

🇬🇧 Don't miss the English version at the end of the Italian one

## 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 della 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 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

 English version

## MEDITERRANEAN DIET COURSE

### The pyramid of health



#### Targets

Mediterranean Diet is a nutritional model inspired to the traditional food culture of three European countries: Italy, Greece and Morocco. In 2007 Italy, Greece, Morocco and Spain asked UNESCO to establish Mediterranean Diet as intangible world heritage.

Thanks to our partnership with high qualified Italian chefs, the course aim to share a real gastronomic-Mediterranean lifestyle, mixing up the basics of the gourmet cuisine, guide lines ad practical experiences, through innovative techniques.

#### Who it's for

The course is perfect for everyone wants to improve his knowledge about nutrition, production and distribution. Mediterranean Diet Course is a culinary journey that interweaves itself between nature and tradition. Through our knowledge about places and tastes of our land, the participants will love the passion of the people for food. Our lessons will be accompanied by wonderful guided tours and excursions, that will bring you to know origin and the quality of Campania's products.

### Structure of the course

The lessons will have a first part, about origin, history and tradition about the subject of the cooking class, then the chef will show you a practical demonstration to learn fantastic Mediterranean recipes. A real full immersion to discover the beauties of Campania, enriched with guided tours and lab activities.

## Program 9 days / 8 nights

### 1° Day

Private transfer from Naples airport (or train station)  
Arrival at Vesuvian Inn  
Check-in (rooms available after 14.00)  
Dinner at Vesuvian Inn

### 2° Day

Breakfast  
9:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Ercolano**  
13.00 Lunch at Vesuvian Inn  
15:00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological sites of Ancient Stabiae**  
Free Time  
19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 3° Day

Breakfast  
10.00 Departure (by GT bus) to **Sorrento: walk through the city and limoncello tasting in a typical lemon garden**  
Packed lunch and free time in Sorrento  
19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 4° Day

Breakfast  
10.00 Departure (by GT bus) to **guided tour at the archaeological site of Pompeii**  
13.00 Lunch at Vesuvian Inn



**16.00 - 18.00: 1ª Class "Pasta in the Mediterranean cuisine: bran pasta & egg pasta"**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 5° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) **to a traditional pasta factory in Gragnano – European capital of the pasta**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**16.30 - 18.30: 2ª Class "Bread in Mediterranean cuisine: grape bread, nuts bread & barley bread"**

Free Time

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 6° Day

Breakfast

9.30 departure to Castellammare di Stabia

**Guided visit in the old town of Castellammare, tasting and cooking class in a local bakery**

**3ª Class "The art of the artisanal pastry"**

13.00 Lunch at Vesuvian Inn

**16.30 - 18.30: 4ª Class "Fresh cheese in the Mediterranean cuisine: ricotta cheese, mozzarella cheese and fiordilatte cheese"**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 7° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to Tre Case

**Tour and lunch in a Vesuvian winery**

Free Time

**16.00 - 18.00: 5ª Class "Fish in the Mediterranean diet"**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

### 8° Day

Breakfast

9:00 Departure (by GT bus) to Naples: **Guided visit in the old town of Naples**

Lunch in pizzeria

**16.30 - 16.30: 6ª Class "Vegetables: definition, differences e nutritional properties"**

19.30 Dinner at Vesuvian Inn

**Certificate Ceremony**



Tour Operator • *Gulf of Naples*  
partner with:



RAS Foundation  
pc  
ITALY PLEASURE AND CULTURE



## 9° Day

Breakfast

Check out by 10.00

Private transfer to Naples airport (or train station) with packed lunch

**According to specific requests, the program is customizable. Our high qualified staff will be ready to propose you a perfect plan to enjoy your stay.**

**Ask an estimate of costs according to the size of the group:**

**Min. 10 - max. 19 people**

**Min. 20 - max. 40 people**

**Min. 41 - max. 50 people**



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