battistero di San Giovanni in Fonte di Padula, tra i più antichi d'occidente, risale al IV sec d.C.. Ha una vasca battesimale che riceveva acqua in maniera naturale perchè realizzata su una sorgente perenne. Durante la notte di Pasqua, riservata ai battesimi, la sorgente si gonfiava e l'acqua riempiva la vasca, un miracolo che richiamava folle di fedeli.

# Cilento



## SPIAGGE

### LE SPIAGGE PIÙ BELLE

- 📍 Cala degli Infreschi
- 📍 Spiaggia Ripe Rosse
- 📍 Ogliastro Marina
- 📍 Spiaggia del Pozzallo
- 📍 Baia di Trentova
- 📍 Cala Bianca
- 📍 Cala d'Arconte

### *Punta Licosa*

*Un sentiero da percorrere a piedi da San Marco di Castellabate o da Ogliastro Marina, permette di raggiungere il porto di Punta Licosa e la spiaggia, di fronte all'isola di Licosa con il suo faro. Il paesaggio, immerso nella tipica macchia mediterranea, appare selvaggio e incontaminato.*



La Costa della Masseta fa parte dell'area marina protetta degli Infreschi e della Masseta. Tra le spiagge più belle, non perdere la spiaggia dei Francesi (o spiaggia del Marcellino), la spiaggia della Resima, riaperta nel 2020 dopo 9 anni, e la spiaggia dei Gabbiani.

### Le spiagge di Palinuro

- Baia del Buon Dormire
- Marinella
- Arco Naturale
- Ficocella
- Saline
- Molo dei Francesi
- Mingardo

# Cilento



## ARTE E MUSEI

### Matria Ceramica

A San Giovanni di Stella Cilento si trova lo studio di ceramica dell'artista Matria Mariana Sofia: la ceramica e la terracotta come stile di vita che si riflette negli oggetti che permettevano la raccolta, conservazione e trasformazione dei cibi. Qui potrai scoprire come ogni dettaglio sia attentamente studiato: ad esempio, oltre al bianco dello smalto, vengono utilizzati principalmente 4 colori, gli stessi degli alimenti della Dieta Mediterranea. Per le decorazioni sono stati ripresi motivi di piatti antichi, come la rosa stilizzata, con 4 petali aperti che stanno per cadere.



### Cis Alentum Studio d'Arte

#### Ceramiche e vetri d'arte

Siamo ancora a San Giovanni di Stella Cilento, nello studio del maestro pittore e ceramista Umberto Ligrone, formatosi a Milano, ma di origine cilentana, capace di reinterpretare la ceramica secondo tecniche moderne e innovative, come il raku occidentale.

### Museo della Maschkarata

A San Mauro Cilento, un museo espone le maschere dell'Antico Carnevale del borgo, la cui prima edizione risale alla fine del '700. Un viaggio in quella che è, a tutti gli effetti, una forma espressiva di identità territoriale, tra tradizione, cultura e artigianato, da tutelare e valorizzare. Si tratta quasi di una sceneggiata teatrale, dai risvolti tragici, che affonda le sue radici nel mondo greco e latino. I personaggi impersonano il popolo dei braccianti che, per una settimana all'anno, vestiva i panni dei padroni, in una sorta di riscatto provvisorio.



### Museo Paleontologico di Magliano Vetere

Istituito nel 2009, conserva importanti testimonianze fossili ritrovate nel Cilento nel corso di ricerche iniziate nel 1984 ed ancora in corso. La struttura museale, articolata in 4 sale espositive, organizza visite guidate, laboratori e didattica sul campo. Sono esposti fossili provenienti da Petina, il giacimento più ricco con una pianta con fiori tra i primi ad essere comparsi sulla terra; i fossili di Ottati, con un pesce antenato della cernia; i fossili di Trentinara, con il gamberetto Palemon Vesolensis; e quelli di Magliano Vetere, con piante e fiori di 90 milioni di anni fa.

# Cilento



## FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

### Lamparata

Un evento unico per scoprire l'antica tecnica di pesca del pesce azzurro: all'imbrunire, un gozzo con una potente luce attira i pesci, poi catturati da la cenciola, una barca più grande. Dopo la pesca si va in spiaggia e, al chiaro di luna, si cena con il pescato della serata.

