



Ulisse ascoltò qui il canto delle sirene e qui affogò l'infelice Palinuro Regione-ombelico del Mediterraneo è punto d'incontro tra natura e storia

di Morello Pecchioli

Non bastano la geografia e la storia a spiegare la struggente bellezza del Cilento. C'è molto di più in questa regione-ombelico del Mediterraneo, centro del Mare Nostrum e perfetto luogo d'incontro tra natura e uomo, biosfera e civiltà. Creazione e millenni di storia. E qualcosa che ti entra nel sangue. Questa terra campana invade l'anima con i mille echi di un eden perduto.

Il Cilento è una filosofia a colori. È il sogno variopinto di un dio indoviso tra Parmenide ed Eracleo. Ragione o sensi? Il sempre esistito o il tutto che scorre? Quando alla fine il dio si sveglia, sceglie la via di mezzo. Empedocle, Terra, aria, fuoco, acqua. E il sogno a colori si carica di altra splendente magia. Ecco il Cilento. Ed ecco perché i cilentani sono così fieri della loro terra. Terra, aria, fuoco, acqua e orgoglio. Un impasto primordiale, una malta che tiene saldi assai più e meglio del bostik natura e uomini.

Ma le parole sono insufficienti a raccontare il Cilento. Bisogna vedere cos'ha di speciale questa regione compresa tra la Piana del Sele, il Vallo di Diana e il Golfo di Policastro. Immergersi nel particolare di questa terra paradossalmente ancora poco conosciuta. Dice una canzone cilentana: "Chi le bbole cundare tante stelle/ mo ch'è assunta ssa sfera ra luna/ chi le bbole cundà tanta vascelli./ mo ca lu mare s'è misu 'mburtuna". "Chi le vuole contare tante stelle/ adesso che è asceso questo raggio di luna/ chi li vuole contare tanti vascelli/ ora che il mare s'è agitato". Ecco, sotto i profili turistico, culturale, umano, storico, scientifico, artistico, gastronomico, il Cilento è un firmamento di occasioni, un mare d'opportunità. A cominciare dalla costiera dove la luce vigorosa del mare si confonde con quella intensa del cielo e, in molti tratti di incontaminato selvaggio splendore, con il verde corrusco, vibrante, dei boschi del Parco nazionale. M'illumino d'immenso.

Lasciata Salerno (la capitale normanna sede della celeberrima scuola medica va gustata a 360 gradi: lo splendido duomo, la cripta- iniziata da Roberto il Guiscardo, via dei Mercanti, i vicoli medioevali, il lungomare, irravoli farciti con uovo, ricotta e ragù di carne, il vicellio, ciambella con uova, salame e mozzarella, da accompagnare col Cilento doc), attraversata la piana del Sele (colori, colori, colori: l'arancione dei meloni, il candore delle mozzarelle di bufala, il verde tannico dei campi di carciofi...), eccoci a Paestum, la greca Poseidonia. Da non perdere la visita ai templi dorici e ai resti delle poderose mura greche e degli edifici romani: scintille pietrificate dell'intelletto classico che infiammarono il neoclassico Canova e il romantico Goethe. Consigliamo di visitare i templi di Athena e di Poseidone anche di notte (informarsi su giorni e orari): farà bene al cuore e alla mente più di qualsiasi antiossidante.

E poi il mare. Limpido, pu-

lito. Desideroso di raccontare i miti e le leggende che ha cullato fin dall'alba dell'umanità: l'odissea di Ulisse e gli ammaliati, pericolosi canti della sirena Leucosia e delle sue sorelle, seni morbidi, solari come onde accarezzate da zeffiro e code squamate, dure come gli scogli di Isola Licosia, livide come i profondi fondali di Capo Grosso e Punta degli Infreschi. Ancora: le speranze del pio Enea e il tragico



Mitico Cilento

Il mare di Palinuro: a destra la grotta azzurra; sotto un arco naturale; in alto una veduta e un allevamento nel Parco nazionale del Cilento; in basso a sinistra le rovine di Velia Elea (foto: Ortombina)



sonno del suo timoniere, Palinuro. Ma capace anche, questo mare dipinto con tutti i toni del blu e del verde, di regalare vacanze indimenticabili nei luoghi che hanno conquistato le Bandiere di Legambiente: Agropoli; la marinara Acciaroli, amata da Hemingway; le famigliari Marine di Ascea e di Pisciotta; l'azzurra Palinuro, Camerota, Policastro, Sapri. Ottanta chilometri di mare ricco di

