

## **La storia dell'alimentazione e la tipicità cilentana**

di Pasquale Martucci

La scoperta e la riproposizione della tradizione alimentare è argomento di grande attualità, tanto che i dibattiti sull'uso del cibo sono numerosi, come pure l'interesse dei media che propongono inchieste, documenti e programmi televisivi sull'alimentazione e sui piatti più caratteristici delle nostre regioni. Si tratta della volontà di conoscere *gusti e sapori*, ma anche di appassionarsi ai *saperi locali*.

Nel Cilento, la riscoperta dei sapori tradizionali è avvenuta soprattutto con l'affermazione della famosa *dieta mediterranea* a base di: *cereali, patate, legumi, pesce, formaggi, frutta, olio d'oliva e vino*. Il merito va ad Ancel Keys che decise di trascorrere la sua vecchiaia proprio nel Cilento e, confermando le sue ricerche, si accorse come l'alimentazione della popolazione locale aveva una bassa incidenza di malattie cardiovascolari, grazie al cibo tradizionale di origine vegetale, povero di grassi e proteine. Il territorio cilentano per la scarsità di risorse disponibili utilizzava ingredienti alimentari essenzialmente legati ai prodotti della terra e all'allevamento di animali da cortile.

Volendo ripercorrere gli sviluppi storici dei regimi alimentari possiamo asserire che, a seconda dei periodi, si parla ora di "fame" e ora di "abbondanza". (1)

Nel Medioevo era venuto meno il riferimento politico dell'Impero romano e si delineava un nuovo assetto istituzionale, economico e culturale. I Romani e i Greci avevano creato spazi coltivabili fuori dalle città, l'*ager* latino distinto dal *saltus*, ovvero un terreno non produttivo. Il *saltus* però era anche bosco, cioè quel luogo incolto che consentiva solo all'escluso, al marginale di farvi ricorso per trovare cibo. I Celti e i Germani erano legati alle grandi foreste del centro-nord europeo ed avevano manifestato una predilezione per gli spazi incolti e la natura vergine. In loro erano diffusi: caccia, pesca, raccolta di frutti selvatici, allevamenti bradi (maiali, equini e bovini), in quanto il loro sistema di vita era molto differente con il predominio della carne. Non si beveva vino, ma latte e liquidi estratti dalla fermentazione dei frutti selvatici; la birra dove si coltivavano i cereali nelle piccole radure, luoghi liberi da boschi e foreste; burro e lardo al posto dell'olio. (2)

Non che la classificazione fosse talmente netta: anche i romani mangiavano carne e i germani si nutrivano di orzo e cereali. La prevalenza però di alcuni alimenti su altri determinava la caratteristica e l'identità alimentare di quelle genti. Le distanze si attenuano con i processi di integrazione, che segnano sempre perdite di forti valori e caratteristiche identitarie. Nel V-VI secolo d.C., le tribù germaniche andarono ovunque e portarono la loro cultura, anche quella alimentare, facendo modificare i modelli produttivi e mentali. La carne diventò l'alimento più importante: era il cibo dei forti e coloro che si astenevano erano emarginati ed umiliati. (3)

A partire dal IV secolo, la religione cristiana privilegiò la cultura greca e latina: olio, vino e pane assunsero valore simbolico tra gli scrittori cristiani che esaltarono le virtù di questi prodotti. Le chiese e i monasteri si dedicarono al lavoro nei campi e quello fu il loro stile di vita. Tuttavia furono forti le resistenze nella popolazione ad accogliere la nozione di *misura* e di *sobrietà*. (4)

Intorno all'anno Mille, si realizzano dei cambiamenti dovuti all'aumento della popolazione europea: nuove colture nascono a danno di zone boschive, della selva infruttuosa, quella che non produce cibo per gli animali (che è costituito essenzialmente dalle ghiande). L'espansione agraria è una risposta alla mancanza di cibo (anche a causa delle carestie), i boschi resteranno il privilegio dei nobili e del clero: è tempo dell'appropriazione signorile del diritto d'uso sui terreni incolti. I contadini vissero con disagio le ingiustificate appropriazioni da parte del potere. (5)

Nel XIII secolo, la letteratura europea segnerà la prima battaglia tra *carnevale* (prevalenza di elementi dionisiaci: dissolutezza, banchetto) e *quaresima* (astinenza e digiuno dal cibo), che finirà proprio per colpire i più poveri. Il contadino dei secoli XII e XIII è isolato nel suo podere e non può fare escursioni nei boschi: la carne scarseggia e il pollame è consumato solo durante le feste. Il pane è l'elemento centrale che si aggiunge ad altri cibi: se il pane manca è carestia, allora viene realizzato ad ogni costo e con ogni ingrediente. (6)

Lo sviluppo delle città portò derrate ed aumento dei consumi. In questo periodo inizia la grande contrapposizione tra campagna e città. I cittadini legiferavano a loro vantaggio, dettando regole legate alle coltivazioni quando si stipulavano contratti tra proprietari e contadini. In ogni caso, in tempo di crisi, i cittadini rischiavano di più perché le popolazioni della campagne erano comunque legate ai mezzi di produzione. Nella seconda metà del XIV secolo aumentarono i consumi di carne anche tra i ceti inferiori: la normativa ecclesiastica continuava ad imporre (per motivi di penitenza) la rinuncia alla carne per circa la metà dei giorni dell'anno, per combattere i riti pagani. Si privilegiarono cibi alternativi quali legumi, formaggio, uova e pesce. Inizialmente anche il pesce era vietato durante i giorni di penitenza, poi fu tollerato ad eccezione dei pesci grandi (balene e delfini), la cui polpa appariva simile alla carne. (7)

