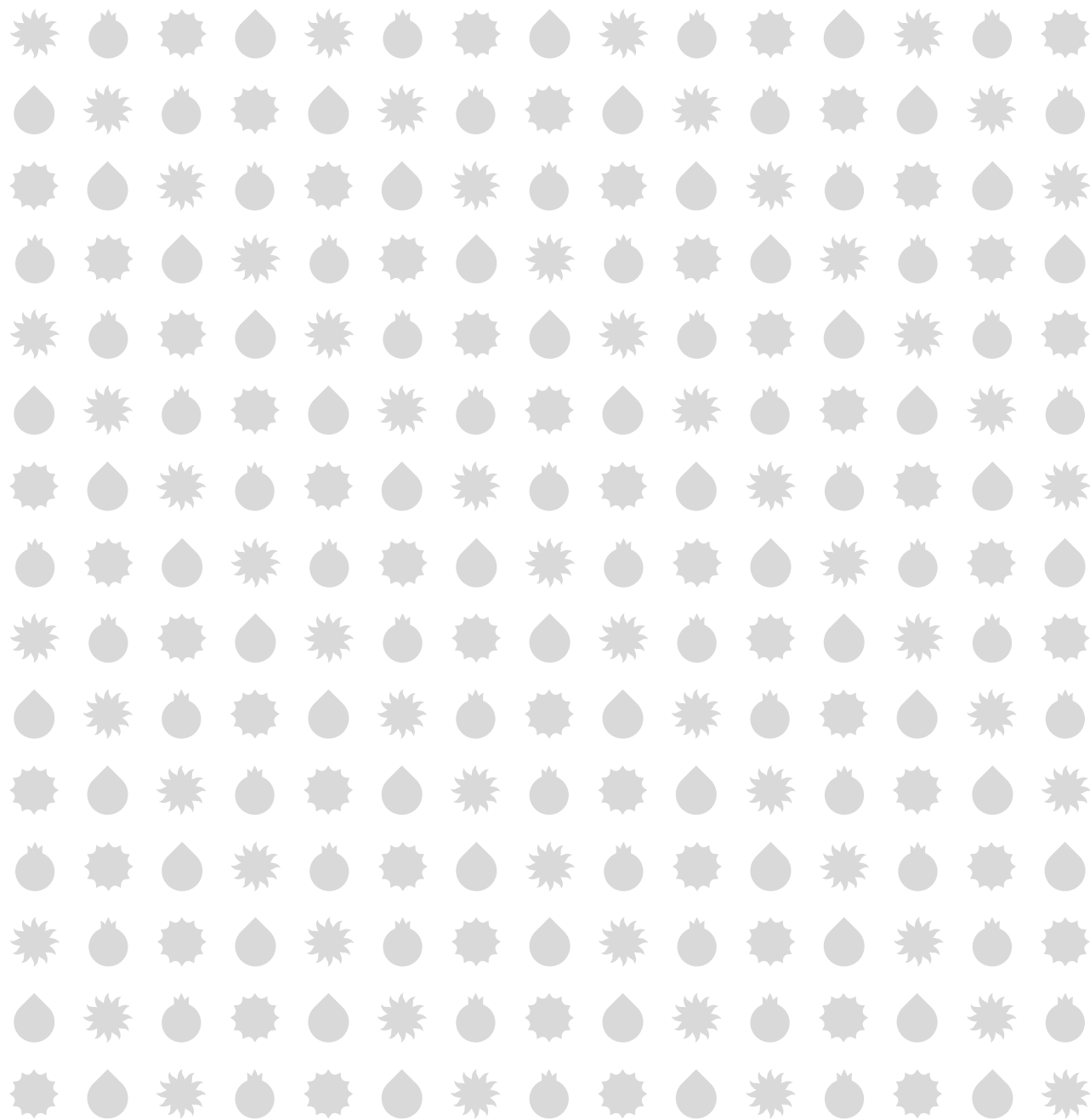


discdvering
p !!!P

Cilento, Italy



the
unexpected
land

introduzione

Raccontare Capaccio Paestum, la sua storia, la sua natura, le sue straordinarie eccellenze, la sua vita non è semplice.

Si tratta di una Città dalle mille sfaccettature e dalle tante anime che offre una miriade di opportunità.

Abbiamo così pensato di creare una brochure che provi a connettere tutto, una visione d’insieme che riesca ad orientare il turista verso ciò che meglio si avvicina alle sue preferenze accompagnandolo in un percorso alla scoperta di tutto quello che la nostra Città ha da offrire senza dimenticare i dettagli.

Capaccio Paestum è una Città che sono orgoglioso di amministrare, che anno dopo anno riesce ancora a sorprendermi, in uno scorcio del centro storico o in un tramonto al mare o semplicemente nel sorriso di un anziano. Un territorio in cui, vi accorgerete, non manca proprio nulla.

Il legame indissolubile che la nostra Città ha con la storia è ormai riconosciuto e apprezzato in tutto il mondo. Visitando Capaccio Paestum potrete ammirare il più imponente e nobile complesso archeologico monumentale di tutta la Magna Graecia, lo straordinario Parco Archeologico di Paestum, sito UNESCO dal 1998, che con i suoi Templi: il Tempio di Nettuno, il Tempio di Atena e la Basilica, la Tomba del Tuffatore e i numerosi reperti archeologici di rara bellezza custoditi nel Museo, vi lascerà senza fiato. Potrete trascorrere le vostre giornate sulle nostre meravigliose spiagge costeggiate da una pineta che costeggia i tanti stabilimenti balneari presenti sull’immenso litorale, premiato ogni anno con la prestigiosa Bandiera Blu.

I più sportivi, potranno invece dedicarsi ad esplorare la natura eterogenea ed incontaminata del territorio porta del Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano e Alburni, anch’esso Patrimonio UNESCO, attraverso escursioni, trekking, gite in mountain bike o a un giro in mongolfiera, per cogliere con un unico colpo d’occhio tutta la maestosità della nostra Città.

Avrete la possibilità di passeggiare, tra i vicoli del centro storico, nella Capaccio Antica, dove ogni angolo ha una storia da raccontare, ogni chiesa un aneddoto da ricordare, emozioni vere da vivere ogni giorno.

E per chi ama il buon cibo, siamo nella patria della Dieta Mediterranea. Abbiamo infatti una enogastronomia di eccellenza che saprà regalarvi i sapori e i profumi della nostra terra, dai piatti più semplici a quelli gourmet, basta solo scegliere tra i tanti locali di Capaccio Paestum. E infine, parlando di tutto quello che ha da offrire questa terra meravigliosa, non posso non menzionare l’accoglienza. Il popolo capaccese saprà emozionarvi e accompagnarvi in questo viaggio culturale, gastronomico e naturalistico con garbo ed entusiasmo.

Un viaggio che sono certo vorrete rivivere al più presto. Io vi aspetto a Capaccio Paestum.

Il sindaco

Franco Alfieri



Tempio di Nettuno

Il Tempio di Nettuno o Poseidone (metà del V sec a.C.), è considerato come l’esempio perfetto dell’architettura dorica templare in Italia e in Grecia.

storia

Capaccio Paestum evoca una storia millenaria, culla della Magna Grecia e Patrimonio dell’Umanità.

Conosciuta in tutto il mondo, rappresenta un punto di riferimento per chi cerca un luogo di cultura, storia, arte, natura e gastronomia.

Immersa in un’atmosfera senza tempo, Capaccio Paestum è il luogo ideale per vivere un’esperienza autentica ed unica, dai mille volti e dalle mille sfaccettature.

Affacciata sul mar Tirreno, gode di un affascinante paesaggio naturalistico, dove la tipica macchia mediterranea e la pineta abbracciano e caratterizzano i 14 km di spiaggia di sabbia finissima. Considerata la porta di accesso del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, basa la sua economia sull’agricoltura, sull’allevamento e sul turismo. Dalla Mozzarella di Bufala Campana DOP, alla produzione del Carciofo di Paestum IGP alla melagrana, questo territorio regala prodotti di eccellenza riconosciuti a livello internazionale. In questo luogo, intriso di arte e cultura, sorge il Parco Archeologico di Paestum, riconosciuto Patrimonio UNESCO, tra i più interessanti dal punto di vista archeologico, che porta con sé 2500 anni di storia e milioni di turisti provenienti da tutto il mondo.

Capaccio Paestum si estende lungo le pendici della collina, contornato da alberi di ulivo, fichi e vigneti, fino a raggiungere il borgo antico: palazzi storici, portali, vicoli e un incantevole panorama che degrada verso il mare, e che abbraccia dall’alto la costiera amalfitana, quella cilentana e l’isola di Capri all’orizzonte.



Museo Archeologico di Paestum

Lastra dipinta con la tipica scena del defunto in armi a cavallo (ritorno del guerriero), dei giochi funebri (IV a.C.).

Capaccio Vecchia sorge intorno al IX secolo con il nome di Caput Aquis. L’origine della nascita è dovuto all’azione del fiume Salso, le cui acque calcaree ostruendo le opere di drenaggio provocarono la formazione di acque stagnanti che resero l’aria insalubre.

