

Corso di Dieta Mediterranea “Italy, Pleasure and Food”

13 giorni con 6 lezioni: proposta del 30 marzo 2018

STORIA

La Dieta Mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali di tre paesi europei e uno africano del bacino del Mediterraneo: Italia, Grecia, Spagna e Marocco.

Nel 2007 Italia, Spagna, Marocco e Grecia chiesero all'**UNESCO** di iscrivere la Dieta Mediterranea nella *lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità*.

Dopo una prima bocciatura, nel maggio 2008 l'Italia ripropose la candidatura, sotto il coordinamento della task force UNESCO del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali diretta dal professor Pier Luigi Petrillo, consigliere giuridico dell'UNESCO, supportata da Spagna, Marocco e Grecia.

Il 16 novembre 2010 a Nairobi, in Kenya, ad esito di un lungo e delicato internazionale, l'UNESCO ha iscritto la Dieta Mediterranea nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità, riconoscendo tale patrimonio appartenere a Italia, Marocco, Grecia e Spagna.

Nel novembre 2013 tale riconoscimento è stato esteso a Cipro, Croazia, e Portogallo.

ALIMENTI PRINCIPALI

La Dieta Mediterranea ha un elevato consumo di pane, frutta, verdura, erbe aromatiche, cereali, olio di oliva, pesce e vino (in quantità moderate) ed è basata su un paradosso (almeno per il punto di vista del nutrizionismo tradizionale): i popoli che vivono nelle nazioni del Mediterraneo consumano quantità relativamente elevate di grassi ma, nonostante ciò, hanno minori tassi di malattie cardiovascolari rispetto alla popolazione statunitense, nella cui alimentazione sono presenti livelli simili di grassi animali. La spiegazione è che la gran quantità di olio d'oliva usata nella cucina mediterranea controbilancia almeno in parte i grassi animali.

L'olio di oliva sembra infatti abbassare i livelli di colesterolo nel sangue; si pensa inoltre che il consumo moderato di bevande alcoliche (in particolare vino) durante i pasti, sia un altro fattore protettivo, forse per gli antiossidanti contenuti nelle bevande alcoliche. Secondo lo studio, la Dieta Mediterranea diminuisce il tasso di mortalità della coronaropatia (malattia coronarica) del 50%. Inoltre la dieta mediterranea spiega che sarebbe meglio bere minimo 6 bicchieri d'acqua al giorno.

OBIETTIVO

Per tutti coloro che intendono approfondire le loro conoscenze in materia di alimentazione, produzione, distribuzione e normative in merito, nascono i **Corsi di Dieta Mediterranea**.

Proposti da **RAS Foundation - IPC, Vesuvian Inn, Club del Gusto & Italy Pleasure and Food**, in collaborazione con chef specializzati e personale altamente qualificato, i corsi hanno come obiettivo la condivisione di un vero e proprio stile di vita gastronomico mediterraneo, unendo ai



RAS FOUNDATION - Italy Pleasure and Culture SRL Impresa sociale
c/o Vesuvian Inn

Via Solaro, 13 - 80053 Castellammare di Stabia (Na) - Italy Tel. (+39) 081 871 71 14 - Fax (+39) 081 871 52 60

www.vesuvianinn.com

concetti gourmet basilari, linee guida ed esperienze pratiche attraverso tecniche innovative tese all'esplicazione chiara e completa degli argomenti. Una vera e propria full immersion alla scoperta del territorio campano, arricchita inoltre da visite guidate a tema e attività laboratoriali.