Con il tempo si affermò la cultura del pesce che affiancò la carne, anche se per la sua diffusione come alimento comune si dovette aspettare ancora qualche secolo. All'inizio si pose il problema della sua deperibilità ed allora si privilegiò il pesce di acqua dolce: quello di acqua salata fu essiccato, salato e posto sott'olio, anche se queste tecniche si diffusero solo dopo il XII secolo. E' alla fine del quattrocento che il commercio del pesce conosce un incremento notevole grazie al merluzzo, che essiccato e salato giunse alle mense dei ceti popolari nelle città. Il pesce non aveva però ancora le sue connotazioni culturali: quello conservato richiamava nozioni di povertà; quello fresco, che affluiva nelle mense dei ricchi, era considerato ancora leggero, non riempiva. (8)

Nel XVII secolo, diminuisce il consumo di carne, a causa della trasformazione del paesaggio, ed aumenta quello del pane. Si riscontra comunque un graduale passaggio dal frumento (XIII secolo) ad altri cereali (XVI e XVII secolo) per la realizzazione del pane. I cereali sono la parte più consistente della dieta di chi occupa posizioni basse nella scala sociale: la loro carenza provocò le carestie della metà del seicento. Tra cinquecento e settecento molte rivolte scoppiano in città: l'assalto ai forni diventa una costante nella storia degli affamati, sempre più numerosi. (9)

Alla fine del XVIII secolo, la popolazione europea è quasi di duecento milioni di persone. Allora si cercano nuove tecniche agricole: una rivoluzione agraria fa abbandonare la pratica del maggese e punta all'impiego delle leguminose da foraggio a rotazione con i cereali. Si supera la separazione tra attività pastorale e agricola e si rendono i terreni più fertili, grazie alla presenza delle leguminose e del concime animale. Ci fu l'avvio del capitalismo agrario e l'affermarsi dell'economia industriale. Si svilupparono colture sicure e redditizie: il riso viene introdotto largamente per destinarlo ai ceti popolari, come

pure il grano saraceno, il mais e la patata. I prodotti cosiddetti “americani” contribuiscono a integrare l'alimentazione degli europei ed attenuare gli effetti della scarsità. Se il mais fu sempre confinato nell'alimentazione povera, la patata occupò uno spazio culturale differente ed entrò con prepotenza nei libri di ricette. Molti si affidarono a regimi alimentari monotoni che causarono fame e malattie infettive: i ricchi convogliavano sulle loro tavole frumento, maiali, pollame e burro; al contrario i poveri si affidavano ad un unico alimento, ma bastavano due raccolti di patate andate a male per falciolare intere famiglie. (10)

Tra il XVIII e il XIX secolo si diffuse la pasta, sia quella fresca (attribuibile anticamente a popolazioni mediterranee ed alla Cina) che quella secca (la cui invenzione fu degli Arabi). In Sicilia già nel XII secolo vi era una industria della pasta secca; anche in Liguria ricette trecentesche parlano di vermicelli; in Inghilterra la pasta è riportata in ricette del trecento. La disputa era tra pasta fresca, appannaggio dei ceti abbienti, e secca, utilizzata dal popolo. La pasta tuttavia non attecchisce subito. Nel quattro e cinquecento si preferisce mangiare carni e cereali e solo nel seicento a Napoli si diffonde su vasta scala grazie alla presenza di un torchio meccanico, che permette di produrre maccheroni ed altri tipi di pasta a prezzi convenienti. Se nel cinquecento i siciliani furono chiamati mangia maccheroni, nel XVIII secolo lo furono i napoletani, che per primi accoppiarono la pasta al formaggio. Questo fatto li rese immuni dai fenomeni di malnutrizione che al nord colpirono i contadini che si cibavano solo di mais e patate. Dal 1830 si introduce il pomodoro e ben presto si afferma la gastronomia italiana. (11)

Fino alla metà dell'ottocento, i cereali furono determinanti nella dieta europea, poi man mano furono soppiantati da altri prodotti, quali la carne. Ci furono progressi in zootecnia e innovazioni tecnologiche che portarono a nuovi sistemi di conservazione e trasporto. Non in tutti i Paesi ci fu un miglioramento alimentare: negli Stati più industrializzati solo alla fine dell'ottocento si avvertono modificazioni nel tenore di vita della popolazione. In Italia o in Spagna è necessario attendere la metà del novecento per vedere questa rivoluzione compiuta grazie alla commercializzazione dei prodotti, alle nuove tecniche produttive e alla distribuzione su larga scala. Negli ultimi decenni c'è stato l'ultimo passaggio dovuto alla fine della stagionalità dei prodotti che ora sono disponibili sempre. Se nei secoli passati prevaleva l'ideologia del bello, grosso e robusto, oggi il modello alimentare ed estetico della magrezza trova ampia diffusione: il termine dieta, inventato dai Greci per designare il regime quotidiano di alimentazione e di vita, oggi serve ad indicare sottrazione e limitazione. (12)

