



17 Palinuro-Lauria

PER SFUGGIRE ALLE SIRENE

IL VIAGGIO IN CIFRE

Distanze in km

COMPLESSIVI	94,6
TAPPE	
PALINURO	
MARINA DI CAMEROTA	11,3
MARINA DI CAMEROTA	
POLICASTRO BUSSENTINO	25,7
POLICASTRO BUSSENTINO	
SAPRI	11,0
SAPRI-MARATEA	19,2
MARATEA-LAURIA	27,4
TEMPO DI PERCORRENZA	
2 ORE E 15 MINUTI	
<i>Soste escluse</i>	



a costa frastagliata intorno a Palinuro è una potente sirena. Ascoltiamola, almeno il tempo necessario per visitare la meravi-

giosa Grotta Azzurra, illuminata dalla luce che penetra da un'apertura nella parete di roccia. Poi ci mettiamo al volante, con la consapevolezza che ci attendono altre spiaggette di pari bellezza. Ma non sarà un viaggio balneare, anzi. I primi 11 chilometri seguono la costa; a Marina di Camerota lasciamo il lungomare e prendiamo la s.s. 562, che sale a Lentiscosa con pendenze marcate; uno sguardo alla bella chiesa con la cupola di mosaico colorato, e via verso San Giovanni a Piro, percorrendo bei crinali panoramici con vista sul Golfo di Policastro, 500 metri più in basso.

Torniamo sul mare all'altezza di Scario. La strada si allarga, le curve quasi scompaiono e guidiamo in relax fino a Policastro Bussentino e Sapri. La cittadina resa immortale dalla storica spedizione di Carlo Pisacane (nel 1857) è un'attrezzata stazione balneare. Scattiamo l'immane ricordo accanto alla statua che raffigura la Spigolatrice e ripartiamo in direzione sud seguendo la statale 18 fino a Fiumicello Santa Venere: sono 18 chilometri da sogno, con la strada che corre a mezzacosta, sospesa tra l'azzurro del cielo e quello del mare. Guai a distrarsi, però: meglio godersi il panorama da una piazzola di sosta.

Saliamo verso l'interno per raggiungere in breve Maratea, bella con le sue case medievali, divertente per il buon numero di locali e restaurantini, spettacolare per la vista che offre sul Tirreno. Da non mancare l'escursione, in auto, al Monte San Biagio (a quota 624), con il suo impareggiabile belvedere e il santuario barocco. Lungo la provinciale 3 che sale al Passo la Colla (594 metri di altitudine), il traffico scompare e



Le splendide acque di una baia nei pressi di Marina di Camerota: conosciuta come "la perla del Cilento", la località si trova all'interno del parco nazionale che protegge anche il Vallo di Diano

Sapri, resa celebre dalla storica spedizione di Carlo Pisacane del 1857, invita a un tuffo nell'acqua premiata da quattro bandiere blu di Legambiente



DA NON PERDERE

- **A Palinuro**, la Grotta Azzurra, che si raggiunge a bordo dei gozzi che partono dal porticciolo ogni ora e sostano anche presso le altre grotte marine di questo tratto di costa.
- **A Lentiscosa**, la chiesa parrocchiale di Santa Maria delle Grazie (XV secolo), con la cupola ricoperta di maioliche secentesche.
- **A Policastro Bussentino**, le mura di epoca medievale.
- **A Sapri**, i monumenti in bronzo dedicati a Carlo Pisacane (nei giardini di fronte al Municipio) e alla Spigolatrice (sullo scoglio dello Scialandro).
- **A Maratea**, la basilica di San Biagio (maratea.info) e la statua del Redentore, sul Monte San Biagio.
- **A Lauria**, le tre chiese quattrocentesche di San Nicola, San Giacomo e Santa Maria dei Martiri.

ci possiamo sbizzarrire con la guida fino a Trecchina, circondata da estese foreste di faggi e castagni, cinque chilometri dopo il valico. Qui facciamo scorta di dolci di pasta di noci e del pane di Trecchina, la cui tradizione deriva dall'abitudine dei pastori consentini di cuocere, durante la transumanza, un particolare tipo di pane in grado di rimanere morbido per una settimana.

Scendiamo quindi nella valle del fiume Noce, ma, prima di affrontare la comoda salita che porta a Lauria, può valere la pena effettuare una deviazione fino al borgo medievale di Rivello, per ammirarne le belle chiese barocche e bizantine e passeggiare nei vicoli, su cui si affacciano case con logge e ringhiere di ferro battuto. Un'oasi di pace che precede la popolosa Lauria e il traffico dell'autostrada A3 Salerno-Reggio Calabria, che possiamo imboccare a sette chilometri dal centro della cittadina.



