



## LE AMICHE BUONGUSTAIE!

di Luisa Clarizia

In tutto il mondo si usa l'espressione " Dieta Mediterranea ", tant'è che di recente è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità.

Il termine 'dieta' non vuole dire morire di fame, ma significa (dal greco) 'stile di vita' - e nel caso della 'dieta Mediterranea' è parte di un'identità storica e culturale che esprime salubrità e qualità. Questo è vero non solo nel Cilento, dove questa 'dieta' è nata, ma anche in Puglia, Toscana, Sicilia e in tutti quei borghi e quelle città dove si degusta una specialità tipica. Una buona cucina tramandata soprattutto dalle donne detentrici di riti e gesti di antico sapere. Uno stile decisamente 'slow' non frettoloso come il mordi e fuggi 'fast' all'americana.

Olio di oliva, cereali, frutta e verdura con una moderata quantità di carne, pesce e latticini, con un buon bicchiere di vino - questo è l'insieme della dieta Mediterranea - che non è solo alimentazione ma anche interazione sociale: feste in comunità, canzoni, leggende, tradizioni collegate alla pesca e all'agricoltura.

'Dieta' è anche evitare gli eccessi per evitare l'obesità e il diabete.

Il famoso nutrizionista Ancel Keys - scomparso nel 2004 a cento anni - durante la seconda guerra mondiale a seguito dell'esercito americano, formulò la 'dieta' dell'esercito confrontando l'alimentazione di sette paesi e tre continenti.

Trovandosi a Pioppi - borgo marinaro del comune di Pollica in provincia di Salerno, acquistò una casa che chiamò Minnelea in omaggio alla natia Minneapolis e a Elea-Velia. Vi rimase per 28 anni e concluse che l'assunzione dell'olio di oliva era benefico per l'apparato cardiocircolatorio.

Da allora, ogni anno si tiene un convegno degli specialisti dell'alimentazione a Pollica. Al centro degli incontri, i piatti poveri del Cilento.

E' il caso di dire che in un momento di grande litigiosità e di tanti contrasti nel nostro Belpaese, un piatto di pasta, delle verdure condite con olio di oliva, una fetta di formaggio e un buon bicchiere di vino con frutta di stagione hanno messo d'accordo l'Italia!

EVVIVA L'UNITA' D'ITALIA.....

### Cavatelli alla contadina

per 4 persone

500 gr pasta 'cavatelli'

2 spicchi di aglio  
olio extra vergine di oliva  
1 melanzana  
800 gr pomodori pelati spezzatati  
prezzemolo  
sale  
pepe

Versate in una padella un filo di olio e dorate l'aglio. Aggiungete la melanzana tagliata a dadini. Fate insaporire per 4/5 minuti mescolando ogni tanto. Aggiungete i pomodori pelati. Coprite la padella e fate bollire per circa 15 minuti. Nel frattempo lessate in cavatelli in acqua bollente salata. Scolate al dente e insaporite con la salsa aggiungendo sale e pepe a piacere.  
Cospargete di prezzemolo tritato e servite