

## Sapori. Vecchi e nuovi

## 10 piatti d'autore

**ESATTAMENTE QUATTRO ANNI FA VENIVA DICHIARATA "PATRIMONIO CULTURALE E IMMATERIALE DELL'UMANITÀ". PARTENDO DALLA TRADIZIONE ECCO DIECI PIATTI "RIVISITATI" PER FESTEggiARLA NEL SEGNO DELL'INNOVAZIONE**



REALE CASADONNA  
CONTRADA SANTA LIBERATA  
CASTEL DI SANGRO (AQ)  
TEL. 0864-69382

**Mandorle e mistica**

**NIKO ROMITO** propone un mix di verdure di campo condite con aceto di vino, extravergine e sale marino, appoggiate su una crema molto densa, realizzata emulsionando mandorle e acqua



IL MOSAICO TERME MANZI  
P.ZA BAGNI DI GURGITELLO 4  
CASAMICCIOLA TERME (NA)  
TEL. 081-994722

**Pasta e patate**

**NINO DI COSTANZO** ne elabora una versione straordinaria: sul piatto 23 formati di pasta artigianale e tre tipologie di patate (bianche, gialle e viola) in diverse consistenze



SUD  
VIA S. PIETRO E PAOLO 8  
QUARTO (NA)  
TEL. 081-0202708

**Mare&monti mediterranei**

**MARIANNA VITALE** ricostruisce nel piatto gli elementi della piramide alimentare: lingua di vitello con pesce azzurro marinato, verdure locali, maionese al pomodoro e polvere di capperi



DA CAINO  
VIA DELLA CHIESA 4  
MONTEMERANO (GR)  
TEL. 0564-602817

**Alici e pappa al pomodoro**

**VALERIA PICCINI** associa il simbolo della tradizione contadina toscana alla reginetta del pesce azzurro in una lasagnetta con pasta fillo. Completa il piatto una quenelle di sorbetto al pomodoro



DON ALFONSO  
CORSO S. AGATA 11  
S. AGATA SUI DUE GOLFI (NA)  
TEL. 081-8780026

**Ricciola fumé**

**ERNESTO IACCARINO** utilizza l'affumicatore a bassa temperatura per profumare la tagliata, presentata con salsa di yogurt, maionese al pompelmo, polvere di cedrangolo ed extravergine

**L'appuntamento**

Carrie D'Andrea Keys, figlia dello scienziato-simbolo della dieta mediterranea Ancel Keys, sarà l'ospite d'onore del primo Salone Internazionale della Dieta Mediterranea, dal 21 al 23 novembre a Pioppi, la cittadina cilentana dove Keys condusse le sue ricerche

**I laboratori**

Durante le "Giornate della dieta mediterranea - patrimonio Unesco", a Bologna in questi giorni, incontri e degustazioni di prodotti cilentani. Originali i laboratori dedicati al consumo consapevole dei prodotti ittici e alla produzione casalinga di pane con farine antiche

**Al mercato**

Fino a metà febbraio, a giovedì alterni, al Mercato del Carmine di Genova, Chef Kumalé, super esperto di cucine del mondo in Italia, declinerà al plurale il concetto di "cucina mediterranea", attingendo alle tradizioni culinarie dei paesi affacciati sul mare nostrum



## Mediterranea superstar.

### Buon compleanno dieta, premiata dall'Unesco ora in versione grandi chef

LICIA GRANELLO



“L. MEDITERRANEO FINISCE là dove finisce l'ulivo”, sosteneva lo storico francese Bernard Braudel. In realtà, negli ultimi anni i cambiamenti climatici hanno spinto gli ulivi fin quasi a un passo dalle Dolomiti, non esattamente il territorio cui pensava il dottor Keys quando negli anni Cinquanta mise in connessione cibo, geografia e longevità nei suoi studi cilentani.

Seimila anni dopo la domesticazione dell'ulivo, chiediamo ancora all'alimento-simbolo della dieta mediterranea di farci vivere bene e a lungo, esattamente come aveva promesso agli uomini la dea Atena. E in coda all'olio, una scia di alimenti che hanno segnato la nostra storia culinaria.

Sono passati esattamente quattro anni — 16 novembre 2010 — dal giorno in cui la dieta mediterranea è stata dichiarata patrimonio culturale immat-



### Classica

**Penne con pomodorini, olive e basilico: una delle ricette più amate della dieta mediterranea**

teriale dell'umanità Unesco a Nairobi. Una vittoria culturale prim'ancora che gastronomica, capace di far salivare di soddisfazione i golosi di tutto il pianeta. Sotto il capiente cappello della dieta mediterranea, infatti, coesistono pizza e bruschette, piatti storici come pasta e fagioli e i crostacei sotto vuoto con emulsione di agrumi della cucina 2.0, l'intero plateau dei formaggi e la zuppa di pesce, le penne alla Norma e la pastiera napoletana. Il tutto, annaffiato da un buon bicchiere di vino (meglio se rosso) e senza demonizzare le carni, che, a piccole dosi, abitavano anche le tavole dei centenari abitanti di Pollica e dintorni.

Quella che oggi ci appare una scelta obbligata per guadagnare in salute, inseguiti come siamo dal terrore di tumori, ipertensione e diabete, un tempo lo era per motivi opposti: le malattie da benessere erano sconosciute ai più semplicemente perché il benessere era un lusso, e per sopravvivere ci si doveva accontentare degli alimenti più poveri a disposizione, ovvero farine grezze, verdure, legumi, formaggi, pesce (povero anche lui).

