

## CORSO DI Dieta mediterranea La piramide della salute



### Obiettivi

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.

In collaborazione con chef specializzati e personale altamente qualificato, il corso ha come obiettivo la condivisione di un vero e proprio stile di vita gastronomico mediterraneo corretto, unendo ai concetti gourmet basilari, linee guida ed esperienze pratiche attraverso tecniche innovative tese all'esplicazione chiara e completa degli argomenti.

### A chi si rivolge

A tutti coloro che intendono approfondire le loro conoscenze in materia di alimentazione, produzione e distribuzione. Il corso di Dieta mediterranea è un percorso culinario che si intreccia tra natura e tradizione. Attraverso la conoscenza dei luoghi e dei sapori della nostra terra, i partecipanti apprezzeranno la genuinità e la passione dei locali per il cibo.

Le lezioni saranno accompagnate da interessanti visite ed escursioni, grazie alle quali si potrà scoprire la provenienza e la qualità dei prodotti tipici campani, e la cucina con corsi didattici e pratici.

### Struttura del corso

Le lezioni del corso di Dieta mediterranea saranno organizzate in una prima parte orale che spiega 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 dello Chef. Una vera e propria full immersion alla scoperta del territorio campano, arricchita da visite guidate a tema e attività laboratoriali.



## Programma 9 giorni / 8 notti

### 1° Giorno

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli  
Arrivo al Vesuvian Inn  
Check-in e sistemazione in camere dopo le ore 14.00  
Cena

### 2° Giorno

Colazione  
9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Ercolano**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn  
15:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata agli scavi archeologici di Stabiae Antica**  
Tempo libero  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 3° Giorno

Colazione  
10.00: Partenza (in bus GT) per **Passeggiata a Sorrento e degustazione al "giardino dei limoni"**  
Pranzo al sacco e tempo libero a Sorrento  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 4° Giorno

Colazione  
10.00: Partenza (in bus GT) per **Visita Guidata al sito archeologico di Pompei**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn  
**16.00 - 18.00: 1ª Lezione "La Pasta nella cucina mediterranea: pasta di semola e all'uovo"**  
Tempo libero  
19.30 Cena al Vesuvian Inn

### 5° Giorno

Colazione  
9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita ad un tradizionale pastificio di Gragnano - Capitale europea delle pasta**  
13.00 Pranzo al Vesuvian Inn



**16.30 - 18.30: 2ª Lezione "Il Pane nella cucina mediterranea: pane all'uva, alle noci, al latte e all'orzo"**

Tempo libero

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 6° Giorno

Colazione

9.30: partenza per Castellammare di Stabia

**Passeggiata guidata al centro storico di Castellammare, degustazione e lezione presso Pasticceria**

**3ª Lezione "L'arte della pasticceria artigianale"**

13.00 Pranzo al Vesuvian Inn

**16.30 - 18.30: 4ª Lezione "Il Formaggio fresco nella cucina mediterranea: ricotta, mozzarella e fiordilatte"**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 7° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per Tre Case

**Visita e pranzo presso cantina del Vesuvio**

Tempo libero

**16.00 - 18.00: 5ª Lezione "Il pesce nella Dieta Mediterranea"**

19.30 Cena al Vesuvian Inn

## 8° Giorno

Colazione

9:00 Partenza (in bus GT) per **Visita guidata al Centro storico di Napoli**

Pranzo in pizzeria

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

19.30 Cena al Vesuvian Inn

Cerimonia e consegna dei certificati

## 9° Giorno

Colazione

Preparazione dei bagagli e check-out entro le ore 10.00

Transfer privato dall'aeroporto (o dalla stazione) di Napoli con pranzo al sacco

**La permanenza e la durata del Corso, le attività correlate e tutte le escursioni proposte sono modulabili a seconda di specifiche esigenze**



Tour Operator • *Gulf of Naples*  
partner with:



RAS Foundation  
pc  
ITALY PLEASURE AND CULTURE



**e preferenze del gruppo, il nostro staff specializzato è disponibile ad elaborare un itinerario di viaggio personalizzato.**

**Richiedi le quotazioni per gruppi da:**

**Min. 10 - max. 19 partecipanti**

**Min. 20 - max. 40 partecipanti**

**Min. 41 - max. 50 partecipanti**



Tour Operator - Gulf of Naples  
[tour@vesuvianinn.com](mailto:tour@vesuvianinn.com)  
via Sarnelli, 34/36 - Castellammare di Stabia - (Naples) - Italy  
[www.vesuvianinn.com](http://www.vesuvianinn.com)  
P. IVA 08804081217