



Aria marina protetta di Santa Maria di Castellabate

In tutto il suo splendore

7000 ettari di area protetta

19 km di costa

170 ettari di riserva da vivere tra

immersioni, pescaturismo e visite guidate

L'area marina protetta di Santa Maria di Castellabate è situata nel territorio di Castellabate e l'area che va dal promontorio del Tresino e quello di Licosa, in una zona di tutela del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano.

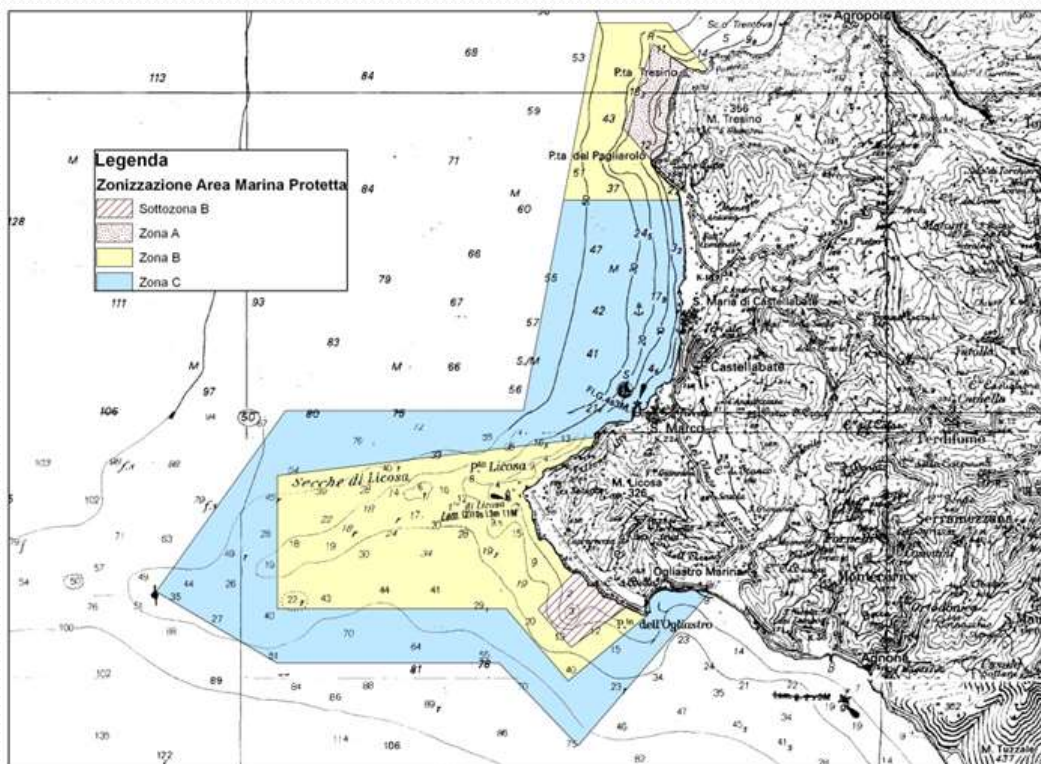
Le sue acque rappresentano una risorsa naturalistica di inestimabile valore e fonte di grande biodiversità. Oltre i 20m di profondità vi si trovano gli organismi corallini tipici dei fondali rocciosi del Mediterraneo. Tra gli animali costruttori ci sono le spugne, le madrepore, le gorgonie e tanti altri. I fondali rappresentano una forte attrazione per i turisti del SEA WATCHING. Nelle profondità s'incontrano specie di grande bellezza. A nord davanti a Capo Pagliarolo sorgono due zone particolarmente frequentate dai subacquei.



Le grosse franate di roccia e le grotte sommerse offrono rifugio a numerose specie. A sud, si incontra la Secca della Bella, dove a causa della limitata profondità è possibile effettuare lo snorkeling, mentre poco più al largo la Caduta della Bella propone viste spettacolari su fondali più elevati. Davanti alla spiaggia del Lago, a circa 1km dalla riva vi sono resti archeologici di un certo interesse, che attirano molti subacquei.



I fondali di fronte le spiagge del Pozzillo, del Lago e di Ogliastro e quelli rivolte a Punta Licosa e l'isola omonima, sono in parte ricoperti da ampie praterie di Posidonia oceanica, che hanno un'elevata importanza naturalistica, creando la comunità climax del mar Mediterraneo ed preparando una notevole azione nella protezione della linea di costa dalla corrosione. Tutto la costiera è ricchissima di reperti archeologici: una vera e propria città sottomarina è stata scoperta recentemente dinanzi a San Marco di Castellabate, con resti di un antico molo romano.



Mappa dell' area marina protetta di Castellabate presa dal sito ufficiale del Comune



PICCOLE BARCHE DA PESCA FUORI LICOSA...

ricette di mare...

TREGLIA 'NCARTOCCIO:

(triglia in cartoccio)

Ingredienti: 6 triglie, 4dl di olio, 4 cucchiaini di pangrattato, succo di limone, origano, prezzemolo, aglio, pepe, sale, 6 fogli di carta oleata

Procedimento: prendere 12 triglie da tre etti ciascuna, spalmare con un impasto di pangrattato colorito nell'olio, sale, pepe, aglio grattato, prezzemolo tritato, origano, aceto e limone, disporre ogni triglia nella carta oleata per poi rimetterle in un tegame unto con olio in un forno caldo per circa mezz'ora.



PURPITIELLI AFFUCATI: (Polipi affogati)

Ingredienti: 500 gr di polpi, tre spicchi di aglio, 1dl, e ½ di olio di oliva, 800 gr di pelati, sale e pepe.

Procedimento: sistemare dei piccoli polpi, ancora vivi, in un recipiente di creta. Quando cominceranno a cuocere aggiungere dei pelati, un po' di olio di oliva, gli spicchi d'aglio ed il sale, abbassando il fuoco e chiudendo la pentola. Fare in modo che la salsa diventi densa e scura. Dieci minuti prima di spegnere il fuoco, aggiungere del prezzemolo tritato.



ALICI 'NDURATE E FRITTE

(Alici dorate e fritte)

Ingredienti: 400 gr. Di alici grandi,
una padella di olio per friggere, 2
uova, un limone, farina, sale e pepe.

Procedimento: togliere spine e testa
alle alici e lavarle accuratamente,
infarinarle, indorarle con le uova
sbattute e friggerle. Servirle calde con
sale, pepe e succo di limone per
insaporirle.



L. Sessa