

Affascinanti panorami, boschi fitti di vegetazione, sorgenti di acque purissime sono parte preponderante del territorio dei Picentini dove ha sede il **GAL Colline Salernitane**, una terra, questa, ricca di prodotti e tradizioni gastronomiche. Il Gruppo di Azione Locale (GAL) attraverso i suoi progetti si è dimostrato degno custode di questo antico e raffinato patrimonio e in un'epoca di omogeneizzazione del gusto sta lanciando Crea Med con il quale si candida a costituire una vera e propria isola di sapori autentici e di tradizioni gastronomiche.

Di questo progetto, nato per valorizzare il territorio e diffondere tra i giovanissimi la dieta mediterranea che è assoluta vocazione nell' area dei Picentini, ne abbiamo parlato con Antonio Giuliano, Presidente del GAL Colline Salernitane e con il Coordinatore del GAL, Eligio Troisi.

Domanda: PRESIDENTE IN CHE MODO IL GAL COLLINE SALERNITANE PROMUOVE LE NUOVE FRONTIERE DEL TURISMO RESILIENTE E SOSTENIBILE ALL'INTERNO DEL TERRITORIO DELLA PROVINCIA DI SALERNO?

“Mi piace utilizzare questo slogan “il futuro è nel presente”. Da quando ci siamo insediati tre anni fa ad oggi, possiamo dire che siamo stati celerissimi a consegnare nei vari settori e tipologie tanti decreti di finanziamento (oltre 5 milioni di euro), di aiuto pubblico concreto. soprattutto ai giovani ed agli over 50 inoccupati, per la creazione di microimprese anche nel settore extra agricolo. Con la nostra struttura organizzativa coordinata da Eligio Troisi, produttori agricoli del territorio dei Picentini, operatori della filiera e le tantissime persone interessate al progetto di sviluppo territoriale, hanno trovato nel GAL Colline Salernitane, la strada giusta con immediate risposte nei bandi per intraprendere iniziative e risorse. In questi anni abbiamo erogato a favore del territorio un totale di circa 8 milioni di euro, con 66 Decreti di finanziamento, dando priorità assoluta alle nuove generazioni ed a quanti hanno voluto investire nel settore agricolo. Risorse che portano ricchezza e futuro nei singoli comuni che fanno parte della rete del GAL Colline Salernitane, attraverso i giovani, le imprese e le istituzioni locali e che hanno reso questo comprensorio più ricco e accogliente, valorizzandone il suo patrimonio agroalimentare, artistico, culturale e paesaggistico”.

Domanda: IL PROGETTO CREA-MED INTENDE VALORIZZARE LE PECULIARITA' DELLA DIETA MEDITERRANEA GIA' A PARTIRE DAL CONTESTO SCOLASTICO: PERCHÈ È IMPORTANTE CHE I GIOVANI CONOSCANO SIN DA SUBITO I VALORI DELL'ALIMENTAZIONE?

“Pari impegno e determinazione metteremo nella realizzazione dei progetti di cooperazione, con il progetto CREA-MED insieme ad altri GAL Campani e con un GAL Sloveno, dove siamo tra i primi che hanno avviato le progettualità. È un altro momento importante per il GAL Colline Salernitane di cui mi onoro di essere presidente. Abbiamo presentato ed avviato il progetto CREA-MED per mettere in atto tutta una serie di attività legata in principale modo alla Dieta Mediterranea attraverso i prodotti agricoli ed agroalimentari del territorio dei Picentini e con le nostre tradizioni gastronomiche; ma è un'occasione per incentivare e promuovere il turismo e le bellezze architettoniche e paesaggistiche, che fanno di questa area uno scrigno di notevole ricchezza. Lavoriamo con grande determinazione, ognuno per il suo ruolo, per fare crescere in modo omogeneo tutto il territorio dei Picentini senza tralasciare, assolutamente nessuno indietro. Nonostante stiamo vivendo da qualche anno una condizione storica per l'emergenza pandemica, abbiamo messo in campo la buona politica di governo di strutture come questa del GAL Colline Salernitane per poter dare risposte concrete a chi in questo momento guarda il futuro con un occhio di preoccupazione. Noi dobbiamo dare certezze, futuro e speranza”.