La storia, i tanti campanili, le dominazioni succedutesi nei secoli e le consequenziali divisioni politiche hanno favorito una gastronomia ricca di sapori locali che spesso si confrontano, dando luogo ad una vera e propria *identità culturale*. I piatti e le tradizioni culinarie oggi rappresentano aspetti importanti di un patrimonio che si cerca di riproporre e rivalutare attraverso una caratterizzazione forte degli elementi fondanti la cultura di un territorio. Sono poi da valutare gli elementi psicologici e culturali, i significati simbolici del cibo: il crudo, il freddo, la povertà dei prodotti, il pane sono sinonimo di penitenza, come del resto aveva affermato la cultura religiosa; il vino e le abbuffate sono sinonimo di lussuria e sessualità. (13)

Se i cibi poveri occupavano posti bassi nella scala sociale e gli animali (cervi e cinghiali e volatili) erano appannaggio dei ceti abbienti, in seguito il modo di esprimere il potere attraverso il cibo cambia. Non è più apprezzata la capacità di ingurgitare cibo, ma quella di organizzare intorno a sé cucina e tavola, cuochi e cerimonieri che con fantasia preparano le vivande. Nessuno pretende nemmeno che si assaggino le vivande, ma che

tutti le ammirino per “stupirsi per le modalità di presentazione e per le invenzioni sceniche”. (14)

La società che si afferma in conseguenza di una serie di fattori storici, geografici ed economici, permette lo sviluppo di una caratteristica cultura alimentare influenzata soprattutto dalla disponibilità di risorse. Nel Cilento, alla cerealicoltura tipica dell'età arcaica e classica (greca), affiancata dall'allevamento brado e dai prodotti dei boschi (le castagne), si aggiunge l'arboricoltura grazie alla diffusione della vite e dell'ulivo. In epoca romana, è comune la polenta di farro, le zuppe, le focacce e poi il pane. Nel tempo si afferma il binomio frumento-orzo in un'alimentazione prevalentemente vegetariana, cui si aggiunge in maniera saltuaria il consumo della carne, per lo più ovina.

In quest'area, non si sono mai verificate estreme punte di indigenza, grazie alle terre da coltivare ed alla propensione della popolazione allo sfruttamento delle risorse della terra. L'assenza della città ha portato i contadini a trovare sempre qualcosa per potersi sfamare, anche se essi mangiavano prevalentemente pane nero e cereali inferiori, soprattutto la polenta. Un ruolo fondamentale tra l'altro, è stato raggiunto da legumi e castagne.

Alla regione cilentana, la storia non ha riservato le prelibatezze della cucina aristocratica, le tavole imbandite di abbondanti cibi, le spezie e i sapori forti. Le popolazioni si sono cibate dei prodotti della terra tradizionali e delle patate. Per fare un esempio significativo, in questa zona nell'ottocento il pane era di frumento tra i benestanti, mentre il ceto medio lo univa al granturco: la gente più umile faceva uso del pane di *granone*, di germano, di legumi e castagne ed altri ancora della sola farina di castagne. Della carne, di cui si cibano i ceti inferiori solo qualche volta all'anno, quella *vaccina* è rara, mentre più diffusa è quella di pecora, di capra e, nei mesi invernali, di maiale. Le carni vengono salate dopo essere state bollite in vasi di creta e di legno. Il pesce è l'alimento che inizia a prendere quota: i pesci ordinari sono le acciughe, le sarde (che si salano), o le *fragaglie*. I vini e gli oli sono in alcune zone ottimi ed abbondanti. La frutta è molto presente e soprattutto i fichi sono di sapore eccelso. La dieta quotidiana è fatta di polenta di *granone*, erbe bollite e per metà soffritte con poco olio e grasso. I lavoratori, durante la sosta di mezzogiorno, mangiano zuppiere di *cavatièddi*, caciocavalli, accompagnati da pane e vino.

Alcune pietanze dei contadini di una volta, molto diffuse, tramandate ed ora affermate nei regimi alimentari attuali, servono a comprendere l'associazione tra cultura alimentare tradizionale e dieta mediterranea.

Di seguito alcuni esempi di piatti antichi, spesso riproposti: *acqua sale* (pane biscottato di grano con origano, sale, olio extravergine, pomodori e aglio); *sciuciello* (asparagi, aglio o cipolla, uova, formaggio grattugiato, un pomodoro, prezzemolo, sale); *farnata di fagioli/fave* (sugna, aglio, acqua, fagioli o fave bolliti, farina di granone, sale); *minestra sfritta* (verdure: cecòrie, carduncèlli, frònne r'aiète, fenucchièddo, con aggiunta di semi di finocchio, pepàolo, alici e chiappari); *cicci 'mmaretati* (fave, cicerchie, varie qualità di fagioli, piselli, ceci, lenticchie, grano, granturco, orzo, olio, sale; il battuto è fatto con olio di oliva, aglio, prezzemolo e sale grosso); *ciambotta/ciauredda* (patate, zucchine, melanzane, peperoni, fagioli teneri, *sciuriddi* (fiori di zucca), pomodori, basilico); *scarole 'mbuttunate* (scarole, al cui interno si pone un impasto di uova, formaggio caprino grattugiato, pane grattugiato, aglio, prezzemolo); *maccaruni re casa* (impasto: farina, acqua, uova facoltative, sale; si lavorano con un ferro e la loro dimensione è di circa venti centimetri (ad ogni modo a seconda delle zone varia la forma); la cottura è in abbondante acqua; il condimento è la salsa di pomodoro, *u bròro*; si spolvera sul piatto del formaggio di capra); *'addo o 'addina 'mbuttunati* (pollo o gallina; per il ripieno: interiora dello

stesso animale, formaggio, un uovo, prezzemolo, noce moscata, pepe, altri odori); *'mbrugliatieddo* (interiora e grande omento del capretto, da avvolgere a mo' di involtino con pepe, formaggio, aglio e prezzemolo). (15)