spiagge dorate, cale, calette, scogliere spettacolari, isolotti, insenature, torri di guardia per avvistare le navi saracene, grotte dove i raggi del sole regalano al mare effetti fantastici. E subito alle spalle del mare, ecco i siti archeologici della Magna Grecia (da non perdere Velia Elea, patria di Parmenide e Zenone, con la sua Porta Rossa e l'Acropoli), i resti di costruzioni medioevali,

le necropoli. Ma soprattutto ecco una delle meraviglie d'Italia: il Parco nazionale del Cilento e di Vallo di Diano. Qui, nel secondo parco d'Europa per ampiezza e ricchezza di percorsi naturalistici, boschi, montagne, orridi, torrenti, si saldano in un tutt'uno fecondo, la natura e la storia dell'uomo. Natura e storia sempre più aperte, grazie all'attenzione per l'ambiente e alla intelligente promozio-

ne, al turismo intelligente e consapevole. Il Parco, con i siti archeologici di Paestum e Velia, è stato inserito nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Unesco in quanto risultato dell'opera combinata della Natura e dell'Uomo, di eventi storici, sociali, economici, artistici e spirituali in associazione e risposta al suo ambiente naturale. Tradotto in altre parole significa che il parco è una creatu-

ra viva. La terra madre dove uomini, piante e animali coesistono magnificamente. Case, nidi, stalle e tane. Boschi e colture. Macchie e oliveti. L'Unesco ha individuato nel Cilento il punto d'incontro tra mare e montagna, tra occidente e oriente, tra nord e sud, tra popoli e popoli. L'ombelico del Mediterraneo, appunto. Una regione che si apre sempre più al turismo rurale grazie anche alla Bor-

sa Verde, giunta quest'anno alla terza edizione e che si terrà in ottobre a Vallo di Lucania. Il Parco del Cilento è uno degli ultimi scrigni naturali rimasti in Italia. Ci vivono 1800 specie diverse di piante autoctone spontanee. Tra queste la Primula di Palinuro, simbolo del parco, il Giglio marino, il Garofano delle rupi, la Campanula napoletana, la Ginestra del Cilento, il Pino d'Aleppo. E ace-

ri, tigli, olmi, frassini e castagni. Migliaia anche le specie animali. Tra le più rappresentative l'Aquila reale la Coturnice, la Lepre appenninica, il Falco, la Martora, il Lupo. Tra gli uccelli le specie più tipiche sono il Picchio nero, il Picchio muratore, il Ciuffolotto, i rapaci Bianconi e Astore. Ricchi di fauna i corsi d'acqua. La colonia delle lontre è assai numerosa. Troviamo poi la rara Salamandra dagli occhiali, il Merlo acquaiolo, l'Ululone dal ventre giallo. Nelle acque vivono trote e altri pesci.

Recentemente la fauna del Parco si è ulteriormente arricchita. È tornata la cicogna e, meraviglioso evento, su una spiaggia cilentana (tenuta segreta per motivi di sicurezza) una tartaruga marina ha deposto le uova. Il Cilento è anche speranza nel futuro.

Pagina a cura di Morello Pecchioli
morello.pecchioli@larena.it

Molti voli collegano Verona con Napoli E si può anche prendere il metrò del mare

Arrivare nel Cilento non è più difficile come un tempo. Oggi il Cilento è una terra facilmente raggiungibile con tutti i mezzi di trasporto.

Aereo. È possibile arrivare all'aeroporto di Napoli "Capodichino" con uno dei numerosi voli diretti da Verona.

Metrò del mare. Da Napoli è possibile raggiungere il Cilento con: il cosid-

detto metrò del mare: gli aliscafi collegano direttamente il porto di Napoli con tutti i porti turistici del Cilento. La traversata tocca, prima di arrivare nel Cilento, i porti di Sorrento e Amalfi.

Treno. Almeno ogni ora c'è un treno che collega con tempo di percorrenza medio di 90 minuti diverse stazioni del Cilento, Agropoli, Vallo della Lucania, Ascea Marina (Velia), Palinuro, Sapri.

Automobile. Dall'aeroporto di Napoli è possibile innestarsi direttamente sull'autostrada Napoli - Salerno. Uscire a Battipaglia e proseguire su una strada a scorrimento veloce dapprima direzione Paestum ed infine direzione Sapri. La Superstrada del Cilento tocca tutte le principali località. Tempo di percorrenza Napoli - Paestum: 75 minuti.

A Vallo di Lucania la terza edizione della Borsa verde

Europa rurale in vetrina

La Borsa Verde dei territori rurali europei è una manifestazione che si svolge nel quartiere fieristico di Vallo della Lucania, in provincia di Salerno, dal 6 all'8 ottobre prossimi su un'area di 45 mila metri quadrati.

