

3-6 gennaio 2025

NAPOLI

...guagliò!



*Che bella cosa na jurnata 'e sole, n'aria serena doppo na tempesta! Pe' ll'aria fresca pare gia' na festa Che bella cosa na jurnata 'e sole. Ma n'atu sole cchiu' bello, oi ne'. 'O sole mio sta 'nfronate a te! 'O sole, 'o sole mio sta 'nfronate a te, sta 'nfronate a te! Lùcene 'e llastre d'a fenesta toia; 'na lavannara canta e se ne vanta e pe' tramente torce, spanne e canta lùcene 'e llastre d'a fenesta toia. Ma n'atu sole cchiu' bello, oi ne'. 'O sole mio sta 'nfronate a te! Quanno fa notte e 'o sole se ne scenne, me vene quase 'na malincunia; sotto 'a fenesta toia restarria quanno fa notte e 'o sole se ne scenne.*

*Ma n'atu sole cchiu' bello, oi ne'. 'O sole mio sta 'nfronate a te!*

---

## PROGRAMMA

### Primo giorno

Ore 6.35 ritrovo Stazione Centrale di Milano, piano binari, davanti al Burger King  
ore 7.00 treno Frecciarossa per Napoli Centrale con arrivo alle ore 11.20

**ITINERARIO in città ...Piazza Plebiscito, Quartieri Spagnoli...**

### Secondo giorno

**Trasferimento e VISITA a POMPEI**

### Terzo giorno

**ITINERARIO in città...Maschio Angioino e altro**

### Quarto giorno

Ore 16.40 treno Frecciarossa per Milano Centrale con arrivo alle ore 20.59

---

**DIFFICOLTA'**: facile

**ALLOGGIO**: ostello/albergo

**ISCRIZIONI ENTRO:**

**MIN/MAX partecipanti:**

**QUOTA ISCRIZIONE: € 360**

**Comprende:** pernottamento, colazione, accompagnatore, assicurazione, spese fisse

**Non comprende:** pranzo, cena, bevande, viaggio, ingressi vari e quanto non indicato alla voce "Comprende"

**Viaggio A/R in treno da Milano da acquistare a cura dei partecipanti**

---

### I sapori di Napoli...Maccheroni e pizza

La tradizione culinaria napoletana è molto ricca e complessa, varia da cibi semplici ma completi, come la pizza, ad artificiose e gustose pietanze. **Molti anni addietro la pizza, così come i maccheroni, servivano ad ingannare la fame dei più poveri, che prorogavano il successivo pasto per almeno ventiquattro ore.** Ma l'inganno durava settimane, mesi, fino all'arrivo di occasioni particolari, principalmente religiose, quando, tradimento alla miseria!, si cucinava ed assaporava l'impossibile. Ma finalmente ci si sedeva ad un tavolo davanti ad un lauto e generoso pasto. Era il momento in cui si riprendevano le forze e ci si ricaricava per il resto dell'anno, almeno fino ad un'altra festività. Per il resto si preferivano, o meglio ci si obbligava per cause maggiori a pasti veloci. Il macaronaro era l'antico snack bar, davanti al quale posteggiavano i napoletani aspettando il loro

piatto caldo da consumare in piedi o camminando. I maccheroni sono un'acuta invenzione della miseria. La più semplice, la più razionale, la più essenziale utilizzazione del grano. Si cuociono in molta acqua salata e bollente, si mangiano poco cotti, in modo che serbino un'ombra di durezza. Prima era usanza accompagnarli in bocca con le dita. **Ma è la pizza che rispondeva alle esigenze e agli adattamenti della miseria, ancor più sottilmente.** Era ed è una focaccia di acqua e farina appena lievitata, condita con lardo di maiale stemperato - la buona sugna - con quarti di pomodoro, fettine di mozzarella e foglioline di basilico. Oppure con olio di oliva, quarti di pomodoro, piccole alici fresche e spinate, molto origano e uno spicchio di aglio. Cotta nel forno dei panettieri, dopo aver riscaldato abbondante legna. La pizza si mangiava camminando, piegata in quattro, o a libretto.

---

Le attività di Panda Trek sono rivolte ai soci. La tessera ha validità annuale, dal 20 gennaio al 19 gennaio dell'anno successivo. Le quote associative sono: - *Socio Ordinario*: € 15,00 (dai 13 anni in su) - *Socio Junior*: € 10,00 (fino ai 12 anni compiuti)

da Lunedì a Venerdì 9.00-17.00 orario continuato

**Associazione PANDA TREK** *Organizzazione tecnica Panda Trek S.r.l.*

Laboratorio di Turismo fatto in Modo Molto Responsabile

Via Porpora, 14 - 20131 Milano

Tel 02 20 24 14 04 -e-mail: [pandatrek@gmail.com](mailto:pandatrek@gmail.com) / [pandatrek.elio@gmail.com](mailto:pandatrek.elio@gmail.com) - Sito: [www.pandatrek.it](http://www.pandatrek.it)