

Sara Roversi



LUNGA VITA
A NOI,
LUNGA VITA
AL PIANETA!

illustrato
da Sara Benecino

 *Coccolebooks*



I.
IL MISTERO
DELLA
LONGEVITÀ

INIZIA L'AVVENTURA: DUE SCIENZIATI E UN MISTERO

IN UNA MATTINA LUMINOSA, nel piccolo e accogliente laboratorio dove il profumo del caffè si mescolava con l'odore dei libri antichi, Ancel e Margaret si trovavano davanti a una grande mappa colorata del mondo. Ancel, con i suoi grandi occhiali un po' buffi e i capelli ribelli, era sempre in cerca del segreto per vivere bene e a lungo. Margaret, la sua compagna di viaggio e di vita, con il suo abiti in tinta con il cielo, osservava suo marito con un sorriso che scaldava il cuore. Amava osservare ogni dettaglio, annotando tutto nel suo grande quaderno: gli ingredienti di ogni piatto che le era tanto piaciuto; i colori di ogni fiore che raccoglieva; le storie delle persone incontrate in compagnia del suo Ancel. Il loro mestiere era simile a quello di cacciatori di tesori, ma invece di cercare oro e gioielli, loro cercavano i segreti per vivere a lungo e stare bene. Giravano il mondo come esploratori in cerca di indizi su come stare bene e sorridere sempre, anche quando i compleanni cominciavano a essere davvero tanti. Non cercavano tesori nascosti sotto la sabbia, ma scoperte ancor più preziose, nascoste nei piatti colorati che la gente mangiava ogni giorno e nel loro stile di vita.

Quella mattina, i loro occhi erano fissi sulla mappa, in particolare su alcuni punti segnati in rosso.



– Questi sono i luoghi della longevità! – esclamò Ancel, indicando i sette Paesi dove le persone sembravano non invecchiare mai. Da anni li studiava con attenzione, cercando come un detective tutte le cause in quei luoghi si vivesse così bene e a lungo.

Margaret, con il dito seguì il contorno di una piccola area dell'Italia, il Cilento, e mormorò: – Ora tocca al Cilento. Ancel, forse è qui che troveremo le risposte?

E Ancel rispose: – Non ci resta che scoprirlo!

Con il cuore pulsante di eccitazione e la mente piena di domande, decisero che era giunto il momento di partire. Il Cilento li chiamava, promettendo risposte ai loro interrogativi sulla longevità... su un elisir della giovinezza, della salute e della felicità.



L'ARRIVO NELLA TERRA DOVE IL TEMPO RALLENTA

CON LE VALIGIE STRARIPANTI DI CURIOSITÀ e un vecchio binocolo per non perdere nessun dettaglio, i due si imbarcarono su un volo che, dalla loro America, li portò a volteggiare sopra il mare come due gabbiani avventurosi. Quando l'aereo atterrò dolcemente su una pista che sembrava un nastro tra gli ulivi, Ancel e Margaret scesero traendo una boccata di quella aria che sapeva di sale e di libertà.

Dopo qualche ora di viaggio tra auto che correvano meno veloci delle nuvole, si ritrovarono in un paesino e dove i bambini giocavano a nascondino tra le barche colorate.

– Qui il tempo fa il solletico – disse Ancel, mentre osservava la serenità delle persone intorno a sé.

– Mi scusi, signore, qual è il nome di questo paesino? – domandò Margaret a un vecchietto che si godeva il sole, seduto su una panchina.

– Pioppi!

– P-oppi?! – ripeté Margaret, con il suo accento americano.

– P-i-o-p-p-i! Siamo in Cilento! – rispose il vecchietto, sorridendo con gli occhi.



Margaret e Ancel lo salutarono e si avventurarono per le stradine acciottolate di “P-i-o-p-p-i”. Passarono accanto a vecchie case con i muri tinteggiati di calce e balconi traboccanti di gerani e gelsomini. Margaret si fermò a parlare con una signora che intrecciava le reti da pesca come se stesse dipingendo un quadro con fili di argento.

– In questo luogo – le disse la signora, continuando a guardare la rete – ogni pasto è una festa e ogni giorno un dono! ... Anche quello in cui tocca a me intrecciare le reti!



– Che strano luogo, Margaret. Sembra che tutti nascondano un segreto che li rende felici! – affermò Ancel pensieroso.

La notte, i due scienziati non riuscivano a dormire, emozionati all'idea di tutte le scoperte che li aspettavano. Così, sotto un cielo trapuntato di stelle, si promisero di svelare il mistero di questa terra incantata. E mentre la luna curiosa li spiava dalla finestra, Ancel e Margaret finalmente si addormentarono.

sognarono di piatti deliziosi, di risate condivise e di segreti nascosti nel battito lento del cuore del Cilento.

Nei giorni seguenti, Ancel e Margaret esplorarono ogni angolo del Cilento, parlando con gli abitanti, assaggiando i piatti locali e osservando la vita quotidiana. Scoprirono che qui il cibo era molto più di semplice nutrimento: era una magia che riuniva tutti (nessuno escluso!), rendendoli felici.

Ancel e Margaret mangiavano cibi gustosi e salutari anche in America, ma non avevano mai assaggiato piatti così deliziosi. Ogni pietanza era un armonioso equilibrio di sapori, colori e salute.

Ancel, con la sua penna sempre pronta, scriveva domande e risposte, come:
– Perché il pane tostato e l'olio d'oliva fanno così tanto bene?

Una sera, mentre il sole tramontava, gli abitanti del villaggio si riunirono per una cena all'aperto. Uno di loro – un uomo snello e molto alto – gli invitò a unirsi a loro.

