

Lento, lento CILENTO

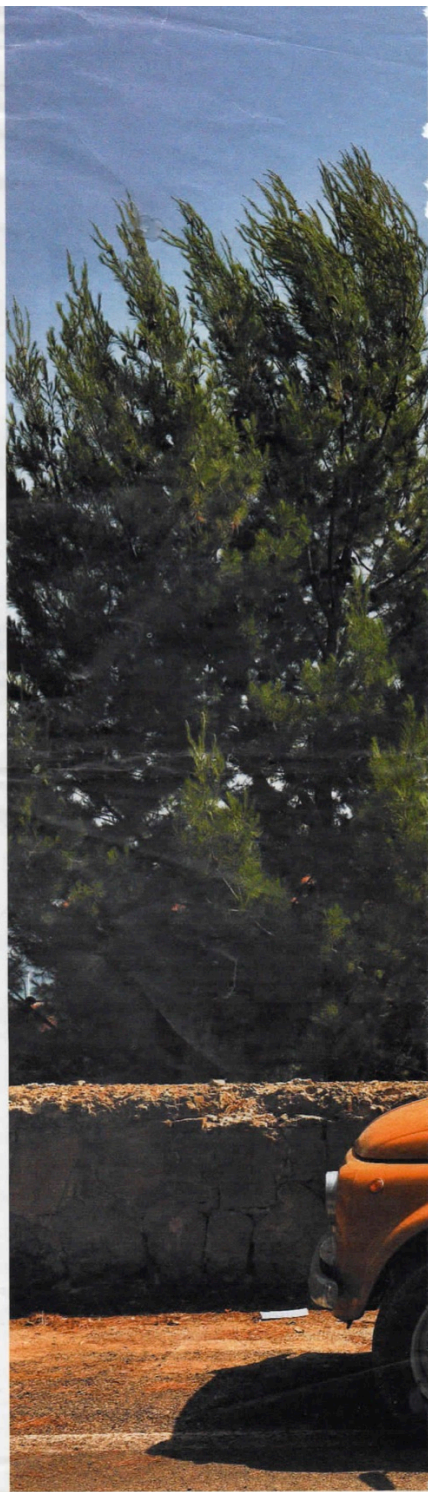
Odysseus ontmoette er zeegodinnen en Hemingway haalde er zijn inspiratie voor de klassieker *De oude man en de zee*. Onbekend Cilento, in karaktervol Campania, betovert en inspireert. Nu nog steeds.

DOOR DEBBIE PAPPYN / FOTO'S DAVID DE VLEESCHAUWER

Op een heldere dag zie je aan de horizon van de glinsterende Middellandse Zee Capri liggen en in de verte de wereldberoemde Amalfitaanse kust. Daar, aan de andere kant, houdt de internationale jetset zich op en kan je tijdens de zomermaanden over de koppen lopen. Een betere optie is om even weg te kijken, naar links of naar rechts, en je ziet niks anders dan authenticiteit en rustig Zuid-Italië. In Cilento, gelegen in Campania en een deel van de provincie Salerno, ontbreekt er maar een ding: het massatoerisme. Het Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano is groen Zuid-Italië op zijn best. Door de Unesco beschermd, niet alleen voor de sensationele landschappen maar ook als cultureel erfgoed: de traditie, de ouderwetse manier van leven, de gebruiken die je soms nog in de dorpjes tegenkomt. De universiteit van Napels deed hier ooit onderzoek naar erfelijke ziektes omdat deze regio zo lang afgezonderd is gebleven. Bewaard, geconserveerd in traditie. Langs de kust van de azuurblauwe Tyreense Zee, waar trotse, blauwe vlaggen wapperen (lees: het mooiste water van Italië), is geen enkele grote haven of vervuilde fabriek te zien. Enkel rust, stilte en *la dolce vita* op een zeer traag, zuidelijk ritme. Reken dan wel de maanden juli en vooral augustus niet mee wanneer de Italiaan wel zijn weg naar dit stukje aardse hemel terugvindt. Buiten deze twee maanden hoogseizoen is het hier kalm, betaalbaar en vooral genieten geboden.