La popolazione per sfuggire quindi alle malattie dovute a questo impaludamento, ma anche per tenere sotto controllo gli attacchi provenienti dal mare, decise di rifugiarsi sul monte Calpazio.

Qui venne edificato da subito un castellum che, grazie alla sua posizione privilegiata su tutta la piana del Sele, diventò per i Longobardi un centro di potere strategico.

Una cinta muraria proteggeva questo primitivo nucleo cittadino e le case al suo interno erano quasi totalmente realizzate in legno. Solo qualche anno dopo durante, il XI secolo, si cominciarono a trovare tracce di un nuovo quartiere, quello di Caputaquis, che si sviluppò a nord del castello, in un’area più pianeggiante e che successivamente venne protetta anch’essa da una possente cinta muraria, con almeno sei torri e tre porte. La città godeva di una certa prosperità, almeno fino all’insediamento della dinastia sveva, nel 1186. Una serie di vicissitudini, portarono alla perdita di autonomia della città di Salerno e a un maggiore sviluppo dei centri intorno a Napoli, a discapito di quelli periferici, come appunto il Cilento. Capaccio divenne nel 1230 Castrum R. Curiae, alle dirette dipendenze dell’imperatore Federico II. Questo periodo fu segnato dalla disputa tra papato e impero. E da qui prese vita la Congiura di Capaccio (1246), con la conseguente caduta della città e del castello.

Fontana dei Tre Delfini

La Fontana dei Tre Delfini, interamente costruita in marmo e pietra, è un’importante testimonianza dello stile Barocco risalente alla fine del ‘600.



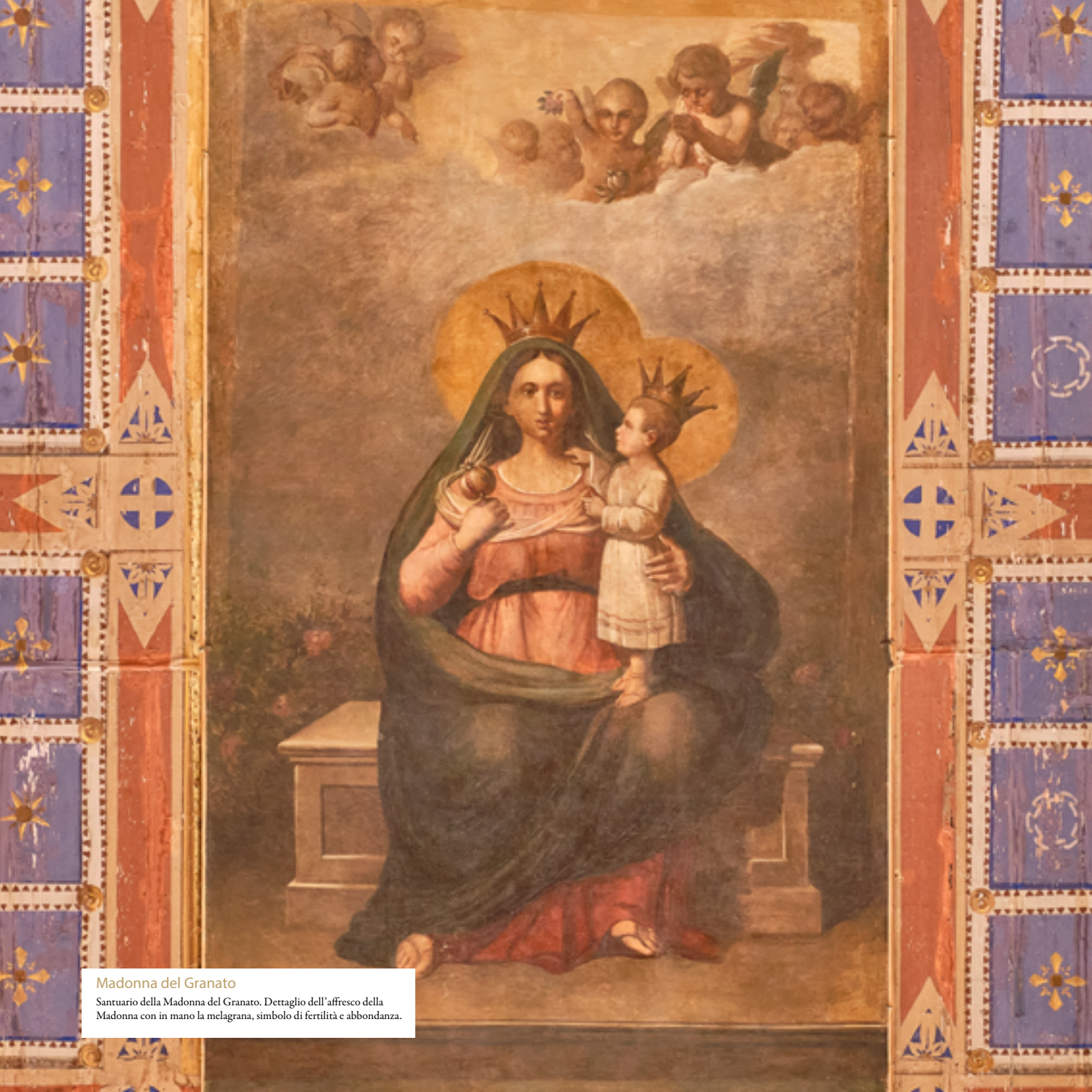
In tutti i feudatari si insinuò il sospetto che l'imperatore Federico II potesse togliere loro tutti i privilegi acquisiti fino a quel momento e decisero di schierarsi col Papa, ordinando la congiura contro l'imperatore, approfittando di una sua momentanea assenza. Nonostante il piano sembrasse perfetto, qualcuno dei congiurati confessò tutto al re che parti alla volta del Cilento. Sala Consilina ed Altavilla Silentina furono rase al suolo, solo un gruppo di 150 ribelli trovano rifugio presso il Castello di Capaccio, all'epoca fortezza inespugnabile. Sperando nell'aiuto del Pontefice, rimasero però privi di acqua e furono costretti ad arrendersi. Le punizioni furono esemplari, Federico li condannò secondo la lex pompeia, come violenti e li trattò da parricidi.

I congiurati furono tutti uccisi in modo atroce, chi accecato, chi calpestato dai cavalli, chi gettato dalla rocca e morti, cuciti in sacchi di cuoio insieme a un cane, una scimmia, un gallo e una vipera, furono gettati nel mare di Paestum. Lentamente la città di Capaccio Vecchia, che già andava spopolandosi, fu del tutto abbandonata dagli abitanti che si rifugiarono nei casali che la circondavano.

Restano le rovine del castello e la cattedrale, la Madonna del Granato, ristrutturata più volte, che ancora oggi è possibile visitare.