Domanda: QUELLO CAMPANO È UN TERRITORIO DA SEMPRE VOCATO ALLA BUONA TAVOLA: QUALI SONO LE PROSPETTIVE PER I PRODUTTORI LOCALI ALL'INTERNO DI UN PROGETTO DI VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE COME IL VOSTRO?

“L'obiettivo è quello di rafforzare il legame tra la dieta mediterranea e gli aspetti salutistici, includendo fattori culturali e tradizionali (stili di vita), legati alla corretta alimentazione. Convinti che solo con una sana e

consapevole abitudine alla cultura del cibo è possibile favorire comportamenti con effetti salutistici e sostenibili ed essere, contemporaneamente, veicolo di promozione delle eccellenze territoriali e della cultura e tradizione locale, come l'olio extra vergine di oliva DOP Colline Salernitane, la Nocciola di Giffoni IGP, la frutta, gli ortaggi, i vini Colli di Salerno IGT, nonché l'importante giacimento di tradizioni, ricette e cultura del cibo interpretato, abilmente, dai nostri ristoratori locali. La Dieta Mediterranea, grazie alla crescente attenzione alla qualità dei prodotti, all'agricoltura di prossimità, al turismo enogastronomico ed alle eccellenze agroalimentari di cui il territorio è ricco, può diventare quindi lo strumento attraverso il quale i territori rurali possono attivare vere e proprie occasioni di sviluppo economico di occupazione e di crescita sociale".

I sapori, come la cultura dei paesi, vengono da lontano da un mondo contadino che si è evoluto nel tempo ma che in questi territori ha mantenuto intatto il suo patrimonio. Proprio qui nel rispetto di antiche abitudini il GAL sta contribuendo a consolidare i valori di questa cultura e a tramandarli alle nuove generazioni.

LA VALORIZZAZIONE DEL TURISMO RURALE È UNO DEI PUNTI CENTRALI DI CREA-MED. DIRETTORE TROISI QUAL È LA RISPOSTA DELLE AZIENDE RISPETTO AI PROGETTI DI CRESCITA E VISIBILITA' DEL TERRITORIO E DEI PRODUTTORI?

"Con questo ambizioso progetto CREA-MED, legato alla Dieta Mediterranea, abbiamo avviato una nuova primavera. Le risorse finanziarie attivate su questo progetto sono, in totale, un milione e duecentomila euro, capofila e il GAL "Sentieri del buon vivere", presieduto da Nicola Parisi, sindaco di Buccino. Il nostro impegno è quello di fare conoscere, informare, educare, con uno specifico coinvolgimento del mondo della scuola, sugli effetti salutistici della Dieta Mediterranea. Abbiamo presentato nella nostra sede il progetto alla presenza del Consigliere Regionale Franco Picarone, Presidente della Commissione bilancio ed avviato una capillare comunicazione per costruire una rete di partner locali e per fare conoscere questo progetto legato all'alimentazione ed alla promozione delle nostre eccellenze agro-alimentari. Il partenariato comprende gli istituti scolastici del territorio, i distretti sociosanitari, gli operatori agricoli e della trasformazione alimentare, i ristoranti, gli operatori turistici e le istituzioni locali".

ALIMENTAZIONE E LIFESTYLE: IN CHE MODO INTENDETE PROMUOVERE LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA ATTRAVERSO UN LINGUAGGIO "POP" E DI FACILE ACCESSIBILITA'?