ONDER DE BETOVERING

Veel moeite hoeft je voor al dit moois niet te doen. Van Napels naar Cilento rijden duurt nog geen twee uur. Ertussen bevindt zich het gebied waar de beste buffelmozzarella ter wereld wordt geproduceerd. Paestum, de beroemde Griekse tempels in Magna Graecia, het oude Groot-Griekenland, zijn hier ook een bezoekje waard. In de verte spot je misschien al groene bergen en niks meer dan dat. Aantrekkelijk, niet? Door Cilento loopt wel een, weliswaar charmante, *autostrada* maar wie slim is, rijdt langs de kust. Ga de heuvel over, en je komt terecht in het echte Cilento waar de haventjes wel vissersvloepen verwelkomen, maar geen groot geschut. Neem Santa Maria di Castellabate, een historisch vissersdorpje met suggestieve gebouwen en een lange autovrije winkelstraat die naar de zee toeloopt. Een oud stadsgedeelte vlak bij de pier kreeg de naam *Porte le Gatte* mee. Kom hier zo rond valavond, om langs het water te wandelen en misschien even te relaxen, zittend op een Romeinse havenmuur. Zwaluwen scheren laag over de bootjes en langs de gaanderijen in de oude gebouwen. Eet een heerlijke pizza in ristorante bar Le Gatte naast het water. Wanneer je over het haventje van Santa Maria uitkijkt, denk dan aan de legende van Leukothea, een sirene die een betovering over iedereen kon uitspreken. Zelfs Odysseus kwam hier tijdens zijn omzwervingen in de problemen en werd door deze zeegodin uit de handen van Poseidon gered. Misschien voel je de betovering ook, tenzij het eerder het glaasje fianowijn is dat voor de magie zorgt.



Santa Maria di Castellabate heeft een lang en fijn zandstrand met nu en dan een strandbar met ligzeteltjes. In juli en augustus moet je hier rekening houden met veel volk, rondrennende kinderen, hysterische mama's en papa's en massa's eten en drank. Een prettige plek om te logeren voor families is Trezene Village. Vroeger was dit een camping vlak bij het strand maar de vriendelijke familie Montone toverde het om tot familiehotel. Nieuwe appartementjes, een groot zwembad, een mooi restaurant met dakterrassen en een strandclub met ligstoelen... Perfect als uitvalsbasis voor een vakantie met de kinderen, en om relaxen te combineren met verkenningstochties in de streek. Slowfood-adepten, met of zonder kinderen, trekken in Santa Maria di Castellabate naar Taverna del Pescatore. Het heeft geen blitse of romantische ligging aan het strand maar een reden om hier te komen eten is simpelweg wat er op het bord komt: de betere typische keuken met enkel visgerechten en schaal- en schelpdieren. Francesco Romano staat al 28 jaar in de zaal en zijn vrouw staat samen met de jonge sous-chef Silvestro Abate in de keuken. Probeer een tafeltje buiten op het overdekte terras te versieren want het interieur is nogal rustiek. De Taverna del Pescatore wordt terecht in de Slow Food-bijbel vermeld als een topadres.

DE ULTIME STILTE VOOR GOUD

De andere charme van Cilento is dat je veel off-road kunt gaan. Kleine zijstraatjes nemen, weg van de grote baan die al tamelijk mini is. ▶

► Azienda Agricola San Giovanni is een wijndomein in de heuvels naast Santa Maria di Castellabate. Het is een uniek adresje om te overnachten en wijn te proeven. Je moet tot het uiterste noorden van Santa Maria di Castellabate langs de zee rijden om de aardeweg naar het wijndomein te vinden. Een charmant koppel met drie kinderen, zij vroeger een advocaat en hij architect, wonen sinds tien jaar op deze wijngaard van 4 hectare groot. Sinds vorig jaar renoveerden ze een klein huisje tussen de wijnvelden en met uitzicht over de zee. Je kunt het afhuren om hier te komen uitrusten, ver weg van rumoer en drukte. Je hoort de druivenranken rondom het huisje als het ware groeien. ... Volgens de eigenaars is het hier zelfs in het hoogseizoen muisstil. Ze verbouwen twee hectare witte wijn en twee hectare rode. De witte wijn wordt gemaakt met de fiano- en grecodruif en de rode met de rondborstige aglianico. De vergezichten over de wijngaard en de Tyrreen Zee, en de stilte zijn goud waard.