Da evidenziare, il ruolo della minestra, come primo piatto a base di erbe, normalmente dette verdure, consumate cotte o fresche; il pane biscottato essenziale nei pasti quotidiani; la presenza di cereali, legumi e ortaggi; l'olio d'oliva, rilevante in tutti i piatti insieme ad aromi ed odori; la pasta rigorosamente fatta in casa; tra le carni, il pollame che si predilige imbottito; degli ovini si mangiano soprattutto le budella arrotolate ad involtini. Come si può osservare, si tratta di alimenti poveri, legati alla tradizione contadina del sud ed in particolare di questa terra, i cui abitanti anticamente erano soprattutto contadini o pescatori i quali, per sopravvivere, utilizzavano i prodotti dei campi o il ricavato della pesca e soltanto raramente si cibavano di carne.

Per Keys e la sua dieta mediterranea, dal 2010 "Patrimonio culturale immateriale dell'umanità" UNESCO, quello cilentano è un regime alimentare equilibrato e sano, diventato un vero e proprio stile di vita, che ha alla base della sua gastronomia il gusto e il piacere per la buona tavola nel ricordo delle tradizioni. E a quella tavola si associa proprio la piramide alimentare individuata da Keys che, per un ottimale utilizzo del cibo, vede in sequenza gli alimenti che l'individuo deve assumere. Le indicazioni sono state a più riprese rielaborate non discostandosi di molto da quelle dello studioso americano. Alla base, nell'uso quotidiano, si trovano una varietà di cibi benefici per l'organismo umano: pane, pasta, riso, patate, polenta, farro, orzo, cereali; a seguire: frutta, legumi e verdure; poi: olio d'oliva, latte, yogurt e latticini, soprattutto formaggi (due o tre volte a settimana). Di uso settimanale: pesce e carne bianca (quattro volte), uova (non più di due o tre volte), dolci (di rado e comunque contenenti zuccheri raffinati o miele); mensilmente tre o quattro volte la carne rossa; occasionalmente insaccati. Un bicchiere di vino a pasto e dai sei ai dieci bicchieri di acqua al giorno. (16)

L'indicazione è comunque di utilizzare prodotti freschi, di stagione e coltivazioni locali; di fare uso in modo costante aromi, come aglio cipolla, prezzemolo, basilico, ecc ...; di affidarsi a prodotti tipici, per la salvaguardia di un patrimonio culturale, oltre che gastronomico, fatto di tradizioni, odori e sapori non facilmente riproducibili.

La cucina cilentana si caratterizza per "l'assenza dell'orologio": è "il profondo rapporto con i tempi della natura a dettare gli appuntamenti e gli impegni dei cilentani", e di conseguenza si è affermata una "vita slow" o "life style". La vita lenta è quella "delle zuppe e dei sughi lunghi molte ore, delle carni cotte al punto giusto, dei dolci fatti lievitare nel panno umido per una notte intera, il pane capace di vivere una settimana e non solo poche ore come quello di città, i caciocavalli stagionati, le bestie cresciute allo stato brado senza l'ansia dell'iperproduttività mammellare". Ancel Keys fu colpito da un mondo incantato, distaccato da quello di altre zone e rilevò "la ricchezza di una società povera" e l'incredibile varietà di proposte di piatti elaborati dall'uomo da salvaguardare, di molti prodotti tipici, che si sono affermati da secoli, tra i prodotti di qualità. (17)

I tempi della terra vanno rispettati e amati per dare vita a prodotti ricchi di gusto e sostanze nutritive. (18)

Il caso del pane è emblematico come alimento base della cultura tradizionale. Uno dei più caratteristici è quello di Rofrano, realizzato con farine di grano tenero, duro, misto, integrale, a lievitazione naturale e a cottura in forni a legna. Anche il pane biscottato, le focacce, i calzoni, le pizze, sono tutti prodotti legati alle abitudini contadine.

La vera ricchezza del Cilento è rappresentata da ortaggi, legumi e verdure, coltivati dappertutto nei pressi di tutte le abitazioni, che costituivano l'alimentazione giornaliera