### Selvatica

Un romantico pic nic sotto il cielo stellato tra gli ulivi dell'Azienda Agricola Le Starze, illuminati con le lucine delle feste. All'ingresso ti viene consegnato un cesto di vimini con tante prelibatezze locali, tra cui la mozzarella nella mortella de Le Starze!

### Mojoca Festival

A Moio della Civitella, "Moio Joca", che in dialetto vuol dire "gioca", è il Festival degli Artisti di Strada. Tra i vicoli e le piazze del borgo potrai assistere alle esibizioni di mangiafuoco, giocolieri, acrobati, percussionisti, cantastorie... e gustare dell'ottimo cibo!

### Ciccimmaretati

In uno splendido bosco di castagni secolari a Stio, potrai assaggiare i Ciccimmaretati, zuppa contadini fatta con tutte le rimanenze di legumi e tanti altri piatti della tradizione come cavatielli, foglie e patane cu' lu vicci, mulegname 'mbuttunate.

### Palio del Grano

Una gara nella mietitura a mano del grano tra 8 rioni di Caselle in Pittari #Cip e 8 paesi "compari" gemellati con essi. Con #CampdiGrano puoi vivere 1 settimana di vita rurale e imparare l'arte della mietitura, la lavorazione del grano e la panificazione con lievito madre.

### Sagra del Fusillo Felittese

Nata nel 1976, si svolge ogni anno ad Agosto e promuove "Il Fusillo Felittese", una pasta fresca all'uovo (semola di grano duro, uova, olio evo) lavorata a mano con l'aiuto di un sottile ferretto. Durante la sagra, musica, mostre fotografiche, di pittura, escursioni alle Gole del Calore.

### Viculi e Viculieddi

Nel borgo di Pollica, una festa per celebrare i giorni del solstizio d'estate e d'inverno (simbolo di rinascita della natura e dell'uomo), per promuovere il centro storico, le tradizioni culturali e le bellezze naturalistiche del territorio, per gustare i piatti contadini della Dieta Mediterranea.

### Festival degli Antichi Suoni

Novi Velia, ogni anno tra fine agosto e inizio settembre, si trasforma in un palcoscenico per zampognari, organettisti e ciaramellisti da ogni parte del sud Italia. Durante l'evento, laboratori di danza e musica popolare e stand con le specialità enogastronomiche locali.

### Santa Elena

Ogni 22 maggio, a Laurino, una festa religiosa dedicata alla patrona del paese (si ripete anche il 18 agosto e il 10 ottobre), vede Santa Elena portata in processione da 2 buoi. Il 29 giugno invece il pellegrinaggio avviene in località Pruno presso la grotta dove la vergine morì.

### Alla Tavola della Principessa Costanza

Nel suggestivo borgo medioevale di Teggiano, incontrerai sbandieratori e trombonieri; mangerai in antiche taverne e parteciperai al corteo nuziale del principe di Salerno Antonello Sanseverino e di Costanza, figlia del grande Duca di Urbino.

### Settembre ai Fichi

A inizio settembre, un atteso appuntamento nel borgo di San Mauro Cilento dedicato al fico bianco del Cilento DOP, pregiato prodotto tipico lavorato con metodo artigianale e proposto in abbinamento a diverse e gustose pietanze.

### Madonna della Neve

Ogni 26 luglio, la Madonna della Neve viene portata, in una suggestiva e millenaria processione notturna, sulla vetta del Monte Cervati, dove resta fino al 5 agosto, quando in processione viene riportata in paese.

### Meeting del Mare

Un Festival musicale/culturale nato nel 1997 a Marina di Camerota a ingresso gratuito, in cui si sono esibiti artisti noti e band emergenti. L'evento è anche un cantiere d'arte con mostre personali di artisti nazionali e internazionali.

### Inferno di Dante

Le Grotte di Castelcivita sono lo scenario preistorico ideale per mettere in scena l'Inferno di Dante. Questi ci accoglie e accompagna di caverna in caverna, attraversando i 9 cerchi de l'Inferno, dove si incontrano i diversi personaggi della prima cantica.

# Cilento



## TOUR ESPERIENZIALI E PRODOTTI D'ECCELLENZA



### Vendemmia

Il Cilento è accoglienza, che spesso si traduce in conviviali tavolate tra buon cibo e ottimo vino. A Tenuta Mainardi puoi sentirti davvero a casa, grazie a Marco e Luca Serra, e vivere l'esperienza unica della vendemmia, dalla raccolta dell'uva alla pigiatura con i piedi. Fermati per una cena con vista sulle vigne e assaggia i piatti di mamma Rocchina e i vini di produzione propria.