IL CORSO DI DIETA MEDITERRANEA

Il Corso di Dieta Mediterranea proposto include escursioni, visite guidate, degustazioni e 6 lezioni tenute dal Professore/Chef sui seguenti temi:

1. "La Pasta nella cucina mediterranea: pasta di semola e all'uovo"
2. "Il Pane nella cucina mediterranea: pane all'uva, alle noci, al latte e all'orzo"
3. "L'arte della pasticceria artigianale"
4. "Il Formaggio fresco nella cucina mediterranea: ricotta, mozzarella e fiordilatte"
5. "Il pesce nella dieta mediterranea"
6. "Verdure e ortaggi: definizione, differenza e proprietà nutrizionali"

Le lezioni del corso di Dieta Mediterranea saranno organizzate in una prima parte orale che spieghi l'origine, la storia e le tradizioni dell'argomento oggetto di lezione a cui seguirà una dimostrazione pratica sulla preparazione di un piatto (o una degustazione) a cura del Professore/Chef, la dimostrazione pratica sarà ripresa da una telecamera e proiettata su un maxi schermo per permettere a tutti i partecipanti un'adeguata visione. Non mancheranno le interazioni tra il Professore/Chef e i partecipanti. Una ulteriore lezione presso una storica pasticceria permetterà i partecipanti di acquisire nozioni utili sull'arte pasticciera con particolare riferimento ai dolci: sfogliatella, pastiera, babà e cannolo siciliano.

É prevista, inoltre, una dispensa del corso firmata e curata dal Professore/Chef; la dispensa conterrà schede descrittive degli argomenti e la preparazione degli alimenti trattati nelle singole lezioni.

Durante la cerimonia finale, ad ogni partecipante sarà rilasciato un certificato timbrato RAS Foundation - IPC, Vesuvian Inn, Club del Gusto & Italy Pleasure and Food.



**ATTIVITÀ ED ESCURSIONI CORSO DI DIETA MEDITERRANEA
"ITALY, PLEASURE AND FOOD"
13 GIORNI CON 6 LEZIONI**

1° Giorno

Servizio transfer dall'aeroporto di Roma - Fiumicino per il Vesuvian Inn (transfer in Bus GT)

Sistemazione in camera

Cena

2° Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

Tempo libero

13.00: Pranzo

15.00: Partenza per sito archeologico di Stabia e

Visita guidata al Sito Archeologico di Stabia, Villa San Marco e Villa Arianna (transfer in Bus GT)

L'antica Stabiae, fondata tra VII e VI a.C., fu una delle località prescelte dall'aristocrazia romana e da esponenti della cerchia imperiale, che vi fecero costruire imponenti ville di lusso in posizione panoramica, sul ciglio del pianoro di Varano; con l'eruzione del 79 d.C. la città venne sepolta da una coltre di lapillo e cenere di circa 4 m, assieme a Pompei ed Ercolano, ma a differenza di esse Stabiae ritornò a vivere molto presto, divenendo famosa per le virtù terapeutiche delle sue acque termali.

Villa San Marco

Villa San Marco, cosiddetta da una cappella che sorgeva nel XVIII secolo nei suoi pressi, si distende nell'area nord-orientale della collina di Varano, a circa 50 metri sul livello del mare; fu la prima villa esplorata in età borbonica, tra il 1750 e il 1754, e risale ad un periodo compreso tra l'età augustea e l'età claudio-neroniana.

Si visiteranno i diversi ambienti in cui si articola il complesso, tra cui il quartiere dell'atrio con annesso quartiere rustico, il quartiere termale, l'area del peristilio inferiore e superiore; si potranno così ammirare i magnifici affreschi, in parte ancora intatti dall'epoca dell'eruzione, ed i preziosi mosaici e stucchi che adornavano il ninfeo, immersi in una splendida cornice naturale.

Villa Arianna

Villa Arianna, così denominata dall'affresco che decorava la parete di fondo del triclinio, è la più antica delle ville residenziali dell'antica Stabiae sorte sul ciglio del pianoro di Varano attualmente in luce. Fu scavata quasi interamente in epoca borbonica, tra il 1757 e il 1762, ed il nucleo più antico risale agli inizi del I a.C.