– Che strano, Ancel, nemmeno ci conoscono!

– Ne sono sempre più certo, Margaret: anche la gentilezza è un elisir di giovinezza!



Il tavolo era un mosaico di colori e sapori: verdure fresche, pesce appena pescato, pane croccante mescolato a olio d'oliva e pomodori rossissimi.

Ogni boccone era un inno alla vita, una promessa di salute e felicità.

– Questo è davvero vivere il presente, Ancel! disse Margaret, mentre un'anziana signora le raccontava di come ogni piatto fosse stato preparato con le ricette dei suoi antenati.

E continuò con questa frase che colpì molto Ancel: – Il cibo, il rispetto per la natura, la cura della comunità – sembra tutto è intrecciato, come le reti dei pescatori.



“Era vero”, però Ancel, “quel benessere non derivava solo dal cibo!”

– Il Cilento è speciale, Margaret – sussurrò Ancel mentre osservavano un contadino che amorevolmente curava i suoi alberi di ulivo. – È come se avessimo scoperto una pagina dimenticata di un vecchio libro, che racconta come vivere bene e a lungo. Margaret annuì, assaporando un pomodoro appena raccolto, dolce come lo zucchero e rosso come il tramonto che iniziava a tingere il cielo. – E pensare che in tutti i paesi che abbiamo visitato, nessuno è come questo – rifletté ad alta voce.

Ancel non rispose, ma era d'accordo. Poco dopo si sedette su un muretto di pietra, estraendo dal suo zaino un taccuino. – Vedi, Margaret, hai ragione tu. Qui il cibo è più che nutrimento. È una festa, è comunione, è la gioia di condividere! Ecco perché stanno tutti così bene!

– E non solo: guarda! – aggiunse Ancel, indicando verso un campo davanti a loro. I contadini, sotto il sole, accarezzavano i frutti raccolti come fossero esseri viventi, come se potessero parlare con loro.

Da quel dettaglio, Ancel capì che l'algoritmo della longevità dipendeva anche dalla cura delle persone: dalle mani di chi aveva rispetto per la terra e amore per la vita.

In quella notte stellata, mentre il villaggio si immergeva in racconti e risate, Ancel e Margaret capirono di aver trovato un tesoro: il segreto di un popolo che sapeva che mangiare bene significava godersi la vita, celebrare ogni giorno, e prendersi cura della terra che li nutriva. Era una lezione che avrebbero portato con sé, scolpita nei cuori e nelle menti, un ricordo che sarebbe fiorito in ogni parola che avrebbero scritto nei giorni a venire.





2.
LA MAGIA
DI PIOPPI

DELIA E LA SCOPERTA DELLE RICETTE INCANTATE

LA MATTINA SEGUENTE, mentre il sole sorse timido tra le colline, il profumo di pane appena sfornato invase le stradine di Pioppi. Ancel e Margaret, svegliati da questo aroma celestiale, seguirono quel profumo che li portò fino a casa di Delia, la cuoca più amata del villaggio.

Era una donna dal viso solare, con capelli scuri tenuti a bada da una bandana colorata che ne sottolineava gli occhi vivaci, pieni di quel calore umano che solo anni di vita in una cucina possono donare. La sua pelle, abbronzata dal sole del Cilento, raccontava di giornate trascorse all'aria aperta, tra il verde degli orti e l'azzurro del mare. Le sue mani, delicate e forti allo stesso tempo, erano lo strumento attraverso cui trasmetteva i segreti della sua terra, in ogni piatto che preparava.

Delia non era solo una cuoca: era una custode di antiche storie e tradizioni. Una maestra di vita che con semplicità e cura, cucinando, lasciava un'impronta indelebile nel cuore di chi assaporava le sue pietanze.

– Benvenuti! – disse Delia ai due scienziati, sorridendo. – Avete seguito il profumo del pane, vero? Ancel e Margaret annuirono, i loro occhi brillavano di curiosità e appetito. Delia tagliò due pezzetti di quella pagnotta appena sfornata e, dopo aver spalmato su di essi un bello strato di mar-



mellata di fichi bianchi (una prelibatezza!), li diede a Ancel e Margaret.

I due scienziati, dopo aver concluso il primo boccone, rimasero sbalorditi! Sembrava una magia: tutto quel sapore in un pezzo di pane con la marmellata.

Margaret chiese a Delia: – Per favore, svelaci il tuo segreto!

Delia, sorridendo, rispose: – Certo! Bevete questo caffè e seguitemi!

Li condusse nella sua cucina, un regno di pentole luccicanti e erbe aromatiche.

Cominciò a raccontare loro la storia di ogni piatto: dal pomodoro succoso e dolce, coltivato nell'orto, al pesce pescato quella stessa mattina dai coraggiosi pescatori del villaggio.

– Ogni ingrediente – spiegava Delia – ha il suo incantesimo. L'olio extravergine d'oliva, ad esempio, è il nostro elisir di giovinezza. Ora vi preparo una ricetta speciale, un piatto che racchiudeva l'anima del territorio: la melanzana imbottunata.

– Imbottunata? – chiese Ancel. Delia si mise a ridere e rispose – Vi spiego subito!

Delia iniziò a raccontare la storia di questo piatto unico mentre raccoglieva gli ingredienti freschi dal suo rigoglioso orto.

– La melanzana imbottunata – iniziò Delia con un sorriso – è un piatto che rappresenta la nostra abilità di trasformare semplici ingredienti in qualcosa di magico. Le melanzane, qui, non sono solo verdure, ma il cuore di una storia di sapori e tradizioni.