### Michele Ferrante

Contadino in Controne, il "territorio del fagiolo", coltiva fagioli, ceci, cicerchie, peperoncini, secondo il ritmo naturale delle stagioni. Un'agricoltura sostenibile volta al recupero di colture autoctone e di tecniche di coltivazione del passato, in nome del buon cibo e del mangiar sano. Visita l'azienda, scopri il territorio e i processi di lavorazione e prova le ricette suggerite!



### Cilento a cavallo

L'Agriturismo i Moresani è un'azienda agricola biologica a conduzione familiare che ti permetterà di scoprire il Cilento a cavallo, grazie ad un maneggio interno. Potrai seguire corsi di cucina per imparare i segreti della preparazione dei prodotti tipici Cilentani (l'azienda produce conserve dolci e salate, salumi, formaggi di capra, olio extravergine d'oliva, vino, liquori).



### Francesco Antonio Cavalieri

Un'apicoltura nata negli anni '80 a Roccagloriosa che opera nel rispetto dell'ambiente e del lavoro e permette di scoprire il territorio attraverso i sapori: dal miele antico dei Lucani, con tutti i suoi derivati, al farro (il più antico tipo di frumento coltivato, utilizzato come nutrimento dall'uomo fin dal neolitico), al torroncino degli sposi, un delizioso impasto di mandorle, miele e acqua!



### Chiacchiera con chi incontrerai

Quando cammini tra i borghi del Cilento fermati a chiacchierare con le persone che incontrerai! A Roccagloriosa potrai conoscere Ugo, il signore che ha donato gran parte delle sue terre affinché potessero continuare gli scavi; a Pioppi Antonietta, la signora che cucinava per Ancel Keys; a Roscigno Giuseppe Spagnuolo, unico abitante del borgo fantasma...



### Mozzarella

Da Vannulo, tra i migliori caseifici campani, potrai passeggiare tra le bufale, che qui vivono in stalle moderne, tra musica e tecniche di mungitura all'avanguardia, e sono curate solo con rimedi omeopatici. Oltre i classici prodotti (la mozzarella è lavorata rigorosamente e interamente a mano, solo con latte aziendale), potrai degustare yogurt, budini, gelati, creme spalmabili.



# Cilento



## COSA MANGIARE

### primi e minestre

Cavatelli al ragù, pasta fresca dalla forma allungata e incavata

Fusilli di Felitto, pasta fresca all'uovo ricavata con un ferro sottile, condita con ragù e cotta al forno in un tegamino di terracotta

Maracucciata, una sorta di polenta ottenuta dal maracuoccio, antico legume macinato con grano, favino, ceci e granone. Viene servita leggermente piccante, con crostini di pane e cipolle

Ciccimmaretati, minestra povera di ceci, fagioli bianchi, cannellini, borlotti, lenticchie, grano, granturco, cicerchie e castagne

Lagane e ceci, pasta a striscioline larghe, condite con rosmarino

### gli imperdibili

Fico bianco

Fagiolo di Controne e Ceci di Cicerale

Mozzarella, bocconcini e ricotta di bufala

Mozzarella vaccina nella mortella

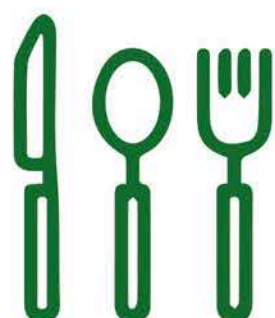
Cipolla di Vatolla

Carciofo bianco di Pertosa

Pizza cilentana, con salsa di pomodoro cotta e formaggio di capra

Viccio, pane a forma di ciambella. Serviva a testare la temperatura del forno prima di cuocere il pane

Salumi, cacioricotta e formaggi di capra



### formaggi, secondi, contorni

Mulignane mbuttunate, melanzane ripiene con uova e cacioricotta di capra stagionato

