**Pompei e Costiera Amalfitana**

Durata: 3 giorni

**1° Giorno: Pompei – Sorrento ( Km. 27)**

Giro panoramico di Pompei, la città sepolta. Non ci fu scampo quasi per nessuno, quando nel 79 d.C il Vesuvio eruttò e sepolse l’intera città che rimase sotto un manto lavico spesso fino a tre metri che cementificò gli abitanti e distrusse ogni sorta di vita.  
Proseguiremo poi verso Sorrento, per fermarci in una fattoria per un tour gastronomico. Esploreremo gli oliveti e i limoneti prima di osservare i processi di produzione di vino, olio e miele.

**Curiosità**

* L’antica Pompei, sommersa da uno strato di detriti e lapilli provenienti dall’eruzione del Vesuvio, si è preservata ai giorni nostri proprio grazie all’avvenimento naturale che ne ha fermato il tempo. Conosciamo infatti gli usi e le tradizioni di Pompei proprio a seguito degli scavi archeologici, grazie ai quali scopriamo la costante produzione e consumo di vino da parte dei cittadini nei tempi antichi.  
  Le coltivazioni di Pompei sono attive ancora oggi, nelle parti verdi del Parco Archeologico, le distese di vitigni producono ottimi vini.
* Il Limone di Sorrento differisce dagli altri agrumi per via delle sue proprietà organolettiche. Le sue dimensioni medio-grosse. La buccia ha la caratteristica di essere abbastanza spessa, e di un colore giallo citrino. Quest’ultima è una delle sue particolarità: è, infatti, ricca di oli essenziali, che rendono il Limone di Sorrento profumatissimo. La polpa è, invece, molto succosa:proprio il succo presenta un elevato livello di acidità, presenza di vitamina C e sali minerali.

**2° Giorno: Sorrento – Positano - Amalfi (Km. 32)**

La prima cosa che faremo la mattina prima di partire sarà assaggiare un’icona della cultura napoletana: una tazzullella di caffè espresso in Piazza Tasso, il centro di Sorrento.  
Lasciamo Piazza Tasso per diregerci verso Corso Italia, la via dello shopping.  
Passeggiando sul Corso Italia e suoi innumerevoli vialetti, ci imbatteremo in alcune botteghe alimentari e salumerie locali, famose per la famosa treccia. Un consiglio: fatevi preparare un panino da portare con la treccia fresca e un affettato di vostro gradimento.  
Lasciamo Sorrento per raggiungere Positano, dove ci perderemo nelle sue sue pasticcerie e si potrà assaggiare la sfogliatella senza ricotta.   
La nostra giornata terminerà ad Amalfi. Amalfi è senza dubbio la meta più rinomata, con i suoi pregiati limoni che costituiscono l'ingrediente irrinunciabile della gastronomia costiera. Assaggiate gli Scialatielli all'Amalfitana, pasta fatta a mano condita con vongole veraci.

**Curiosità**

* Un giorno di oltre 400 anni fa, la suora addetta alla cucina si accorse che era avanzata un po’ si semola cotta nel latte. Buttarla non era neanche pensabile, quindi ci gettò dentro un po’ di frutta secca, zucchero e liquore di limone, ma doveva preparare l’involucro, quindi realizzò due sfoglie di pasta con l’aggiunta di strutto e vino bianco e nel mezzo mise il ripieno, sollevò la sfoglia superiore dandole la forma di un cappuccio di monaco. A questo dolce venne dato il nome: Santarosa. Ma un dessert così delizioso non poteva rimanere isolato in quel luogo, nell’800 a Napoli Pasquale Pintauro Non si limitò a diffonderla, ma la modificò eliminando la crema pasticcera e l’amarena e, sopprimendo la protuberanza a cappuccio di monaco. Era nata la “Sfogliatella” la sua varietà più famosa ”la riccia” di forma triangolare formata da una pasta sfoglia a strati fittissimi con ripieno di semola, ricotta, caditi, uova e zucchero.

**3° Giorno: Amalfi – Minori - Cetara (Km. 16)**

Ci sposteremo verso l'interno del promontorio dove fermandoci nel borgo di Minori, assaggeremo il Provolone del Monaco e la ricotta freschissima. Proprio quest'ultimo formaggio è l'ingrediente fondamentale dei Ndunderi, antichi gnocchi tradizionali.  
Visiteremo la famosa pasticceria De Risio, e lasciarsi deliziare dal dolce tipico della Costiera Amalfitana: la delizia al Limone, Raggiungeremo, infine, i ristoranti di Cetara, un piccolo borgo marinaro dove sarà possibile assaggiare la famosa colatura di Alici di Cetara.

**Curiosità**

* Una leggenda narra che la torta caprese sia nata agli inizi del '900 da un pasticciere che per l'emozione di preparare una torta al cioccolato per tre amici di Al Capone si dimenticò di usare la farina nella sua ricetta: un errore decisamente apprezzato. Oggi la torta caprese si può gustare ovunque, nei ristoranti e nelle pasticcerie salernitane, al termine di una cena romantica, magari come spuntino pomeridiano o per una gustosa colazione!