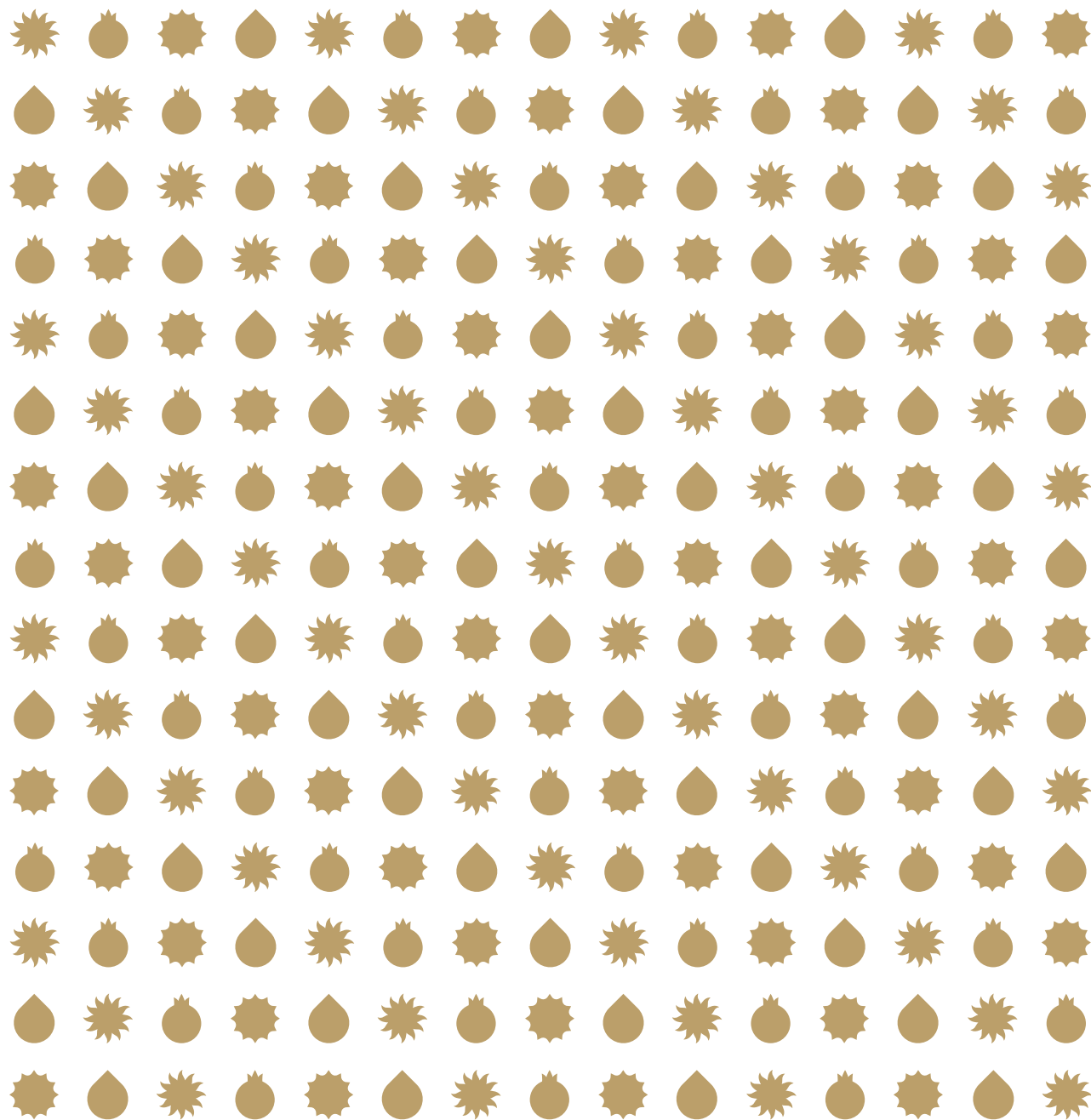
Torre civica

La Torre civica, di origine quattrocentesca, originariamente era il campanile della chiesa di San Pietro ma, dopo un crollo fu trasferita in Piazza dell' Orologio dove si trova ora.



Madonna del Granato

Santuario della Madonna del Granato. Dettaglio dell'affresco della Madonna con in mano la melagrana, simbolo di fertilità e abbondanza.



indice

1 - meraviglie da vivere

2 - il sole del cento

3 - fede e memoria

4 - cultura del cibo



meraviglie da viver e

IL PARCO ARCHEOLOGICO DI PAESTUM E VELIA

Il Parco Archeologico è uno dei più visitati, milioni di persone provenienti da ogni parte del mondo fanno tappa qui, per vedere gli edifici meglio conservati dell'età classica. Inserita nel 1998 dall'UNESCO tra i siti patrimonio dell'umanità, Paestum oggi è considerata una delle aree archeologiche più importanti al mondo. La storia di Paestum però risale a molto prima della costruzione dei templi, già nella preistoria questi luoghi furono scelti come insediamento umano proprio per le sue caratteristiche geografiche e successivamente, intorno al VI e V secolo a.C., i greci navigando in cerca di un punto strategico sul Mediterraneo per poter svolgere i propri commerci con il popolo Etrusco, approdarono su queste spiagge, si dice guidati dal dio Poseidone, da qui l'origine del nome Poseidonia.

Secondo alcune fonti scritte riconducibili allo storico e filosofo greco Strabone, la sua fondazione è da far risalire ad un'epoca precedente e cioè tra il VII e il VI secolo a.C., quando Giasone, capo della spedizione degli Argonauti finalizzata alla conquista del Vello d'oro, si fermò alla foce del fiume Sele per erigere un tempio in onore di Hera Argiva. Nel 273 a.C. Poseidonia diventa colonia dell'Impero Romano, assumendo il nome di Paestum. Durante il dominio dei romani, Paestum subisce profonde trasformazioni urbanistiche e accresce la propria potenza commerciale, diventando un punto di riferimento per tutti i traffici che si sviluppano nel bacino del Mediterraneo. Molti sono gli intellettuali e gli artisti che hanno fatto tappa in questo luogo per poter ammirare la magnificenza di questi resti ed è proprio per merito di alcuni di loro, come Piranesi, Nietzsche e Goethe, che nelle loro opere ne hanno vantato bellezza e



Tempio di Atena

Il Tempio di Atena o tempio di Cerere (circa 500 a.C.) presenta in facciata un alto frontone e un fregio dorico, ornato da metope incassate nell'arenaria, su colonne doriche lievemente slanciate.



Cavallo di sabbia

il “Cavallo di sabbia” dell’artista Mimmo Paladino, è una scultura realizzata nel 1999 con la sabbia proveniente dalle spiagge di Paestum. Oggi la si può ammirare nello spazio tra il tempio di Hera e quello di Nettuno, nel santuario meridionale di Paestum.

imponenza, che nel 1700 ci fu una grande attenzione per questi luoghi. Fu solo nei primi anni del 1900 che iniziarono finalmente gli scavi che diedero vita alla nascita del Parco Archeologico e del Museo Nazionale, inaugurato poi nel 1952.

L’area archeologica è racchiusa all’interno di una cinta muraria di circa 5 km, nasce tra il mare e la collina di Capaccio, l’antica Caput aquae. Lungo il suo perimetro si possono contare ben 28 torri, utili per gli avvistamenti dei nemici e ben quattro porte di ingresso: la porta Aurea situata nella parte Nord, la Porta Sirena ad Est, la Porta Marina a Ovest e la Porta Giustizia a Sud.

L’area che oggi è visitabile è soltanto una piccola parte di quella che era l’antica città, al suo interno troviamo edifici davvero unici, uno dei più importanti e maestosi è sicuramente il tempio dedicato ad Atena, il tempio di Cerere, realizzato intorno alla fine del VI secolo a.C. Sorge su un rilievo artificiale del terreno, dove risiedeva precedentemente un altro santuario, probabilmente distrutto da un incendio.

A sud del santuario possiamo vedere altri edifici di età greca, l’heroon e l’ekklesiasterion, il primo probabilmente legato al culto di un personaggio molto influente della città, si pensa addirittura al fondatore, il secondo invece era il monumento per le assemblee pubbliche. Molte sono le abitazioni di età romana, che possiamo ammirare all’interno dell’area, oltre ad i resti dell’anfiteatro e il santuario dedicato alla dea Venere.

Santuario che ha la particolarità di avere una grande piscina destinata al culto: si dice che durante i riti dedicati alla dea, le donne che vi partecipavano, immergendosi nella piscina, speravano di poter avere un parto felice.

Il santuario è ubicato nei pressi dello spazio riservato al foro romano, dove si svolgeva la vita commerciale e politica della città, sulla quale si affacciano altri due importantissimi monumenti pubblici della colonia latina, il Comitium e il tempio della Pace. Nelle vicinanze troviamo poi il santuario meridionale dedicato a Hera, dominato dalla mole imponente di due templi dorici: la cosiddetta Basilica, costruita intorno al 530 a.C., e il tempio di Nettuno, risalente alla metà dei V secolo a.C. Nonostante la parte superiore della Basilica sia andata completamente distrutta insieme a porzioni di pavimentazioni e al naos, il suo stato di conservazione è davvero eccellente.

Infatti, il tempio di Hera, a lei infatti sarebbe dedicato la Basilica, è l’unico tempio greco di epoca arcaica, il cui porticato, composto da 50 colonne, è conservato integralmente.

Accanto alla Basilica troviamo anche il tempio di Nettuno, il più grande di tutta la città di Poseidonia, costruito intorno alla metà del V secolo a.C.. Anche in questo caso la sua architettura è giunta ai nostri giorni con un livello di conservazione veramente eccezionale, rendendolo uno dei tre templi greci meglio conservati al mondo.



Il maestro Muti e Paestum

Il concerto del maestro Riccardo Muti nella suggestiva cornice del Parco Archeologico di Paestum e Velia (6 luglio 2020).

VELIA

Velia, a pochi chilometri a sud di Paestum, rappresenta un altro sito archeologico da visitare.

Fu fondata intorno al 540 a.C. dai Focei, una popolazione di esuli provenienti dalla Turchia che era stata occupata dai Persiani. È stata un’importante polis greca al centro di ricchi traffici commerciali tra Etruria e Grecia, favorita dalla felice posizione geografica. In questo periodo la città conobbe un grande sviluppo che si protrasse fino all’età romana quando il suo nome venne modificato nell’attuale Velia.

Sempre in età romana, la città prese parte alle guerre puniche e visti i meriti della sua flotta navale, i Romani le riconobbero l’autonomia e diversi privilegi, come quello di coniare moneta. Cicerone, Orazio e altre illustri personalità trovarono a Velia un clima mite e accogliente, e ne fecero la meta ideale per le loro villeggiature. Uno degli elementi più interessanti dell’area archeologica è la famosa Porta Rosa, primo esempio di arco a tutto sesto in Italia, risalente al IV secolo e nata come viadotto che collegava le due sommità naturali dell’acropoli di Elea.

Tra le antiche strade o l’agorà (il foro) di Velia passeggiarono grandi filosofi. Elea infatti è stata un grande polo culturale dell’antichità, la scuola eleatica infatti vanta una notevole importanza filosofica per i suoi esponenti quali Parmenide, Zenone e Melisso di Samo.

Nel Medioevo la popolazione si ritirò sull’antica acropoli, che ospita il più antico abitato di Velia risalente al VI sec. a.C., e dove sorge un castello, che oggi ospita diverse rappresentazioni teatrali all’aperto.



Scavi di Velia

Nel contesto del Parco Archeologico di Paestum e Velia, si inseriscono i meravigliosi Scavi di Velia, i quali rappresentano una delle principali testimonianze degli insediamenti greci nella Magna Grecia.