Polpette di pane, con formaggio di capra, pane, erbe e uova

Ciambotta, melanzane, patate e peperoni fritti o al forno

Acquasale, pane di grano biscottato, pomodori, olio, sale, origano

Caciocavallo dell'emigrante, formaggio semiduro che nasconde un salume

Parmigiana di melanzane, melanzane fritte e poi cotte al forno con fior di latte, pomodoro, parmigiano e basilico

### dolci

Torroncino degli sposi, o di Roccagloriosa, mandorle spezzettate, mischiate ad acqua e zucchero, fino a ottenere un impasto caramelloso, poi tagliato a strisce

Cannolo cilentano, ripieno di crema pasticcera e crema al cioccolato

Scauratielli, zeppole di Natale, ricoperte di miele e zuccherini

Pizza aroce, pan di spagna farcito con crema pasticcera e crema al cioccolato, ricoperta con naspro e diavoletti



# Cilento



## DOVE MANGIARE



### Tenuta Mainardi

Un tour enogastronomico per gustare i piatti della tradizione rurale cucinati da mamma Rocchina

Località Mainardi, Aquara

### Vicceria

Una ristorazione itinerante per provare il Vicio comodamente a casa tua, in box o a un evento!

Dal Cilento a casa tua

### Al Frantoio

Piatti del territorio con ingredienti di produzione propria (verdure, olio, farina macinata a pietra)

San Mauro Cilento

### U Suricin

Pizze con impasto di grano saraceno, servite in cesti di vimini, sul castello di Agropoli

Agropoli

### Oasi Infreschi

Un'azienda agricola a un passo dalla Baia degli Infreschi in cui assaggiare la maracucciata

Baia Infreschi, Camerota

### Isca delle Donne

Un'azienda agricola con fattoria didattica, in cui l'Agrichef propone antiche ricette

Centola, Palinuro

### Sentieri del Gusto

Cucina semplice e genuina in un ambiente familiare. Ottimi i ravioli con la ricotta di bufala

Trentinara

### Pietro Macellaro

Una pasticceria agricola in cui il maestro Pietro propone abbinamenti insoliti e antichi sapori

Piaggine

### Orto dei Centenari

Affacciato sul golfo di Elea, è un posto suggestivo in cui assaporare piatti tradizionali

Pollica

### Da Zero

Una pizza buona (prodotti) e sana (Dieta Mediterranea). Prova la pizza frita con i fichi bianchi!

Vallo della Lucania

### Amaltea

Un agriturismo nel verde, in un perfetto connubio tra antico e moderno, dai piatti alla location!

Celle di Bulgheria

### Nonno Luigi

L'agrichef Geppino Croce, nella vecchia casa del nonno Luigi, propone una cucina contadina

Bellosguardo

### Remolino

Fusillo felittese, cavatelli e ravioli con la ricotta sono solo alcune delle specialità proposte

Contrada Remolino, Felitto

### Cantina Belvedere

La vista mozzafiato è la ciliegina sulla torta di questo ristorante buono e con un'ampia cantina

Castellabate

### Ustaria Rosella

Una cucina con prodotti stagionali di altissima qualità: pasta fresca, pane, pizze, salumi

Sicilì, Morigerati

# Cilento



## ALLOGGI UNICI



Vena dei Corvi Ranch  
Via dei Pioppi snc  
84060 Roccagloriosa SA

Un villaggio indiano in cui potrai dormire, sotto un cielo stellato, in originali teepee del Nord America, rilassarti attorno al fuoco, fare delle escursioni in quad e imparare a cavalcare nel bosco, per una totale immersione nella natura.



Casa sull'albero  
84070 Scario SA

In un bosco con ruscello sorge una piccola e accogliente casetta su una quercia secolare con vista sul golfo di Policastro. Dotata di bagno, cucina, frigo e ventilatore, vi si accede tramite una scala a chiocciola in ferro da una terrazza in pietra con barbecue dove pranzare e cenare all'aperto.



Chalet Nicoletti  
Località Vesalo  
84057 Laurino SA

Uno chalet di montagna nel cuore del Cilento. Un rifugio perfetto tra boschi e sentieri naturali. A tua disposizione un telefono e la rete wi-fi (qui il segnale è scarso!); un gazebo esterno e un ristorante - su prenotazione - in cui potrai assaggiare prodotti locali e pasta fatta in casa. Immagina di risvegliarti qui in pieno inverno circondato dalla neve, diresti di essere in Cilento?



