



NEL CILENTO L'ELISIR DI LUNGA VITA

UN ITINERARIO NEL PARCO NAZIONALE, PATRIMONIO DELL'UMANITÀ, ALLA SCOPERTA NON SOLO DI SPIAGGE E COSTE, MA ANCHE DEI VALORI LEGATI ALLA TERRA.

Un luogo "patrimonio dell'Umanità dell'Unesco" non può che essere bello! Se poi ha avuto il riconoscimento sia per motivi culturali sia per le sue caratteristiche naturali, allora si tratta di una località davvero speciale. Così è il Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano, 181.048 ettari di territorio con 80 comuni, in provincia di Salerno, patrimonio dell'Umanità per i suoi monumenti e perché è Riserva della biosfera, ecosistema dove natura e uomini vivono in armonia.

Gli ulivi, da cui si ricava l'olio extravergine "Cilento dop", sono centenari, ma anche gli uomini che vivono da queste parti hanno una vita lunga e sana. Il merito va in parte al

tipo di alimentazione. I primi studi sulla "dieta mediterranea" furono realizzati in questa area, negli anni '50, da un professore dell'Università del Minnesota, Ancel Keys. Il fisiologo americano mise in relazione la rarità di malattie cardiovascolari con il cibo: i contadini del Sud mangiavano prevalentemente pasta, ortaggi conditi con olio d'oliva, formaggio, frutta e un po' di vino. Lui stesso, stabilitosi nella terra del Cilento insieme alla moglie, ha toccato la soglia dei cento anni (1904-2004).

Da Palinuro ad Ascea

E in effetti bastano pochi giorni di vacanza nella zona per sentirsi rigenerati. Merito degli ampi spazi verdi, della tranquillità dei piccoli centri, del mare. Dall'alto del promontorio di Capo Palinuro la vista spazia su un panorama davvero incantevole. Cambiando la prospettiva non si resta delusi. Ba-



Qui sopra: l'area archeologica dell'antica città di Elea-Velia. In alto, sul titolo: la spiaggia di Ascea. Sotto: la baia di Sapri. In basso, a sinistra: un gabbiano sulla costa di Capo Palinuro.



sta arrivare al porto. Qui marinai con belle barche in legno portano a esplorare le grotte della costa: c'è la Sulfurea, riconoscibile dall'odore, quella dei Monaci, dove stalagmiti di colore marrone scuro sembrano monaci in preghiera

e c'è la Grotta Azzurra. Come quella caprese, ha il fondo di un celeste brillante e intenso, dovuto alla presenza di un varco nella parete rocciosa, profondo 20 metri, che lascia filtrare la luce. Finito il giro, c'è tempo per il bagno



Sopra: la Grotta Azzurra di Palinuro. La luce penetra attraverso un varco nella parete rocciosa. Sotto: bambini imparano a fare la pasta a mano, durante la "Borsa verde" di Vallo della Lucania.



sull'arenile del porto o per una sosta al ristorante che si affaccia sulla baia.

Poco distante, c'è una spiaggia da non perdere, quella di Ascea. È lunga circa 5 chilometri e la sabbia è soffice e pulita. Il paese si trova



Sopra: un antico frantoio situato all'interno dell'Hotel del Sole al Plebiscito, a Sapri. L'albergo occupa uno storico edificio ristrutturato mantenendo lo stile dell'epoca. A sinistra: una spiaggia di Palinuro.

tra le colline coperte di ulivi e guarda alle rovine dell'antica città greca di Elea (la Velia latina). Fondata intorno al 540 a.C., vide la nascita di una delle correnti più importanti della filosofia ellenistica, la Scuola Eleatica, che ebbe tra i suoi esponenti di spicco Parmenide e Zenone. Fin dall'antichità era nota per il clima mite e salubre e per le terme, tanto che illustri personaggi, tra cui Orazio e Cicerone, curarono lì i loro malanni. Oggi la sua vocazione al benessere si è tradotta in un progetto del Comune di Ascea: il "biodistretto delle colline di Elea-Velia", dove tutto è biologico: spiagge, sentieri, mercatini, prodotti della terra. Per esempio i legumi, protagonisti di un festival, dal 16 al 23 settembre.

Borsa verde a Vallo

Superato Capo Palinuro, si scende verso Marina di Camerota, dove la costa rocciosa è punteggiata dalle antiche torri di avvistamento costruite a partire dal 1235, per proteggere il territorio dalle incursioni dei pirati. Proseguendo verso sud, al centro del Golfo di Policastro, si trova la cittadina di Sapri, al confine tra Campania e Basilicata.

La civiltà mediterranea ha

nella terra il suo centro di forza, perciò c'è un impegno per recuperare il valore della cultura contadina, delle tradizioni agricole e dei luoghi che le hanno conservate.

E proprio nel Cilento, a Vallo della Lucania, si svolge da quattro anni la "Borsa verde dei territori rurali europei". «Siamo impegnati nella realizzazione di un programma di tutela dell'ambiente e delle risorse enogastronomiche», afferma il presidente della provincia di Salerno, Angelo Villani. «La "Borsa verde" è un punto di riferimento per lo sviluppo e la crescita della zona, anche dal punto di vista turistico».

Dal 19 al 21 ottobre tra i padiglioni della Fiera di Vallo si scoprono sapori e stili di vita mediterranei. I visitatori possono partecipare agli itinerari che hanno come meta le bellezze artistiche e monumentali del Parco. Per i più piccoli ci sono laboratori in cui, giocando, si impara a fare la pasta a mano, a gustare i prodotti della terra e a nutrirsi in modo sano.

Informazioni

Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano www.pnacd.it, tel. 0974/71.99.11. Borsa verde dei territori rurali europei www.borsaverde.it, tel. 089/27.53.418