

La Feria de la dieta Mediterránea se celebra en Paestum, Nápoles, Italia...

por Alberto Granados | Jun 1, 2024 | Gastronomía, Portada Derecha, Viajes



Alrededor de la década de 1960, el epidemiólogo estadounidense **Ansel Keys**, se instaló en Pioppi, en **Cilento**, para estudiar los hábitos alimenticios de cientos de personas observando los efectos benéficos de su dieta, vinculados no sólo a la producción local de aceite de oliva virgen extra, pescado fresco, verduras y cereales, también se fijó en el estilo de vida de los habitantes de la zona. Después de años de estudios e investigación, dio nombre al estilo de vida generalizado entre los habitantes de estos lugares, acuñando el término «**Dieta Mediterránea**», inscrito por la **UNESCO** en la **lista del Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad**.

Y para poner en valor la importancia de esta dieta se creó el **Salón de la Dieta Mediterránea** en la pequeña localidad de **Paestum**, cercana a Nápoles (Italia). Este año hemos podido disfrutar de una nueva edición con tres días intensos (del 24 al 26 de mayo) en los que se han realizado multitud de presentaciones, charlas, conferencias, talleres de cocina en directo, laboratorios científicos y exposiciones.



El salón se ha llevado a cabo, una vez más, en el precioso edificio de la **antigua Tabacalera de Cafaso**, un espacio que ha albergado a multitud de expositores. Fabricantes, empresas y organizaciones de diferentes regiones de Italia han estado presentes en el Salón para hablar de sus productos, emblemas de sus lugares de origen, y de los valores que los inspiran.







También han sido protagonistas los stands de instituciones, entidades y asociaciones relevantes del sector. **La fruta y la verdura** han sido las “estrellas” de un Salón en el que también hemos encontrado otros productos como el queso, los embutidos, los vinos...





Durante dos de los días también se ha celebrado el **primer concurso** en Italia y en el mundo de «**pasta artesana**» organizado por **Aldo Pavano** y **Luca Fresolone**, una competición que resalta dos elementos fundamentales para esta tradicional cocina: «la pasta y las manos». Concursantes que han elaborado diferentes formatos de pasta, representativos de distintas regiones y territorios.



Los ganadores de esta primera edición han sido: **Ylenia Parente** de Cerdeña que se ha llevado el primer puesto. **Michele Raspanti** de Umbria ha sido el segundo y en tercer lugar, **Domenico Pastena** desde Campania.

En varios escenarios se han llevado a cabo diferentes showcookings. Hemos podido ver cocinar en directo, por ejemplo, a la chef **Dorina Burlacu**, de la AIC (Asociación Italiana de Chefs) con varios formatos de platos de frutas y verduras



Al Salón acudimos un grupo de periodistas de distintos países europeos: Alemania, Francia y España. **GastroPlanet** no faltó a la cita



o al chef **Diego Guglielminetti** (Director de la Asociación Italiana de Chefs para la región de Campania) con un plato de pasta con diferentes verduras.



Además, se ha disfrutado de una zona de ocio, en el patio central del antiguo edificio, con streetfood y conciertos al aire libre, que han amenizado los tres días al público asistente.



Los días de la Feria de la Dieta Mediterránea estuvimos alojados en el confortable [hotel Mec Paestum](#)



Aparte de la Feria, los periodistas pudimos disfrutar de diferentes actividades culturales, gastronómicas, encaminadas a conocer mejor Nápoles y su entorno. No podía faltar, en primer lugar, una visita a la **zona arqueológica de Paestum**, donde encontramos las ruinas griegas más impresionantes de Italia.



El **parque arqueológico de Paestum** es un importante lugar, declarado Patrimonio de la Humanidad por la **UNESCO**, fundado por los griegos alrededor del año 600 a. C. alberga algunos de los templos griegos mejor conservados del mundo.



Este impresionante parque incluye **tres templos dóricos**: el templo de Hera, el templo de Atenea y el templo de Neptuno.





