

N°1 - GENNAIO 2016 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

83

NUOVE
RICETTE

CALORE DI CASA

GRANDI
ZUPPE



PASTE IN
BRODO

SELVAGGINA
IN TAVOLA
CINQUE RICETTE
D'AUTORE

LENTICCHIE BENAUGURANTI
IN DOLCE E SALATO

ZABAIONE
A REGOLA D'ARTE

RICCO
SAPORE

Ravioli "aperti"
di capriolo



La forza delle tradizioni

TRA MONUMENTI DI GRANDE SUGGERIONE E UNA NATURA ANCORA SELVAGGIA, IL **CILENTO** È UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ DOVE LA VITA NON PUÒ FARE A MENO DELLA STORIA. ANCHE IN CUCINA

TESTO GIULIA UBALDI COSSUTTA

DAI MONTI AL MARE

A SINISTRA: le grotte del Bussento, oasi del WWF, una delle meraviglie del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, Patrimonio dell'umanità dell'Unesco dal 1998.

A DESTRA: sul Mar Tirreno, Castellabate è uno tra i borghi italiani più belli.

IN BASSO DA SINISTRA: peperoni secchi "cruschi" (croccanti); muzzarella con mortedda del caseificio di Francesco Chirico; la soppressata di Gioi del Piccolo Salumificio Artigianale.



L CILENTO È UN INCONTRO *imprevisto, inizi non sapendo nemmeno dov'è e finisci per ritrovarlo nel sangue.* È terra di grotte strepitose, quella di Sant'Angelo a Fasanella, quelle di Pertosa-Auletta e Castelcivita fino alla grava di Vesalo. È terra di mare e di montagna, di cascate tumultuose – i Capelli di Venere a Casaletto Spartano –, di fiumi, il Mingardo e il Bussento, che scavano gole, escono e rientrano dalle rocce per poi sfociare definitivamente nel mare. È terra di **borghi isolati** come Stio e Trentinara, e di altri "fantasma": San Severino di Centola o Roscigno Vecchia, dove oggi vi è un solo abitante. Qui hanno vissuto José Ortega, a Bosco, e il filosofo Giambattista Vico, nella frazione di Vatolla, celebre per la sua cipolla; qui, a Sanza, si è consumato il sacrificio risorgimentale di Carlo Pisacane. Ci sono aree naturali incantate, non per nulla racchiuse nel **Parco Nazionale del Cilento**, Vallo di Diano e Alburni, c'è il monte più alto della Campania, il Cervati con i suoi quasi 2.000 metri, la Valle delle Orchidee, il Monte Stella, nucleo originario

del Cilento dove è stato girato il film *Benvenuti al Sud*. È una terra ospitale, forte, per qualche verso indecifrabile, sempre **indimenticabile**: è un luogo a sé, proiettato apparentemente verso una modernità che viene dall'esterno, ma che mai è stata veramente "digerita" tant'è che, a viverci, si avverte dovunque l'eco ostinata delle tradizioni. Qui le persone, per i pagamenti, ricorrono ancora al lavoro più che al denaro, inconsapevoli della grandezza della **rete di scambio** che sono riusciti a mantenere. I prodotti derivanti dalla terra e dall'operosità di ciascuno riescono tuttora e di frequente a prevalere sulle realtà industriali e della distribuzione: di rado le uova si acquistano al supermercato, quasi mai la verdura dal fruttivendolo e il sugo si fa sempre in casa. Segni di un attaccamento alla propria storia e al *genius loci* che è soprattutto dei contadini che ancora oggi ogni mattina a piedi, in Ape o con la motozappa, vanno a innaffiare il proprio orto, a piantare, potare, pascolare gli animali. Coltivando ognuno il suo terreno, quella cilentana è una **cucina legata all'avvicinarsi delle stagioni**, molto ricca →





“Ma basta che esprimiate un desiderio, ed eccoli farsi a pezzi per accontentarvi: lo

Vademecum

DOVE MANGIARE

- **LOCANDA LE TRE SORELLE**

A Casal Velino. Pescato d'eccezione, abbinamenti mai banali in un paesaggio splendido, ideale anche per lunghi soggiorni, con mare, piscina e tanti ulivi.
www.locandaletresorelle.it

