



Andamento Lento: il progetto per raccontare il Cilento attraverso cucina e paesaggio

Tra borghi poco noti, convivialità e filiera locale, Stratto e Campania da Vivere promuovono un'idea di turismo lento nel cuore del Cilento

“**L'unione fa la forza**” è il principio ispiratore di **Andamento Lento**, progetto nato dalla collaborazione tra **Stratto** e **Campania da Vivere** per la promozione del territorio cilentano. Se Stratto è una solida realtà gastronomica che propone un'offerta legata alle radici locali, Campania da Vivere è una community impegnata quotidianamente nella valorizzazione culturale e paesaggistica della regione. Il progetto Andamento Lento ha preso avvio lo scorso luglio, con l'obiettivo di costruire una narrazione condivisa del Cilento.

«La nostra missione è invogliare le persone a prendersi un po' di tempo, una pausa dalla vita quotidiana che travolge tutti, alla scoperta di luoghi poco conosciuti del Cilento, dove il paesaggio si sposa coi piatti del territorio»,

ha raccontato **Giuseppe Boccia**, titolare di **Stratto Pizza**, attività che attinge il nome dal dialetto meridionale in uso per indicare l'estratto di pomodoro, prodotto della tradizione preparato durante i

giorni estivi più caldi.

Cos'è Andamento Lento

Il cuore del progetto è un **calendario di appuntamenti itineranti** all'interno di borghi cilentani poco noti, dove cucina e paesaggio diventano il perno di quest'iniziativa.

Vallo della Lucania è stato il comune capofila, seguito da un secondo incontro presso l'**Abbazia di Santa Cecilia**, nei pressi di Castinatelli, all'interno del [Parco Nazionale del Cilento](#).

La tappa di Laurino

Lo scorso 7 dicembre, la tappa di **Laurino** ha accompagnato i partecipanti alla scoperta di un borgo medievale di poco più di mille abitanti, che custodisce al suo interno il Convento di Sant'Antonio.



Il paese di Laurino (Foto © Ufficio stampa).

Per l'occasione è stato allestito un **aperitivo nel chiostro**, con pizze calde firmate Stratto, mozzarella filata al momento, polpette di terra e zeppoline di mare.



Il chiostro del Convento di Sant'Antonio a Laurino (Foto © Ufficio stampa).



Il momento dell'aperitivo nel chiostro con preparazioni Stratto (Foto © Ufficio stampa).

Semplice ma curata la *mise en place* prandiale, che ha visto i commensali riuniti attorno a una lunga tavolata con tovagliato chiaro: chiacchiere, sorrisi e bocconi appagati si sono amalgamati perfettamente ai colori dei cestinetti pensili sulla tavola, contenenti spighe di grano e piante a foglie verdi; fra un cestino e l'altro, mazzetti di profumati peperoncini rossi.



Gli allestimenti di Sara De Marco (Foto © Ufficio stampa).

Gli allestimenti sono stati curati dalla wedding & event planner **Sara De Marco**, che ha valorizzato un luogo rarefatto e sospeso nel tempo.

Il menù, firmato dallo **chef Herbert Fiorentino**, è stato costruito secondo il principio del **chilometro zero**: *zuppetta di ceci e borragine con crostini di pane casereccio; cannelloni ai carciofi ripieni di ricotta vaccina, salsiccia stagionata e capocavallo podolico; fianchetto di maiale locale al forno, con patate arraganate e bieta; in chiusura, gelato al panettone con crema allo zabaione.*



Zuppetta di ceci e borragine con crostini di pane casereccio (Foto © Ufficio stampa).

La carne è stata selezionata dall'Azienda agricola **Stella Nicoletti**, mentre ricotta e caciocavallo dal **Caseificio Parlato**. Il panettone è stato realizzato dalla **Pasticceria Edeia** di Casal Velino, mentre gelato e crema sono stati firmati da **Neve Gelati e Torte**. I vini in abbinamento sono stati forniti dall'azienda agricola **San Salvatore 1988**.

Partner fondamentale per l'approvvigionamento di verdure, ortaggi e olio extravergine d'oliva è stato **Rareche Mercato Rurale Naturale**, associazione di contadini e artigiani cilentani riuniti in una rete che promuove pratiche agricole sostenibili e fortemente identitarie.

Accompagnamento musicale con l'omaggio a Pino Daniele

Nel pomeriggio, gli ospiti hanno preso parte a uno dei momenti più attesi della giornata: un concerto omaggio a **Pino Daniele**, ospitato nella chiesa annessa al convento. In un ambiente illuminato da centinaia di candele, i Soleado hanno eseguito alcuni dei brani più noti del cantautore napoletano, creando, emozionando il pubblico fra pregevoli stucchi e bassorilievi illuminati.



Il concerto dei Soleado omaggio a Pino Daniele (Foto © Ufficio stampa).

Appuntamento per il 29 dicembre a Cuccaro Vetere

Il prossimo appuntamento è in programma il **29 dicembre al Convento Franciscano di Cuccaro Vetere**. Anche in questa occasione, il menù sarà improntato a una cucina domestica e riconoscibile: **cuzzetiello caldo** scavato a mano con polpo tenero o salsiccia e friarielli, pizze da gustare rigorosamente con le mani e, a seguire, una *zuppa di fagioli*, comfort della stagione.

Lontano da ogni rigidità, l'obiettivo è riscoprire sensazioni tattili e un'autenticità spesso assente dalle nostre tavole. D'altronde, per la squadra di *Andamento Lento* la lentezza non è un rito da celebrare, ma una dimensione da vivere. **Info e prenotazioni:** www.strattopizza.com

Data di creazione

27/12/2025

Autore

mari-cortese