Come spesso succede, è stato il mondo a consegnarci lo specchio dove rimare il nostro tesoro, dai lavori di Keys — che non a caso si trasferì in pianta stabile nel Cilento, dove morì ultracentenario — ai mille riconoscimenti scientifici, su su fino al convegno internazionale "Food for tomorrow", organizzato appena la scorsa settimana a New York, dove gli interventi incentrati sul futuro del cibo hanno spaziato dall'agricoltura sostenibile alla necessità di abbracciare una cultura alimentare più sana, portando a modello il regime alimentare esaltato da Ancel Keys.

Così, tra chi propone di dedicare alla dieta mediterranea una giornata mondiale e chi vorrebbe trasformarla in brand, la passerella è garantita dall'alleanza di cuochi e produttori.

In una recentissima indagine del Centro di ricerche sociali sulla Dieta Mediterranea dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, il termine "cucina mediterranea" è stato sottoscritto dal primo all'ultimo dei cinquanta chef stellati italiani intervistati. Accanto a loro, gli artigiani che assicurano la qualità dei fagioli di Controne e dei fichi dottati, del pesce di paranza e del provolone del monaco. Addentando una frisella con pomodorini e alici li benedirete tutti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# La caprese che ci assolve da ogni peccato

MAURIZIO DE GIOVANNI

**D**ICIAMO LA VERITÀ: è il termine "dieta" che dà fastidio. Sappiamo che ha solo il significato di "regime alimentare" e che quello che conta è l'aggettivo che segue: ma il suono della parola, soprattutto se pronunciato da un dottore in camice bianco e occhiali e fronte corrugata lascia insorgere immediato il senso di colpa e lo spettro di lunghi periodi di sacrifici. Dieta: una sentenza che ha in sé la condanna, per chi come noi combatte strenuamente contro la tendenza a mettere peso anche solo pensando al cibo, e che è fortemente convinto della necessità del carcere duro per tutti coloro che si ingozzano impunemente senza ingrassare. La dieta, si sa, viene inflitta a ogni pie' sospinto. Pressione alta? Dieta. Pressione bassa? Pure. E la risposta è la stessa per ogni malessere, dalla gastrite al ginocchio della lavandaia, dalla depressione al gomito del tennista. Dieta. Per l'uomo comune, quindi, dieta vuol dire rinuncia a qualsiasi cosa abbia un minimo di sapore e sia in qualche maniera appetibile, privilegiando indegne gallette di riso soffiato e merendine al polistirolo. Ma è qui che, miracolosamente, ci viene in aiuto la nostra cara, vecchia dieta mediterranea: un ombrello etimologico, un'etichetta che assolve e libera da ogni peccato di natura alimentare. Perché come possono essere loschi e proibiti alimenti prodotti dalle nostre terre, frutto di una millenaria tradizione agricola? Come possono rientrare in terribili liste di proscrizione cibi che caratterizzano la storia di un popolo e che nascono al sole e dalla terra di luoghi così ameni come i paesi del bacino del Mediterraneo? Come può essere peccaminoso un regime alimentare che ha il sapore della cultura stessa, ed è anche riconosciuto dall'Unesco come patrimonio immateriale dell'umanità? Ecco quindi che magicamente la parola terribile, quella che evoca l'automortificazione e i sordi rumori dello stomaco solitario e disperato al cospetto di ogni vetrina di rosticceria, diventa un'assoluzione e addirittura una panacea. Perfino termini terribili, come "carboidrati" e "lipidi", pronunciati a mezza voce in nascoste piazze di spaccio come le trattorie tipiche, tornano alla luce e vengono sdoganate col sorriso, perfino dai temuti e normalmente arcigni nutrizionisti. E noi, vittime imperfette della strisciante pinguedine, potremo sederci di fronte a una meravigliosa caprese (mozzarella, pomodoro, due foglie di basilico e abbondante pane fresco) con rinnovato ardore e la coscienza limpida come l'olio. D'oliva, naturalmente extravergine.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### Cous cous, colori e profumi

**VITTORIO FUSARI incrocia la consistenza dell'incocciatura di grano marocchino con sapori e sentori di broccoli, pomodori, sardine essiccate, nero di seppia, extravergine e mozzarella di bufala**

DISPENZA PANE E VINI  
VIA PRINCIPE UMBERTO 23  
TORBIATO DI ADRO (BS)  
TEL. 030-7450757



### Compressione di pasta e fagioli

**MASSIMO BOTTURA rivisita la zuppa più classica in un bicchiere riempito a strati: crema di fagioli, bianco di radicchio spadellato, maltagliati di crosta di Parmigiano e rosmarino**

LA FRANCESCANA  
VIA STELLA 22  
MODENA  
TEL. 059-223912



### Ricci e crema di cavolfiore

**ROBERTO PETZA vela il fondo del piatto con una crema di cavolfiore (stufato e frullato) Sopra, mandorle condite con scorze di limone, sale marino a fiocchi e sorbetto di ricci**

S'APPOSENTU  
VICO CAGLIARI 3  
SIDDI (VS)  
TEL. 070-9341045



### Calamarata ai frutti di mare

**GIUSEPPE MANCINO declina la pasta artigianale campana in tripla cottura: bollita, spadellata con calamari, cozze, vongole, poi a bagnomaria nel vetro con verdure e frutti di mare**

PICCOLO PRINCIPE  
PIAZZA PUCCINI 1  
VIAREGGIO (LU)  
TEL. 0584-4011



### Baccalà pietre di Ragusa

**CICCIO SULTANO spadella il baccalà prima di cuocerlo a bassa temperatura. Assemblaggio con polvere di fiori di finocchio e aglio fritto, meringa salata e fagioli Cosaruciaru**

DUOMO  
VIA BOCCHIERI 31  
RAGUSA IBLA  
TEL. 0932-651265