- **IL GHIOTTONI**

A Policastro Bussentino. Un indirizzo storico, dove la storia la fa la cucina di Maria Rina, una donna forte e determinata: il meglio del Cilento nel piatto.
www.ilghiottonerestaurant.com

- **LA CANTINELLA SUL MARE**

A Villammare. Qui tutto è perfetto, dall'ampia scelta di vini in cantina ai piatti curati ed elaborati nei dettagli. Tel. 0973365442

- **AI SAPORI DEL CILENTO**

Casal Velino Marina. Giuseppe Pastore è l'achimista del Cilento,

cerca, semina e raccoglie, sperimentando nuovi prodotti legati al territorio. Tel. 3204847390

- **CIBBI**

Vallo della Lucania. Antonio D'Agosto è sempre alla ricerca di prodotti cilentani per il suo delizioso negozio nel cuore del Cilento.
Tel. 3472702047

DOVE SOGGIORNARE

- **AGRITURISMO CORBELLA**

Cicerale. Un luogo meraviglioso dove staccare dalla routine quotidiana e ritrovarsi tra volpi, corbezzoli e profumata macchia mediterranea.
www.agriturismocorbella.it

- **MALIDA HOUSE**

Palinuro. Un'oasi incontaminata, a due passi dal mare.
www.malidahouse.com/web



→
 di ortaggi, abbinati in ricette consuetudinarie e piatti poveri come, per esempio, le minestre tipo l'amaritata, di verza e patate, o la strinta, di verdure miste "strizzate", oppure i ciccimaretati, una zuppa mista di legumi, o ancora la ciaredda, una *ratatouille* di verdure messa nel pane e portata in campagna. Una cucina che nasce soprattutto dal **saper fare delle donne**, depositarie di antiche ricette: cavatelli a due, tre o quattro dita al sugo, pasta e fagioli, lagane e ceci o, ancora, melanzane 'mbuttunate, un simbolo della gastronomia del luogo, insieme al pane, che ancora dura una settimana. Sono loro, le donne, che trasmettendo manualmente un patrimonio così prezioso di generazione in generazione, hanno fatto sì che oggi il Cilento sia diventato Patrimonio immateriale dell'umanità. Alla base di questo riconoscimento sono anche gli studi di Ancel Keys, scienziato statunitense che per 40 anni ha studiato le abitudini della gente del posto per dimostrare i benefici degli stili di vita dei cilentani sulla salute. Da lui teorizzata la **dieta mediterranea**, dal greco *diaita*, indica in effetti un modo di vivere che non si limita al piano alimentare, ma coinvolge tutti quegli altri aspetti sociali legati all'alimentazione, che si manifestano più che mai in questo angolo di mondo: feste, sagre, usanze, mestieri, credenze, culti e riti che si intrecciano al cibo e costituiscono un tessuto culturale unico, avendo comunque più a che fare con la Lucania che con il modello campano, come dimostrano anche gli studi dell'antropologo Massimo Cresta su abitudini e consumi alimentari della popolazione che vive nell'area del Parco. Dunque "fanno" dieta mediterranea anche la proverbiale ospitalità con cui il cilentano accoglie →



*fanno per inclinazione a farsi benvolere, e mi pare ormai **CIVILTÀ** assai rara”*

Giuseppe Ungaretti



TANTE MERAVIGLIE

A SINISTRA: la spiaggia di Buon Dormire in una cala del mare di Palinuro, tra i più puliti del Mediterraneo.

SOPRA: un uliveto nella campagna di Bellosguardo.

IN ALTO: uno scorcio delle Grotte di Pertosa-Auletta nelle carsiche profondità dei Monti Alburni (www.grottedipertosa-auletta.it).

PAGINA PRECEDENTE A SINISTRA: il fico bianco è un prodotto Dop.

PAGINA PRECEDENTE A DESTRA: un pescatore nel porto di Agropoli mostra il pescato del giorno.



“Tutto ciò che ho potuto osservare di questa gente **MI PIACE**”

C. T. Ramage (1803-1878)

VINI ECCELLENTI Paola e Alessandro
De Conciliis tra le barrique della loro cantina
di Prignano Cilento (www.viticoltorideconciliis.it).