Mentre parlava, Delia lavò con cura le melanzane viola scuro e iniziò a inciderle, preparandole per essere “imbottite”. – È questo che significa! – spiegò.

Estrasse poi dal suo scaffale spezie aromatiche, pane raffermo, capperi, olive e pomodori, tutti prodotti che profumavano di sole e di mare.



– Ogni ingrediente è un tassello di un mosaico – continuò – e il segreto è nel saperli unire con armonia.

Con mani esperte, Delia iniziò a preparare il ripieno: il pane raffermo venne sbriciolato e mescolato con capperi, olive tagliate, pomodori freschi a pezzetti, un pizzico di origano, peperoncino, e un generoso filo di olio extravergine d'oliva. Ogni movimento era un rituale, ogni gesto tramandato da generazioni.

– La melanzana – spiegò – viene poi “imbottita” con questo ripieno, da cui il nome “imbottunata”, nel nostro dialetto. Ogni fetta si trasforma così in un piccolo scrigno di sapori.

Dopo aver riempito le melanzane, Delia le adagiò delicatamente in una



teglia, versò un ulteriore filo d'olio e le infornò, lasciando che il calore lento del forno concludesse la sua magia.

Mentre le melanzane cuocevano, diffondendo un aroma invitante per la cucina, Delia si rivolse ad Ancel e Margaret: – Questo piatto è una lezione di vita: ci insegna che anche gli ingredienti più umili possono trasformarsi in qualcosa di straordinario. È un omaggio alla nostra terra, alla nostra cultura, e al modo in cui, da sempre, sappiamo valorizzare ciò che la natura ci offre.

Quando finalmente le melanzane furono pronte, Delia le servì con un sorriso orgoglioso. Il piatto era un capolavoro di colori e profumi, un invito a gustare la storia e la cultura del Cilento in ogni boccone. Ancel e Margaret, ammaliati da tanta semplicità e ricchezza, assaporarono le melanzane, lasciandosi avvolgere da quel gusto che era al tempo stesso un viaggio e una scoperta.

– È incredibile – disse Ancel, mentre il sapore delle melanzane danzava sul suo palato. – Sì – concordò Margaret, gli occhi pieni di meraviglia – è come se ogni boccone ci raccontasse una storia.

Le ricette di Delia non erano solo una lista di ingredienti, ma un'eredità di sapori e sapienza, tramandata da madre in figlia, da padre in figlio. Ogni boccone era una rivelazione: sapori antichi e nuovi si intrecciavano, danzando sulle lingue dei due scienziati. Margaret, con gli occhi chiusi, sussurrò: – È come se ogni piatto fosse un incantesimo che ci lega alla terra e al mare. E Ancel, con un sorriso gioioso, aggiunse: – E alla vita!

Da quel giorno in poi, Delia divenne la cuoca dei due scienziati, deliziandoli con la sua arte culinaria e diventando una guida preziosa nella scoperta di tanti... segreti.



I SEGRETI SVELATI DAI SAGGI CENTENARI

DOPO IL PRANZO, Ancel e Margaret, con le anime sazie e i cuori leggeri, si avviarono verso il centro del villaggio, dove, sotto l'ombra di un albero secolare, videro un gruppo di persone. Avvicinandosi, scoprirono che erano accomunati da un particolare: avevano tutti 100 anni. Anzi, alcuni anche di più! Erano uomini e donne che avevano superato il secolo di vita, ma i cui occhi brillavano di un'intelligenza e una vivacità inaspettata.

Con rispetto e una punta di reverenza, i due scienziati si avvicinarono ancora di più, chiedendo di poter ascoltare i loro racconti. I centenari, abituati alla curiosità dei visitatori, accolsero Ancel e Margaret nel loro cerchio, offrendo loro sedie e sorrisi accoglienti.

Un uomo di nome Tito, con una barba bianca come la schiuma di un'onda del mare, prese la parola per primo. Raccontò di come aveva trascorso la sua vita tra i campi, respirando l'aria pura e nutrendosi dei frutti della terra. La sua dieta non era mai stata un calcolo di calorie, ma un – Canto di gratitudine verso la natura!, disse. – Cosa significa? – chiese Ancel, curioso.

– Mi sono sempre preso cura della mia terra. E lei, per ringraziarmi, mi ha donato tanti ingredienti straordinari! – rispose Tito.

Una donna di nome Rosa, con gli occhi che scintillavano come stelle cadenti, parlò poi del valore della comunità. Spiegò come, in ogni momento





della vita, dall'alba al tramonto, la condivisione e l'amore avessero formato un tessuto di relazioni che proteggeva e nutriva l'anima. – Nulla di quello che cuciniamo rimane nelle nostre case. Ci piace condividere tutto. Siamo un'unica famiglia! È così bello riunirsi intorno a una tavola e parlare delle nostre giornate!

Sorridendo, intervenne un'altra donna, Maria: era l'immagine vivente della dedizione e dell'amore per la terra. – Sì, ma senza questa mani non si mangia!. Tutti i centenari iniziarono a ridere.