También cuenta con un anfiteatro, un foro romano y un museo arqueológico que exhibe frescos, esculturas y objetos que merece la pena visitar...





Visitar **Pasteum** supone un viaje extraordinario a través de la historia griega y romana.

La comida sería en un restaurante especializado en queso de búfala, [Tenutta Vanulo](#), donde pudimos conocer los establos donde crecen las búfalas...





Ver las instalaciones donde se elabora la mozzarella...





Una pasta, **tagliatelle** de pasta de huevo con tomate fresco y pecorino



y luego una exquisitas **albóndigas con tomate** que me encantaron





La siguiente parada de este viaje sería en la preciosa localidad de **Santa María di Castela**



Santa María di Castela es un refugio perfecto para aquellos que buscan una experiencia auténtica y alejada del turismo masivo. Sus calles empedradas, flanqueadas por edificios medievales, invitan a los visitantes a un viaje en el tiempo. La iglesia de Santa María, con su impresionante arquitectura románica, es el centro neurálgico de esta pintoresca localidad con una pequeña playa de arena fina, donde disfrutar del mar. Los viñedos cercanos ofrecen una oportunidad única para degustar sus propios vinos en un entorno idílico.



Aprovechando el estupendo día comeríamos en [La Tartaruga](#), un chiringuito pegado a la playa y con vistas al mar. Muy ricos estos espaguetis con almejas.





Y como estamos en Italia casi todas las comidas y cenas terminaban con el producto local, el delicioso **limoncello**. En **Nápoles**, el **limoncello** es más que una bebida, es una tradición que captura la esencia del Mediterráneo. Elaborado con limones de la Costa Amalfitana, su vistoso color amarillo y su sabor intensamente cítrico lo convierten en el acompañante perfecto para una buena sobremesa. Cada sorbo de este licor artesanal transporta a quien lo prueba a los soleados huertos de limoneros de Campania.



Es un lujo descubrir restaurantes donde no son típicos de turistas. Aquí tomamos una de las mejores pastas y la pizza mejor de todo el viaje. El restaurante se llama **Gaetano Adamo Napoli** y merece la pena la visita...



Su **pizza Margarita** es de las mejores (La **pizza Margherita** o **Margarita**, es un símbolo de la gastronomía napolitana. Nació en 1889 cuando el pizzero **Raffaele Esposito** la creó en honor a la reina **Margherita de Saboya**. Con sus ingredientes básicos —tomate, mozzarella y albahaca— representaba los colores de la bandera italiana. Este plato icónico no solo conquistó a la reina, sino que se consolidó como un emblema gastronómico mundial).



Y estos **espagueti con calabacines** ideales. Aquí en Nápoles el «dente» de la pasta es demasiado duro para el paladar español, estos si que estaban a nuestro «punto»...



Por supuesto conocimos **Nápoles**, la ciudad de las dos caras. Por un lado el lujo y la opulencia del Nápoles de la Costa, por el otro el caos del centro, de sus balcones cargados de ropa, de sus gritos y su humo.



Nápoles, es la «joya» del sur de Italia. Una ciudad donde la historia y la modernidad se entrelazan con una energía desbordante. Una ciudad de calles empedradas que «late» al ritmo de los pitidos de los coches y el ruido infernal, siempre con «la mirada atenta» del Vesubio. Un mosaico de colores, aromas y sonidos que hechizan a cualquier visitante. En sus mercados, la vida napolitana bulle con autenticidad, mientras que sus pizzerías, cuna de la pizza margherita, invitan a un festín de sabores tradicionales. El arte y la arquitectura renacentista se despliegan en cada rincón, desde el Museo Arqueológico hasta las catacumbas subterráneas. Nápoles es una aventura sensorial que captura el alma del visitante...



