

# Il Gusto lento del Cilento e le meraviglie della Dieta Mediterranea

di Stefano Petrella  
REPUBBLICA  
25 Luglio 2021



Il ristorante La Torretta

## ***Una delle terre più longeve del mondo e i suoi segreti a tavola, raccontati da chi tramanda tradizioni centenarie giorno dopo giorno***

Negli anni Cinquanta il fisiologo statunitense Ancel Keys studiò i cilentani e così scoprì i benefici della dieta mediterranea.

Da allora lo stile di vita della longevità è stato riconosciuto dall'Unesco come patrimonio immateriale dell'umanità, ma nei 95 comuni del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni - estesa area protetta a sud di Salerno - non è solo un elenco di principi, anzi: vive nei piatti dei 63 ristoranti della rete del gusto del progetto dedicato al "sistema dieta mediterranea", a cui possono aderire gli operatori della ristorazione (all'interno del Parco, sul territorio nazionale e nei paesi UE) che si impegnano a promuovere l'identità di questo territorio realizzando un menu ispirato ai principi della dieta mediterranea e in cui sono presenti i prodotti tipici della zona, a loro volta certificati dal marchio del parco.

Ecco allora che la nuova guida di Repubblica "La Dieta Mediterranea – I sapori del Parco del Cilento, Vallo di Diano e Alburni", racconta le storie di tutti i ristoranti aderenti alla rete, svelandone il rapporto con l'essenza del Cilento, attraverso ricette antiche e prodotti dai sapori autentici.

È il caso ad esempio del [Vecchio Saracino](#) della marina di Agropoli, qui da cinque generazioni la famiglia Carola - oggi rappresentata da Vincenzo - interpreta con cura la tradizione marinara, attraverso piatti come la linguina al tonno cilentano o un classico intramontabile come le alici 'mbuttunate ripiene di cacioricotta di capra e pomodoro.

Un altro must delle tavole cilentane è l'accoppiata tra lagane e ceci, in particolare quelli di Cicerale, la località dove l'istrionica Giovanna Voria, ai tavoli del suo [agriturismo Corbella](#), propone una versione di questo piatto fuori dall'ordinario: la pasta, ottenuta con farina di grano duro e farina di ceci, è accompagnata dai legumi interi, aromi mediterranei e buon olio evo, ma in realtà il celebre legume dell'entroterra, grazie alla creatività della chef, diventa materia prima per ogni tipo di piatto, dall'antipasto al dolce.

Mari e monti, proprio come nella morfologia del parco, si intrecciano poi nella Suppetta di ceci e totanetti, uno dei piatti simbolo della cucina proposta da Anella Vaccaro all'[Osteria Diabasis](#) di Ascea; condito con un filo d'olio evo, del prezzemolo fresco e qualche crostino di pane, è un elogio alla semplicità, ricco di gusto e di identità. Ma qui anche le pizze sono una festa di eccellenze, perché la Paddicara è farcita con fior di latte cilentano e, a fine cottura, pancetta di Gioi e carciofi di Pertosa, due prodotti iconici della gastronomia locale.



## Tenuta Nonno Luigi

Racconta invece dei forni di una volta il piatto di Geppino Croce, ai fornelli della [Tenuta Nonno Luigi](#) di Bellosguardo: il vicio, una tipica ciambella che veniva realizzata per testare la temperatura del forno a legna. Qui è servito alla "Za 'Ntunetta", cioè farcito con patate cunzate, peperone crusco, caciocavallo affumicato, pancetta ed olio evo cilentano. Lo scazzatiello bellosguardese poi è condito con pomodoro fresco e cacioricotta di capra cilentana. Si tratta di un formato di pasta fresca locale, somiglia alla valva di una conchiglia con una pronunciata cavità centrale.

Una straordinaria terrazza con vista sul verde è invece la casa di Anna Marino, che prepara la pasta fatta in casa da condire con le verdure dell'orto, protagoniste anche di classici come la parmigiana di melanzane. Il ristorante si chiama [La Torretta](#), è incastonato nel centro storico del borgo di Giungano ed è un punto di riferimento per chi vuole toccare con mano i segreti della dieta mediterranea, grazie ai corsi di cucina tradizionale.

Ersilia Baglivi invece, ai tavoli dell'[Osteria Da Ersilia](#) di Perito, conta tra i suoi piatti simbolo i paccheri con gorgonzola e fichi. Su quest'ultimi, si sa, non c'è dubbio che siano icona dell'agricoltura locale. Ma perfino il formaggio non viene dal Nord Italia: è realizzato in zona con latte di bufala.



Osteria da Ersilia

Insomma, non si contano le grandi cuoche cilentane ambasciatrici della dieta mediterranea. Nota di merito va infatti anche a Maria Rina e al ristorante [Il Ghiottone](#) di Policastro Bussentino, incastonato nell'omonimo (e incantevole) golfo). Tra i suoi piatti, spiccano lo scorfano di scoglio con verza croccante, pomodorini e olio evo del Cilento e la pizza "cilentana a modo mio", dove la ciauredda (una sorta di ciambotta preparata con melanzane, peperoni, zucchine, pomodori, cipolla e basilico) diventa un topping della tonda accompagnata da fior di latte e cacioricotta di capra.



Uno dei piatti di Marina Rina, al Ghiottone

Ma l'essenza cilentana è interpretata anche in chiave gourmet. Non a caso alla rete del gusto hanno aderito alcuni ristoranti stellati, come l'[Osteria Arbustico](#) dell'Hotel Royal Paestum, dove lo chef Cristian Torsiello propone il risotto con formaggella di bufala e cipolla di Vatolla brasata, quest'ultima vero e proprio patrimonio che rischiava di andar perso, se non fosse stato fatto un lavoro di tutela e recupero che ha riportato in auge una delle cipolle più dolci e delicate d'Italia.



Un piatto di Feo, a Casalvelino

La mozzarella nella mortella, poi, è un altro dei prodotti artigianali senza tempo: una sorta di caciocavallo allungato che ancora caldo, a fine lavorazione, viene avvolto in ramoscelli di mirto (mortella/mortedda in dialetto) che conferiscono profumi e aromi unici. Nelle mani dello chef [Alessandro Feo](#), patron dell'omonimo ristorante della marina di Casal Velino, questo ingrediente del passato diventa protagonista di un piatto d'autore come lo spaghettonone con colatura di alici di menaica e bacche di mirto su fonduta di mozzarella nella mortella.