della popolazione. Dalle verdure selvatiche a quelle coltivate, questa costituiva la vera cucina tradizionale cilentana. L'elemento di diversità è rappresentato dal carciofo, sia il tondo che il rosso di Paestum, ma anche il bianco del Tanagro (Auletta e Pertosa, soprattutto). Vatolla è invece importante per la cipolla, ormai prodotto tipico tradizionale, e per una festa che intende valorizzare un ortaggio autoctono, ricco di proprietà benefiche, delicato al palato e che non fa lacrimare gli occhi. Il più famoso dei legumi cilentani è senza dubbio il fagiolo di Controne, dotato del marchio DOP e inserito dall'associazione internazionale Slow Food nell'elenco delle 100 specialità italiane da salvare. Si caratterizza per le piccole dimensioni, l'aspetto rotondo e bianchissimo privo di qualsiasi macchia, la sua elevata digeribilità dovuta alla buccia sottile e quasi impalpabile che lo ricopre, i tempi di cottura molto ridotti rispetto alle altre varietà di fagioli, la scarsa e preziosa produzione e il sapore unico che sa conquistare ogni palato. Completano l'offerta i fagioli a formella, prodotto tipico campano di rapida cottura e dal particolare sapore di ortaggio fresco dovuto all'importante concentrazione di asparagina; i fagioli bianchi e tondi di Montano Antilia e le numerose varietà di Calalbuono. I ceci di Finucchito sono importanti per l'alimentazione locale grazie al loro alto contenuto proteico e la capacità di crescere e svilupparsi anche in ambienti poco favorevoli. Di menzione, i ceci di Cicerale, da cui pare derivi la denominazione stessa del paese, ricchi di potassio. La denominazione del prodotto è dettata da un rigido disciplinare che impone regole per la coltivazione che vietano l'innaffiatura per mantenere le sue proprietà organolettiche.

Le famiglie avvertono poi la necessità di consumare ortaggi e verdure anche in periodi diversi dalla produzione; ed allora prevale l'esigenza di conservazione delle eccedenze attraverso le *cunzerve*, veri e propri scrigni di sapori che rimangono a lungo inalterati. La scelta di materie prime selezionate e a chilometro zero, tutte prodotte in coltivazioni locali e ricoperte dal prezioso olio d'oliva cilentano, offrono una qualità e un gusto inimitabili: carciofi, melanzane, asparagi, broccoli friarielli, cicoria selvatica, peperoni, zucca, zucchine, cipollotti, olive, peperoncini e pomodori.

La produzione dell'olio nel Cilento è secolare, così come gli ulivi presenti dal IV secolo a.C.. Dal 1998 ha ottenuto il marchio DOP, collegato a un rigido disciplinare di produzione. I comuni produttori sono 62, tutti situati nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano, suddivisi in tre diverse zone di produzione. La varietà più antica, la *pisciuttana*, maggiormente presente nell'area sud del Parco, si mescola con la *rutondella* e la *saledda*, tipiche dell'area ovest, oltre che con l'*ugliarola*, la *frantoio* e la *leccino*. Le tecniche di raccolta sono effettuate con grande cura: le operazioni vanno svolte a mano, come nella tradizione secolare, con il solo ausilio degli scuotitori e dei pettini vibranti, oltre che delle reti.

I vitigni locali, introdotti ad Elea, preservano le caratteristiche organolettiche, facendo affermare un vino di qualità eccelsa che si abbina perfettamente ai piatti tradizionali della cucina cilentana. Due sono le denominazioni enologiche provenienti dal Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano: la DOC Castel San Lorenzo e la DOC Cilento, prodotte dalla combinazione delle uve tradizionali con quelle più specificamente locali. Le denominazioni tutelano le caratteristiche produttive di queste zone, espresse con uve presenti da decenni e quindi considerabili tradizionali, come: Barbera, Sangiovese, Trebbiano e Malvasia. A queste si associano uve locali come: Aglianico, Greco e Fiano, già localmente denominato Santa Sofia.

Il bovino podolico, discendente dal "bos primigenius", è presente nelle aree interne dell'Italia Meridionale peninsulare. Il caciocavallo deve il proprio nome a questa vacca

rustica anche se alcune ipotesi lo attribuiscono alla stagionatura delle provole a cavallo di pertiche orizzontali, “cacio a cavallo”. Nel Cilento trovano ancora oggi pascoli fertili animali che si distinguono per la qualità del latte prodotto. Dopo la mungitura, si passa il latte in un telo per togliere le impurità e poi si gira con il *ruociulo* nel càccavo. Il latte esce già caldo dalle mammelle della mucca, per cui è possibile realizzare la *toma*, dopo l’aggiunta di caglio: di vitello se si desidera ottenere un caciocavallo dolce, dal gusto delicato; di capretto o agnello per caciocavalli dal gusto più piccante. Con la toma a striscioline si fa il caciocavallo; le trecce si realizzano con la pasta attorcigliata con tre strisce intrecciate; la ricotta invece ha bisogno del riscaldamento del siero a 80-85 °C.. Le *manteche* (burrino) si realizzano ponendo un panetto di burro, il siero residuo della cagliata, all’interno del caciocavallo. La pasta lavorata con acqua calda deve filare, solo così si riesce a dare vita a questo prodotto. Si realizza la caratteristica forma del caciocavallo ovoidale con un’appendice strozzata e chiusa all’apice. Dopo la lavorazione si colloca nel *sauzo*, per farlo asciugare e stagionare. I caciocavalli legati in coppia vengono posti ad asciugare per circa quindici giorni a cavallo di pertiche. Trascorso questo periodo vengono stagionati in cantine per almeno 3-6 mesi fino a un anno.