Il Convento B&B  
Via Collegiata  
84057 Laurino SA

Il Convento di Sant'Antonio si trova ai piedi del borgo di Laurino. Qui potrai dormire in una delle celle dei frati, arredate in modo semplice; passeggiare nel chiostro affrescato dove sarà servita la colazione; visitare l'annessa chiesa con il soffitto in legno e il bellissimo organo, completamente decorati.



# Cilento



## ALLOGGI UNICI



Agriturismo La Petrosa  
Via Fabbrica 112  
84052 Ceraso SA

Un'azienda agricola immersa in un parco di 50 ettari attraversato dal fiume Palistro, in cui potrai dormire in un castello dell'800, in agricamping, in agriturismo, in vecchi granai (silos) e praticare ping-pong, tiro con l'arco, mountain-bike, bocce, nuotare in piscina; oltre ad assaggiare e preparare i piatti della tradizione cilentana!



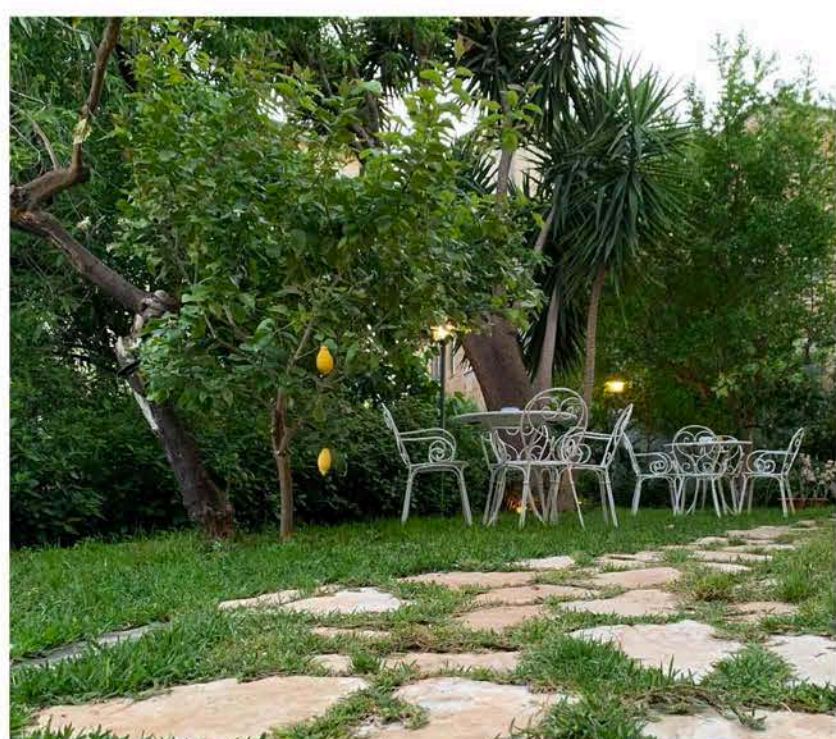
La Casa dei Ciottoli  
Via Vittorio Emanuele III 15  
84040 Castelnuovo Cilento SA

Unica nel suo genere, è stata realizzata da Guerino Galzerano, "architetto" contadino che ha rivestito la sua casa di ciottoli, raccolti a mare o sulle rive dei fiumi e caricati a spalla o a dorso d'asino. La casa, soppalcata, ha 2 camere da letto e una splendida terrazza con vista sul mare. Guerino ha rivestito di ciottoli anche altri 4 siti del borgo.