Zoals zo vaak langs de kust, is er nog een zusterdorp dat hoger ligt: Castellabate, een middeleeuws plaatsje op 278 meter hoogte en met panoramisch uitzicht over de streek en de zee. Het is in spiraalvorm gebouwd en de eeuwenoude herenhuizen plakken ingenieus tegen de rotsflanken. Wie er ooit van droomde om in een zwaluwnest te wonen, moet hier neerstrijken. Je bent nog maar net weg van de kuststrook en hier kan je al de echte Cilentaanse boerenkeuken proeven. Een bijzonder adres is Il Parnaso met magistraal zicht over het landschap en de zee. Costantino Ciardi staat in de zaal en mamma Giuseppina staat met Ciardi's vrouw Gerardina in de keuken. Elke morgen wordt er op traditionele wijze pasta gemaakt. Vaardige handen transformeren een hoopje meel tot smakelijke pastaslierten en daarna fusilli, terwijl de ragù op de stoof staat te pruttelen. In veel traditionele pastarecepten met ragù worden verschillende soorten vlees gebruikt en, in extreme gevallen, ook de testikels van de stier. De kunst van dit eenvoudige pastagerecht zit in het rollen van de pasta die wat evaring vereist. Het ruime restaurant van Costantino zit zeker tijdens het weekend stampvol met lokale families die hier met veel vocaal enthousiasme komen eten. Er is een mooi overdekt terras met prachtig uitzicht. De sfeer is ontspannen en de prijzen zijn goed verteerbaar.

BALKON MET KUSTWEGGETJE
Het zusterdorpje San Marco di Castellabate is kleiner, rustiger en heeft ook een bekoorlijk haventje. Misschien wel het mooiste lo-



■ In het restaurantje Il Parnaso wordt elke morgen op traditionele wijze pasta gemaakt. Vaardige handen transformeren een hoopje meel tot smakelijke pastaslierten en daarna fusilli, terwijl de ragù op de stoof staat te pruttelen.

In deze regio bevindt zich het ene slowfood-adresje na het andere. Ideaal voor de slow traveller

geearadresje van Cilento is het charmehotel Relais Rupe Alta. De oude olijpers staat er nog en het gebouw is al generaties lang in de familie van de Italiaanse Giovanna. Van de zeven kamers zijn de twee vooraan met zeezicht de mooiste. Giovanna richtte het hotel met veel smaak in, liet een juweeltje van een zwembad installeren en zorgt ervoor dat het de gasten aan niets ontbreekt. Relais Rupe Alta is compleet afgezonderd van de wereld, om er te geraken moet je eerst tien minuten rijden over een aardeweg. Net om de hoek

ligt Punta Licosa, een lokale trekpleister voor strandliefhebbers die hier vooral in het weekend per bootje naartoe komen. De zee is kristalhelder en er zijn ontelbare inhammetjes om voor anker te gaan. Verder langs de kust baant de Via Nazionale zich slingerend een weg langs dorpjes en rotsachtige hellingen. En beneden neemt de Tyrreen Zee constant andere kleuren aan. Dit is een van de zeldzame stukjes Italiaanse kust waar geen grote *autostrada* langs kruipen en waar de bergen van het achterland nog in contact staan met de zee. Eén advies: neem je tijd. Niet alleen omdat de haarspeldbochten je ertoe dwingen 'pianissimo' te rijden maar ook omdat je gegarandeerd veel zal willen stoppen om te genieten. Van de landschappen maar ook van de dorpjes die je onderweg kruist. Onze favoriet: Acciaroli, waar schrijver Ernest Hemingway rond 1950 langere tijd verbleef en inspiratie over oude vissers en de zee opdeed. Een aanrader in deze buurt ►

► is de rustige en eenvoudige agriturismo Le Favate van de zeer vriendelijke Elvira Licusati. De kamers zijn eerder spartaans maar de ligging en vooral de heerlijke keuken maken veel goed.

