

## Il gustoso itinerario enogastronomico del Cilento

Facciamo un viaggio nel sud dell'Italia, in Cilento, attraverso la sua gastronomia, ricca di piatti tipici e tradizioni da scoprire. Tra cibo, mare e natura, preparatevi a un connubio di sapori e profumi indescrivibili.

Il **Cilento** occupa tutta la zona meridionale della Campania e si trova in provincia di Salerno. Dichiarato **Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco**, ospita il **Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano** ed è famoso anche per **le acque cristalline** che lambiscono le sue coste e che ogni anno attirano sempre più turisti, grazie a riconoscimenti internazionali come le Bandiere Blu.

Il Cilento però è anche **una terra ricca di sapori** e vogliamo scoprirla attraverso un itinerario enogastronomico, che ci porterà anche nell'entroterra poco conosciuto.



Cominciamo da **Paestum**, famosa certamente per l'area archeologica, ma in questa località del comune di Capaccio si può mangiare una **mozzarella di bufala** eccezionale. In realtà, tutta la zona che va da Battipaglia a Paestum è ricca di caseifici dove poter gustare e acquistare l'oro bianco del sud,



insignita del marchio Dop.

Paestum è anche la terra del **carciofo IGP**, in tutta la Piana del Sele non c'è ristorante che non proponga una specialità con questo delizioso ortaggio.



Il "**Bianco del Cilento**", insignito del marchio DOP, non è un vino ma **una varietà di fichi** molto dolci e digeribili, perfetti anche per essere consumati secchi. Anche per i fichi, è possibile gustarli indifferentemente in tutta la zona.

**Cilento** è soprattutto mare e mare vuol dire pesca: le **alici di Menaica** sono una specialità soprattutto della **Marina di Pisciotta**.

Presidio Slow Food, queste alici prendono il nome dalla tecnica usata per pescarle. Sono solo pochi i



pescatori a usare la menaica, la particolare rete a maglie larghe che permette di pescare solo le alici di una dimensione consistente, che poi vengono messe sotto sale.

Allontanandoci dal mare, troviamo un'altra specialità DOC e **Presidio Slow Food**: il **fagiolo di Controne**. In questo paesino dell'entroterra che conta poco meno di 900 abitanti si produce una



varietà di fagiolo molto particolare: piccolo e bianco, ha una buccia sottilissima e tempi di cottura di gran lunga inferiore agli altri. Un altro comune interno che ha una grossa produzione di legumi è **Cicerale**, dove viene coltivata una varietà molto pregiata di **ceci**.

Davvero impossibile citare le numerose specialità di questa

terra così vasta e varia, ma meritano una menzione l'**Olio Cilento DOP**, prodotto in 62 comuni, tra cui **Palinuro, Paestum, Agropoli** e **Sapri**, la **soppresata di Gioi Cilento**, le **olive ammaccate saella** e i tanti **vini DOC** tra rossi, rosati e bianchi.

Scoprire il Cilento attraverso il gusto può riservare delle gradite sorprese.