Tomba del Tuffatore

La tomba del Tuffatore è un manufatto dell’arte funeraria della Magna Grecia di rilevante valore storico-artistico, nonché unica testimonianza di pittura greca, figurativa e non vascolare, nota. Le pareti del manufatto e la stessa lastra di copertura sono interamente intonacate e decorate con pittura parietale di soggetto figurativo, realizzata con la tecnica dell’affresco.

MUSEO ARCHEOLOGICO

A Paestum è presente anche il Museo archeologico Nazionale, uno dei più importanti musei archeologici d’Italia, al suo interno si trovano i resti delle quattro tappe fondamentali della storia dell’antica città: i resti delle necropoli e dei primi insediamenti di epoca preistorica, quelli relativi alle seguenti dominazioni della civiltà greca, lucana e infine romana.

L’idea del museo nasce dalla necessità di avere un luogo dove poter raccogliere la grandissima quantità di materiali proveniente dagli scavi archeologici, ma anche dagli scavi del Santuario di Hera. Nel 1938 finalmente nasce dunque il progetto per la costruzione dell’edificio, grazie all’architetto Marcello De Vita, che purtroppo si interrompe a causa della Seconda Guerra Mondiale. Nel 1950 la costruzione dell’edificio riparte e finalmente nel 1952, il 27 novembre, il museo viene inaugurato. Visto però il grande numero di reperti, qualche anno dopo l’edificio si rivela insufficiente e, nei primi anni ‘60 con il progetto dell’architetto De Felice, viene realizzata una nuova e grande

sala, oltre a vari spazi espositivi dalle dimensioni più contenute, realizzati con grandi vetrate che offrono una suggestiva vista verso la piana e i monti di Capaccio.

Il museo tra le tante sale, ha a disposizione anche una sala didattica con relative aule per proiezioni e conferenze, laboratori di grafica, fotografici e di restauro, oltre ad un grande e ricchissimo archivio. All’interno delle sale principali del museo troviamo l’esposizione di suppellettili risalenti all’epoca preistorica, corredi funerari della città lucana, resti archeologici scultorei, tantissime terracotte di pregevole fattura, le sculture arcaiche relative al ciclo di metope del tempio Haraion di Foce Sele, documenti epigrafici di epoca romana, statuette e un tesoretto di denari d’argento relativi alla stessa epoca. Tra i reperti più interessanti per importanza e pregio, non si può fare a meno di annoverare le sculture del Tesoro del santuario di Era e le celeberrime lastre dipinte della Tomba del Tuffatore del 480 a.C.. Visitare il Parco Archeologico e i relativi musei significa immergersi totalmente in un’atmosfera magica, andare indietro nel tempo, alla scoperta di miti e culti che sono rimasti sempre vivi per tutti questi secoli.

HERA ARGIVA

Uscendo dall’area archeologica di Paestum, percorrendo all’incirca dieci chilometri e giungendo sulla riva sinistra della foce del Sele, troviamo invece il Santuario di Hera Argiva, la cui scoperta risale a 1934 e la sua fondazione tra il VII e il VI secolo a.C.. Il culto di Hera, divinità primaria nell’universo religioso della cultura greca, sposa di Zeus, figlia di Chronos, regina degli dei, raccoglie in sé una pluralità di caratteri: custode della fertilità naturale e umana, protegge le greggi e i raccolti, è divinità del territorio in ogni suo aspetto.

Il frutto che la simboleggia è il melograno che con la sua molteplicità e il colore vivo dei semi, rappresenta appunto la fertilità. Il mito dunque dura da secoli ed è arrivato fino a noi attraverso la tramutazione del suo culto da parte dei cristiani, infatti sul territorio è presente la sua trasposizione religiosa, la Madonna del Granato di Capaccio.

Le rovine del tempio, purtroppo, sono visibili solo a livello delle fondazioni, ma durante gli scavi sono state ritrovate moltissime statuette votive che, nella maggior parte dei casi, raffigurano la dea seduta su di un alto trono con in braccio un bambino.

Di pregiata fattura sono anche le decorazioni che arricchivano il tempietto, ritrovate durante gli scavi con un ottimo livello di conservazione, sono visibili nel Museo Nazionale di Paestum.

Per la maggior parte raffigurano la mitologia greca e suoi i cicli epici, come ad esempio le imprese di Heracle e dei centauri, la guerra di Troia e i suoi protagonisti.



Statua di Hera Argiva

Statua in marmo di Hera, seduta in trono e con in mano una melagrana, ritrovata all’intera del Santuario intitolato ad Hera Argiva.

MUSEO NARRANTE

A pochi passi da questo sito troviamo anche il Museo narrante, una struttura espositiva interattiva che offre percorsi multimediali, multi sensoriali e video installazioni. Il percorso di visita si sviluppa come la trama di un racconto che guida il visitatore alla scoperta del santuario. La storia della ricerca archeologica è illustrata all’interno di una sala in cui su due schermi a muro e su un video a pavimento scorrono immagini sincronizzate che illustrano il progredire delle esplorazioni, dando al visitatore l’impressione di assistere alle scoperte dal bordo del cantiere di scavo. Il cuore del museo è rappresentato dalla sala delle metope, nella quale sono esposte le riproduzioni delle lastre scolpite di età

Museo Narrante

Il Museo Narrante, ospitato in una masseria degli anni ‘30 del secolo scorso, è una struttura espositiva che introduce il visitatore alla scoperta di uno dei luoghi più importanti e suggestivi della Magna Grecia.



IL BORGO ANTICO

Il centro storico ebbe origine, come detto, a seguito del graduale abbandono degli abitanti di Capaccio vecchia. Situato in una splendida posizione panoramica, tra il Monte Soprano [1082 m.] e il Monte Sottano [632 m.] a quote variabili dai 308 ai 450 metri sul livello del mare, domina la vasta pianura del Parco Archeologico, un ampio arco che va dal promontorio di Agropoli fino al Golfo di Salerno e la costiera Amalfitana. Capaccio era costituito da quattro casali: Monticello, Case Cappola [Case Zappullo], Lauro e Santuliveto. Nel XVIII secolo la città godette di un periodo di grande benessere economico, sottolineato dall’intenso sviluppo edilizio. Capaccio si abbellì, in tipico stile settecentesco, di meravigliosi palazzi, stupendi portali e della Fontana dei tre delfini.

Il paese, così come tutto il Cilento, nel XIX secolo fu attraversato dalle idee liberali, nacquero le società segrete dei Carbonari e, successivamente, dei Fildelfi, che portarono ai vari moti del 1820/21, del 1828 e del gennaio e del luglio 1848. Capo dei moti che costrinsero il re a concedere la Costituzione fu Costabile Carducci di Capaccio. La Capaccio di oggi si presenta al visitatore con un gradevole assetto urbanistico caratterizzato da palazzi gentilizi e chiese di epoca barocca. Si impongono all’attenzione due edifici religiosi risalenti al ‘700: il Convento dei Frati francescani e la Chiesa di S. Pietro Apostolo ricca di interessanti affreschi. Strade e vicoletti mettono in mostra archi e portali dalle sobrie linee che raccontano la storia fatta da gente semplice e laboriosa estremamente votata ai valori umani.

Nel centro storico diversi sono i luoghi di interesse: i Giardini Pubblici, la Torre Civica, il Salone Rizzo, la casa natale di Costabile Carducci e l’Ex Palazzo Bellelli.

Il Borgo Antico

Con le sue chiese, i palazzi signorili, le piazze, i vicoli che s’incrociano conducendo ad angoli che custodiscono preziose testimonianze del passato, il borgo antico di Capaccio è sicuramente uno dei più belli della provincia di Salerno.



TORRE DI MARE

Proprio sul mare, su una delle spiagge più belle della costa, troviamo la Torre di Paestum, costruita tra il XVI e il XVII secolo come avamposto per tenere sotto controllo le invasioni barbariche che minacciavano le popolazioni locali e che è stata protagonista anche di un’altra importate pagina di storia avvenuta a Capaccio Paestum, questa volta molto più recente, legata alla seconda guerra mondiale e alla liberazione d’Italia da parte delle truppe alleate. Il 9 settembre del 1943, lo specchio d’acqua di fronte alla Torre di Paestum, si riempì di navi alleate e diventò teatro di uno dei più imponenti sbarchi per numero di uomini e mezzi mai messo in atto nella storia, secondo soltanto allo sbarco in Normandia, meglio noto come operazione Avalanche. La torre questa volta diventò un avamposto dei tedeschi, sulla sua sommità furono posizionate delle postazioni di mitragliatrici per provare a resistere all’attacco. La torre nonostante il brutale attacco, non fu distrutta dai colpi di cannone per puro caso, diventando così un simbolo di forza e resistenza. Sempre sullo stesso tratto di costa troviamo anche un’altra traccia del conflitto mondiale, il bunker di Torre del Mare, realizzato da due edifici speculari, interrati, alti circa tre metri e larghi dieci, dotati di camera di combattimento e feritoie posizionate in modo tale da poter contrastare l’avanzata dei nemici.