La conformazione geografico-ambientale del Cilento, composta da macchia mediterranea con arbusti, cespugli ed erbe basse, offre un nutrimento ideale per capre e pecore, e fornisce al loro latte una particolare nota aromatica. Il Cilento ha un discreto patrimonio di ovini soprattutto a Casaleto Spartano e a Sanza: il risultato è il caratteristico *cacioricotta*. Questo tipo di formaggio si produce essenzialmente in estate quando il latte scarseggia e si miscelano ricotta e latte di capre e deve il suo nome alla tecnica di produzione. Il latte, filtrato e messo in caldaia, viene riscaldato alla temperatura di circa 90°C per alcuni minuti; successivamente viene raffreddato a 36-39°C. La coagulazione avviene in 25-35 minuti con l’impiego di caglio di capretto. Dopo alcuni minuti di sosta sotto siero, la cagliata si raccoglie e si trasferisce nelle *fuscedde*. A spurgo quasi ultimato, dopo 3-4 ore dalla messa in forma, si effettua la salatura a secco. Dopo la fase di salatura, il formaggio viene collocato per 8-10 giorni su assi di legno in locali freschi e asciutti con temperatura di 10-13°C. Durante tale periodo il formaggio viene rivoltato nelle forme a cadenza giornaliera. Le pecore e le capre si mungono la sera e la mattina. Dopo munto, il latte si deve colare in un *culatùro* dove si poneva un’erba bagnata, *burraina* o *falascina*, per trattenere le impurità. Si girava intorno al *càccavo* (recipiente tipico realizzato da uno stagnino) per raccogliere la massa, la toma, poi posta nelle *fuscedde* di vimini, le *jungane*, che si raccoglievano vicino ai pantani. Al fianco del *càccavo*, si ponevano delle assi con canalette per raccogliere il siero che usciva dalle *fuscedde* e che giungeva in un recipiente. Si stringevano le *fuscedde* per dare una forma e si giravano alcune volte. Il formaggio veniva stagionato subito con un po’ di sale, togliendolo dopo 3 o 4 giorni dalla forma. Occorreva una cura particolare ed un ambiente adatto ad essiccarlo. Il siero a fuoco lento si sbatteva per raccogliere le briciole di toma, per far venire pulita la ricotta e togliere le impurità. Nel siero si metteva altro latte per fare la ricotta, a fuoco lento. La ricotta fresca era pronta, non quella stagionata che andava conservata con il sale e grattata sui maccheroni.

Il pecorino, che si caratterizza per il suo sapore aromatico e leggermente pungente, è un formaggio semicotto, prodotto dal latte intero ovino. Il latte opportunamente filtrato viene messo in recipienti di rame, riscaldato fino alla temperatura di 36-40°C, e addizionato di caglio di agnello o di capretto in pasta prodotto in azienda da animali lattanti. Trascorsi 40 minuti si procede alla rottura violenta della cagliata con l’ausilio di un attrezzo di legno detto *scuopolo*, fino ad avere dei grumi di dimensioni di un chicco di mais. Dopo

10-15 minuti di riposo, la cagliata viene raccolta e messa nelle *fuscedde*. Si effettua la salatura dopo 24 ore dalla messa in forma. La stagionatura viene fatta in locali freschi e ventilati, per un periodo che varia da 3 a 6 mesi, fino a un anno.

La mozzarella di bufala è il fiore all'occhiello di tanta produzione delle zone limitrofe e anche di alcune aree del Cilento: Casalvelino, Gioi Cilento. Tipica però del territorio è la *muzzarella c'a murtedda* che nasce, tradizionalmente, nel basso Cilento, dalla trasformazione del latte di vacca. L'uso antico di conservare la mozzarella in rametti di *murtedda*, denominazione dialettale del mirto (*myrtus communis*), deriva probabilmente dalla necessità di conservarla e trasportarla dai pascoli alle abitazioni del paese. L'area di produzione comprende alcuni comuni, quali: Laurino, Piaggine, Sassano, Sanza, Vallo della Lucania, Ascea, Novi Velia, Cannalonga, Montano Antilia, Cuccare Vetere, Stio, Rofrano, Laurito, Roccagloriosa e altri. Il processo di lavorazione è avviato con il riscaldamento del latte a una temperatura di circa 37°C, cui segue l'aggiunta di caglio. Il tempo di coagulazione è di circa un'ora, la maturazione della cagliata, dopo la rottura, avviene in assenza, o quasi, di siero in appositi tini di legno. Il tempo di maturazione è di circa 12-24 ore in relazione alla temperatura ambientale; segue l'operazione di filatura a cui viene conferita la forma ellissoidale manualmente. Alle mozzarelle si aggiungono rametti di mirto legati alle estremità con germogli di ginestra o di altre essenze spontanee. Nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano, la carne era una rarità anche per le difficoltà di allevamento. Oltre agli ovini, la cui carne era riservata alle occasioni di festa, l'animale per eccellenza era il maiale, che veniva allevato con il cibo prodotto dagli avanzi dell'uomo. E dal maiale agli insaccati il passo era breve. Soprattutto nel Diano (Caggiano, Monte San Giacomo, Sala Consilina) da secoli si produce una variegata produzione di salumi, la cui qualità e particolarità passa anche attraverso l'alimentazione degli animali, le caratteristiche climatiche e l'antichità della tradizione. A Casaletto Spartano, si produce un prosciutto di qualità con suini che mangiano rigorosamente gli avanzi del cibo (*gliotta*). Il più noto dei salumi tipici del Cilento è la soppressata di Gioi Cilento, risalente addirittura al secolo XI. La lavorazione dell'unico salume lardellato campano è rimasta inalterata, così come la sua gustosità legata alla qualità degli ingredienti. La carne, di prima scelta, viene tuttora sminuzzata a mano, tagliandola in punta di coltello. Condita con sale, pepe e, talvolta, peperoncino e finocchietto, viene rimpastata sempre a mano, fino a raggiungere la consistenza perfetta. Viene poi insaccato nel budello naturale del maiale, insieme a un pezzo di lardo della stessa lunghezza.