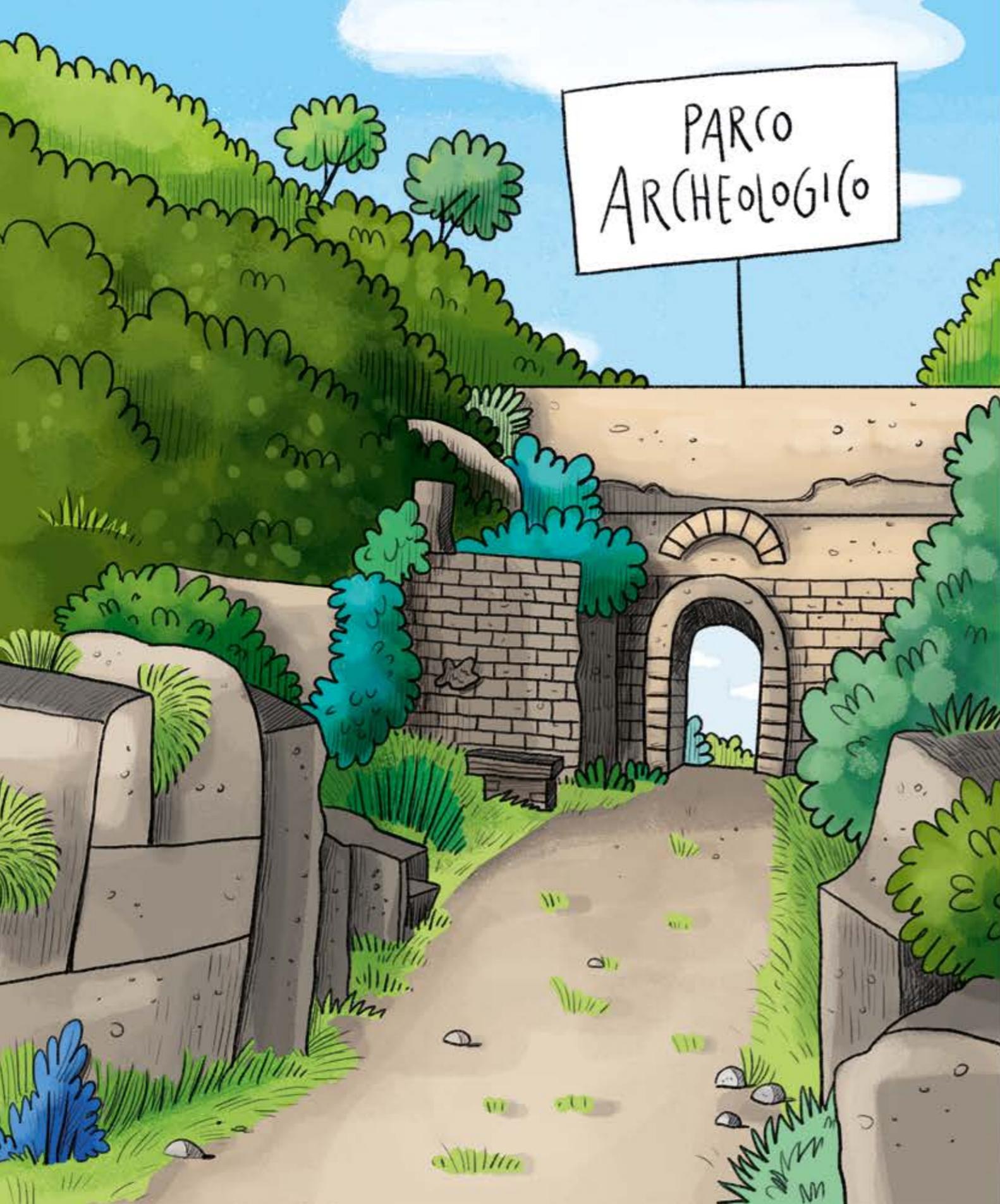
Era vero: alla base di tutte le pietanze, c'era la coltivazione attenta della terra. Rosa si era sempre dedicata amorevolmente al proprio orto, creando un piccolo paradiso di frutta e verdura. Suo marito, Francesco, era invece un uomo di mare che, fin da piccolo, aveva imparato i segreti della pesca.

Ancel e Margaret erano incantati. Ascoltando queste storie, i due capirono che il segreto della longevità non risiedeva solo nel cibo (buonissimo!) o nell'aria (freschissima!), ma nell'intreccio di mille piccole scelte quotidiane: il passo lento e meditativo lungo i sentieri, le risate condivise sotto il portico durante le calde serate estive, il rispetto per ogni forma di vita.

Con ogni storia, ogni ricordo, ogni sorriso condiviso, Ance e Margaret si rendevano conto che la longevità era un mosaico di momenti vissuti con consapevolezza e amore. E mentre il sole iniziava a calare, tingendo il cielo di arancione e rosa, i due scienziati si promisero di portare con sé questi segreti, di dividerli con il mondo intero, per insegnare che vivere a lungo non è solo una questione di anni, ma di qualità, di gioia, e di connessioni profonde e autentiche con il mondo e con gli altri.



3.
UN SALTO
INDIETRO
NEL TEMPO



UN FILOSOFO TRA GLI ALBERI: PARMENIDE

ANCEL E MARGARET continuavano il loro viaggio nel cuore del Cilento, dirigendosi a Velia, un luogo non troppo distante da Pioppi. Avevano ricevuto da tutti lo stesso consiglio: – Andate a visitare il Parco Archeologico! Mentre passeggiavano tra gli alberi e tra i templi, il cielo iniziò a tingersi di colori sorprendentemente vivaci, quasi a preannunciare un cambio imminente. Ad un tratto, il tempo sembrò fermarsi. Poi, con una dolcezza quasi impercettibile, iniziò a fluire al contrario. I due scienziati, con occhi sbarrati e cuori palpitanti, si trovarono immersi in un vortice di luce e colori, che li portò indietro nel tempo.

Quando il mondo attorno a loro si ristabilì, si ritrovarono immersi nell'antichità: le rovine che avevano ammirato pochi istanti prima erano ora edifici maestosi e intatti! Il verde degli alberi brillava sotto il sole radioso e l'aria era impregnata di una saggezza senza tempo. Davanti a loro, sotto un ulivo secolare, sedeva un uomo misterioso.