Ogni anno il comune di Capaccio Paestum, nei giorni dell’anniversario dello sbarco, organizza varie manifestazioni per mantenere vivo il ricordo di questa pagina di storia e ripercorrerne le tappe. Vengono allestite mostre con oggetti, mezzi e tende risalenti alla seconda guerra mondiale, organizzate visite presso il bunker e la torre, con parate di mezzi militari e vengono celebrati i momenti più solenni, come la commemorazione dei caduti.

Torre di Paestum

La Torre di Paestum è una costruzione militare a tronco di cono terminante con una merlatura. L’interno è diviso in due ambienti sovrapposti raggiungibili attraverso una scala esterna. Al momento dello sbarco degli Alleati sulle coste di Paestum, i tedeschi avevano posizionato sulla sommità della torre una postazione di mitragliatrici, e solo per pura fortuna la torre non fu distrutta dai cannoneggiamenti navali.



Festival delle Mongolfiere

Il Festival Internazionale delle Mongolfiere è una manifestazione dedicata al volo in aerostato, organizzata in uno scenario reso straordinario dalla vicinanza dei templi di Paestum, al di sopra dei quali si vola, con una vista mozzafiato: per questo la manifestazione si è attestata tra i cinque festival internazionali della mongolfiera più suggestivi del mondo.



il sol e del cilent o

Archeologia, arte, spiritualità, ma anche tanta natura incontaminata.

Le sue spiagge di sabbia fine e dorata, che si estendono per circa quattordici chilometri, da anni ormai sono premiate con il simbolo più ambito dai paesi costieri della Penisola, la Bandiera Blu, testimonianza dell'ottima qualità delle acque marine, ma anche della sapiente gestione ambientale da parte delle amministrazioni locali. Sul litorale è presente l'area protetta Oasi

Dunale di Torre di mare, che occupa circa 20 ettari di costa ed è situata nel tratto proprio antistante all'area dell'antica città di Paestum. Quest'area quasi del tutto incontaminata, come anche il resto della costa, è caratterizzata da sabbia chiara e finissima nella quale si possono scorgere piccole conchiglie, legnetti e alghe trasportate dal mare. Ma la particolarità si trova nel tratto più alto della spiaggia, in questo spazio è possibile scorgere delle tracce di vegetazione molto rare, le cosiddette piante psammofile.



Bandiera Blu

Capaccio Paestum Bandiera Blu. Il comune viene insignito del prestigioso riconoscimento da parte della Fec (Foundation for Environmental Education), attribuito ogni anno per qualità del mare e dei servizi offerti nei centri costieri.

Oasi Dunale

L'Oasi Dunale Torre di Mare, gestita dal circolo di Legambiente Capaccio-Paestum, rappresenta un bellissimo esempio in Campania di oasi marina protetta. Di libero accesso, si estende per 20 ettari in circa 500 metri lineari.



Questo genere di pianta si adatta alla vita negli ambienti sabbiosi e riescono a sopravvivere grazie alle goccioline di acqua salata provenienti dal mare, oltre che alla pioggia.

Ne esistono di varie specie, si possono infatti scorgere arbusti con fusti robusti e pinosi, ma anche i bellissimi gigli di mare, il *Pancratium Maritimum*, specie protetta visto la sua rapida diminuzione a causa di vari fattori.

Allontanandoci ancora di più dal mare troveremo prima una fascia di costa che si compone di residui di macchia mediterranea a vegetazione bassa, come il mirto, il lentisco e la smilace e poi la grande pineta, formata da pini domestici e pini d'Aleppo.

L'area protetta è nata grazie alla sinergia di associazioni per la salvaguardia dell'ambiente e l'amministrazione, che ha appunto concesso le aree demaniali all'associazione Legambiente.

Negli ultimi anni poi anche le tartarughe Caretta Caretta scelgono il litorale cilentano per depositare le loro uova, con un po' di fortuna riuscirete anche a fotografarne qualcuna.

Luoghi che conquistano il turista da ogni prospettiva, che per il tempo libero da impiegare con le numerose attività sportive presenti, legate sia al mare che alla montagna.

Sempre più persone infatti scelgono Paestum per praticare i loro sport acquatici, come ad esempio il Kitesurf, il Sup, ma anche per fare semplicemente delle rilassanti gite in barca o dello snorkeling, per ammirare la vastità di specie marine presenti nelle sue acque. Potrete inoltre godere dell'ombra della rigogliosa e fitta pineta, che si frappa tra la strada e l'accesso alle spiagge, un posto dove trovare frescura nelle ore più calde della giornata, ma anche dove poter consumare il pranzo presso i tantissimi punti attrezzati o semplicemente fare una rilassante passeggiata.

L'area rappresenta uno scenario unico dove poter fare trekking, grazie ai monti che circondano l'area marina e il Parco Archeologico, il Monte Sottano e il Monte Soprano.



Giglio di mare

Il Giglio di mare, è una pianta rara presente all'interno dell'Oasi Dunale di Capaccio Paestum. Il fiore è una meraviglia della natura, bianco e con una forma dei petali che ricorda le bellissime orchidee.

Immersi nella macchia mediterranea i percorsi che risalgono le pendici di questi due monti sono ricchi di suggestive immagini che la natura regala ma anche ruderi, vecchi caprili e antiche strade che collegavano Paestum ai vari insediamenti, come ad esempio quella che conduceva a Giungano, percorrendola potrete scorgere ancora tracce dell’antico ponte Barrelli e resti di cascine ormai abbandonate. Moltissime sono le formazioni calcaree a strapiombo che dall’alto sovrastano i sentieri, monumenti naturali, come anche il Vallone Serra Tre Monti, nel quale confluiscono le acque di Vesole di Monte Soprano e di Trentinara. Giungendo in questo punto potrete inoltre ammirare l’antica cava di pietra del monte Sottano e il letto del torrente ricco di ciottoli fossiliferi.

Percorsi e sentieri

Sulle colline alle spalle della Pianura di Capaccio Paestum è possibile percorrere dei percorsi di trekking in mezzo alla natura, percorrendo lunghi sentieri che si affacciano sul meraviglioso panorama fino al mare.



Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e dei monti Alburni, di cui Capaccio Paestum fa parte, è uno dei parchi naturalistici più grandi d’Italia per dimensioni, il suo territorio si estende dal mare alla montagna e al suo interno troviamo una varietà di paesaggi tutti da scoprire. Primo Geoparco d’Italia. Le sue colline morbide, ricche di uliveti secolari, le grotte, le cascate, ma allo stesso tempo anche paesaggi lunari e terre aspre attraversate da vari torrenti, i boschi rigogliosi formati da castagni, lecci e altra vegetazione della macchia mediterranea e ancora i paesini abbarbicati alle rocce o distesi sulle rive. Il vasto territorio del parco offre inoltre la possibilità a tantissime specie animali, alcune in pericolo di estinzione, di riprodursi e vivere in tranquillità all’interno di esso.



Paestum è anche il luogo ideale per vivere esperienze molto emozionanti, guardando dall’alto un panorama unico ed irripetibile. Grazie alle correnti calde che si generano alle pendici del Monte Soprano infatti questo territorio è perfetto per cimentarsi nel volo con il parapendio. Uno sport che ormai da anni viene praticato e che sempre più attrae appassionati alla ricerca di emozioni intense ma in piena sicurezza. Lanciandovi dal piazzala antistante la Basilica della Madonna del Granato, potrete sorvolare i Templi, godervi le distese verdi della Piana del Sele e avere una speciale prospettiva che non potrà fare altro che lasciarvi senza fiato. Sempre in tema nuvole e voli, da menzionare è senza dubbio il Festival Internazionale delle mongolfiere, un festival che a pochi passi dal Parco Archeologico vi darà la possibilità di godere di

uno spettacolo unico con il cielo che si riempie di tanti palloni colorati. Nei giorni del festival, è possibile prenotare il proprio volo, sia in modalità libera e quindi sorvolando vari punti della città, che in modalità vincolata, legati a terra senza allontanarsi troppo dal punto di decollo, ma ammirando dall’alto lo splendido panorama dei templi di Poseidone, Hera e Cerere.

Turismo dell’aria

Capaccio Paestum è anche “Turismo dell’aria”. Gli amanti del volo potranno, infatti, vivere l’incredibile esperienza del volo in Mongolfiera ammirando un panorama che, dalla suggestiva area archeologica si spinge sino alla costa cilentana e amalfitana.



come arrivare

N AEREO

Aeroporto Internazionale di Napoli Capodichino Km 80

N TRENO

Stazioni ferroviaria di Salerno, Capaccio - Roccadaspide, Paestum Area Archeologica.

N AUTO

Autostrada A1 Del Mediterraneo Salerno - Reggio Calabria, uscita Battipaglia se provenienti da nord, oppure uscita Eboli se provenienti da Sud, seguire S.S.18 in direzione Sud sino all'uscita di Capaccio Paestum.

