

IL FUTURO È DI  
CHI SA VEDERE.  
LONTANO.

commediasrl.it



Mercoledì 10 Marzo 2021  
www.quotidianodipuglia.it

# Cultura & Spettacoli



COMMEDIA  
DIGITAL TRANSFORMATION

Nel libro "Il metodo Cilento - I cinque segreti dei centenari" il giornalista Luciano Pignataro rende omaggio a una terra che ha saputo resistere alle chimere della modernità e vanta il record di longevità. Schede scientifiche di Giancarlo Vecchio

## Dieta e ritmi lenti: l'elisir di lunga vita

Alfonso SARNO

Il miracolo economico degli anni Sessanta, improvviso e travolgente, sconvolse come un uragano gli uomini e le donne del Sud affascinati come bambini davanti alla vetrina dei giocattoli dalle tante possibilità che offriva loro: la grande città ed il lavoro nell'industria, l'appartamento nei palazzoni-alveari delle periferie, l'automobile e la televisione. Un sogno scandito da cambiali e mutui, dalla sveglia all'alba per raggiungere assonnati e già stanchi il posto di lavoro ("Vincenzina davanti alla fabbrica/Vincenzina vuol bene alla fabbrica/E non sa che la vita giù in fabbrica/Non c'è, se c'è com'è?", cantava Enzo Jannacci nel brano, colonna sonora del film "Romanzo popolare" di Mario Monicelli) dove imperava il verbo dell'efficienzismo fatto di rapporti freddamente impersonali, di produttività. E di velocità.

Parola - questa - che non conoscevano, abituati ad altri termini come "Cuoncio cuoncio", espressione beneaugurante tramandata insieme con "Ca Maronna l'accumpann" di generazione in generazione e che fa da fil rouge al bel libro "Il metodo Cilento - I cinque segreti dei centenari", edito da Mondadori e scritto da Luciano Pignataro con il determinante contributo scientifico di Giancarlo Vecchio, scienziato di fama internazionale e Accademico dei Lincei, purtroppo scomparso prima della pubblicazione curata dall'agenzia letteraria Delia.

Un libro-memoir, quasi un canto d'amore dell'autore giornalista professionista di grande esperienza e titolare di un blog enogastronomico con mi-



Una veduta panoramica della costa del Cilento e, qui sotto, alcuni dei principali ingredienti della dieta mediterranea. In basso, Luciano Pignataro



quella Dieta mediterranea, riconosciuta il 16 novembre 2010 dall'Unesco quale Patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Dettagliatamente analizzata da Pignataro in otto capitoli scritti con la leggerezza dell'esperto giornalista che vuole informare senza annoiare, validamente accompagnati dalle schede scientifiche elaborate dal professore Vecchio.

In appendice "Le ricette dei centenari" ossia quelle della tradizione made in Cilento, tutte a base di ingredienti poveri o di recupero come la torta di pane raffermo o il baccalà e cicerchie. Tra queste la parmigiana di zucchini, ricetta della mamma dell'autore che la racconta regalando al lettore - qui come in altre parti del libro - suggestivi spaccati della sua vita nella natia Vallo della Lucania dove la sua famiglia possiede casa da oltre duecento anni; qui ritorna ogni volta possibile perché "questo spicchio di terra è il mio spicchio d'Alice, il punto preciso in cui mi sento a casa... Qui ritrovo i miei genitori ed i miei nonni - che riposano tra gli ulivi di fronte al Gelbison, il Monte Sacro - e tradizioni che ho respirato durante tutta l'infanzia; ho cercato, ostinatamente, di portarle con me a Napoli, dove lavoro da anni, perché sono uno scudo efficace contro lo stress della vita quotidiana".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la residenti, con l'età media di 92 anni per le donne e di 85 per gli uomini. Dato che, da sempre, si ripete e che catturò l'attenzione del fisiologo statunitense Ancel Keys e della moglie, la chimica Margaret Haney. I due, dopo un periodo a Napoli per studiare l'incidenza del colesterolo sulle malattie cardiovascolari, si trasferirono nel Cilento, a Pioppi, "un paese seminascosto dalla macchia mediterranea, che arriva fino quasi alla costa". Era il 1963, comprarono una casa che chiamarono Minnelea, "un gioco di parole tra Minneapolis, la loro città d'origine, ed Elea, il nome ellenico di Velia, non lontano da Pioppi, dove due millenni e mezzo prima era nata la filosofia di Parmenide e di Zenone" ed elaborarono

Luciano Pignataro  
Giancarlo Vecchio  
"Il metodo Cilento. I cinque segreti dei centenari"  
Mondadori  
Pagg.173  
Euro 18



“  
Uno stile di vita che non misura il tempo, ma lo vive nel rispetto dei ritmi della natura

lioni di visualizzazioni ma, soprattutto, cilentano da generazioni. Tributo alla sua terra bella, cangiante e orgogliosa che ha saputo resistere alle chimere della modernità riuscendo a conservare quasi integro il territorio "che fa parte di un Parco di ben 180mila ettari - il più esteso in Italia - e che tenta di entrare nella modernità difendendo la sua unicità. Che non sta tanto nella pur abbagliante bellezza del paesaggio o in ricette che qualsiasi cultura culinaria vorrebbe aver elaborato, ma in uno stile di vita e in un metodo di pensare che inducono non a misurare il tempo, ma a viverlo, nel rispetto dei ritmi della natura".

