

LUCIANO PIGNATARO

LE RICETTE DEL CILENTO

La dieta mediterranea nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano
e Alburni in 726 piatti della tradizione familiare e della ristorazione

Edizioni dell'Ippogrifo

Collana

Mediterranea

Testi di

Carmine Battipede, Eugenio Luigi Iorio, Giuseppe D'Amico, Diletta De Sio

Ricerche di

Diodato Buonora, Anna Caramante, Gianpaolo Calzolaro, Daniela Di Martino, Marianna Lerro

Credits

Antonio Capano

Le ricette di Cecilia de Petrinis in Colliani

ArciPostiglione, 2004

Paola Desiderio

Guida gastronomica di Paestum

Edizioni dell'Ippogrifo, 2005

Maristella Di Martino

Le ricette degli agriturismi della Campania

Edizioni dell'Ippogrifo, 2004

Giovanni Ferrari

Alla tavola del Vescovo, pranzi per un giorno di festa

Stampato a cura del Rotary International

Distretto 2100 Club Sapri-Golfo di Policastro, 2000

www.alburnitypicus.it

www.dietameridionale.it

www.ecoturismocmcalore.it

www.trentinara.com

ISBN 978-88-88986-87-6

Finito di stampare nel mese di luglio 2014

da Industria Grafica Letizia s.r.l. - Capaccio Scalo (Sa)

5ª edizione

Edizioni dell'Ippogrifo sas

via Marcullo, 39 d 84087 Sarno - Sa

Tel. 081.5177000 mob. 347.0503455

www.edizionidellippogrifo.it

info@edizionidellippogrifo.it

Seguici su 

Il Sommario

L'elogio della vita lenta..... di Luciano Pignataro	Pag. 7
Qui è nata la Dieta Mediterranea..... di Carmine Battipede	» 17
I princìpi della Dieta Mediterranea di Eugenio Luigi Iorio	» 21
Pranzare a Caggiano? Basta avere nu stomaco sfunnato!..... di Giuseppe D'Amico	» 27
Il pane e le pizze.....	» 31
Le paste	» 63
I campi e gli orti.....	» 177
Il pesce.....	» 275
Le carni	» 355
I dolci	» 429
Le conserve e le preparazioni.....	» 489
Il vino.....	» 505
La lettura - Un Fiano per Dom.....	» 511
I disciplinari doc e igt.....	» 513
Enoteche e winebar.....	» 521
Le aziende.....	» 522

L'olio del Cilento » 527
di Diletta De Sio

Le aziende dell'extravergine del Cilento..... » 531

Appendice

Ristoranti e trattorie segnalati dalle guide » 535

I forni » 541

Pescherie » 541

Le alici di menaide » 542

Macellerie e salumerie..... » 543

Le carni e i formaggi di capra Cilentana » 543

La carne di bufala » 544

La mozzarella di bufala » 544

Caciocavallo e formaggi..... » 545

La mozzarella nella mortella (Re mortedda) » 547

I carciofi » 547

I ceci » 547

I fagioli » 548

I fichi » 549

I marroni..... » 549

Le conserve di frutta e di ortaggi..... » 550

Il miele » 550

I liquori..... » 551

Gelaterie..... » 551

Pasticcerie » 551

Pizzerie » 552

Il ricettario » 553

L'elogio della vita lenta

di Luciano Pignataro

Il segreto della cucina cilentana è l'assenza dell'orologio. Dall'aurora al tramonto, dal solstizio d'inverno a quello d'estate, è soprattutto il profondo rapporto con i tempi della natura a dettare gli appuntamenti e gli impegni dei cilentani, sicché l'indolenza è divenuta virtù di una vita *slow o*, come si dice adesso, *life style*. Per questo quando Ancel Keys venne a vivere i suoi inverni sulle spiagge di Pollica studiando e lanciando la Dieta Mediterranea, fu colpito da un mondo incantato, distaccato da quello in cui si combattevano le guerre e si viveva in città ricche di smog e stress ossidativo: il medico americano riuscì a mettere in relazione la scarsa incidenza di malattie cardiovascolari con il cibo quotidiano dei cilentani e creò dal nulla il principio fondante, oltre che uno dei luoghi comuni più diffusi e radicati, su cui lavorano i nutrizionisti, moderni stregoni della società opulenta e grassa.

Quando superate il Sele, l'antico confine fissato dai romani tra la Campania felix e la Lucania, lo spazio improvvisamente si apre e la natura, prima domata dalla sapienza dei produttori della Piana, poi sempre più forte e selvaggia, prende il sopravvento, assedia le strade tra le colline e le montagne, chiude gli accessi ai boschi popolati da cinghiali, ripulisce le spiagge occupate dai turisti per due mesi lungo gli oltre cento chilometri di costa quasi del tutto incontaminata, soprattutto tra Scario e Punta degli Infreschi, rimasta come la vide Ulisse dopo essere sfuggito a Calipso. In una delle aree protette più grandi d'Europa,

dichiarata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, l'ambiente celebra così la sua spettacolarità sulle cime del Cervati e del Gelbison, il tetto della Campania, tra i dirupi vietati all'uomo e i fiumi, le gole del Calore e le grotte carsiche di Castelcivita e Pertosa popolate dai folletti, il mare pescoso e le colline tappezzate dagli olivi secolari, a volte millenari tra Ascea e Pisciotta. In questo territorio stregato, l'uomo misura ancora i suoi limiti naturali ma non, questa è la peculiarità, in situazioni estreme come il deserto o i ghiacciai, ma qui, in Italia, ogni giorno nella vita quotidiana.