RETE SENTIERISTICA DELLA CITTÀ DI CAPACCIO PAESTUM

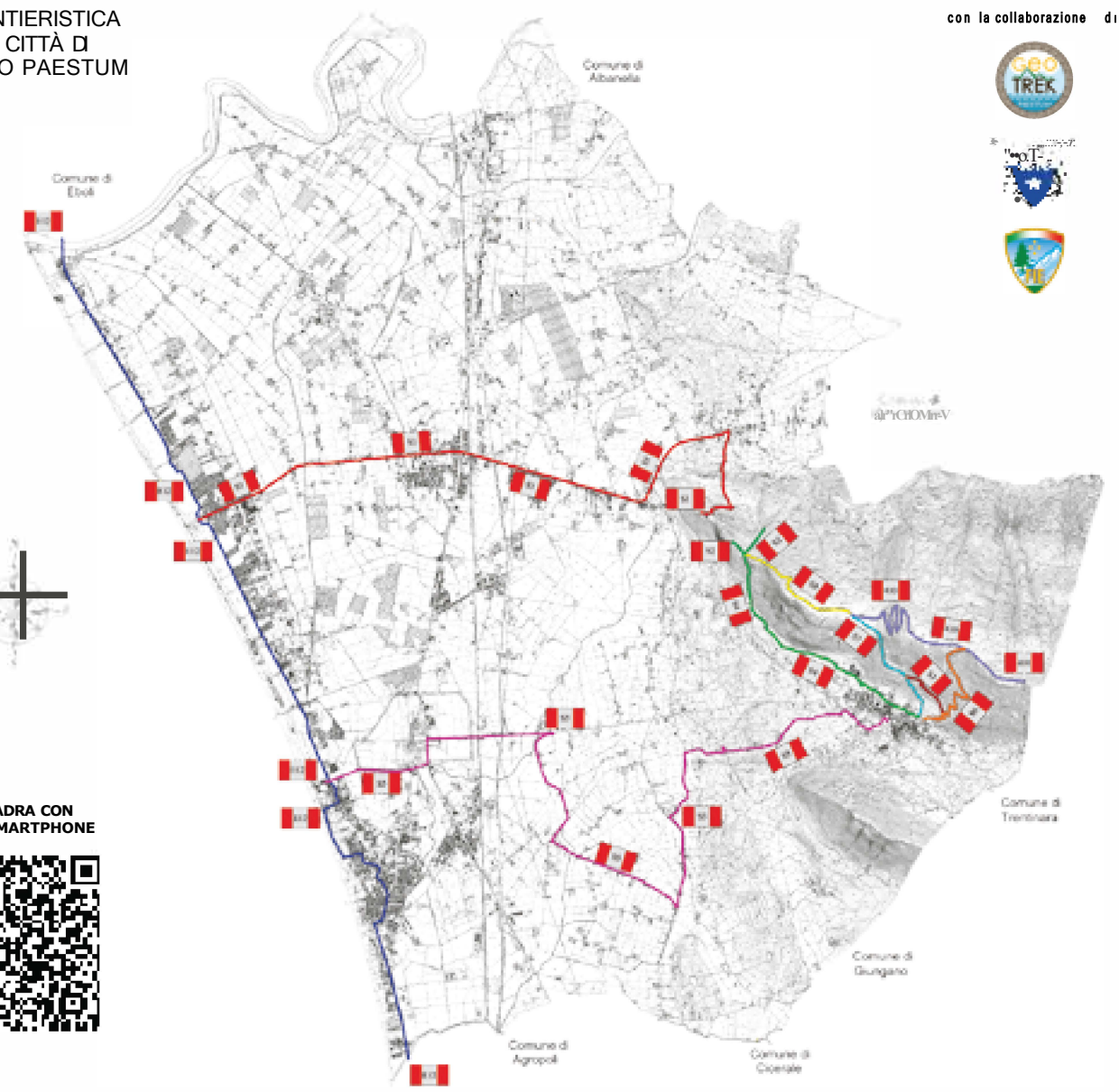
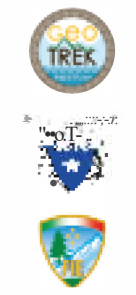


INQUADRA CON IL TUO SMARTPHONE



- SENTIERO DEL PNCVDA - 410
- SENTIERO EUROPEO DEL MEDITERRANEO - E12
- SENTIERO DELLA MADONNA DEL GRANATO - S1
- SENTIERO DEL CASTELLO DI FEDERICO I - S2
- SENTIERO COLLEGAMENTO S6 E S7 - S3
- SENTIERO CAPACCIO PAESE/ CASTELLO - S4
- SENTIERO TORRE DI PAESTUM / CAPACCIO P. - S5
- SENTIERO DA CAPACCIO P. AL 410 (CRESTA) - S6
- SENTIERO DA CAPACCIO P. AL 410 (PIANORO) - S7
- SENTIERO DEL PIANORO DEL POLVERACCHIO - S5

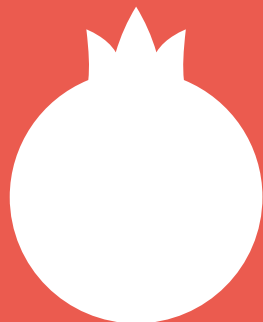
con la collaborazione di:





Belvedere

Il belvedere del borgo antico di Capaccio Paestum regala un panorama suggestivo, capace di svelare la vastità di un luogo unico che, dalla montagna al mare, racchiude un patrimonio territoriale di inestimabile bellezza.



fedele e memori a

Paestum oltre ai luoghi dell'arte antica, ha sul suo territorio tantissimi luoghi dello spirito. Poco lontana dal Parco Archeologico si trova anche la Basilica Paleocristiana, concepita inizialmente come basilica "aperta", tra il V-VI secolo quando Paestum da colonia romana diventa col diffondersi della religione cristiana sede vescovile, l'edificio assume le caratteristiche della basilica "chiusa".

Con il flagello delle invasioni barbariche, Paestum fu completamente distrutta e gli abitanti si trasferirono sul monte Calpazio. La sede vescovile fu trasferita da Paestum a Capaccio e la Basilica fu abbandonata per moltissimi secoli. Subì innumerevoli restauri e solo nella seconda metà del Novecento assistiamo all'opera di restauro più importante che ci ha restituito le colonne antichissime inglobate nei pilastri di epoca barocca.

Al suo interno si mescolano elementi architettonici molto vari, tra le decorazioni pagane troviamo elementi di origine bizantina e alcuni frammenti di affreschi risalenti al XI secolo.

Attualmente la Basilica è un centro religioso che richiama moltissimi fedeli durante tutto l'anno, per venerare la Santissima Annunziata e per celebrare riti privati.

Basilica Paleocristiana

La chiesa della SS. Annunziata risale agli inizi del V secolo d.C. e si trova all'interno del sito archeologico di Paestum.



Madonna del Granato

Statua lignea del XIV secolo raffigurante la Madonna con la melagrana in mano, gelosamente custodita all'interno del Santuario della Madonna del Granato.



MADONNA DEL GRANATO

Merita sicuramente una visita anche il Santuario della Madonna del Granato, posto sul monte Calpazio, la basilica trova origine nella metà del X secolo d.C., quando gli abitanti di Paestum furono costretti ad abbandonare le loro terre a causa della minaccia dei Saraceni provenienti dal mare.

A causa di queste minacce decisero di trovare rifugio sui monti circostanti ed erigere una basilica alla Madonna del Melograno per invocare la sua protezione. La basilica è perciò posta in un punto molto strategico dal quale era possibile tenere sotto controllo eventuali aggressori provenienti dal mare e da dove ora è possibile ammirare uno splendido panorama.

Al suo interno si trovano frammenti di arte pittorica e soprattutto la statua della Madonna a cui è dedicata la basilica.

La statua raffigura la Vergine Maria che da un lato tiene in braccio il bambino Gesù e dall'altro stringe nella mano un frutto di melograno, simbolo che rappresenta le molteplici virtù che la Madonna può ispirare ai suoi fedeli, proprio come sono molteplici e dolci i chicchi contenuti dal melograno.

Questa statua, inoltre, sembra proprio richiamare un vecchio culto pagano molto presente nell'area di Paestum, quello della dea Hera, moglie di Zeus, patrona della fecondità, anche lei spesso raffigurata e accostata allo stesso frutto.

Testimoniaza questa di come gli stessi luoghi dove in passato venivano celebrati riti e culti pagani si siano trasformati nel tempo in luoghi legati alla cristianità.

Collegata a questo santuario c'è anche un'antica tradizione di Capaccio Paestum, quella delle celeberrime Cente.

Due volte all'anno, il 2 maggio e il 15 agosto, la popolazione e i devoti provenienti dal Cilento e dai paesi limitrofi sfilano, a volte scalzi, in segno di devozione, verso il Santuario dove si celebrerà la Santa Messa.

Durante la celebrazione, ai lati dell'altare troveremo le Cente, barche votive che i fedeli nei giorni precedenti alle celebrazioni provvedono ad addobbare con fiori e nastri, oltre che ricoprire interamente di ceri e candele che verranno poi offerti come espressione di fede o ringraziamento per grazie ricevute alla Madonna.

Una volta finita la celebrazione in chiesa, le donne procederanno a portare in processione le barche così addobbate, tenendole, nonostante il peso cospicuo, sul loro capo.

La processione, con in testa un vessillo rappresentante l'immagine della Madonna del Granato, percorrerà il perimetro esterno della chiesa e si concluderà di nuovo al suo interno, dove le stesse donne provvederanno allo smontaggio delle candele dalle Cente per offrirle come dono alla Madonna.

