

Magie Cilentane: cosa vedere e mangiare lungo la costa del Cilento

“Guardò il mare e capì fino a che punto era solo, adesso. Ma vedeva i prismi nell’acqua scura profonda, e la lenza tesa in avanti e la strana ondulazione della bonaccia. Le nuvole ora si stavano formando sotto l’aliseo e guardando davanti a sé vide un branco di anatre selvatiche stagliarsi nel cielo sull’acqua, poi appannarsi, poi stagliarsi di nuovo, e capì che nessuno era mai solo sul mare.” **Ernest Hemingway, “Il vecchio e il mare”**

È uno dei miei autori preferiti Hemingway, leggendo i suoi libri mi ritrovo spesso in luoghi a me cari, per averli visitati o forse per averli vissuti in altre vite: una cosa è certa però, le emozioni che provo leggendoli mi restano ben impresse nell’anima e, spesso, le ricerco nelle mie piccole e sporadiche fughe, in eterna ricerca di quell’energia vitale che solo un viaggio mi può dare.

Questa volta la scelta è caduta sul Cilento, terra magica adagiata su un mare cristallino, dove tratti di costa selvaggia si alternano a spiagge dorate e paesini arroccati tra le montagne. **Un’immersione nella natura e nella storia, dove le leggende si mescolano alla realtà e incantano con le loro suggestioni.**

Ed eccomi ad **Acciaroli**, sulle tracce di una leggenda, o forse qualcosa di più, che racconta di un ipotetico soggiorno di Hemingway ad Acciaroli, proprio nell’anno precedente la stesura del romanzo *“Il Vecchio e il Mare”*, lasciando ipotizzare una possibile ambientazione della sua opera proprio in questi luoghi.

È proprio tra le antiche vie del borgo marino di Acciaroli, lungo i pendii rocciosi della sua scogliera, in mezzo alle

barche e alle reti dei pescatori, di fronte alla Torre Normanna, che si percepisce la magia e la poesia che trasuda maestosa nelle pagine del famoso romanzo: non Cuba quindi fu musa del Premio Nobel, ma la nostra bella e magica terra, **la Campania**.

Cilento: cosa vedere in 3 giorni

Il Cilento non finisce ad Acciaroli naturalmente, ma racchiude molti altri borghi adagiati su di un mare incantevole, una natura selvaggia ricca di colori e profumi che difficilmente si ritrovano altrove, proprio come **Castellabate**, tipico paesello delle fiabe, delizioso borgo medievale arroccato sulla cima di una collina: tra i borghi più belli d'Italia, con panorami a picco sul mare, suggestive scalinate e antichi palazzi di nobili.

Immane una visita a **Punta Licosa**: una delle spiagge più belle d'Italia, con la sua sabbia bianca e l'acqua cristallina, una natura rigogliosa e selvaggia. Si narra che a questo luogo magico il nome fu dato in onore della sirena *Leucosia*, che morì per amore, lanciandosi da una rupe, trasformandosi in uno scoglio una volta toccata l'acqua del mare.

Proseguiamo alla volta di **Palinuro**: di cui si racconta fosse il nocchiere di Enea che, caduto in questo mare, lasciò il suo nome a questo antico villaggio di pescatori. La costa rocciosa delle sue sponde è un fiorire di grotte dalle luci ed effetti ottici di mille colori.

Un bagno nelle acque blu della Grotta Azzurra è di dovere ed io subito ne approfitto per 10 minuti di puro relax magico, nuotando in questo mare più blu' del cielo, la mia fantasia prende il volo ed immagino di incontrare una di quelle sirene di cui tanto si parla da queste parti, persa dalla sua voce e dalle storie fantastiche che mi racconta, mi allontanano sempre più dalla realtà.

La fantasia galoppa in questi luoghi, troppe sono le bellezze che attirano i nostri occhi, e tanta è la storia che incontriamo lungo le stradine di questi antichi borghi...

Una delle location più suggestive di questa zona, dove sono concentrati secoli e secoli di storia è sicuramente **Paestum**: antica città circondata da chilometri di mura, uno dei più importanti siti storici del mondo. Attraverso le sue rovine, resti della dominazione greca e romana, ti senti parte di un qualcosa di veramente unico, per tutti questi motivi, appena posso scappo in questi luoghi, fortunatamente non lontani da dove vivo.

Qui sono sempre sicura di trovare ciò di cui ho bisogno: **natura, mare e magia**. Ogni volta che ci ritorno scopro sempre cose nuove, storie nuove e luoghi ancora incontaminati, selvaggi proprio come piacciono a me.

Cosa mangiare lungo la costa cilentana

Il Cilento non è solo questo ma molto altro ancora: qui il cibo è succulento, cucinato con passione e tradizione, grazie a ricette create rigorosamente in base alla celebre **Dieta Mediterranea**, di cui il Cilento è la patria ufficiale, che prevede l'utilizzo esclusivo di prodotti locali DOP, per creare piatti dove i colori dominanti sono quelli della bandiera italiana: il rosso del pomodoro, il bianco della mozzarella di bufala ed il verde del basilico.

Un esempio di succulenza cilentana restano sempre le famose **"Melenzane 'mbuttunate"**, di cui vado ghiotta. A voi amici di Dispensa Italiana lascio la ricetta originale della signora Carmela, incontrata proprio durante la mia ultima visita ad Acciaroli. Di fronte a ricette vere come questa non esiste "prova costume" che tenga, qui il fritto non è da condannare ma solo da venerare:

Ingredienti

1 kg di melanzane
4 uova
300 g di formaggio pecorino del Cilento grattugiato
200 g di pane raffermo
1 litro di passata di pomodoro
capperi salati
olive nere del Cilento a pezzetti o snocciolate
olio EVO del Cilento
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
basilico
sale
pepe

Come preparare ottime melanzane *'mbuttunate*

Preparare le melanzane, tagliandole sottili in lunghezza, cospargendole di sale grosso per evitare che rilascino liquidi durante la cottura. Lasciare riposare per circa un'ora prima di risciacquarle e asciugarle.

In un contenitore versate uova e *cacioricotta* cilentano grattugiato, mescolare il composto con una forchetta fino a quando non si amalgama.

Mettere il pane raffermo in acqua, strizzarlo e aggiungere al ripieno insieme a capperi, olive, prezzemolo e pepe, mescolando per bene il tutto.

Farcire le melanzane, disponendo l'impasto tra due fette e chiudendole a mo' di tramezzino.

Calare tutte le melanzane ripiene in una padella e friggere a fiamma bassa in olio EVO abbondante e ben caldo, fino a quando non diventano dorate. Una volta cotte, disporre le melanzane fritte con una schiumarola su carta assorbente, per eliminare l'olio in eccesso.

In una padella, soffriggere nell'olio uno spicchio d'aglio

fino a quando non diventa dorato. Togliere l'aglio e versare la salsa di pomodoro, aggiungendo un pizzico di sale e acqua all'occorrenza. Quando la salsa sarà quasi cotta, aggiungere le melanzane e cospargerle interamente di pomodoro per farle insaporire.

Aggiungere qualche foglia di basilico e servire calde.

Buon appetito e... alla prossima avventura!

a cura di Vincenzo Russolillo