Introdotta in Italia nel XVI secolo, il pomodoro è diventato nel volgere dei secoli il simbolo della cucina italiana, soprattutto al Sud, dove le specialità importate dall'America Latina cambiarono il loro caratteristico colore dorato (da cui la pianta prese il nome), al rosso che ormai è universalmente conosciuto. La sua ambientazione all'interno del clima e del territorio cilentano ha dato vita a diverse specie. Oltre al pomodoro crudo, la caratteristica prevalente è l'utilizzo del sugo per condire le paste: le bottiglie di sugo cilentano, vero e proprio caposaldo della tradizione locale, sono integrate dai classici pelati o dalle paste passate di pomodoro.

La storia del connubio fra la pasta e il Cilento affonda le sue radici nelle origini di questa terra, ai tempi della colonizzazione greca. Già i greci, infatti, utilizzavano un tipo particolare di alimento, prodotto dall'impasto di acqua e farina, lavorato, tirato e poi tagliato a strisce sottili. Lo chiamavano *làgaron* e da questo nome deriva quello di un tipo di pasta cilentana, le *laàne*, usate anche in altre aree della Campania e del Mezzogiorno. La tradizione ha poi sostituito alla farina la semola di grano duro, creando la tipologia di pasta che tutti noi conosciamo. E il pomodoro è il condimento per eccellenza della pasta



fresca cilentana, dei tipici fusilli. A Gioi Cilento sono conditi con sugo di castrato e *cacioricotta*, mentre a Felitto, che organizza una importante e affollata manifestazione gastronomica, i fusilli sono stati promossi a prodotto tipico. Questa pasta anticamente si usava consumare durante le feste: è una particolare pasta fresca all'uovo, frutto di una laboriosa lavorazione manuale tramandata di generazione in generazione. Si dispone la semola sullo spianatoio, detto *u scannaturu*, formando la caratteristica fontana dove vengono aggiunte le uova e il sale. Si procede, mescolando le uova e unendo un po' alla volta la farina. L'impasto finale prevede un panetto liscio e omogeneo, che si fa riposare per una/due ore (dipende molto dal clima e dalle condizioni di umidità), protetto in un recipiente per alimenti. Si procede poi con la creazione di particolari tocchetti di pasta, chiamati *cingoli*, lavorati con l'apposito ferro lungo e sottile a sezione quadrata, e tirati fino a ricoprire quasi l'intera lunghezza dello stesso. Il fusillo si presenta come un maccherone forato di lunghezza variabile (superiore ai 20 cm) e di spessore ridotto (massimo 24 mm), di colore giallo più o meno intenso.

L'importanza del pesce, soprattutto di quello azzurro, nell'alimentazione quotidiana è ormai un dato di fatto, riconosciuto da tutti gli organi internazionali. Il pescato cilentano è eccellente per qualità e freschezza, e la lavorazione artigianale ne garantisce la qualità. L'abitudine di mangiare il pesce è recente, almeno il pesce più pregiato, quello che attrae particolarmente i turisti e li porta a frequentare assiduamente i ristoranti costieri. Ma un piatto di antica tradizione, dovuto alla disponibilità della materia prima, è quello delle alici *'mbuttunàte*, con il cacioricotta di capra. Le alici più pregiate sono quelle più grandi, di *menaica* (la particolare rete che permette in mare il dissanguamento, per avere una carne bianca e corposa), pescate nella marina di Pisciotta, famose per profumo, il gusto intenso ma delicato. Nell'antica tradizione, ancora attualissima, sono sottoposte a salagione, disposte in vasetti di terracotta e molto commercializzate.

Il fico bianco ha una notevole versatilità e si presta a numerose tipologie di preparazione. La sua Denominazione Geografica Protetta: "fico bianco del Cilento", si riferisce alla varietà essiccata e prodotta in un'area comprendente 68 comuni, da Agropoli fino al Bussento, per la maggior parte appartenenti al Parco del Cilento e Vallo di Diano. Si caratterizza per la sua buccia rugosa dal colore giallo-verde e un gusto molto dolce: sono i segnali di eccellenza che lo fanno apprezzare anche sui mercati internazionali. La produzione migliore si ottiene al termine dell'estate e può essere mangiato in numerosi modi: essiccato, sciroppato o coperto di cioccolato. Se ne producono mediamente circa 8.000 tonnellate all'anno. Il fico secco è una produzione di eccellenza. La preparazione più apprezzata è quella dei fichi essiccati e cotti al forno, con ripieno di noci e mandorle, ricoperti di cioccolato. La coltivazione del fico nel Cilento ha origini antichissime e forse risale al IV secolo a. C. In passato i fichi erano usati per preparare tisane, bollendo 5 o 7 frutti in mezzo litro di acqua per ottenere una infusione capace di combattere, mediante sciacqui e gargarismi, le afte e le angine. Oggi i fichi, grazie alle loro qualità terapeutiche, sono generalmente usati nei preparati dietetici e in erboristeria.