Aveva il volto segnato dal tempo, ma le guance piene e gli occhi profondi e penetranti, come se potesse guardare attraverso le cose.

Avvicinandosi, Margaret, lo riconobbe subito: era Parmenide, il grande filosofo, immerso nei suoi profondi pensieri.

Parmenide, notando i due visitatori, li accolse con un gesto amichevole.



– Benvenuti – disse con voce calma e profonda – Sono Parmenide, e rifletto sull'essenza della vita e sulla natura della realtà.

Ancel, affascinato, si avvicinò con rispetto. – Abbiamo sentito parlare del tuo pensiero. Ma è così difficile da comprendere. Puoi spiegarlo meglio?

Il filosofo sorrise, abituato a ricevere questa domanda: – Certamente – rispose.

– Ogni cosa che esiste, ogni esperienza che vivete, ogni persona che incontrate è parte di qualcosa di molto più grande e importante. Tutto è parte di un grande mosaico! Immaginatelo come un grande disegno, dove ogni colore e ogni linea ha un suo posto e ha un suo senso. Tutte le cose sono collegate tra loro.

Margaret era curiosa. Aveva capito finalmente ciò che i suoi maestri le avevano insegnato a scuola, raccontandole di quel filosofo. Tuttavia, non le era ancora chiaro un punto e, rivolgendosi a Parmenide, gli chiese: – Ma come possiamo applicare questa visione alla nostra vita quotidiana? Perché può esserci utile?

Parmenide guardò il cielo per un istante, poi rispose: – Pochi mi hanno fatto questa domanda. Sei molto saggia!

Poi, sfiorandosi la barba, spiegò: – Se c'è un unico grande disegno, dovete considerare che ogni vostra azione e ogni vostra scelta ha conseguenze su tutto. Nulla è isolato, tutto è connesso. Quando mangiate un fico, ad esempio, pensate a come è cresciuto, al sole che l'ha nutrito, all'acqua che l'ha reso succoso... e anche a chi se n'è preso cura.

Vivere con questa consapevolezza vi farà sentire più connessi con il mondo intorno a voi e più in pace con voi stessi!



Ancel e Margaret, ispirati dalle parole del filosofo, riflettevano sulla profondità del suo pensiero.

– Allora il nostro stile di vita, la nostra dieta, la nostra salute, sono intrecciati? – chiese Ancel.

– Esattamente –, confermò Parmenide. – E ricordate, la verità si raggiunge con la ragione e la consapevolezza. Siate curiosi di conoscere! La verità è come una sfera perfetta e completa! Se sarete saggi e userete la chiarezza, non ci sarà spazio per l'inganno.

Con queste parole Parmenide tornò ai suoi pensieri, lasciando Ancel e Margaret a contemplare l'immensa bellezza e complessità della vita.

– Questo cambia molte cose per me, Margaret – affermò Ancel.

– Cosa intendi dire, Ancel? – gli chiese.

– Se tutto è connesso, dobbiamo prenderci cura di tutto. Non solo di noi stessi. – rispose Ancel.

Margaret annuì, comprendendo pienamente le parole di suo marito.





TROTULA: L'ANTICA GUARDIANA DELLA SALUTE

CON IL CUORE LEGGERO E LA MENTE APERTA, Ancel e Margaret si misero in cammino e ben presto si ritrovarono avvolti da una brezza che portava con sé il profumo dei limoni e del mare. Era come se ogni soffio d'aria fosse un filo che li collegava direttamente al passato. Capirono di essere arrivati a Salerno, un crocevia di culture e di sapere. Tra le vie piene di ciottoli, il fruscio delle toghe si mescolava alle voci. La sapienza del Medioevo e il mistero del tempo si dipanava davanti a loro.

La loro attenzione fu catturata da un edificio imponente, dalle mura spesse e dalle finestre ad arco che si affacciavano su giardini curati, dove piante medicinali crescevano rigogliose sotto l'occhio attento di studenti e maestri. Era la Scuola Medica Salernitana: il tempio e l'origine della medicina.

La loro attenzione fu subito catturata da una donna dai capelli ricci e dallo sguardo luminosissimo.

Vestita con un abito semplice ma elegante, indossava una stola che simboleggiava il suo status di medica e insegnante. Il suo sguardo era penetrante ma pieno di calore, un riflesso della sua profonda comprensione della natura umana e della medicina. Era Trotula De Ruggiero: la prima ginecologia d'Europa.

Scorgendo i visitatori, Trotula corse subito verso di loro. – Venite! – disse



con entusiasmo, accogliendo Ancel e Margaret con un gesto della mano. – Lasciate che vi mostri il cuore della nostra e vostra scienza.

I due scienziati erano senza parole: si trovavano di fronte alla persona che aveva rivoluzionato la medicina! Margaret, in particolare, era emozionatissima: era anche grazie a Trotula se le donne potevano studiare la scienza e avere gli stessi diritti degli uomini!

Mentre passeggiavano tra gli scaffali pieni di rotoli di pergamena e volumi riccamente decorati, Trotula parlò loro dei suoi studi, che spaziavano dalla cura delle malattie delle donne ai consigli per la gravidanza, dal parto alle cure successive.

– Mi dedico con passione a studiare il corpo femminile, in tutto e per tutto! Ora sto scrivendo un trattato sulla cosmesi, una preziosa raccolta di conoscenze sul mantenimento della salute e della bellezza attraverso mezzi naturali!

Dal modo in cui i passanti la salutavano, Ancel si rese conto che l'autorevolezza e la sapienza di Trotula era pienamente riconosciuta: non solo come medico, ma anche come insegnante.

