



La piramide alimentare della Dieta mediterranea, e, a sinistra, lo chef **Alfonso Iaccarino**, il suo unico interprete «autenticato» da AnceL Keys



CRISTIANO MINICHELLO / AGF

di **Antonio Corbo**

Dieta mediterranea: in due parole era il codice della lunga vita. Che oggi, in mezzo secolo di confusione e incuria, sono svanite. Adottata nel 2010 dall'Unesco come patrimonio dell'Umanità, la Dieta mediterranea, valorizzata scientificamente dal medico americano AnceL Keys e da sua moglie Margaret, rischia di disperdersi.

Osservando la cucina povera e i prodotti della terra, i due scienziati capirono che il segreto di uomini e donne del Cilento (a sud di Salerno), che immuni da malattie cardiovascolari filavano sereni verso i 100 anni, stava tutto nel loro regime alimentare.

DAL 14 AL 20 SETTEMBRE LA **DIETA MEDITERRANEA** VA ALL'EXPO. CON UN DOC SU ANCEL KEYS, IL SUO INVENTORE

PASTA COL POMODORO RICETTA (DIMENTICATA) DI UNA LUNGA VITA

Ma cosa resta oggi di quel modo di mangiare? Per recuperare significato e valori, l'Expo 2015, il ministero delle Politiche agricole e alimentari e l'ateneo Suor Orsola di Napoli promuovono a Milano, dal 14 al 20 settembre, la Settimana della Dieta

Mediterranea Unesco, che si svolgerà al Cluster Bio-Mediterraneo e al Padiglione Italia.

Due antropologi del Sant'Orsola, Marino Niola (direttore del centro di ricerche MedEatResearch) ed Elisabetta Moro (autrice del libro *La dieta mediterranea*).

Mito e storia di uno stile di vita, Il Mulino), presenteranno il documentario *Pionieri*, con interviste a protagonisti e testimoni che parlano dell'importanza della Dieta mediterranea: da Henry Brackburn che ha preso il posto di Keys all'università del Minnesota, al famoso cardiologo di Chicago Jeremiah Stamler, fino al luminare napoletano, allievo di Keys, Mario Mancini. Nel doc ci sono anche i racconti di Caroline Keys, e

Carolina e Nino D'Andrea, rispettivamente figlia e nipoti dei due scienziati, allevati con la Dieta. E, infine, c'è Alfonso Iaccarino del Don Alfonso di Sant'Agata sui due Golfi, l'unico chef riconosciuto dai coniugi Keys (erano suoi clienti) come interprete della cucina mediterranea. Dopo la proiezione, Iaccarino offrirà al pubblico pasta al pomodoro e olio extra vergine di oliva, gli elementi base della Dieta.

Ma *Pionieri* svela anche un imbarazzante segreto: Keys con altri 15 ricercatori indagò sugli stili alimentari del secolo scorso, furono raccolti 12mila diari nel mondo, il materiale fu trasferito dall'America all'Italia e poi in Olanda, dove è andato perso. Un tesoro in frantumi. Che Niola e Moro stanno ricomponendo, pezzo su pezzo. Con una missione: «Pensiamo che la Dieta mediterranea possa essere un volano per il turismo del Cilento. È incredibile che ad oggi non esista nemmeno una beauty-farm con questo logo. Ma al Suor Orsola c'è un gruppo di quindici giovani che sgobba per far diventare la Dieta un «marchio» che rilanci l'economia della Campania».

IL PIATTO ETNICO

di **Chef Kumalè**
chef@kumalè.net

Per il cocktail estivo
che viene dal Perù
serve molta passione

Il Pisco è un distillato di acquavite non invecchiato che raggiunge una gradazione alcolica di circa 42°. In Perù ne esistono quattro varietà aromatiche che si prestano a realizzare ottimi cocktail, come questa versione al maracuja (frutto della passione) del classico sour. Prelevate la polpa dai frutti di maracuja e passatela al colino per separare i semi dal succo, che filterrete. Sistemate in un mixer i cubetti di ghiaccio, l'albume d'uovo, lo sciroppo di zucchero, il pisco e il succo di maracuja. Frullate il tutto alla massima velocità per 8 secondi. Versate in coppe e completate con una spruzzata di Angostura.

LE DOSI

180 ML DI PISCO, 60 ML DI SUCCO DI MARACUJA,
60 ML DI SCIROPPO DI ZUCCHERO, 2 ALBUMI D'UOVO,
6-8 CUBETTI DI GHIACCIO, 6 GOCCE DI ANGSTURA