Anche la produzione delle castagne è molto importante soprattutto a Roccadaspide, dove prevale la coltivazione ma anche la trasformazione del marrone. Molti anni fa ci si limitava al raccolto, alla selezione e alla vendita; oggi ci sono anche le castagne secche, farine di castagne, caldarroste, marmellate, che permettono di inviare il prodotto anche su mercati esteri. Il raccolto tipico è quello manuale: il segreto della qualità è la velocità del raccolto, perché il tempo e le stagioni possono danneggiare l'intera coltivazione. Il castagneto di Roccadaspide risale all'800 d.C. e fu introdotto dai monaci Benedettini. La lavorazione era anticamente affidata alle donne per la selezione; gli uomini caricavano i

camion e si incaricavano della vendita. Un tempo si facevano le castagne lesse, le caldarroste e le marmellate, ma in piccole quantità, legate alle esigenze della famiglia. La tradizione dolciaria cilentana affonda le sue radici nella tavola familiare e si compone di ingredienti poveri ma gustosissimi, dando vita a prodotti adatti ad ogni occasione o momento della giornata. Gli ingredienti di base sono prodotti freschi e genuini, selezionati solo fra quelli di stagione, per conservarne intatto il gusto e la fragranza. Il territorio andrebbe meglio valorizzato per comprendere il rapporto tra presente e passato, che si fonda sulla “civiltà contadina” che ha “condizionato” questa terra almeno fino agli anni sessanta. Poi la tendenza si è invertita con l’affermarsi soprattutto del turismo e delle tante “possibilità” di modificazioni sociali, che nonostante tutto continuano a resistere ancora in una larga parte di territorio.

## Note

1. M. Montanari, “La fame e l’abbondanza”, Laterza 2000, or. 1993.
2. M. Montanari, “Alimentazione e cultura nel Medioevo”, Laterza 1999, or. 1988, 12-14.
3. M. Montanari, “La fame e l’abbondanza”, cit., 19-20.
4. Ivi, 33.
5. Ivi, 54.
6. Ivi, 60-62.
7. M. Montanari, “Alimentazione e cultura nel Medioevo”, cit., 75 e 81.
8. A. Capatti, M. Montanari, “La cucina italiana. Storia di una cultura”, Laterza 2002, or. 1999, 85-87.
9. M. Montanari, “La fame e l’abbondanza”, cit., 136.
10. Ivi, 166-174.
11. Ivi, 175-180.
12. Ivi, 189-205.
13. M. Montanari, “Alimentazione e cultura nel Medioevo”, cit., 63-65.
14. M. Montanari, “La fame e l’abbondanza”, cit., 116-117.
15. Per l’individuazione degli alimenti della cultura tradizionale, sono stati consultati i volumi: AA.VV., “Usi e costumi del Cilento”, C.I.R.I. Cilento Ricerche 1984; AA.VV., “Feste pagane e feste cristiane nella tradizione culinaria del Cilento”, C.I.R.I. Cilento Ricerche 1985; F. Dentoni Litta, “Antiche tradizioni del Cilento”, C.I.R.I. Cilento Ricerche 1986; F. Dentoni Litta, “Storia di una civiltà rurale. San Mauro Cilento. Tradizioni popolari”, Centro di Promozione Culturale per il Cilento 1986; A. La Greca, “Guida del Cilento. Il folklore”, vol. II, Centro di Promozione Culturale per il Cilento 1990.
16. Sulla dieta mediterranea ci sono innumerevoli lavori pubblicati, a partire da: Ancel Keys e Margaret Keys, “Mangiar bene e stare bene (con la dieta mediterranea) - edizione multilingue, Piccin-Nuova Libreria, 2009, 1975. Altri riferimenti: E. Agradi, “Le basi scientifiche della Dieta Mediterranea. Nutrizione e salute”, Verducci 1988; A. D’Alessandro, “La Dieta mediterranea. Le evidenze scientifiche del suo ruolo protettivo nei confronti dell’aterosclerosi coronarica e delle malattie dismetaboliche”, Cacucci 2013; G. M. Golinelli (a cura di), “Patrimonio culturale e creazione di valore. Il ruolo dell’UNESCO”, Cedam 2012; E. Moro, “La dieta mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita”, Il Mulino 2014; L. Piroddi, “Sapore di sole. Dieta mediterranea: principi base, ingredienti e ricette per una corretta alimentazione”, Mursia, 2008; V. Teti, “La dieta mediterranea: realtà, mito, invenzione”, in L’Italia e le sue Regioni. L’età repubblicana, Istituto dell’Enciclopedia italiana Treccani, 2015, pp. 447-466; V. Teti, “Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell’alimentazione mediterranea”, Meltemi 2019.

17. L. Pignataro, “Le ricette del Cilento”, Edizioni dell’Ippogrifo, V edizione 2014, 7-11.
18. Per individuare i prodotti tipici cilentani ho realizzato una ricerca dei prodotti tipici su vari siti internet, a partire da quello ufficiale del Parco Nazionale del Cilento e del Vallo di Diano. Riporto alcuni riferimenti: [www.cilentoemenevanto.com](http://www.cilentoemenevanto.com); [www.infocilento.it](http://www.infocilento.it); [www.cilentonotizie.it](http://www.cilentonotizie.it); [www.cilentoelmondo.it](http://www.cilentoelmondo.it); [www.prodottitipicidiquailta.com](http://www.prodottitipicidiquailta.com); [www.cilentano.it](http://www.cilentano.it); [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it); [www.saporitipicicampani.com](http://www.saporitipicicampani.com); [www.prodottitipici.it](http://www.prodottitipici.it).