– La salute delle donne è spesso trascurata, o avvolta in tabù inutili – disse Trotula; e, guardando l'abbigliamento inusuale dei due scienziati, aggiunse: – Spero che le cose nel futuro siano cambiate!

Margaret annuì, ma non con troppa convinzione.

Trotula continuò con passione il suo racconto: – Io ho ascoltato, osservato e, soprattutto, ho parlato con le donne. Ho imparato dai loro corpi e dalle loro esperienze, ed è questa conoscenza che condivido con i miei studenti – sia maschi che femmine – affinché possano trattare con rispetto e comprensione il corpo femminile! È una lezione importantissima, per tutti.



Mentre passeggiavano tra le sale, Margaret, profondamente colpita, guardò gli strumenti medici dell'epoca, semplici ma rivoluzionari. – E questi? – chiese, indicando una serie di oggetti di metallo e vetro.

– Sono strumenti per esaminare e curare –, rispose Trotula. – Ognuno di loro ha una sua utilità. Potrebbero sembrare stravaganti, ma vi assicuro che sono molto all'avanguardia! Sono il risultato di anni di osservazione e innovazione!

Era vero e Margaret lo sapeva: proprio da quegli strumenti erano nate le moderne tecnologie della medicina.

Un'allieva di Trotula, una giovane donna di nome Adelasia, si avvicinò con un vassoio di erbe fresche e fiori. – Queste – disse Trotula, indicando le piante, – sono alla base di molte delle nostre cure. Ogni erba, ogni fiore, è selezionato per le sue proprietà curative, per alleviare i dolori e dare benessere. La medicina è basata sull'equilibrio di tutto il corpo.

Con cura e precisione, Trotula iniziò a preparare un unguento, illustrando ogni passo mentre mescolava gli ingredienti. – La cura del corpo è sacra!, disse. – È un atto di rispetto verso se stessi e verso il dono della vita.

Nella mente di Margaret e Ancel rimasero scolpite quelle parole.

Decisero di trascorrere con Trotula tutta la giornata, apprendendo dalla sua saggezza e dalla sua esperienza. Quando il crepuscolo avvolse Salerno, i due scienziati la salutarono, profondamente grati per l'opportunità di aver imparato lezioni del passato... così avanti con i tempi.

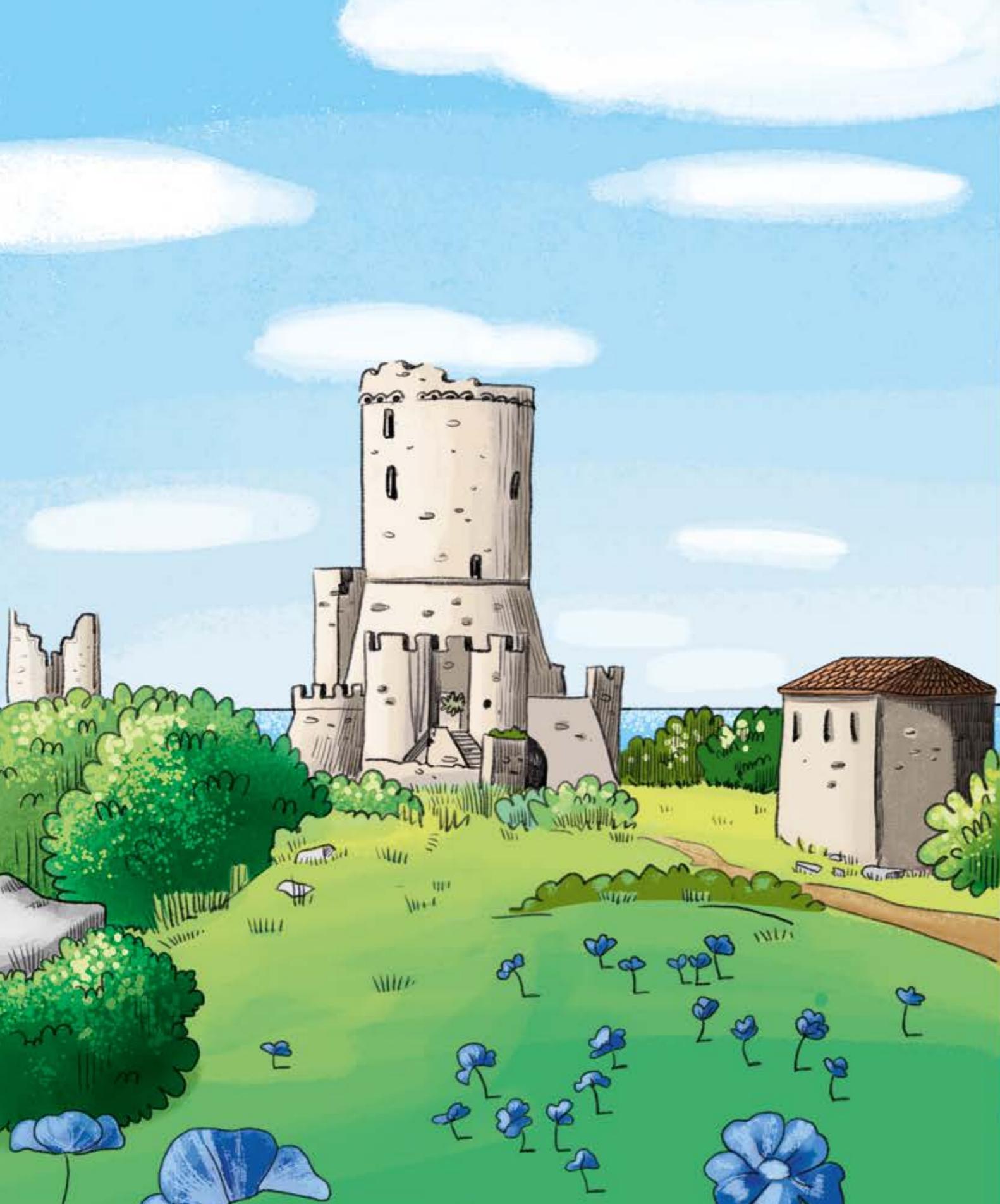
– La dedizione di Trotula ha aperto la strada alla moderna medicina, Ancel. Il suo spirito di comprensione e la sua dedizione verso la cura ha lasciato un'impronta indelebile sulla storia della salute femminile – rifletté Margaret.