Si visiteranno i diversi ambienti in cui si articola il complesso, comprendenti l'atrio, gli ambienti di servizio con annesso quartiere termale, il triclinio con ambienti annessi e l'area del peristilio. Particolare attenzione sarà rivolta alla splendida decorazione parietale, in III e IV stile, caratterizzata da un'eccezionale raffinatezza di particolari, per poi volgere lo sguardo al magnifico panorama sul Golfo di Napoli.

20.00: Cena

3° Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

10.00: partenza per **Sorrento** (transfer in treno circumvesuviana - trasporto pubblico)



Meta

turistica campana per eccellenza da sempre per le sue bellezze naturali ed artistiche e le sue tradizioni, Sorrento è il maggiore centro per numero di servizi offerti ed anche il più conosciuto e nominato di tutta la Penisola Sorrentina.

L'economia di Sorrento si fonda in gran parte su alcuni settori di punta quali il turismo, grazie alla naturale vocazione culturale e balneare del graziosissimo centro abitato, sull'agricoltura basata sulla produzione di agrumi (notissimo in tutto il mondo è il limoncello, liquore ottenuto con bucce di limone, alcool, acqua e zucchero), noci e olio, sulla trasformazione di prodotti caseari e, in ultimo, sulla creazione di eccezionali dolci, come ad esempio la tipica delizia al limone.

11.00: Visita e degustazione presso "I Giardini di Cataldo", prestigiosa azienda agricola, Sorrento

L'agrumeto è un tipico giardino della penisola sorrentina la cui peculiarità è la posizione al centro della città di Sorrento. Il fondo di circa 11.000 mq è e rappresenta un esempio unico di preservazione e promozione delle tipicità locali. Il giardino è curato dall'azienda agricola "I Giardini di Cataldo" che ne utilizza gli agrumi per produrre fresche bevande da gustare e raffinati liquori dal gusto e dagli aromi inconfondibili.

Pranzo al sacco

Visita guidata al Centro storico di Sorrento

Meta turistica campana per eccellenza da sempre per le sue bellezze naturali ed artistiche e le sue tradizioni, Sorrento è il maggiore centro per numero di servizi offerti ed anche il più conosciuto e nominato di tutta la Penisola Sorrentina.

L'economia di Sorrento si fonda in gran parte su alcuni settori di punta quali il turismo, grazie alla naturale vocazione culturale e balneare del graziosissimo centro abitato, sull'agricoltura basata sulla produzione di agrumi (notissimo in tutto il mondo è il limoncello, liquore ottenuto con bucce di limone, alcool, acqua e zucchero), noci e olio, sulla trasformazione di prodotti caseari e, in ultimo, sulla creazione di eccezionali dolci, come ad esempio la tipica delizia al limone.

Ritorno al Vesuvian Inn

Tempo libero

20.00: Cena

4° Giorno - Domenica

8.00 - 9.00: Colazione

10.00: partenza per **Vico Equense** (transfer in treno circumvesuviana - trasporto pubblico)

Giornata al mare

Splendida spiaggia privata raggiungibile tramite ascensore. Servizi inclusi bagno, doccia fredda e spogliatoio. Si consiglia di portare un telo da mare, cappello e protezione solare.

Servizi extra: doccia calda, sdraio, lettini e ombrelloni, bar, ristorante/pizzeria.

Pranzo al sacco

Ritorno al Vesuvian Inn

Tempo libero

20.00: Cena

5° Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

9.30: partenza per **Pompei**

Visita guidata al Sito archeologico di Pompei (transfer in treno circumvesuviana - trasporto pubblico)



