



Touring Club Italiano

CLUB DI TERRITORIO DI SALERNO

POLLICA (SA): la dieta mediterranea le frazioni di Pioppi e di Celso

DOMENICA 14 APRILE 2024

In esclusiva per gli Iscritti Touring e gli amici del Touring Club Italiano una visita guidata a Pollica, famosa nel mondo per la Dieta Mediterranea.

Il Museo Vivo del Mare è stato aperto al pubblico nel 1998 grazie agli sforzi congiunti dell'associazione Marenostrum e dell'amministrazione comunale guidata dal compianto sindaco Angelo Vassallo.

Il Museo è gestito dal gennaio del 2013 da Legambiente Onlus e rappresenta una delle strutture museali più frequentate della regione Campania. È ospitato presso il Palazzo Vinciprova, edificio di interesse storico posto sotto la salvaguardia monumentale del Ministero per i Beni e le Attività Culturali.

PROGRAMMA DI MASSIMA

Ore 10.15 Raduno dei partecipanti (mezzi propri) a Palazzo Vinciprova, sede del Museo Vivo del Mare, via Caracciolo 142, Pioppi (SA).

Visita guidata ai Musei del Mare e della Dieta Mediterranea.

Ore 12.30 Trasferimento al vicino Centro Velico e pranzo – Località Porto del Fico – 84068 Pollica - per prenotare il pranzo contattare il Club di Territorio di Salerno salerno@volontaritouring.it - al costo di 25,00 euro a persona - con il seguente menù: Antipasto (insalata di polpo cilentano, tortino di alici su vellutata di finocchi, millefoglie di melanzana con bufala e spolverata di caprino), Primo (ravioli di baccalà di pasta fresca), Dolce (cannolo cilentano scomposto su crema di limone e granella di pistacchio), acqua minerale, vino e caffè.

Ore 15.00 Trasferimento (circa 10 km) alla frazione Celso e visita al borgo.

Ore 17.00 Termine della manifestazione.

SCHEDA DELLA VISITA

POLLICA, con il Cilento, è una delle sette comunità emblematiche della Dieta Mediterranea individuate in sede di dichiarazione Unesco (la c.d. dichiarazione di Chefchaouen), ma ne è in qualche modo la capitale mondiale dal momento che proprio lì, nel borgo marinaro di Pioppi, ha soggiornato, vissuto e studiato Ancel Keys, l'epidemiologo statunitense scopritore del nesso diretto tra regime alimentare (connesso allo stile di vita) e patologie cardiovascolari. Dai suoi lunghi e approfonditi studi, che lo portarono ad analizzare gli stili di vita e i regimi alimentari in sette paesi di quattro continenti, correlandoli ai dati di incidenza delle malattie cardiocircolatorie delle popolazioni locali, scoprì che alcune popolazioni del mondo vi erano meno affette.



Quota di partecipazione:

Iscritti Touring 30,00 €
Non Iscritti Tci 35,00 €

Prenotazioni:

esclusivamente a mezzo email
salerno@volontaritouring.it

Trasporti: mezzi propri

Volontario Touring accompagnatore e telefono attivo il giorno della visita:

Console Secondo Squizzato
348 013 4049

Guide: locali

CON IL CONTRIBUTO DI



Banca di
Credito
Popolare

Gruppo Bancario Banca di Credito Popolare



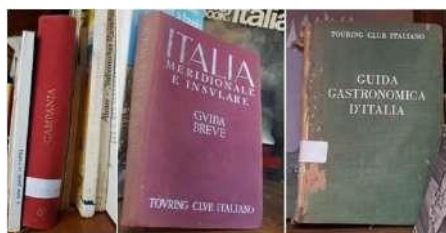
Touring Club Italiano

CLUB DI TERRITORIO DI SALERNO

In particolare, quelle che si affacciano sul Mediterraneo (oltre al Cilento rientrano una comunità spagnola, una greca e una marocchina), da qui la definizione di Dieta mediterranea. Tra queste, dunque, il Cilento, che con lo stile di vita della popolazione, fatto di un mix di cibo sano, carente di grassi saturi, il consumo regolare di verdura, frutta, cereali e olio d'oliva, con una moderata quantità di vino ad accompagnare i pasti e una buona attività fisica (il lavoro in campagna, la pesca), rappresenta oggi la patria di un stile di vita diventato negli ultimi anni tra i più promossi e consigliati.

CASTELLO VINCIPROVA - Nella frazione Pioppi, affacciato sul mare, il palazzo è di proprietà comunale. L'edificio si presenta formato da due torri laterali con terrazzi delimitati da merli arabeschi. A unire le due torri è il corpo centrale che dalla parte centrale mostra un portico che sorregge un ampio terrazzo. Costruito dai Ripoli, ricchi mercanti che in epoca aragonese giunsero a Pollica. A fine Ottocento, dopo alterne vicende, venne ceduto alla famiglia Vinciprova di Omignano.

Nell'attualità ospita al piano terra il MUSEA, Museo vivo del mare, inaugurato nel 1998 dall'allora sindaco Angelo Vassallo, in collaborazione con l'associazione Mare Nostrum, ora curato da Legambiente. Nelle sale vi sono vasche che riproducono gli ambienti marini del basso Tirreno e nelle quali è possibile osservare una varietà considerevole di specie marine. Al piano superiore si trova l'Ecomuseo della Dieta Mediterranea, dedicato al medico epidemiologo americano Ancel Keys, il quale dimostrò le proprietà benefiche di una dieta mediterranea a base di pesce azzurro, olio d'oliva e frutta e verdura, sulla riduzione delle malattie cardiovascolari.



Nella Biblioteca di Ancel Keys non potevano mancare le guide del Touring Club Italiano, tra cui la Guida Gastronomica d'Italia, la prima del genere pubblicata in Italia.

CELISO: Frazione del comune di Pollica la cui origine si fa risalire ad alcune famiglie che si rifugiarono in collina per sfuggire alle lotte intestine del loro paese. È un borgo molto caratteristico che si pregia di due imponenti costruzioni come il Palazzo Mazziotti, oggi riconosciuto monumento nazionale e il Palazzo degli Amoresano. Entrambe le suddette famiglie sono legate alle vicende storiche del paese. Tra gli edifici sacri meritano attenzione la Chiesa di Santa Maria di Costantinopoli con l'annesso Convento Agostiniano e la Chiesa parrocchiale dedicata all'Assunta.

**Si ringrazia il socio Egidio Marchetti
che ha collaborato per l'organizzazione della visita.**

Partecipanti: massimo 30 persone

La quota comprende:

le visite guidate come descritte, il pranzo, l'assistenza del console, le assicurazioni per la responsabilità civile.

**Per prenotare il pranzo contattare il
Club di Territorio di Salerno:**
salerno@volontaritouring.it

**Modalità di pagamento e condizioni
di partecipazione:**

Le prenotazioni sono aperte.
Il Volontario Touring Accompagnatore ha la facoltà di variare l'itinerario.
Il Club di Territorio di Salerno del Touring Club Italiano si riserva il diritto di accettare o meno la prenotazione.
Manifestazione organizzata per gli Iscritti Touring e gli amici del TCI e soggetta al regolamento della Commissione regionale consoli della Campania.
Sono ammessi i non Iscritti TCI perché possano constatare la qualità e l'interesse delle nostre manifestazioni e, quindi, iscriversi.

CON IL CONTRIBUTO DI



Banca di
Credito
Popolare

Gruppo Bancario Banca di Credito Popolare