– ... e della salute. – aggiunse, sorridendo, Ancel.





4.
I CUSTODI
DEL PIANETA



VICO, L'ARCHITETTO DEL PENSIERO

QUEL GIORNO, Ancel e Margaret addentrarono nella bellezza rigogliosa delle colline del Cilento, dove la natura si dipingeva con tonalità di verde brillante e azzurro intenso. Curiosi, percorsero un piccolo sentiero che catturò subito la loro attenzione. Si ritrovarono davanti a un imponente castello. La struttura, eretta su una collina che dominava il paesaggio circostante, sembrava sorvegliare tutto il verde del Cilento e il litorale che si stendeva maestoso fino all'orizzonte. I muri di pietra del castello, consumati dal tempo ma ancora solidi, raccontavano storie di epoche lontane, di signori e dame, di battaglie e di pace.

Mentre si avvicinavano al cortile interno, notarono un gruppo di ragazzi seduti intorno a un uomo. Il maestro, con una postura eretta e un'espressione sapiente, stava concludendo una lezione che aveva catturato completamente la loro attenzione. Le sue parole, cariche di passione e conoscenza, echeggiavano tra le antiche mura, come se volessero risvegliare l'eco di un passato glorioso.

Man mano che la lezione si concludeva, i ragazzi, uno ad uno, si allontanavano, lanciando sguardi di rispetto e ammirazione verso il loro maestro. Dopo l'ultimo saluto, l'uomo alzò lo sguardo e si accorse di Ancel e Margaret. Con un passo deciso ma accogliente e il volto illuminato da un sorriso amichevo-



le che incorniciava occhi pieni di curiosità e intelligenza, si avvicinò a loro.

– Benvenuti – disse – da dove venite?

– Da molto lontano – disse Margaret, con un sorriso che nascondeva il mistero del loro incredibile viaggio nel tempo. – Io sono Margaret e lui è mio marito Ancel.

– Sono lieto di conoscervi. Io mi chiamo Giovan Battista Vico – rispose con una modestia. Ancel e Margaret rimasero senza parole, consapevoli di trovarsi di fronte a uno dei più grandi pensatori della storia, un pilastro del pensiero filosofico.

Ancel, ancora incredulo e colmo di stupore, chiese: – Come mai qui, nel cuore del Cilento?

La sua voce tradiva un misto di ammirazione e curiosità per l'illustre figura che aveva davanti.

Vico, accogliendo la loro curiosità con un sorriso sagace, iniziò a raccontare la sua storia.

– Ho avuto l'opportunità di diventare maestro dei figli del Marchese di Vattolla, questo grazioso paesino dove ci troviamo, grazie al vescovo Geronimo Rocca, che ho conosciuto ad Ischia. Questo castello e questa perfettissima aria sono fonte di ispirazione per i miei studi e pensieri.

Margaret, emozionata, lo inondò di domande: – Non sei nato qui? Quali studi? E quali pensieri?

Vico, guardando l'orizzonte, cominciò: – Sono nato e cresciuto a Napoli, figlio di un modesto libraio. Dopo aver concluso i miei studi, ho approfondito da solo il diritto e la filosofia... la mia passione.

E proseguì: – Sapete? La mia filosofia si fonda sull'idea che la verità si rag-



giunge attraverso la ragione e la consapevolezza. Può sembrarvi scontato, ma non lo è.

Margaret lo guardò con aria perplessa.

– Va bene, mi spiego meglio. Non possiamo essere sicuri solo di ciò che pensiamo nella nostra mente. Io credo che per conoscere davvero le cose dobbiamo capire come sono fatte, proprio come quando scopri come funziona un giocattolo.

Noi possiamo vedere e toccare le cose, ma non possiamo sempre sapere cosa c'è dentro di loro, la loro vera natura. Ma c'è una cosa che possiamo conoscere bene: i numeri e le figure! Perché siamo stati noi a crearli.

Vico, avvolto dal vortice dei suoi pensieri, continuò a spiegare: – C'è un altro punto fondamentale della mia filosofia che voglio spiegarvi. Tutto ciò che esiste, ogni esperienza e ogni persona, è parte di un grande disegno dove ogni elemento è collegato all'altro. La storia segue un ciclo di corsi e ricorsi.

Ancel e Margaret ascoltavano affascinati. Da giovani, avevano studiato quei concetti tra i loro banchi di scuola, ma solo adesso sembravano chiari.

– La storia non è una linea retta. No, è un percorso ciclico – proseguì Vico. – Immaginate la storia come una grande recita, divisa in tre parti principali: l'età degli dèi, l'età degli eroi e l'età degli uomini. Queste tre parti riflettono anche l'evoluzione della mente umana.

L'età degli dèi è quella fase in cui l'umanità era ancora immersa in uno stato quasi animale, vivendo una vita guidata principalmente dai sensi e dall'istinto. In questo periodo, gli uomini, che io chiamo bestioni, lottavano per la sopravvivenza. Presto però emerse in loro la consapevolezza: iniziarono a se-





ETÀ DEGLI EROI



ETÀ DELL' UOMO



guire delle leggi e a creare tra loro relazioni. Questa fase rappresenta l'alba dell'umanità.