Gli scavi di Pompei costituiscono una straordinaria testimonianza del mondo antico grazie allo stato di conservazione della città, rimasta praticamente intatta dopo l'eruzione che la colpì nel 79 d. C. cancellandola dal paesaggio vesuviano. La città, grazie anche alla sua posizione, fu interessata, tra il VII ed il VI sec. a.C., da un fiorente insediamento indigeno. Collocata tra il mare ed il fiume Sarno, Pompei sfruttava, infatti, due importanti vie di comunicazioni utili agli scambi commerciali. Nel V secolo la città passa sotto il controllo dei Sanniti, esposta comunque all'influenza greca ed etrusca. Nel III sec. a.C., all'indomani delle guerre Puniche, viene attirata nell'orbita di Roma alla quale si lega definitivamente nell'80 a.C., con la fondazione da parte di Silla della colonia. A partire dalla metà del '700 gli scavi, voluti dai Borbone e portati avanti per oltre un secolo, hanno riportato alla luce la città, restituendoci un quadro completo della vita quotidiana in età romana. Il percorso si snoda tra le strade, come via dell'Abbondanza la più importante, sulla quale affacciavano le case e le botteghe più rinomate della città, tra i monumenti pubblici come l'anfiteatro ed il teatro e attraverso gli edifici che ancora oggi si ergono, con la loro grandezza, sul foro. La visita alle case private, che conservano un aspetto lussuoso con eleganti affreschi e decorazioni marmoree, offre un'interessante panoramica sulle abitudini romane e sul gusto dei proprietari. Grazie alla tecnica del calco sono stati inoltre ricostruiti i giardini con le essenze antiche.

Ritorno al Vesuvian Inn

13.00: Pranzo

16.30 - 19.30: 1ª Lezione "La Pasta nella cucina mediterranea: pasta di semola e all'uovo"

20.00: Cena

6° Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

11.00: partenza per **Gragnano**

Visita guidata alla Fabbrica della pasta di Gragnano (transfer in Bus GT)

Gragnano, è una meravigliosa cittadina della provincia di Napoli, incastonata come per magia nel cuore dei Monti Lattari, in una posizione strategica, perfettamente al centro tra il golfo di Amalfi ed il golfo di Sorrento. Famosissima in tutto il mondo per la gastronomia, Gragnano, da sempre è conosciutissima e stimata da più di 500 anni per la produzione della prestigiosa pasta.

A Gragnano produrre pasta è un'antica arte, patrimonio di storia, cultura, tradizioni e segreti. Visitare la Fabbrica della pasta di Gragnano vuol dire essere inebriati dai sapori e dai profumi esaltanti della semola di grano duro e della pasta che ne deriva.

Pranzo alla Fabbrica della pasta di Gragnano

Il pranzo sarà servito in una sala stile 1800, dove si può ammirare la bellezza del Vesuvio incorniciata nel golfo di Napoli. Il pranzo comprende: antipasto tipico, accompagnato da 2 fette di pane cotto a legna servite in un cornicello di terracotta vietrese fatto a mano, e "a Caccavella" tradizionale (alla sorrentina), la pasta più grande del mondo servita nel tipico tegamino di terracotta vietrese fatto a mano il tutto accompagnato dall'incontaminata acqua della sorgente di Gragnano servita in brocche di terracotta artigianali e un buon bicchiere di spumeggiante vino rosso frizzante di Gragnano.

Ritorno al Vesuvian Inn

16.30 - 19.30: 2ª Lezione "Il Pane nella cucina mediterranea: pane all'uva, alle noci, al latte e all'orzo"

20.00: Cena



RAS FOUNDATION - Italy Pleasure and Culture SRL Impresa sociale
c/o Vesuvian Inn

Via Solaro, 13 - 80053 Castellammare di Stabia (Na) - Italy Tel. (+39) 081 871 71 14 - Fax (+39) 081 871 52 60

www.vesuvianinn.com

7°**Giorno****8.00 - 9.00:** Colazione**9.30:** partenza per **Castellammare di Stabia****Visita guidata, degustazione e lezione presso Pasticceria****3ª Lezione** "L'arte della pasticceria artigianale"

Una consolidata tradizione, l'accurata scelta degli ingredienti di alta qualità, il servizio accurato nei minimi dettagli. Il laboratorio artigianale, risultato di oltre 25 anni di esperienza nel campo della pasticceria, fanno della Pasticceria La Torre un importante punto di riferimento per chiunque voglia deliziare il proprio palato con prodotti di comprovata ed indiscussa qualità. I Maestri Pasticcieri, Alberto e Francesco Sorrentino - Federazione Italiana Cuochi, terranno una lezione sui principali dolci: Sfogliatella, Pastiera, Babà, Cannolo siciliano.