Vallo della Lucania è la piccola capitale del Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano (nella foto a destra un trekking lungo un torrente). Centro storico e artistico posto alle falde del Monte Gelbison, il Monte Sacro, si trova nel cuore del Parco, in una vallata chiusa ad occidente dal Monte Stella. Sin dall'epoca greco-romana rappresentava un nodo viario di grande importanza commerciale e strategica. Tra i monumenti e i beni culturali notevoli di Vallo ci sono: la Chiesa di Santa Maria della Grazie (XV secolo), la cattedrale di San Pantaleone; l'antico conservatorio intitolato a Santa Caterina da Siena, del XVII secolo con la Cappella del Crocifisso; l'animata piazza con porticato dedicata a Vittorio Emanuele II.

A Vallo si possono trovare ottimi prodotti tipici cilentani come la sopressata di Gioi, il caciocavallo podalico, la mozzarella «co' a mortedda»: una mozzarella di latte vaccino conservata insieme con rametti di mirto (mortedda) e germogli di ginestra legati all'estremità.



La Borsa verde è un salone espositivo dedicato al turismo verde con eventi di richiamo nazionale e internazionale e percorsi tematici ed escursioni guidate rivolte al grande pubblico. Cinque gli itinerari con guida: Sapori del mare (Capo Palinuro, Camerota, Porto Infreschi, Acciaroli); Sacro e profano (Badia di Pattano, Castelnuovo

Cilento); Cultura e natura (con partenza da Salerno per il borgo marinaro di Castellabate e Vallo della Lucania); Tesori nascosti (Vatolla, paese del filosofo Gian Battista Vico, e Serramezzana); Viaggio nella storia (Vallo della Lucania e San Severino, borgo medioevale abbandonato). La Borsa Verde rappresenta anche il punto d'incontro

tra domanda e offerta e un momento di riflessione (conferenze, seminari, laboratori) sulle nuove tendenze del turismo internazionale e sui nuovi stili di vita legati all'economia rurale. Nell'area della fiera sorge il Villaggio all'aperto dove è possibile praticare passeggiate a cavallo, ciclismo, scalata libera su pareti attrezzate, canoa, tiro con

Gastronomia: sopressata di Gioi e mozzarella nella mortella, che bontà

Cucina di terra e di mare

Il mare e la terra sono alla base della gastronomia del Cilento che vanta influenze greche e romane. Cucina semplice ha una straordinaria ricchezza di sapori e aromi, da vera cucina mediterranea. Tra i prodotti tipici: i ceci di Cicera, la mozzarella di bufala, la schiacciata di Paestum con carne di bufala, la mozzarella alla mortella, le alici di Menaica (entrambi presidi Slow Food), i pecorini, il caciocavallo podalico che prende il nome dalla mucca podalica, la sopressata di Gioi. Importantissima la produzione di olio d'oliva extravergine: tra le cultivar l'antica e maestosa Pisciotana. Tra i vini troviamo il Cilento Doc, bianco, rosato e rosso.

Sono molti i locali che propongono cucina del territorio fatta di prodotti e materia prima di altissima qualità. Come cucina di terra consigliamo la trattoria U' Parlatore a Vallo di Lucania (via San Pietro Celestino, 66; telefono 0974.76210, 335.6221265). Il locale è assai caratteristico: arredamento in legno e pietra e utensili appesi alle pareti. Il patron Salvatore Positano (serve in costume tipico, nella foto col cuoco), il figlio Gaetano e lo chef Maurizio Borredon, mettono subito in tavola salumi e formaggi. Tra questi l'ottima sopressata di Gioi e la mozzarella nella mortella.



straordinaria la ricetta di capra, emozionante il caciocavallo podalico conservato da un anno e mezzo nell'olio d'oliva. Seguono cicci maritati, cavatelli con i ciurilli. Tra le carni alla brace agnello, capretto, vitello, le costine di maiale. Da non perdere i mugliatielli, budelline di capretto ripiene e arrotite. Tra i locali di pesce consi-

gliamo il Ghiottone a Policastro Bussentino (via Nazionale, 42; telefono 0974.9843161). Il locale è ben frequentato: adorano la cucina di mamma Maria Renzo Arbore, Marisa Laurito e altri personaggi della televisione e dello spettacolo. In tavola i piatti del pescoscuolo mare del Golfo di Policastro: triglie, tonnetti, ricciole, spigole, gamberi, rombi.

