

**Programma Itinerari Campani\_Campania - Ceraso**

## Primo giorno

Ore 11.00	Visita libera presso <b>Pioppi (SA)*</b> .
Ore 13.00	Pranzo al sacco a carico dei partecipanti presso il <b>Lungomare di Pioppi</b> .
Ore 14.00-15.00	Arrivo presso la struttura ricettiva di <b>Ceraso (SA), Hotel "l'Amico", via S. Maria, 5 - 84050 S. Barbara</b> e sistemazione nelle camere.
Ore 17.00	Accoglienza e descrizione delle attività all'interno dell' <b>Hotel "l'Amico"</b> .
Ore 18.00	Attività di workshop, volti alla creazione di output sul tema dell' <i>educazione all'alimentazione</i> presso l' <b>Hotel "l'Amico"</b> e sensibilizzazione alle tematiche del seminario del secondo giorno.
Ore 20.00	Cena presso la struttura ricettiva ospitante.
Ore 21.00-23.00	Intrattenimento e pernottamento presso la struttura ricettiva ospitante.

## Secondo giorno

Ore 8.00 - 9.00	Colazione presso la struttura ricettiva ospitante.
Ore 9.00	Raduno dei partecipanti alla reception della struttura ricettiva.
Ore 9.30 - 12.30	Partecipazione al Seminario sulle tematiche della <i>legalità e alimentazione</i> : tutela del patrimonio culturale, lotta alle mafie, diritti umani, tutela dell'ambiente, buone pratiche di alimentazione etc. <b>Location: Sala Conferenze di Velina (Castelnuovo Cilento), Via Arbosto.</b>
Ore 13.00 - 14.00	Pranzo presso la struttura ricettiva ospitante.
Ore 14.30-18.30	Percorsi di educazione all'alimentazione e alla cittadinanza attiva in collaborazione con le <b>Associazioni Partner</b> sul territorio – Sensibilizzazione all'unicità dell'alimentazione mediterranea, come tramite per la solidarietà e il confronto, presso la struttura ricettiva ospitante.
Ore 20.00	Cena presso la struttura ricettiva ospitante.
Ore 21.30 - 00.00	Intrattenimento e pernottamento presso la struttura ricettiva ospitante.

## Terzo giorno

Ore 8.00 - 9.00	Colazione presso la struttura ricettiva ospitante.
Ore 9.30 - 13.00	Partecipazione del gruppo allievi a workshop volti alla creazione e finalizzazione di output sul tema dell' <i>educazione all'alimentazione</i> presso l' <b>Hotel "l'Amico"</b> .
Ore 13.00 - 14.00	Pranzo presso la struttura ricettiva ospitante.
Ore 14.00 - 15.00	Presentazioni
Ore 15.30	Sosta libera presso una delle Aziende Agricole Zootecniche consigliate, <b>Tenuta Chirico e/o Tenuta Vannulo**</b> . Successiva partenza per gli Istituti di appartenenza.

**N.B. Il programma potrebbe subire variazioni.**

**\*\*Si consiglia agli Istituti di scegliere in base alle proprie esigenze logistiche.**

## \*Primo Giorno: Pioppi, Capitale Mondiale della Dieta Mediterranea

**Pioppi** è una frazione del comune di Pollica, in provincia di Salerno. La sua origine è da ricercare nella fondazione dell'antica città della Magna Grecia Elea-Velia: grazie alla sua conformazione di approdo naturale, gli armatori Greci (e in seguito Romani) usarono il sito per le riparazioni delle imbarcazioni e per le operazioni di carico dei prodotti dell'entroterra.



In seguito alla conquista Romana e durante tutto il periodo Imperiale, la zona di Pioppi vide nascere di numerose ville: in primo luogo andavano a installarsi sul territorio fertile e altamente produttivo delle *Paestanae Valles*, la sezione del Cilento che va dall'Alento alla piana del Sele; in secondo luogo sfruttavano l'ottima posizione e le numerose baie naturali per mettere rapidamente sul commercio i numerosi prodotti agricoli. Si tratta di una vocazione che sopravvisse anche alla caduta dell'Impero Romano e che si conservò per gran parte del Medioevo. Molti toponimi del territorio assunsero riferimenti a commerci esotici, come per esempio *Ponte del Fico*, nome che si accostò proprio a Pioppi.

Quasi a riconfermare il portato storico-culturale del luogo per l'alimentazione, il famoso fisiologo **Ansel Keys** si stabilì a Pioppi, dimorandovi per oltre 40 anni, studiando il modello alimentare che in seguito sarebbe stato noto a livello mondiale come **dieta mediterranea**. Nel suo lungo soggiorno, Ansel Keys elaborò uno dei più ampi studi comparativi di regimi alimentari del mondo: il *Seven Country Study* prevedeva 12000 casi, con 14 soggetti campione, tutti tra i 40 e i 59 anni, da sette paesi con abitudini alimentari eterogenee: Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Jugoslavia, Olanda e USA. Attraverso lo studio Keys riuscì a mostrare come le popolazioni mediterranee che basavano la propria dieta su cereali, frutta, verdura, semi e in particolare l'olio d'oliva, un grasso insaturo, avevano una bassa incidenza di mortalità per cardiopatie ischemiche; al contrario l'incidenza era elevata nei paesi in cui la dieta prevedeva un più ampio consumo di carni rosse e grassi animali, cioè saturi, come il burro o lo strutto. La correlazione e la successiva pubblicazione dei risultati andò a dimostrare il rapporto che lega l'aumento dell'incidenza delle cardiopatie coronariche e il consumo di grassi saturi.



Nel 1975 Ansel Keys e sua moglie Margareth diedero alle stampe il libro ***How to Eat Well and Stay Well, the Mediterranean Way*** che, sfruttando i risultati del *Seven Country Study* e di altre ricerche, delineò i concetti principali della dieta mediterranea risultando al tempo stesso un profondo trattato scientifico sui pregi e i limiti di una tale dieta, ma anche un libro di cucina che riporta in gran parte le ricette scoperte dalla coppia a Pioppi, in Cilento e in altri paesi del bacino mediterraneo.

**Consigliato:** visita guidata al **Museo Vivo del Mare** e all'**EcoMuseo della Dieta Mediterranea**, biglietto comprensivo di entrambi i musei 5€ a studente + gratuito per accompagnatori. Se interessati, lo staff di Itinerari Campani organizzerà la visita per l'Istituto.

### Terzo Giorno: Sosta libera presso una delle Aziende Agricole Zootecniche consigliate, Tenuta Chirico e/o Tenuta Vannulo

Le Aziende Zootecniche impegnate nella produzione di prodotti caseari di mucca (*Bos taurus*), ma soprattutto di bufala (*Bubalus bubalis*), sono uno dei principali prodotti alimentari cilentani e ne rappresentano l'eccellenza, conosciuta in tutto il mondo. Al fine di sensibilizzare gli studenti alle specificità del territorio, si consiglia la sosta presso una delle tenute che rendono famoso il Cilento, in Italia come nel Mondo.