→
gli ospiti, l'attenzione al succedersi delle stagioni, la musica che accompagna spesso i pasti, l'attività fisica nel contatto con la terra, e così tutto il molto, moltissimo che sta dietro al mero, seppur nobile, piatto di spaghetti. La **biodiversità** che caratterizza il Cilento coinvolge numerosissime specialità: dai fichi (Dop) e carciofi bianchi alle numerosissime tipologie di pomodori e mele, fino alle alici di menaica, dal nome delle grandi reti usate per pescarle nelle giornate di mare calmo; dai fusilli felittesi all'olio Dop di tante varietà di olive con valenti produttori che rispondono ai nomi di Marsicani, Pietrabbianca, Conti. E ancora i ceci di Cicerale, i fagioli di Controne, cacioricotta e caciocavallo, salumi, castagne e miele. In una terra così mediterranea non potevano mancare grandi vini, bianchi e rossi, come il Fiano e l'Aglianico, ben rappresentati da cantine eccellenti – tra le tante Luigi Maffini, San Giovanni, De Conciliis e Rotolo –, birrifici artigianali di valore – Birrificio dell'Aspide, Sud e Fiej – e mastri pasticceri straordinari come Pietro Macellaro e Giuseppe Manila. Lo stesso discorso di composita eccellenza vale per il mare e i suoi pescatori: la Spiaggia delle Ossa a Capo Palinuro, Buon Dormire, la Spiaggia dei Francesi, la Cala Bianca, Pozzallo e Baia degli Infreschi sono altrettante **perle paesaggistiche** titolari di una gastronomia marinara che regala piatti da antologia.



BORGH DI CHARME E CAPOLAVORI BAROCCHI

QUI A SINISTRA: il borgo di Vibonati, detto "il paese dei portali" per la fitta trama di usci che caratterizzano le sue viuzze (ruve). Si trova all'estremità meridionale del Cilento con una spettacolare vista sul golfo di Policastro.

A SINISTRA: il monumentale scalone ellittico della Certosa di Padula, poderosa architettura completata nel XVIII secolo dall'architetto Gaetano Barba, allievo di Luigi Vanvitelli: è tra i più fulgidi esempi del Barocco meridionale. Oggi ospita un museo archeologico nazionale e laboratori d'artisti. Si trova nell'area del Vallo di Diano ed è Patrimonio dell'umanità Unesco. www.ambientesa.beniculturali.it, www.valloweb.com

LA RICETTA CILENTANA

Questa pasta è una specialità di Rofrano, "città della castagna" del Cilento. Piatto della cucina contadina che la **FARINA DI CASTAGNE** rende più corposo e nutriente, è rimasto nella tradizione, ma ha cambiato aspetto: un tempo la pasta si modellava schiacciandone corti tocchetti con tre dita, da qui il nome "triiddi", mentre oggi la si trova quasi solo in forma di spaghetti. Li abbiamo preparati insieme a Ludovica Iorio e a Giovanni Cavallo, produttore di farine, arrivati da Rofrano per raccontarcene storia e segreti.

Triiddi

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 30' più 30' di riposo

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g semola rimacinata di grano duro

100 g farina di castagne

100 g farina 00

6 peperoni "cruschi"

aglio - olio extravergine di oliva - sale

IMPASTATE le farine e la semola con un pizzico di sale e 200-220 g di acqua fino a ottenere un composto omogeneo; avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30' circa. Modellatela quindi in grossi spaghetti.

SCALDATE un generoso velo di olio in padella; unitevi i peperoni "cruschi" e, voltandoli spesso, lasciateli gonfiare; scolateli su carta da cucina dopo 30-60 secondi.

LESSATE i triiddi in acqua bollente leggermente salata e condita con un filo di olio, così non si incollano: cuoceteli per 5-7' secondo la grossezza (più a lungo se sono stati fatti seccare per un giorno); scolateli e versateli in padella in 70-80 g di olio scaldato con uno spicchio di aglio pelato unendo un po' di acqua di cottura. Saltateli per 1'.

SERVITE subito i triiddi con un po' di peperone fritto sbriciolato e i peperoni interi.



PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **25 novembre**