ANSJOVIS

Een inwoner van Cilento verkapt ons het geheim van de diepe en rijke smaken van Cilentaanse gerechten. "Het zit hem allemaal in de *pippiare*, het traag koken of garen van gerechten." Het woord komt van de bubbels die ontstaan in de pastasaus wanneer die traag en op een laag vuurtje aan het pruttelen is. Er zit nergens haast achter in Cilento, zeker niet in de keuken.

Marina di Pisciotta is een heerlijke halte om bijvoorbeeld van de *alici salate di menaica* te proeven. De lokale ansjovis staat dankzij Slow Food op de lijst van te beschermen producten. De *alici* worden nog op de traditionele manier gevangen. 's Nachts trekt een groep lokale vissers eropuit en na de vangst ontdoen ze de ansjovisjes onmiddellijk van hoofd en ingewanden en worden ze, zonder koeling of ijs, bewaard in houten kratten. Bij aankomst in de haven worden ze met zeewater gewassen en in terracottapotten minstens drie maanden ingelegd tussen laagjes zout. Ansjovissen '*menaica*' zijn te herkennen aan hun lichtroze, bleke kleur en hebben een intense, verfijnde smaak. Het ultieme adresje om deze delicatessen te proeven is restaurant Perbacco van Vito Puglia, gevestigd in een klein huisje met een enorme tuin en een schuurtje dat als eetzaal fungeert. Niet alleen is Perbacco een niet te missen slowfood-adresje, uitbater Vito Puglia is een van de voorvechters die in de jaren 1980 aan de wieg stond van deze organisatie. Jarenlang bekleedde hij belangrijke functies in de Slow Food-beweging en nog steeds zit hij in de raad van bestuur. Maar zijn focus ligt nu op Cilento en Perbacco waar hij zijn gasten laat proeven van het beste wat deze streek op het bord en in het glas te bieden heeft. Misschien kan je wel een jazz-avondje bij Vito Puglia versieren of komt hij aan tafel zitten om een glas mee te drinken. Zijn aanstekelijk enthousiasme en gedrevenheid bij het promoten van eerlijke producten en lekker eten maakt een etentje bij Perbacco ongetwijfeld memorabel. Vito Puglia presenteerde ons zijn versie van *aqua sale*, een eerlijk en eenvoudig gerechtje dat naar de zomer en Italië smaakt. Het werd vroeger door de vissers op zee gegeten: oud brood dat in de zee wordt gedipt en daardoor een zoute smaak krijgt, met look en tomaten.

APEROL SUNSET

Pisciotta zelf is een schat van een dorpje met panoramisch zicht over de zee. Een groot plein dient als ontmoetingsplek voor de inwoners. Ze zitten op bankjes, terrasjes en wandelen rond als de grootste hitte van de

Langs de kust is geen enkele grote haven of vervuilende fabriek te zien. Hier vind je enkel rust, stilte en la dolce vita