Spettacolari i ravioli di crostacei e verdure e, tra i secondi, la Pezzogna alla brace. Tra i dolci preparati da Maria i cannoli cilentani e la sfogliatina calda con frutta fresca. Tipica, saporita e genuina anche la cucina cilentana proposta dall'azienda agrituristica Principe di Vallescura che si trova sulla costa che domina dall'alto il mare di Capo Pa-

linuro, immersa in uno scenario suggestivo e selvaggio, circondata da ulivi secolari. Nel corpo principale dell'azienda c'è il ristorante (favolose le bruschette di ricotta e miele a colazione) e alcune camere. Altre si trovano in antichissime costruzioni restaurate e con tutti i servizi. Telefono 0974.973087; www.principedi-vallescura.com.

I grandi parchi della Tanzania

Vacanze-safari nei più bei parchi della Tanzania (vedi foto a destra). Scirocco Tours di Milano (www.sciroccotours.it) ha in programma un'invitante e suggestiva combinazione all'insegna "natura-animali". Dall'Italia ad Arusha (aeroporto Kilimangiaro) e da qui, in Land Rover, verso il Lake Manyara Park, dove con un po' di fortuna si possono ancora vedere i leoni adagiati come grossi micioni sui rami degli alberi di acacia.

Via quindi verso le sterminate savane del Serengeti, prima di raggiungere il "clou" del viaggio, ovvero il Ngorongoro Crater, considerato un'immensa "Arca di Noè", popolata da branchi di zebre, gnu, antilopi, gruppi di elefanti, rinoceronti, mandrie di bufali, leoni e, sulle rive del laghetto interno, ippopotami, fidecotte e cicogne. Ultima sosta al parco nazionale Tarantire con maestosi babobab e tantissimi elefanti.

Costo del pacchetto di 10 giorni (7 notti) 2.080 euro con volo da Roma (da Milano più 125 euro), trasferimenti e hotel-lodge con pensione completa.

Mare e giardini di Mauritius

Soggiorni a Mauritius, l'eden turistico dell'Oceano Indiano. Circondata dalla barriera corallina, con spiagge sabbiose, un mare invitante e una vegetazione ricca di fiori e piante, l'isola offre la possibilità di immersioni, uscite a vela, pesca d'altura. Tra le escursioni all'interno c'è solo l'imbarazzo della scelta: si possono visitare i giardini botanici di Pamplemousse, tra i più famosi del mondo, la capitale Port Louis con l'ineguagliabile e caratteristico mercato di frutta, verdura e spezie, le terre colorate di Chamarel e le piantagioni di canna da zucchero. Seven Days di Torino (www.sevendays.com) ha in programma combinazioni di 8 giorni (6 notti) a 1.143 euro a

Idee & Occasioni



persona, fino ad ottobre. La quota comprende il volo da Milano (e Roma) e sistemazione al Coin de Mir (3 stelle) in mezza pensione.

Los Roques in «posada»

Post-ferragosto al sole di Los Roques, nel suggestivo e incontaminato arcipelago-parco nazionale composto da oltre trecento tra isole e atolli al largo delle coste del Venezuela, un "buen retiro" per appassionati subacquei, di vela e di... tintarella, con spiagge mozzafiato affacciate sul mare. Tour 2000 di Ancona (www.tour2000.it) ha in programma una combinazione di 9 giorni (7 notti), con partenza il 19 agosto, a 1.799 euro a persona. La cifra comprende il volo da Milano-Roma a Caracas, e da qui a Los Roques con sistemazione in accoglienti "posadas" con pensione completa e, comprese nel prezzo, escursioni in barca alla scoperta di alcune isole dell'arcipela-

go. Le "posadas" sono piccole strutture familiari composte da 4/5 comode camere in stile semplice ed essenziale arredate con gusto ricercato. Sono tutte dipinte con bei colori vivaci, creando un'atmosfera molto festosa.

Un'estate in Trentino

Dopo ferragosto in montagna, in Trentino, ospiti dei Residencehotels a prezzi scontati. Costo di una settimana - dal 19 al 26 agosto - all'Ambiez (3 stelle) di Madonna di Campiglio a 550 euro per appartamento (due adulti e due bambini sotto i 12 anni). Possibilità di soggiorno, per lo stesso periodo, al Residence Contrin di Canazei a 22 euro a persona al giorno, per alloggio da 4-5 posti letto. Disponibilità anche per il Garni Ariz (4 stelle) di Campitello di Fassa: 50 euro pro-capite a notte, in camera doppia (55 euro con trattamento di mezza pensione). Informazioni: Residencehotels tel. 0461.833400; www.residencehotels.it.