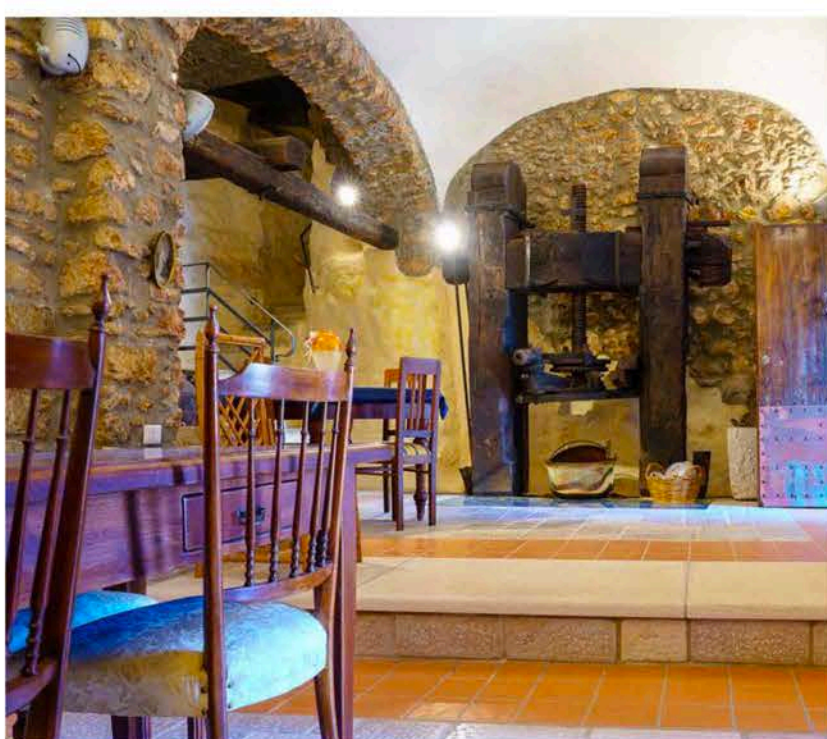
La Casa di Paolo  
Via Sulmona 7  
84059 Marina di Camerota SA

Una splendida Casa di Charme: pavimenti in maiolica vietrese e stanze arredate con mobili antichi e di design; letti extra large e docce idromassaggio con cromoterapia. Nello splendido giardino, tra limoni e bouganville, potrai gustare un aperitivo o la colazione a km0!



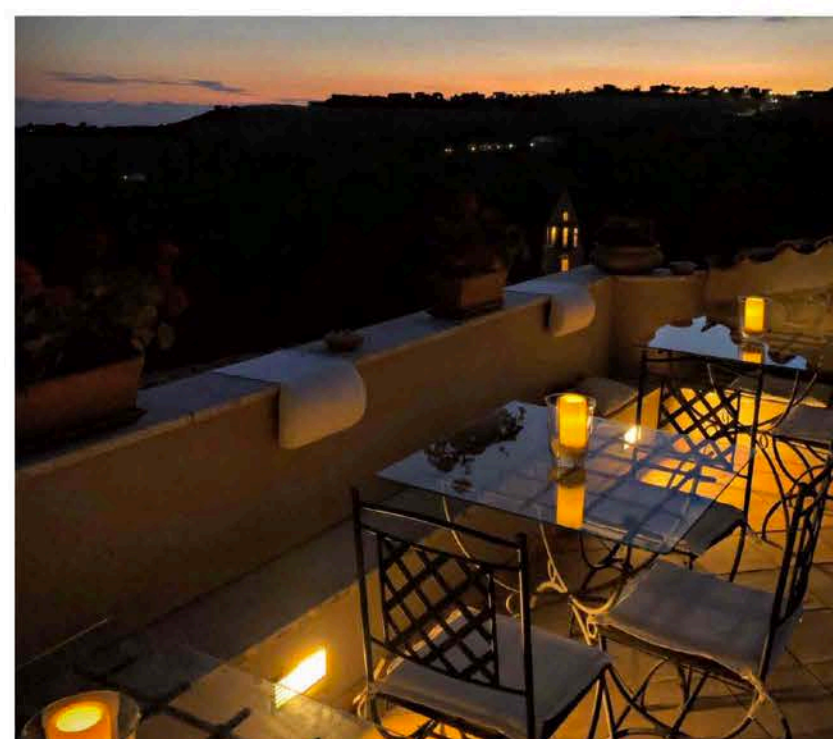
Antico Frantoio  
Via Gaetano Ricci 13  
84062 Piaggine SA

Questo piccolo ma delizioso B&B, in posizione strategica per visitare il Parco del Cilento, sorge su un antico frantoio perfettamente restaurato, che potrete ammirare gustando un'ottima colazione dolce. Accoglienti e silenziose le stanze, splendida la terrazza.



Borgoinpietra  
Via Palazzo 83  
84068 Galdo di Pollica SA

Una residenza antica per viandanti e sognatori. Un palazzo signorile con uno splendido terrazzo per l'estate e un romantico camino acceso d'inverno. Poche camere, con vista panoramica sulla valle e sul mare di Acciaroli, e una colazione mediterranea!



Note

[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)



[marianna\\_sofianos\\_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)



[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)