Conocimos un poco de la **comida callejera napolitana**, paseando por sus puestos abiertos a la calle, **pizzas**, **bocadillos**, la **focaccia napolitana** (conocida localmente como «pizza bianca», un manjar callejero irresistible. Un pan horneado esponjoso que se suele aderezar con aceite de oliva, sal marina y romero, a menudo se sirve también con tomates cherry y aceitunas) o el **cuoppo** (un cono de papel repleto de frituras variadas como calamares, camarones y croquetas). Si lo que te gusta es el dulce el **babá** mojado en ron o la **sfogliatella**, un hojaldre relleno de ricotta y azúcar.





Una de las "joyas" de Nápoles son sus murales y su "Arte Urbano". Maradona, uno de los ídolos de los napolitanos, es el personaje que más aparece pintado en sus paredes...





UN SOFFIO DI FIATO

UN ATTIMO ANCORA

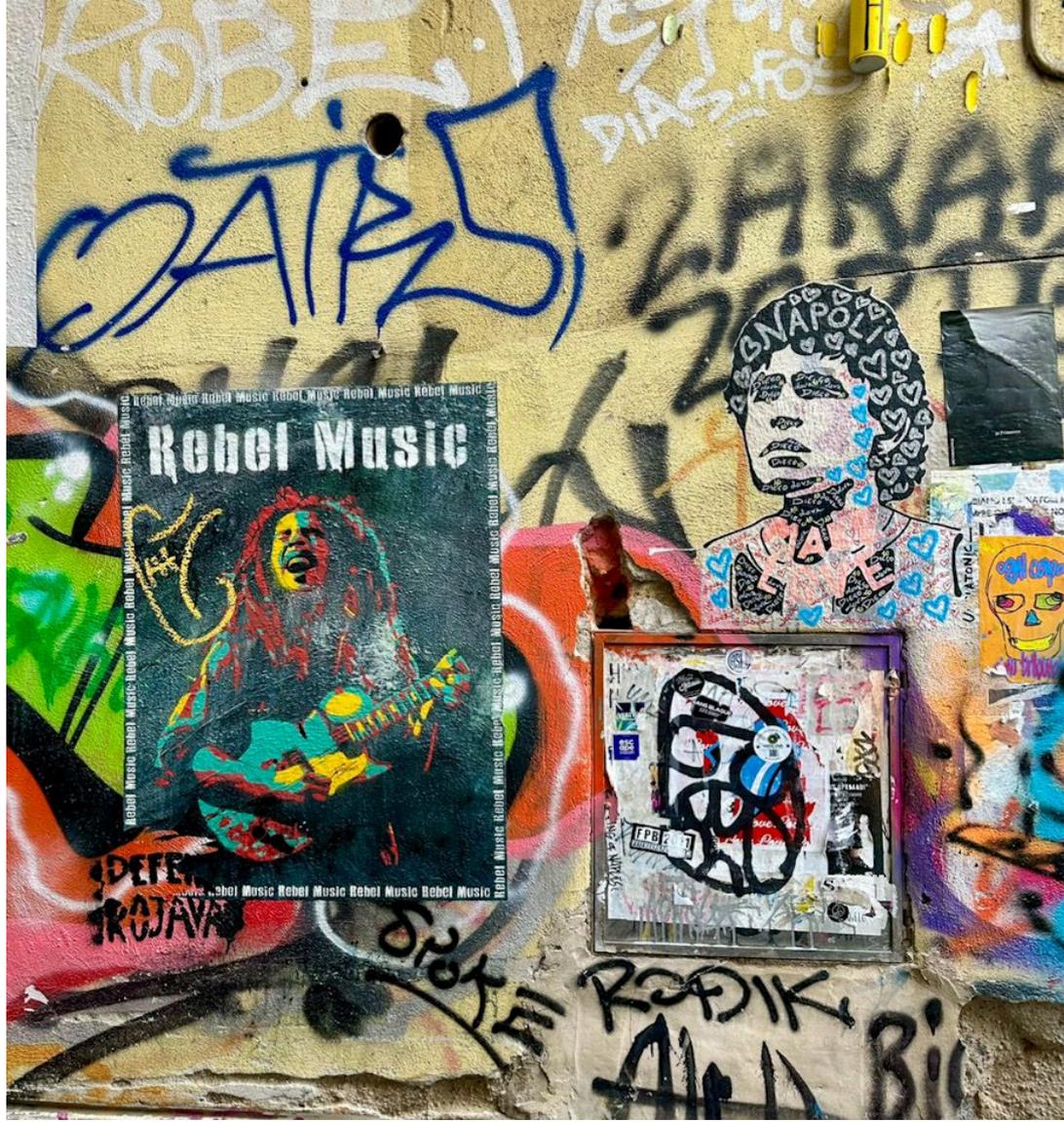


TRASPORTI E
TRASLOCHI
CARA FRANCESCO
3474575025

VIA
SAN PIETRO A MAIELLA
QUARTIERE SAN GIUSEPPE



SHB







Otro de los emblemas de los napolitanos y de los italianos en general es el café. Aquí se lo toman muy en serio aunque generalmente no es del gusto de los españoles, que preferimos el café de otro tipo. Estuvimos en el [Gran Caffè La Caffettiera](#), donde nos explicaron como elaboran el café, tanto caliente como frío.





Por la noche visita al [restaurante Baccalaria](#), uno de los más importantes de **Bacalao** en la ciudad napolitana. Aquí pudimos degustar el bacalao en varias presentaciones: En una especie de **Vitello Tonato**, en **fritura**, **confitado** y en **rissoto**. A mí me gustó mucho el **bacalao confitado a baja temperatura**...





Una visita imprescindible es a las **Excavaciones Arqueológicas de Pompeya**...