Rientro al Vesuvian Inn

13.00: Pranzo**16.30 - 19.30: 4ª Lezione** "Il Formaggio fresco nella cucina mediterranea: ricotta, mozzarella e fiordilatte"**20.00:** Cena**8° Giorno****8.00 - 9.00:** Colazione**10.00:** partenza per **Paestum****11.45: Visita aziendale e pranzo presso "Tenuta Vannulo"** (transfer in Bus GT)

L'Azienda "Tenuta Vannulo" è situata tra i favolosi Templi di Paestum e la stupenda fascia di spiaggia sul Mar Mediterraneo. Le prime testimonianze sulla mozzarella di bufala risalgono al 1400, quando veniva chiamata semplicemente Mozza, perché la fase finale del processo di lavorazione termina con la mozzatura. Il bufalo italiano (Bos Bùbalus) appartiene alla famiglia dei bovidi ed è originario dell'India orientale. Il suo nome deriverebbe dal latino parlato bufalum.

La visita guidata prevede come tappe la visione della lavorazione della mozzarella, dell'impianto di trasformazione dello yogurt, dell'allevamento delle bufale, di un museo della civiltà contadina con più di mille pezzi e della bottega della pelle.

Rientro al Vesuvian Inn

16.30 - 19.30: 5ª Lezione "Il pesce nella Dieta Mediterranea"**20.00:** Cena**9° Giorno****8.00 - 9.00:** Colazione**11.00:** partenza per **Trecase** (transfer in Bus GT)**11.30: Visita, degustazioni e pranzo nei vitigni del Vesuvio - wine tasting**

Si visiterà un'azienda agricola di 11 ettari di vigneto specializzato nella produzione di uve "Doc Vesuvio" da dove si ottiene il famoso Lacryma Christi del Vesuvio Doc (bianco-rosso-rosato). L'azienda è situata all'interno del parco nazionale del Vesuvio.



La visita

guidata dei vigneti sarà accompagnata dalla spiegazione tecnica del capovignaiolo, seguirà la visita della cantina.

A seguire pranzo e wine tasting, degustazione di 4 vini: Lacryma christi del Vesuvio bianco, rosso e rosato dell'annata, Lacryma christi del Vesuvio rosso "riserva" sigillo ceralacca vendemmia 2009, distillato di albicocca del Vesuvio o spumante rosè "Capafresca".

Rientro al Vesuvian Inn

Tempo libero

20.00: Cena

10° Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

9.30: partenza per **Napoli**

Visita guidata al Centro storico di Napoli (transfer in treno circumvesuviana - trasporto pubblico)

Quello di Napoli è il centro storico più vasto d'Europa e la sua particolare unicità sta nella conservazione quasi totale e nell'uso dell'antico tracciato viario greco. Dichiarato patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 1995, è stato inserito nella lista dei beni da tutelare.