Parliamo di una civiltà rurale, agricola e pastorale, sicuramente comune in tutto il Mezzogiorno, sopravvissuta ai saraceni e ai piemontesi, abbarbicata sulle colline in piccoli centri nascosti per secoli e secoli, santificata dai monaci fuggiti dall'Oriente. La fame e il freddo hanno imposto una dura selezione consumata con le grandi emigrazioni iniziate dopo l'Unità che solo da pochi anni sembrano aver terminato la loro spinta ponendo ancora oggi seri problemi di spopolamento e di impoverimento demografico.

In questa natura lussureggiante, padrona di gran parte del territorio, troviamo allora una delle caratteristiche della cucina cilentana, l'uso abbondante e sapiente, ormai insolito se non per l'alta ristorazione, di erbe spontanee e di spezie capaci di sostituire il sale e il poco condimento a disposizione nel corso dell'anno. Lampi orientali, allora, ma anche antichi, medioevali, e ancora prima, greci e romani, in questa familiarità con tutto ciò che è commestibile, in grado di offrire una possibilità in più di sopravvivere. Erbe e spezie, badate, non di uso comune, bensì di quei biotipi espulsi dalla pianura e dal mercato globale, sopravvissuti tra gole e colline, o anche negli orti, proprio grazie all'isolamento in cui questo territorio è vissuto dai tempi di Parmenide e Zenone sin quasi ai giorni nostri.

Il secondo aspetto tipico e caratteristico di questa cucin-

na è l'uso quasi assoluto dell'olio di oliva, come in Puglia e in Calabria. Certo, in pentola c'è anche un po' di grasso animale, precisamente quello del maiale allevato per qualche mese e squartato tra bacchanali e feste luciferine ogni anno, ma lungo la fascia costiera, sino alle falde del Gelbison, e poi ancora lungo il Tanagro, l'olivo domina il paesaggio, fino a toccare a volte addirittura l'80 per cento della superficie agraria ufficialmente censita. Ecco perché il verde della campagna cilentana ha un tocco irripetibile, appena sfiorato da quello austero delle querce e abbagliato dal giallo delle ginestre in primavera. È quella cultura straordinaria, su cui i nutrizionisti e, in generale, tutti medici, non si stancano mai di indirizzare i loro pazienti, dalle proprietà infinite capaci di creare una sterminata bibliografia sull'argomento come per nessun altro grasso al mondo è possibile trovare. Il burro, qui, è arrivato con la grande industria solo alla fine degli anni '60.

Passando ora alla terza peculiarità di questa cucina, diremo anch'essa frutto dell'isolamento, è la presenza di decine e decine di ricette cru, variazioni infinite sul tema da un miglio all'altro, quasi a volte di famiglia in famiglia, proprio come accade alla lingua parlata in piccole comunità autoreferenti, nelle quali spesso i suoni assumono un significato altrove inesistente se non incomprensibile.

Sinora non esisteva un ricettario cilentano quanto, piuttosto, erano state pubblicate raccolte di piatti familiari o dei singoli paesi.

Il motivo è naturalmente politico in quanto a partire dall'Ottocento e sino all'istituzione del Parco si è assistito a una progressiva disgregazione, quasi una polverizzazione del comune sentire. Poi, appunto con la nascita di un organismo stoltamente osteggiato all'inizio da sindaci opachi, preoccupati per le licenze edilizie bloccate, è iniziata la ricostruzione dell'identità territoriale. Per la verità il toponimo è in espansione: Cilento deriva da Cis Alento,

al di qua del fiume Alento, e comprende inizialmente solo la zona raccolta attorno al Monte Stella di cui fanno parte Agropoli, Castellabate, Casalvelino. Poi il concetto si è esteso sino al Gelbison, e ancora più in là, verso Sapri sicché il confine meridionale si è attestato psicologicamente lungo il fiume Bussento che sfocia nel Golfo di Policastro a ridosso della Basilicata. Con il rafforzamento del Parco del Cilento, il toponimo si è ancora ingrandito facendo di Paestum il suo ingresso di prestigio e toccando il Vallo di Diano, gli Alburni, la Valle del Calore. In una parola, dove vince la natura, è il Cilento.

Naturalmente le cose sono cambiate anche in senso contrario, non a caso l'allevamento della bufala è partito dalla piana del Sele per estendersi sino a quella di Casalvelino, salendo addirittura in collina a Gioi Cilento, e la mortedda, il formaggio vaccino a pasta filata conservato nel mirto per profumarlo, tipico dei pastori del Gelbison adesso si fa anche con il latte bufalino. Come pure la pasta di grano duro è diffusa quanto quella fresca tirata a mano.

Il Parco ha insomma restituito l'identità al territorio ma al tempo stesso lo ha fatto uscire progressivamente dall'isolamento: già, perché le radici si possono rafforzare non chiudendosi rispetto all'esterno, quasi una quarantena culturale e religiosa, quanto piuttosto aprendosi al mondo, e più si ha la capacità di affrontare il mare aperto tanto più la nave dimostra la sua potenzialità portando i marinai in ogni porto. I tempi sono infatti cambiati, non siamo cioè di fronte ad una fiabesca realtà di buoni sentimenti, ma ad un territorio che riesce a proporsi proprio grazie al suo isolamento passato offrendo per questo merce ormai divenuta rara: acqua pulita, spazio, aria salubre. Sicché la lentezza è divenuta pregio, un prodotto da offrire con convinzione e consapevolezza. Non parliamo dell'indolenza, che è ben altra cosa e resta il difetto principe di questi territori, bensì della capacità di regola-