Questo culto e questa tradizione cristiana è sicuramente una delle più antiche presenti sul territorio, che nel tempo si è riuscita a tramandare anche alle nuove generazioni.



Santuario della Madonna del Granato

Nel Comune di Capaccio Paestum, a ridosso del Monte Calpazio, sorge, a 243 metri di altezza, il Santuario della "Madonna del Granato", risalente al X secolo, la cui costruzione è legata, secondo la tradizione, ad un'apparizione miracolosa della Madonna, che si mostrò con il Bambino in braccio ed una melagrana in mano.



CONVENTO FRANCESCANO

Di grande importanza sia artistica che spirituale è il Convento Franciscano. Situato su un promontorio a circa 400m dal livello del mare, il convento è stato edificato intorno al 1500 ed è uno dei posti più suggestivi del territorio. Circondato da una fitta vegetazione composta da querce, pini, noccioli e da una folta macchia mediterranea, offre uno dei panorami più belli della provincia di Salerno. Dalla sua posizione è possibile vedere, l'intero golfo di Salerno, la Costiera Amalfitana, Capri e ovviamente tutta la pianura di Paestum. Il complesso religioso è costituito da un'antica chiesa a tre navate, al cui interno possiamo ammirare dipinti, sculture sacre e meravigliose pareti affrescate da uno degli artisti locali più rinomati del settecento, Giuseppe Rubini.

Il complesso architettonico, composto da una chiesa conventuale, da un Chiostro e Spazi abitativi con relative officine, è contornato da un vasto giardino oggi adibito, nella parte non arborata a conifere e querceti, ad impianti sportivi. Tutto l'edificio gira intorno al Chiostro, limitato da bei pilastri di pietra locale sui quali poggiano svelti archi che abbracciano un ampio spazio e al cui centro vi è la vera ottagonale dell'immane cisterna. A completare il tutto un monumentale organo a canne, restaurato nelle sue diverse componenti.

Convento di Sant'Antonio

Il convento franciscano intitolato a Sant'Antonio, fu edificato dai frati carmelitani nel 1500 e da essi utilizzato fino al 1652. Quasi distrutto dal terremoto del 1682, fu riedificato e affidato ai frati francescani nel 1723. Nel 1866 la sua struttura fu utilizzata come casa comunale, carcere e ufficio giudiziario. Fu riaperto e consegnato ai frati francescani nel 1934.

SAN PIETRO APOSTOLO

Altra chiesa a cui moltissimi fedeli sono legati è quella della chiesa parrocchiale di S. Pietro Apostolo, la sua storia è documentata fin dal XV secolo e fu anche Cattedrale di una diocesi molto potente. La chiesa verso la fine del ‘400 era benedettina, poi con il titolo di S. Maria di Costantinopoli, passò agli Agostiniani fino alla metà del ‘600 per poi diventare sede della Confraternita del Rosario. Rovinata nel 1700, molto probabilmente da un terremoto, fu ricostruita a metà secolo. Anche un altro terremoto, molto più recente, quello del1980 che colpì soprattutto l’Irpinia, creò moltissimi danni alla Chiesa, che venne però ristrutturata nel 1993.

Ad oggi la chiesa presenta una facciata in stile barocco e un portale settecentesco dove possiamo trovare l’antico stemma del comune di Capaccio. Il suo interno è formato da due navate, con un altare in stile barocco, ricco di marmi pregiati. Troviamo posto alla sinistra dell’altare principale, un altare minore con un pregevole bassorilievo dedicato a S.Pietro. Al suo interno, verso l’uscita, è tumulato il vescovo Agostino Odiardi, mentre sul lato opposto è collocata una bellissima statua rappresentante un Crocifisso stilizzato.

Il sagrato della chiesa, con l’edicola votiva dedicata alla Madonna del Carmine la colonnina reggente il Crocifisso, meglio conserva e ricorda quella che era l’antica fisionomia del paese. Le case che attualmente costeggiano il sagrato costituivano il convento degli Agostiniani.

Chiesa di San Pietro Apostolo

Tra le evidenze storico-artistiche del borgo antico di Capaccio Paestum, va citata la Chiesa di San Pietro Apostolo, la cui esistenza è documentata fin dal XVI secolo. Dalla facciata in stile barocco e ed il portale del XVIII secolo, l’interno a due navate, conserva un pregevole crocifisso stilizzato e un notevole altare maggiore.



GETSEMANI

Molto più giovane e con architetture moderne è invece il Santuario del Getsemani di Paestum, situata su una delle verdi colline di Capaccio, immersa in un uliveto secolare, offre una vista incredibile della Piana del Sele, del golfo di Salerno, della costa Cilentana e di quella Amalfitana. Il santuario è stato inaugurato nel 1959 ed è una struttura ricca di arte con stile moderno e comprende un vasto parco, dove si sviluppa il percorso della via crucis e quello del Rosario, una casa spirituale, un chiostro, la chiesa superiore con la cupola policroma e la sua cripta.

Moltissimi fedeli, nonostante la giovane età del Santuario, vi si recano ogni anno per pregare, soprattutto nel periodo Pasquale, durante il Venerdì Santo quando avviene la processione solenne.

Santuario del Getsemani

Costruito tra il 1956 e il 1959 unitamente all’annessa casa di spiritualità ai piedi del Monte Calpazio, il santuario del Getsemani ogni anno, è meta di pellegrinaggio di migliaia di fedeli provenienti da ogni dove. La struttura nasce con lo spirito di essere luogo di pace e preghiera nei tempi moderni.

La cripta del Santuario

La Cripta del Santuario del Getsemani, ospita al centro una statua di Gesù intento nella preghiera. L'opera è dell'artista Giovanni Prini.



cibo com e cultu ra

Il turismo gastronomico a Paestum è fortemente diffuso, grazie alla presenza di eccellenze agroalimentari conosciute e apprezzate nel mondo.

Senza dimenticare che il Cilento è anche la patria della Dieta Mediterranea, dichiarata patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2010.

La Dieta Mediterranea affonda le sue origini nella storia del nostro paese, pervenutaci dalla tradizione alimentare dei contadini meridionali, ed è stata poi codificata da uno studioso

americano, Ancel Keys, che ha vissuto parte della sua vita proprio nel Cilento, nella vicina Pioppi.

Un'alimentazione che va a prediligere un consumo corposo di alimenti di origine vegetale, quali frutta, verdura e ortaggi, patate, e cereali, fagioli e altri legumi ma che apre anche al consumo di pesce azzurro, formaggi, uova, olio d'oliva e vino. Tutto abbinato ad un corretto stile di vita, immerso nella natura florida e rigoglio del Cilento.

La mozzarella

La Mozzarella di Bufala Campana è l'unica mozzarella in commercio ad aver ottenuto il riconoscimento europeo della DOP.



Cibo e Cilento

Il Cilento è una terra ricca di tradizione agricola ed artigianale. Le attività agricole che si svolgono ancora con metodologie tradizionali e non intensive, danno vita a prodotti di genuina qualità che stanno alla base della famosa "dieta mediterranea". L'intensa attività artigianale crea prodotti di singolare bellezza e di maestria assoluta.



Molte sono le tipicità di questo territorio, che sono riconosciute attraverso i marchi di Indicazione Geografica Protetta e DOP, tra questi troviamo sicuramente la Mozzarella di bufala Campana, la regina incontrastata di tutta la Piana del Sele e del Cilento, che nel territorio di Capaccio Paestum ha uno spazio di produzione molto ampio. Un formaggio fresco a pasta filata, realizzato con il latte delle bufale allevate sul territorio, dal sapore intenso e dal colore bianco perla che ha saputo conquistare estimatori in ogni angolo del mondo.

È ormai un rito, per chi viene in questa terra fermarsi ad uno dei tantissimi caseifici che la producono e degustarla in loco, assaporandola al massimo del suo gusto e della sua freschezza, direttamente dal produttore.

Ovviamente con lo stesso latte vengono realizzati anche altri prodotti caseari, trecce, ricotte, caciocavalli, scamorze, che, altrettanto buoni e gustosi, sapranno conquistare anche il turista più distratto.

In termini di ortaggi a farla da padrone a Paestum è sicuramente il carciofo, che in questa terra è anche dotato di marchio IGP. Il tondo di Paestum ha una storia molto lunga e già ai tempi dei Borboni veniva abbondantemente coltivato proprio in questa zona, oltre a mantenere le tantissime proprietà benefiche di tutti i carciofi, riesce a contraddistinguersi grazie alla sua tenerezza, all'assenza di spine e al suo gusto inconfondibile. È per questo che molti chef, italiani e stranieri, lo richiedono per la realizzazione di ricette dal sapore mediterraneo. Si tratta di un prodotto di stagione e, come tale, non è sempre facile gustarlo fresco, ma sarà comunque possibile trovarlo conservato sott'olio o sotto forma di amaro con il liquore al Carciofo di Paestum, anche in questo caso il gusto e la qualità saranno garantiti.

Anche il pomodoro trova spazio nelle culture tipiche, importato dall'America Latina verso la fine del XVI secolo, è sempre stato coltivato nella piana. Le varietà che possiamo trovare sono davvero moltissime e si distinguono tra di loro per forma e sapore.