A Lauria lo scenario cambia: non più l'azzurro del mare, ma il verde di colli e monti. Nel borgo spiccano tre chiese quattrocentesche

La costa presso Palinuro: questo tratto è ricco di anfratti e grotte, la più celebre delle quali è l'Azzurra, visitabile a bordo di gozzi ↓

GLI INDIRIZZI GIUSTI

PER DORMIRE

La Torre

Via Porto 5, Palinuro
Tel. 0974931264
Prezzo medio: €€
latorrepalinuro.it

Park Hotel Cilento

Via Sirene 26,
Marina di Camerota
Tel. 3497888445
Prezzo medio: €
parkhotelcilento.it

Hotel Torre Oliva

Via Nazionale,
Policastro Bussentino
Tel. 0974986191
Prezzo medio: €€
hotelorreoliva.it

Hotel Pisacane

Via Carlo Alberto 35, Sapri
Tel. 0973605074
Prezzo medio: €
hotelpisacane.it

La Locanda delle Donne Monache

Via Carlo Mazzei 4,
Maratea
Tel. 0973876139
Prezzo medio: €
locandamonache.com

Hotel Isola di Lauria

Piazza Insorti d'Ungheria,
Lauria Inferiore
Tel. 0973823906
Prezzo medio: €
hotelisoladilauria.it

PER MANGIARE

La Cantina del Marchese

Via del Marchese 13,
Marina di Camerota
Tel. 0974932570
Chiuso: mai da giugno a metà settembre
Prezzo medio: 25 euro
Cucina della tradizione più verace a pochi passi dal porticciolo. Sosta di sicurezza.

Il Ghiottone

Via Nazionale 42,
località Santa Marina,
Policastro Bussentino
Tel. 0974984186
Chiuso: martedì

Prezzo medio: 40 euro
Salda cucina che si divide tra tradizione e creatività, tra terra e mare, senza virtuosismi, lasciando che i prodotti del Golfo di Policastro e del Cilento siano i protagonisti assoluti.

La Cantinella sul Mare

Corso Italia 129,
località Villammare, Vibonati
Tel. 0973365442
Chiuso: domenica sera e lunedì
Prezzo medio: 45 euro
Cucina a tutto pesce, semplice ed essenziale, servizio

appassionato e cantina con oltre 300 etichette. Piatto forte: spaghetti con le sarde.

DA COMPRARE

Alici di Menaica di Donatella Marino

Via Lungomare Colombo,
località Marina di Pisciotta,
Pisciotta
Tel. 3474439102
Per scoprire le alici di Menaica.

Forneria Zicca

Via Mazzini 88, Sapri
Tel. 0973391639
Per gustare il "pane

del pescatore", condito con acciughe, olive e peperoncino.

Pasticceria Panza

Via Angiporto Cavour 9,
Maratea
Tel. 0973877624
Per i bocconotti, la torta lucana e le squisite paste di mandorla.

La Farmacia dei Sani

Via Cavour 10, Maratea
Tel. 0973876148
Prodotti tipici lucani e non solo: salumi (soppressata, lucanica, capocollo), formaggi (canestrato di Moliterno) e liquori.

UN PATRIMONIO ALIMENTARE

● **IL CILENTO È UNA TERRA** di contrasti: baciata in fronte da un clima fortunato, ma penalizzata da una storica difficoltà di comunicazione; vasta e ubertosa, ma dimenticata dalle rotte turistiche più frequentate; ricca di testimonianze storiche, che però rischiano di diventare marginali. Eppure il Cilento è Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Infatti è stato identificato come uno dei luoghi-simbolo della dieta mediterranea – con altri nel Mare Nostrum – che, a sua volta è Patrimonio Immateriale Culturale dell'Umanità. Tutto questo grazie alla ricchezza dei prodotti locali dell'agricoltura e dell'allevamento, ma anche a una particolarità geopolitica: il Cilento è conosciuto pure come Lucania Occidentale, perché alla Lucania è lungamente appartenuto. Si trovano tracce della cosa anche nel dialetto locale, così come nella gastronomia, contaminata assai: e se la cucina di un popolo è uno dei libri di storia, forse il più esatto, qui se ne possono leggere i capitoli con chiarezza. Oggi in provincia di Salerno, con tutte le influenze campane a colorarne le tavole, ieri nella rustica e saporita tradizione lucana. Tra le preparazioni più vissute dalla comunità cilentana, ecco le lagane e ceci (foto a destra), un piatto appagante e nutritivo nello stesso tempo: una sorta di tagliatelle corte e larghe, ottenute da un impasto di acqua e farina di semola di grano duro tirato non troppo sottile, viene condita con una zuppa di ceci ammollati e insaporiti con erbe e poco pomodoro, cotti per ore. Ma il Cilento è anche terra di mare, e dal mare trae alcuni prodotti di spicco: vanno

ricordate le strepitose alici di menaica, che non è un luogo, ma il nome delle reti con cui vengono pescate. Si tratta, infatti, di un tipo particolarissimo di pesca delle alici condotto ormai alle soglie della scomparsa da un pugno di pescatori di Marina di Pisciotta, che testardamente continuano a procurare questo prodotto, eccezionale soprattutto in virtù del metodo di cattura. Per la particolarità della menaica, infatti, durante la cattura le alici perdono quasi tutto il loro sangue e vengono pulite direttamente sul posto dai pescatori: private della testa ed eviscerate, sono sistemate in cassette e tratte a riva, quindi lavate con la salamoia e conservate nei caratteristici vasetti di terracotta, sotto sale. Al termine del riposo spiccano per bianchezza e morbidezza, hanno un profumo garbato e un sapore intenso.