El **Foro de Pompeya** es el punto más visitado, siendo el corazón político, económico y religioso de la antigua ciudad. Aquí se encuentran también las impresionantes ruinas del **Templo de Júpiter** y la **Basílica**. Además, la **Casa del Fauno**, con su exquisito mosaico de **Alejandro Magno**, y el **Lupanar**, famoso por sus frescos eróticos, atraen a millas de turistas fascinados por la vida cotidiana romana.



Una histórica urbe romana enterrada por las erupciones del **Vesubio**. Sus ruinas susurran tragedias y sueños perdidos. El silencio de sus calles nos enseña que el destino de la humanidad siempre está en manos de la naturaleza.





Después de la visita nos trasladamos a Sorrento, la joya de la costa italiana, que seduce a los viajeros con sus acantilados impresionantes y sus vistas panorámicas al golfo de Nápoles. Sus calles adoquinadas, bordeadas de limoneros y naranjos, invitan a pasear y descubrir tiendas artesanales y acogedoras trattorias. Este encantador destino costero combina la rica historia y la cálida hospitalidad sureña, haciendo de cada visita una experiencia inolvidable.





Una de las sorpresas gastronómicas fue [La Antica Trattoria](#), un remanso de paz repleto de plantas y flores con una acogedora terraza.





Me sorprendieron muchísimo los **Tagliolini Antica Trattoria**, unos finos espaguetis al limón, con crema, gambas y caviar.



Un brindis con **limoncello**, como manda la tradición.



Por la tarde un paseo por el puerto de Nápoles y cena en [Muu Muzzarella](#), donde pudimos degustar algunos platos de este típico queso elaborado con leche de búfala, de textura suave y un sabor ligeramente ácido y cremoso.





También pudimos probar, aparte de la **mozzarella**, la **ricotta** de búfala, o el **caciocavallo** ahumado. La acompañamos con algunos embutidos típicos (**Jamón de Parma**, **Salami napolitano**, **Capicollo Avellinese**, **Mortadela con pistachos**...)