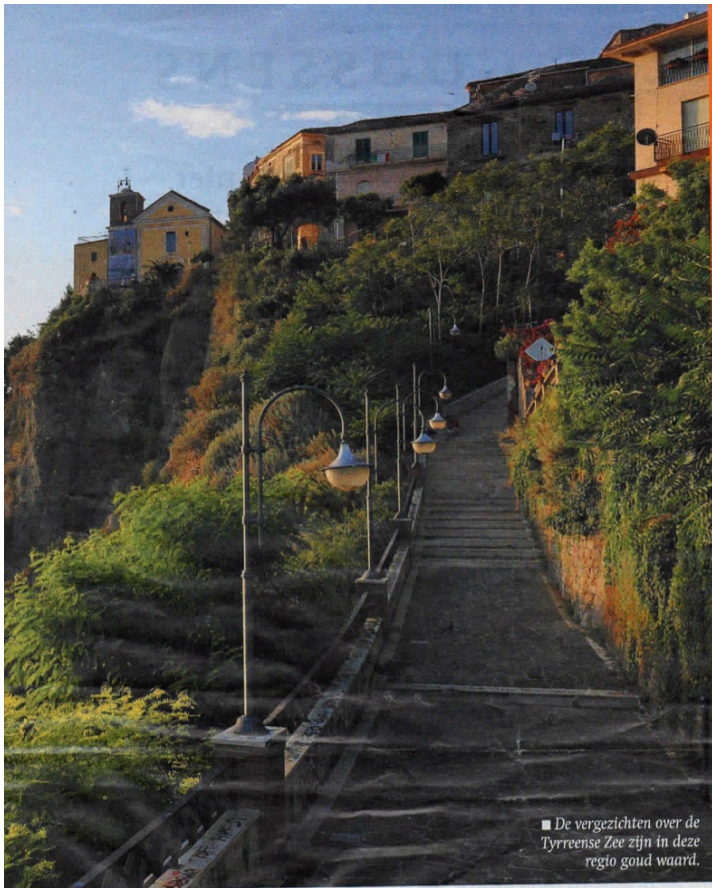
dag verdwenen is. Het dorp is een web van slanke straatjes en traphallen die naar meer pleintjes en weggetjes leiden. Ga 's avonds iets eten bij Osteria del Borgo, maar om op het terras te kunnen zitten, moet je zeker reserveren. Je krijgt rood-wit geruite tafellakens,

een gemoedelijke en luide sfeer en heerlijke gerechten die erg betaalbaar zijn. In Pisciotta logeren? Het stijlvolle boetiekhotel Marulivo heeft een uitzonderlijk terras met uitzicht over het stadje en de omgeving. Lea en Massimo zijn een hartelijk koppel dat er alles aan doet om hun gasten een perfect verblijf te bezorgen. Ondanks de kleinschaligheid krijg je toch een mooi en verzorgd ontbijt geserveerd. Een groot pluspunt in Italië want het ontbijt kan hier nogal eens aan de simpele kant zijn. Lees: beschuilen met confituut uit kleine, plastic potjes. Hotel Marulivo heeft een handvol gewone kamers maar ook enkele appartementen voor wie hier graag wat langer blijft en zelf aan de kook gaat. Zelfs wie hier niet overnacht, mag zeker niet vergeten om op het terras van Marulivo een *aperitivo* te drinken, bijvoorbeeld een heerlijke cocktail van Aperol met prosecco, die dezelfde kleur heeft als de zonsondergang in de verte.

FOTOGRAAF ALS GASTHEER

Met al dat moois langs de kust zou je vergeten dat Cilento ook een uniek achterland met





■ De vergezichten over de Tyrreense Zee zijn in deze regio goud waard.

statige bergen heeft. Perfect voor wandelaars, bergbeklimmers, en om te mountainbiken, paardrijden, raften en kamperen. Dit is Zuid-Italië maar bijna met de groene looks en de bergensetting van Noord-Italië. Steile pieken tot tweeduizend meter hoog met bijna jungle-achtige dalen waar vervaarlijke rivieren hun weg naar beneden zoeken. Sommige dorpen in het binnenland zijn bijna verlaten omdat de jongeren naar de steden trekken. Jammer genoeg wordt er bijna geen vastgoed verkocht aan mensen die hier wel willen wonen en geld investeren.

Veel families klampen zich krampachtig aan hun eigendommen vast. Zo zie je dikwijls pijnlijke voorbeelden van prachtige palazzo's en enorme herenhuizen die staan te verkommen. En toch lopen de dorpjes over van charme. Zeker wanneer je in een pareltje van een b&b logeert die aantoont dat je met een beetje renoveren en wat centen de grandeur van welker terug kan halen. Zo runt de Italiaan Roberto Simoni samen met zijn Duitse vriendin een agriturismo, Palazzo Gallotti in het dorpje Battaglia di Casaletto Spartano. Hij is fotograaf,

zijn partner Miriam dierenarts. Hun intieme b&b is een gezellige pleisterplek tussen het eindeloze groen van Cilento. Volgens Miriam zitten er nog wolven in het gebied, ze is zelfs van plan om er een onderzoek naar op te zetten. Neem je tijd om het achterland te verkennen want alle dorpjes zijn charmant. De kronkelende weggetjes en steeds veranderende vergezichten dwingen je trouwens sowieso om traag te rijden.