Lo sviluppo del territorio passa anche attraverso la valorizzazione dei prodotti d'eccellenza. Queste realtà Picentine sono uno scrigno di qualità ed eccezionale biodiversità e costituiscono gli alimenti base su cui si fondano i principi della Dieta Mediterranea e dei suoi aspetti salutistici. La Nocciola di Giffoni IGP ricca di acido folico, l'olio DOP delle Colline Salernitane con elevato contenuto di acido oleico, i vini la frutta, gli ortaggi, ricchi di antiossidanti, i prodotti del sottobosco con i funghi porcini, le fragoline di bosco, i tartufi, costituiscono le grandi risorse della ristorazione locale per un turismo gastronomico. Laboratori di pasticceria, i cui prodotti artigianali sono ricercati in tutta Italia ed ambiti nei più importanti ristoranti stellati, i laboratori di pasta fresca, i panificatori artigianali, contribuiscono ad interpretare le tradizioni del territorio. Attraverso il progetto CREA-MED abbiamo selezionato, in ogni comune del territorio, i ristoranti dove le ricette di territorio e della tradizione con i prodotti locali della Dieta Mediterranea, sono la loro forza gastronomica, eccellenze dove potersi fermare per mangiare bene in tutta sicurezza. Il Progetto di cooperazione (Dieta Mediterranea e Resilienza Rurale in un'economia globalizzata) del GAL Colline Salernitane, punta a coinvolgere gli Istituti scolastici del territorio dei Picentini e con il mondo della scuola si prefigge di

promuove attività di divulgazione e formazione attraverso percorsi di integrazione, famiglie ed istituzioni, per diffondere la conoscenza dei principi della Dieta Mediterranea e dell'educazione alimentare, coinvolgendo direttamente le aziende produttrici e della ristorazione del territorio quali custodi della conoscenza e della tradizione. La particolarità che ci inorgoglisce è che così facendo attiviamo azioni di comunicazione e di marketing turistico, con prodotti editoriali che saranno pubblicati su riviste specializzate di settore e su portali specializzati, per promuovere a 360 gradi le nostre realtà.

[Il buono da mangiare. Viaggio tra i ristoranti dei nove comuni picentini che rientrano nell'ambito del GAL Colline Salernitane](#)