Y por último visita a una de las Islas imprescindibles de la zona: **Isquia**





La **isla de Isquia**, es un paraíso termal en el golfo de Nápoles, deslumbra con sus aguas cristalinas y sus exuberantes paisajes volcánicos. Es famosa por sus spas naturales y baños termales, y es el destino perfecto para el relax y la relajación. Con sus encantadores pueblos, castillos históricos y playas doradas, Isquia ofrece una mezcla única de historia, cultura y bienestar.



Otra sorpresa del viaje, la taberna **Un Attimo Di Vino**, un juego de palabras italiano que significa tanto «Un momento de vino» como «Un momento divino».





La vinoteca de Raimondo Triolo, que con su buen talante nos hizo la velada divertida. Aquí encuentras diferentes salas, una para los espumosos y champagnes, otra para los vinos blancos y otra para los tintos. Un confortable restaurante con una terraza en la que disfrutar de la tranquilidad y los buenos vinos.



Nos prepararon varios platos con el mismo pescado, algo parecido a una **corvina**. Primero un carpaccio marinado, una sopa, una pasta y con el lomo del pescado lo cocinaron al horno dentro de una fina camisa de patatas. Una auténtica delicia que probaré a hacerla en casa. ¡riquísimo plato!



Y la exquisita tarta elaborada con queso, pistachos y mandarina... me encantó.



Descansar en Nápoles...

El «cuartel general» lo hemos tenido en [Domvs Deorum Deluxe](#), un coqueto hotel en todo el centro, a sólo cinco minutos a pie de la estación principal de trenes de Nápoles en Piazza

Garibaldi, a 1,5 km de Chiesa dei Santi Filippo e Giacomo y a 1,6 km de San Gregorio Armeno. Una amable recepción que te soluciona todo lo que necesites de la ciudad, reservas, transfer, etc...



Y con una sorpresa, los desayunos se realizan en la habitación. Elige el día anterior lo que te apetece y ellos te lo entregan a la hora deseada.



Habitaciones cómodas y limpias para que cuando llegues al final de la jornada puedas descansar a gusto.





La cena de la última noche fue en **La Taverna La Raggiola** muy cerca del puerto. Otro restaurante que no es muy visitado por turistas...



Uno de los platos que más me llamó la atención fue la **Lardiata de gambas rojas**, su bisqué, limón consitado y crujiente de cerdo negro de Caserta



Fue el punto final a un viaje que nos ha llevado a conocer un poco más de una preciosa ciudad y de su entorno. Un viaje gastronómico cultural en el que hemos podido comprobar la importancia de la **Dieta Mediterránea**.

Nos volvemos con varios amigos, un montón de paisajes y vivencias guardados en la retina y decenas de platos probados. Un viaje que tardaremos en olvidar. Gracias Manuela Barzán de la Cámara de Comercio de Nápoles por la organización y a Alexandra Sumasi que nos puso en contacto.

[PINCHA AQUÍ](#) PARA MÁS INFORMACIÓN DEL SALÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



¿ Cómo comprar ?

Recuerda que todas nuestras revistas son **GRATUITAS** en formato **descargable PDF**. Si desea tener un ejemplar físico póngase en contacto con nosotros en el correo info@gastroplanet.es para más información.

Finaliza la segunda Feria Gourmet de Ibiza...

Abarike, el restaurante de Lara Rodríguez, la chef del Cantábrico y el rock and roll

Epílogo (Tomelloso). La «Estrella» está llamando a la puerta...

El «Reto Obando» con el chef Sergio Fernández

«Escapada gastro» a Extremadura...

Últimas revistas

Revista Gastroplanet N°15 Discarlux

Revista Gastroplanet N°15

Revista Gastroplanet N°14 Discarlux

Revista Gastroplanet N°14

Revista Gastroplanet N°12 Discarlux



Recuerda que todas nuestras revistas son **GRATUITAS** en formato **descargable PDF**. Si desea tener un ejemplar físico póngase en contacto con nosotros en el correo info@gastroplanet.es para más información.



REVISTA DE
GASTRONOMÍA Y VIAJES