Pranzo in pizzeria tipica del centro storico di Napoli

Un buon "cornicione" distingue la vera pizza napoletana da quelle preparate nel resto del mondo. Largo 3-4 cm e cotto al punto giusto circonda il disco di pasta morbida ed elastica. Per preparare la più classica delle pizze, la Margherita (che, si dice, venne inventata nel 1889 dal pizzaiolo Raffaele Esposito della pizzeria "Brandi" in occasione della visita a Napoli della regina Margherita di Savoia), il pizzaiolo lavora di palmo e polpastrelli, usa il pomodoro San Marzano, la mozzarella, l'olio d'oliva, il Parmigiano Reggiano grattugiato e qualche foglia di basilico fresco. Dal 5 febbraio 2010 è ufficialmente riconosciuta come Specialità tradizionale garantita della Unione europea. Nel 2011, la pizza napoletana è stata presentata dall'Italia come candidata al riconoscimento UNESCO come Patrimonio immateriale dell'umanità.

Rientro al Vesuvian Inn

20.00: Cena

11° Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

10.00: partenza per **Vico Equense** (transfer in treno circumvesuviana - trasporto pubblico)

Giornata al mare

Splendida spiaggia privata raggiungibile tramite ascensore. Servizi inclusi bagno, doccia fredda e spogliatoio. Si consiglia di portare un telo da mare, cappello e protezione solare. Servizi extra: doccia calda, sdraio, lettini e ombrelloni, bar, ristorante/pizzeria.

Pranzo al sacco

Ritorno al Vesuvian Inn

Tempo libero

20.00: Cena



12°

Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

9.30: partenza per **Ercolano**

Visita guidata al Sito archeologico di Ercolano (transfer in treno circumvesuviana - trasporto pubblico)

Situata su un pianoro vulcanico, a picco sul mare, Ercolano, come le altre città vesuviane, è stata coperta dall'eruzione del Vesuvio del 79 d.C. i cui prodotti, depositandosi, la seppellirono fino a raggiungere uno spessore di ventitre metri. La città fu riportata alla luce durante gli scavi condotti dai Borbone, a partire da un ritrovamento casuale effettuato in corrispondenza del teatro antico di Ercolano. Quello che rimane degli antichi cunicoli borbonici ci testimonia una tecnica di scavo, per gallerie parallele, ormai superata ma ancora molto suggestiva da osservare. Gli scavi offrono al visitatore la possibilità di osservare il tessuto urbano, la distribuzione delle case, alcune delle quali collocate in posizione scenografica di fronte al mare, il magnifico complesso termale, la sontuosa palestra e la monumentale basilica. Il perfetto stato di conservazione dei legni, delle parti in bronzo e soprattutto degli alzati delle case, restituisce un quadro completo sia dell'edilizia residenziale, che permette di ricostruire la vita quotidiana e il modo di abitare, sia dei vari stili della pittura vesuviana.

Ritorno al Vesuvian Inn

13.00: Pranzo

16.30 - 19.30: 6ª Lezione "Verdure e ortaggi: definizione, differenza e proprietà nutrizionali"

20.00: Cena e cerimonia dei certificati di partecipazione "Corso di Dieta Mediterranea Italy, Pleasure and Food"

13° Giorno

8.00 - 9.00: Colazione

Partenza con pranzo al sacco

Servizio transfer dal Vesuvian Inn per aeroporto di Roma - Fiumicino

OPZIONE per 11° Giorno

Preventivo per 10 studenti

TARIFFA € 1.562,00 € per persona

La tariffa è applicabile ad un numero di 10 studenti, il prezzo varia in base al numero dei partecipanti, la tipologia degli itinerari può essere modificata a seconda delle diverse esigenze.

Il costo include:

- Guida turistica
- 2 ticket a persona per funicolare Marina Grande - Piazzetta Capri
- 2 ticket a persona per bus
- Servizio transfer in Bus GT per il porto di Sorrento + aliscafo/jet per Capri A/R)

INFO & BOOKING

tour@vesuvianinn.com



RAS FOUNDATION - Italy Pleasure and Culture SRL Impresa sociale
c/o Vesuvian Inn

Via Solaro, 13 - 80053 Castellammare di Stabia (Na) - Italy Tel. (+39) 081 871 71 14 - Fax (+39) 081 871 52 60

www.vesuvianinn.com