Uno stile di vita, appunto, "cuoncio cuoncio", saggiamente lento, con le giornate scandite da ore dedicate al lavoro mai inteso come costrizione, altre



al riposo e alla vita sociale e spirituale. Supportato da una alimentazione quasi completamente priva di carni rosse e ricca di verdure, olio, frutta fresca e secca, cereali, pesce per lo più azzurro, latticini, carni

“  
Le tradizioni che ho respirato durante l'infanzia sono uno scudo contro lo stress della vita quotidiana

bianche, spezie e vino in moderata quantità, protezione contro l'insorgere delle malattie cardiovascolari. Tutto questo fa sì che il Cilento sia la terra della longevità e vanti il record dei centenari: ben 300 secondo l'ultimo censimento del 2019. Un numero importante rapportato ad una popolazione di circa 90mi-

Carmelo CIPRIANI

Si è da poco conclusa a Otranto la personale di Maria Domenica Rapicavoli "Make this Earth Home", allestita a Torre Matta, vale a dire il primo progetto espositivo prodotto e organizzato da Cijaru, duo curatoriale composto da Davide De Notariopietro e Francesco Scasciamacchia, entrambi idruntini.

«È stato un viaggio anche per noi che pensavamo che per fare una mostra o ci si colloca sul piano della divulgazione o su quello della ricerca. Invece abbiamo scoperto che le due cose possono essere combinate, in un palcoscenico culturale come Otranto, preso d'assalto da un turismo generalista». Così ha commentato il duo, a fase conclusiva, il suo primo progetto, che oltre a un bilancio dell'esperienza appena trascorsa ha anticipato i progetti futuri, tutti rigorosamente "made in Salento". Qual è il bilancio di questa esperienza?

«Lo sforzo che abbiamo com-

## «Idea: uno sculpture center nella Torre Matta di Otranto»

piuto è stato ripagato dai feedback positivi che abbiamo ricevuto sia dai cittadini di Otranto che dai turisti che hanno visitato la mostra. La trasversalità dei temi e la decisione di accompagnare i visitatori sempre con visita guidata ci ha permesso non solo di rendere fruibile il progetto a un'audience ampia ma anche di ricevere nell'immediato le reazioni del pubblico. Abbiamo sicuramente capito che la strada intrapresa era quella giusta e che da qui in avanti non avremmo potuto esimerci dallo storytelling del territorio e dalla costruzione di opere site-specific che proprio da questo territorio nascono, si raccontano e possono essere divulgate. Va detto però che un aspetto su cui bisogna lavorare molto nel Basso Salento e in Pu-

glia in generale, è il legame delle istituzioni con i territori, con le loro esigenze e i loro desiderata. In tal senso dai nostri visitatori abbiamo raccolto un gap enorme. Il progetto non ha ricevuto nessun appoggio finanziario istituzionale. Sono stati i privati cittadini e le imprese artigiane con le quali abbiamo lavorato ad offrirci sostegno. Si fa fatica a non pensare a una cultura associata al turismo, come

Diversi progetti "site-specific" in cantiere dopo la mostra "Make this Earth Home"

se la cultura in sé fosse generatrice di profitti economici. In realtà la cultura sempre e comunque soffre di una "sindrome", quella che hanno teorizzato Baumol&Bowen nel 1966 per spiegare che l'obiettivo della cultura, può essere al massimo in pareggio, difficilmente in profitto. La cultura quindi dovrebbe far parte del welfare comunale, provinciale, regionale e statale, soprattutto in un momento come questo. Proprio per la mancanza di risorse finanziarie esterne abbiamo deciso di lanciare una campagna di crowdfunding per la pubblicazione del catalogo della mostra che riteniamo indispensabile strumento di archiviazione e di diffusione secondaria». Quali sono i progetti futuri per Torre Matta?



Un particolare del progetto allestito nella Torre Matta di Otranto

re soprattutto le tracce della cultura bizantina. A curare il lavoro di Maria ci sarà Gabi Scardi che segue il suo lavoro da tempo e che ha curato anche la sua partecipazione al padiglione greco alla Biennale di Venezia del 2015. Ci piacerebbe che Torre Matta diventasse uno sculpture center con un artista invitato annualmente alla costruzione di un progetto site-specific».

Altri progetti curatoriali per il futuro?

«Molti, ma tutti in fase di definizione a causa delle particolari condizioni in cui ci troviamo ad operare in questo periodo. Per questo sono effettivamente in fieri solo alcuni, fra cui una mostra sulla storia della ceramica salentina, probabilmente da settembre, e un progetto di rigenerazione urbana dell'area 167b di Castrignano de' Greci».

© RIPRODUZIONE RISERVATA