



«I centenari di Acciaroli» l'ingrediente segreto della vita

Antonella Petitti

Dopo l'arrivo di Ancel Keys nel Cilento nulla è stato come prima, ma non perché sia cambiato molto lo stile di vita di chi abita quei luoghi. È il resto del mondo ad aver subito il fascino di un territorio che ancora conserva una fortissima identità (culturale e gastronomica) e che dimostra di conoscere istintivamente «l'ingrediente segreto». Ne è convinto l'editore di 80144 Edizioni Paolo Baron, realtà toscana molto attiva nella narrativa contemporanea, il quale ha deciso di fare un'eccezione in nome di Acciaroli e del suo stile di vita.

«L'ingrediente segreto dei centenari di Acciaroli» è il titolo di quello che è - a tutti gli effetti - un libro di ricette locali, rivisitate e rese semplici e contemporanee dallo chef cilentino Pietro Schiavo. Si va dalle alici im-

bottite al pesce bandiera, dalla minestra dell'ortolano alla scarola imbottita e nascono per essere replicate in tutte le cucine con ingredienti reperibili un po' ovunque. Sapori e piatti che ricalcano lo stile semplice di chi è abituato a mangiare frugalmente ma anche ad andare lentamente. Perché questa concentrazione di centenari nelle diverse frazioni di Acciaroli ognuno l'ha spiegata a modo proprio; il New York Times ad esempio pone l'accento su rosmarino ed alici, più verosimilmente la bassa incidenza di malattie cardiache e del morbo di Alzheimer sono legate ad un insieme di fattori alimentari e sociali. È la teoria di Baron, il quale scrive «Le ipotesi alimentari sulla longevità di queste persone sono diverse. Il primo fattore è l'alimentazio-

ne, ricca degli elementi base della dieta mediterranea: cereali, legumi, olio di oliva, ortaggi, verdura e pesce. Ma non bisogna nemmeno trascurare i ritmi di una vita lenta e serena, distante dallo stress delle metropoli e dall'inquinamento. Qui - esempio incredibile ma vero - se nell'ufficio postale (piccolo, tutto in pietra di fiume, di fronte ad uno spettacolare mare blu) c'è una sola persona in attesa, si va via: Turnammo cchiù tardi quando 'n c'è nisciuno».

Una bella pubblicazione, un omaggio delicato del curatore ad un luogo che lo ha accolto. Per lui sono attuali i consigli di Keys: legumi, ortaggi e verdure, bene il pesce, poca carne e, a chiudere, come nella firma di una lettera d'amore, l'olio extravergine di oliva.

La raccolta
 Editore
 genovese
 innamorato
 del Cilento
 omaggia
 la dieta
 mediterranea