Abbiamo il Pendolino con la sua caratteristica forma a cuore, il ciliegino, tondo e dolce, ma anche il San Marzano, utilizzato per conserve e sughi, che insieme all'ottima mozzarella, al basilico e all'olio EVO danno vita ad uno dei piatti più preziosi della nostra terra, la pizza.





Carciofo di Paestum IGP

Ingrediente fondamentale della Dieta Mediterranea, il Carciofo di Paestum IGP, noto anche come “Tondo di Paestum”, accompagna da tempo immemorabile la cultura gastronomica e rurale delle popolazioni del mezzogiorno d’Italia e della Campania in particolare.

Spostandoci poi nella parte collinare del territorio, troveremo colture differenti, ma sempre molto importanti, le secolari piante di olivo, da cui si ricavano le olive, che vengono raccolte e trasformate in vario modo per essere mangiate come frutto, ma anche spremute, per dare vita ad un altro prodotto DOP della zona, l’Olio d’oliva extravergine.

Dal colore giallo paglierino, il sapore dolce e delicato con note vivaci di amaro e una acidità che mai deve superare il valore di 0,70%. Ideale per ogni consumo, ma soprattutto per i piatti della tradizione, le insalate, le zuppe di legumi, le grigliate di pesce, la pizza e tutti i primi piatti.

Sempre nella parte collinare troviamo la produzione di un’altra eccellenza alimentare, il Dottato, il fico bianco del Cilento a marchio DOP. Questo frutto può essere consumato fresco o essiccato, ed è proprio durante la fase di essiccazione che la sua buccia prende la colorazione bianca che da il nome al fico.

Il suo sapore ha caratteristiche davvero uniche, dolce e fruttato, con una polpa pastosa e con semi piccolissimi che quasi interamente riempie il suo interno ed è proprio grazie a queste caratteristiche che viene considerato nel mondo come la massima eccellenza per la categoria dei fichi essiccati. Oltre ai prodotti provenienti da questa terra antica e fertile, sicuramente sarà d’obbligo assaggiare quelli pescati nel Mare Nostrum, il buonissimo pesce azzurro, i molluschi e tante altre tipologie di pescato che la Dieta Mediterranea ci consiglia di mangiare perché ricchi di Omega-3, i grassi buoni per il nostro organismo e che gli chef dei tantissimi ristoranti della zona sapranno cucinare valorizzandone il sapore abbinandolo agli altri prodotti locali.

Dieta Mediterranea

Nel Cilento nasce la Dieta Mediterranea, grazie anche alla riscoperta dei valori alimentari da parte del biologo statunitense Ancel Keys che trovò, nel nostro territorio, la culla di questo modello nutrizionale, sano e sostenibile.



Cibo dal mare

Il rapporto tra il Cilento ed il pesce azzurro è profondo. Nel mare che bagna la costa di Capaccio Paestum, nei mesi primaverili ed estivi, vengono pescate in quantità abbondanti le alici.



I vini del Cilento

Cilento da visitare, da mangiare... e da bere! Nel cuore del Parco, infatti, si producono i famosi vini del Cilento. Si tratta di vini di grande qualità, tra i quali troviamo dal 1989 una DOC Cilento.

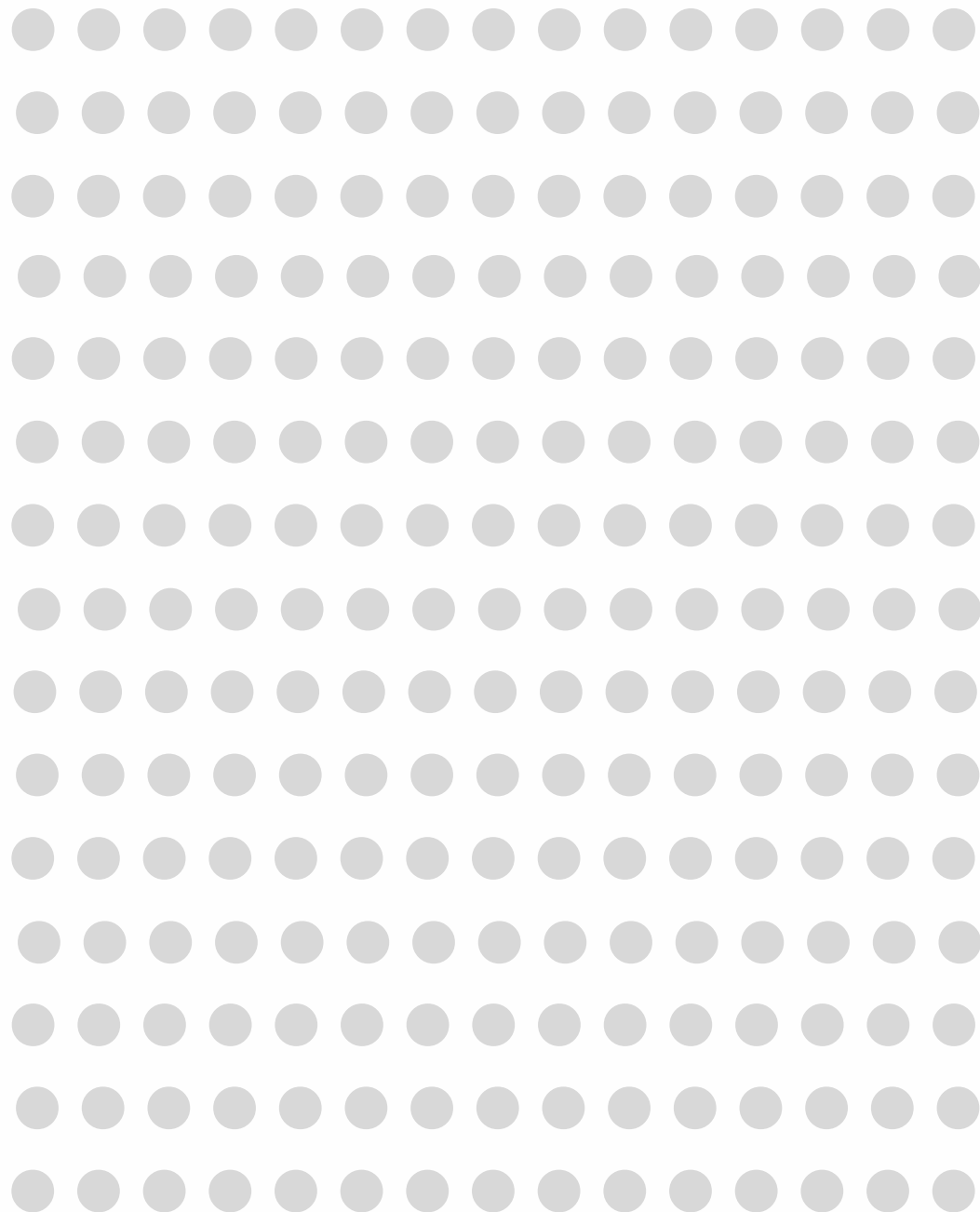


Da qualche anno c'è un ritorno alla coltivazione della melagrana, simbolo della città. Il frutto, per le qualità nutrizionali, preventive e curative che possiede, viene definito "alimento-farmaco". La Dea Hera Argiva, venerata dagli antichi poseidonati, veniva rappresentata con una melagrana nella mano. E ancora oggi, tramandato nei secoli, a conservarne il culto è il Santuario della Madonna del Granato, che dalla collina domina la Pianura di Paestum. Molti agricoltori hanno deciso di investire sulla coltivazione della pianta, secondo criteri di eco sostenibilità e salubrità per realizzare un prodotto di alta qualità non solo dal punto di vista organolettico ma anche da quello salutistico, recuperandone anche la storia, il mito e la simbologia di questo frutto che tanto spazio ha avuto nella cultura magno-greca. La cucina tipica di Paestum è semplice e allo stesso tempo molto gustosa, nei tantissimi piatti che potrete gustare sul territorio ritroverete sapori antichi, profumi di mare e materie prime sempre fresche.

Non mancano poi cantine e produttori di buon vino, grazie alle caratteristiche geomorfologiche e climatiche, come il terreno calcareo, clima mite e ottima esposizione. In questo territorio trova un grande spazio la coltivazione e la vinificazione di uve Aglianico, Fiano, Malvasia, Trebbiano, Primitivo, che sempre più stanno conquistando il pubblico degli appassionati e dei cultori del vino. Se siete tra questi e vi va di fare una degustazione troverete moltissime aziende che vi permetteranno di farlo e se siete fortunati vi condurranno anche in una visita alle proprie cantine e nei loro vigneti.



the unexpected land



Per info e dettagli contatta
il Numero Verde

'-!) cilentomania
comunicazione integrata per il turismo

Numero Verde
800983889



info

Città di Capaccio Paestum
www.comune.capaccio.sa.it

Parco e Museo Archeologico di Paestum
www.museopaestum.beniculturali.it

Ente Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni
www.cilentoediano.it



CITTÀ DI
**CAPACCIO
PAESTUM**

partner istituzionale

**PAEST
UM &
VELIA**

discoveringpaestum.it