ACERNO

Il Castagneto Via dei Campi Elisi - 328 445 4059

La Foresta Via Roma 36 - 320 694 1693

La Pergola Via Parisi 25 - 089 869122

Il Tartufo Via Duomo 45 - 089 869054

CASTIGLIONE DEL GENOVESI

Il Riccio Via Parrilli 29 - 089 881641

Il Vecchio Granaio Via Serroni 089 861680

GIFFONI SEI CASALI

Il Brigante, Pineta Via Sant'Anna 61 - 089 881854

Il Gatto e la Volpe, Via Malche 64 - 089 883605

La Pineta, Capitignano Via Area Serra 1 - 089 883262

Popilia, Via Popilia 3282884878

Sale & Pepe Via Bissido 18 - 089 883620

La Volèe, Via Malche 339411 8403

GIFFONI VALLE PIANA

Braceria, Voglia di Carne, Via Neghelli 10 - 3890520123

La Taverna di Baffone, Via De Rossi 5 - 338 291 3846

Locanda al Castello, Piazza S. Leone, Terravecchia - 3886946380

San Francesco, Via San Francesco 48 - 089 868480

Trattoria S. Antonio, Via Roma 20 - 328 922 8597

Zì Faiolla, Via Francois Truffaut - 089 868777

MONTECORVINO PUGLIANO

Al Vecchio Convento Via Misericordia 2 - 089 209 5509

La Collinetta Via Parapoti 19 - 368 703 9030

Le Parisien Via Vittorio Emanuele - 089 801797

MONTECORVINO ROVELLA

La Campagnola Via Cappella 089 800961

La Padella d'Oro Via Armando Diaz 35 - 089869093

Osteria del nobile Casato frazione Nuvola, Via Nebulana - 328 315 5800

OLEVANO SUL TUSCIANO

Il Mosaico - Country House/ via Ferriere 65 - Monticelli - 3283068414

Masseria del Cuccaro. Osteria, Monti di Eboli 3342294275

Paisà - Via San Pio da Pietrelcina - Monticelli - 3389970147

SAN CIPRIANO PICENTINO

“A Casa Mia” Via Gen Vittorio Amato 6 (Filetta)- 089881129

Brace e Qualità Via Cav. Antonio Amato 38 (Campigliano) -0899948208

Dal Contadino 4.0 Via Molino 3 – 3500973300

Dimora Nannina Via Tora 34 (Filetta) - 3492346703

IVLI Via Cav. Antonio Amato 112 (Campigliano) -3249807865

“Villa Rizzo” Via Gerardo Napoletano 2 - 089862108

SAN MANGO PIEMONTE

“La Bufala brilla”, Via F. Spirito, 90

Tenuta D'Amore, località Monticelli

L'importanza della dieta mediterranea

Il concetto di dieta mediterranea va ben oltre un semplice elenco di alimenti; si tratta di un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei paesi affacciati sul Mediterraneo. In questa espressione trovano spazio **l'amore per la terra, le tecniche di lavorazione che da secoli si tramandano di generazione in generazione, il culto per la genuinità degli ingredienti, lo strettissimo legame tra un prodotto e il suo territorio di origine;** e ancora la cultura popolare che nel tempo si è sviluppata intorno al prodotto locale dalla sua stagionalità alle tecniche di lavorazione, fino alle ricette tradizionali che lo vedono come grande protagonista.

La **dieta mediterranea è un modello nutrizionale che prevede la presenza di tutti i gruppi di alimenti senza alcuna esclusione**, seppur indicando un diverso apporto necessario per un ideale regime alimentare; di conseguenza assicura all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno, ma nella giusta proporzione.

Dieta mediterranea alimenti

L'alimentazione mediterranea individuata dallo "studio dei sette paesi", e avvalorata da altre ricerche successive, si basa sul **consumo prevalente di alimenti di origine vegetale** come cereali e derivati (pasta e pane integrali), ovviamente legumi, frutta, e verdura; viceversa la dieta mediterranea prevede un consumo moderato di prodotti di origine animale come carne, latticini e pesce.

Il condimento per eccellenza della dieta mediterranea è l'olio extravergine d'oliva, mentre il burro è tendenzialmente bannato. Tra le bevande consigliate non compaiono soda o birra, bensì vino rosso e infusi.

Benefici della dieta mediterranea

I benefici che i nutrienti contenuti negli alimenti tipici della dieta mediterranea assicurano diversi benefici alla salute.

- La dieta mediterranea prevede alimenti ricchi di vitamine e hanno un **effetto antiossidante** che incide sulla prevenzione di malattie gravi come il cancro.
- Il bilanciamento tra gli elementi assicura il giusto rapporto tra la quantità di calorie ingerita e il bisogno energetico individuale, mantenendo l'**equilibrio del metabolismo** e, di conseguenza, il peso corporeo.
- L'apporto di grassi buoni come l'omega 3 e 6 nel pesce, quelli insaturi e di origine vegetale, **aiuta a combattere l'aumento dei trigliceridi nel sangue e del colesterolo** riducendo il rischio di patologie cardiovascolari.
- Le sostanze nutritive contenute in particolare nell'olio d'oliva aiutano a prevenire malattie del sistema nervoso come l'**Alzheimer**.
- Ingerendo alimenti che contengono principalmente proteine di origine vegetale aiuta ad alleggerire fegato e reni, assicurando l'efficienza nell'eliminazione delle tossine dannose per l'organismo.

La suddivisione e la quantità da assumere degli alimenti della Dieta Mediterranea viene solitamente rappresentata schematicamente nella famosa **piramide alimentare** che tutti quanti abbiamo visto sin dai banchi di scuola. E proprio dalla scuola dovrebbe cominciare l'educazione alla Dieta Mediterranea: per imparare fin da bambini l'importanza di un regime alimentare sano e soprattutto *Made in Italy*.