Groen Cilento is bezaaid met kleine dorpjes. Sommige zijn wat groter en de bewoners zijn jong, andere gehuchten zijn kalm en worden bevolkt door Cilentanen op leeftijd. Vroeger lagen alle stadjes dieper in het binnenland, weg van de kust en veilig voor aanvallen van piraten. Daarom zijn de huidige kustplaatsjes in Cilento nog steeds gelinkt aan een veel ouder dorp in de bergen. "Snap je nu waarom Unesco veeleer deze authentieke levensstijl dan alleen maar een natuurpark wil beschermen?", vraagt een Cilentaan ons. Homerus en Hemingway zouden er alvast niet rouwig om zijn. Idem dito voor elke italofoel en slow traveller die allicht door Cilento betoverd zal worden. ■

PRAKTISCH

HEEN & WEER

- De reis kwam tot stand dankzij de Italiaan Paolo Cini en zijn touroperator Ital-Way. Paolo is een Cilento-kenner, spreekt Engels en Duits en biedt de beste plekjes aan die anders moeilijk te vinden zijn. Op de website kan je alle bezochte logeeradresjes boeken: www.ital-way.com.
- Brussels Airlines vliegt 3 keer per week in twee uur tijd naar Napels vanaf 99 euro, taksen inbegrepen: www.brusselsairlines.be.
- De enige aangename manier om Cilento te verkennen is per huurauto (www.sunny-cars.be).

SLAPEN

- Trezene Village in Santa Maria di Castellabate, vanaf 550 euro voor een weekje met vier personen: www.trezene.com.
- Agricola San Giovanni, vanaf 160 euro per nacht voor twee personen: www.agricolasangiovanni.it.
- Rupe Alta in San Marco di Castellabate, een tweepersoonskamer met ontbijt vanaf 145 euro per nacht: www.rupealta-cilento.it.
- Agriturismo Le Favate, vanaf 40 euro per persoon in bed & breakfast: www.favate.it.
- Marulivo Hotel, prijzen vanaf 80 euro per nacht voor een dubbele kamer met ontbijt. Marulivo verhuurt ook charmante appartementen in het stadje vanaf 45 euro per nacht: www.marulivohotel.it.
- Palazzo Gallotti in Battaglia di Casaletto Spartano, vanaf 40 euro voor een dubbele kamer met gedeelde badkamer. Steeds ontbijt inbegrepen: www.palazzogallotti.it.

AAN TAFEL

- La Taverna del Pescatore, Via Lungo Mare Pepi, Santa Maria di Castellabate, 0039-0974/96.82.93. Voor een primi betaal je ongeveer 12 euro en een secondi (pasta) 14 euro.
- Ristorante Il Parnaso, Via Casale 12, Castellabate, 0039-0974/96.70.50. Voor een pasta betaal je 9 euro en voor een hoofdgerecht niet meer dan 15 euro.
- Osteria en enoteca Perbacco, Contrada Marina Campagna 5, Pisciotta, 0039-0974/97.38.89. Een uitgebreide wandeling doorheen de keukens van Perbacco kost ongeveer 30 euro per persoon, zonder wijnen.
- Ristorante bar Le Gatte, Via S. Maria, Santa Maria di Castellabate, 0039-0974/96.02.55
- Strandrestaurant La Scogliera, Via Porticello, Ascea, 0039-0974/97.15.17
- Osteria del Borgo, Via Roma 17, Pisciotta, 0039-0974/97.01.13
- Ristorante Zi Filomena, Viale Roma 9, Caselle in Pittari, 0039-0974/98.80.24