– E poi cosa accadde? – chiese Ancel.

– Poi c'è l'età degli eroi – continuò Vico – un periodo di transizione in cui dominava la fantasia. Qui, gli uomini cominciarono a organizzarsi in società più complesse. È l'epoca della creazione dei grandi miti e delle storie epiche, come quelle raccontate da Omero. In questo periodo, il

linguaggio era ancora pieno di immagini e metafore, e la poesia era il mezzo principale con cui l'umanità esprimeva la sua comprensione del mondo.

– Infine, arriva l'età degli uomini – disse Vico con un tono diverso – caratterizzata dalla ragione. Gli uomini iniziano a sviluppare il loro pensiero. Questa è l'epoca della scienza, della filosofia e del diritto.

Margaret lo interruppe timidamente, chiedendogli: – Hai detto però che la storia non è una linea retta. Cosa intendi dire?

– La storia non segue un percorso lineare: queste tre età non si ripetono sempre, ma non con lo stesso ordine. Dopo un periodo di ragione, può se-



guire una “barbarie della riflessione”, come la chiamo io, dove gli uomini possono perdere di vista i valori fondamentali e cadere in una nuova forma di ignoranza.

Ancel guardò Margaret, dicendo ironicamente: – Forse è l’età in cui viviamo noi?

– Questa visione ciclica della storia – concluse Vico – mostra come l’umanità attraversa fasi di crescita e decadenza. Ogni epoca porta con sé le sue sfide e le sue lezioni. Tutte, però, contribuiscono all’evoluzione dell’umanità.

Ancel e Margaret ascoltavano affascinati, riflettendo su come questa visione della storia offrisse una prospettiva profonda e complessa sull’esperienza umana attraverso i secoli.

Margaret, riflettendo sulle parole di Vico, aggiunse: – Quindi, ogni gesto, ogni scelta, ogni parola contribuisce a questo grande mosaico della storia umana. E in questo grande disegno, ognuno di noi ha un ruolo unico e prezioso.

– Esattamente! Allora sono davvero un bravo maestro! – rispose Vico, sorridendo.

Ancel, con un’espressione pensierosa, concluse: – Quindi, ciò che facciamo oggi, le scelte che facciamo, le parole che diciamo, non sono solo per noi, ma per le generazioni future, per continuare a tessere questo magnifico racconto che è la storia umana.

– Avete appreso alla perfezione la mia lezione!

Con queste parole, Vico salutò i due scienziati, lasciandoli a contemplare l’immensa bellezza e complessità della vita, e il ruolo che ognuno di noi gioca in questo eterno intreccio di storie.



LE ECO-LEZIONI DEL RE FERDINANDO II

MENTRE ANCEL E MARGARET proseguivano nel loro viaggio attraverso il Cilento, si manifestò l’ennesimo fenomeno. Improvvisamente, un vortice di colori accesi e luci danzanti apparve, avvolgendoli in un turbine di energia pulsante. Sentirono il suolo sotto i loro piedi tremare leggermente, e il mondo attorno a loro sembrò deformarsi come in uno specchio d’acqua mosso dal vento. Con un misto di eccitazione e apprensione, si lasciarono trasportare da questa forza misteriosa.

Quando il vortice si dissipò, si ritrovarono in un luogo familiare ma, allo stesso tempo, differente. Il paesaggio del Cilento era lo stesso, ma i paesini che si estendevano lungo le colline avevano un’architettura leggermente diversa, più elaborata e raffinata, con edifici che sfoggiavano elementi decorativi tipici di un’epoca passata ma non troppo lontana dalla loro.

Mentre cercavano di orientarsi in questo scenario nuovo, furono attratti da una melodia gioiosa e da voci in festa. Seguirono il suono attraverso le stradine acciottolate, guidati dalla musica e dalle risate che risuonavano nell’aria. Si trovarono presto in un paesino vivace e colorato, dove le strade erano adornate di bandiere e ghirlande, e i cittadini, vestiti con abiti tradizionali, ballavano e festeggiavano.

Curiosi di sapere cosa stesse accadendo, si avvicinarono a un anziano si-



gnore che osservava il trambusto da una panchina. – Scusi, signore – chiese gentilmente Margaret, – potrebbe dirci il nome di questo paesino e il motivo di questa festa?

L'uomo, con un sorriso che illuminava il suo volto segnato dal tempo, rispose: – Ma certo! Questa è Torraca, un gioiellino del nostro amato Cilento. Oggi è un giorno speciale per noi tutti perché è appena arrivato Ferdinando II di Borbone, il re di Napoli e delle Due Sicilie. Lo stiamo accogliendo con tutto il calore e l'entusiasmo che merita. Vedete, il suo regno ha portato molti benefici alla nostra terra, e la sua visita è un onore per tutti noi!

Ancel e Margaret si scambiarono uno sguardo di sorpresa ed entusiasmo. Ferdinando II, un personaggio storico importantissimo, era lì, a pochi passi da loro. Senza perdere tempo, decisero di unirsi alla folla per avere la possibilità di osservare da vicino questo monarca così influente e amato dal suo

popolo. Quasi per destino, all'improvviso lo sguardo del re incrociò il loro.

Il destino volle che, tra la moltitudine, lo sguardo del re incrociasse quello di Ancel e Margaret. Con grande sorpresa dei due scienziati, poco dopo un messaggero del re li invitò cortesemente al castello per un incontro privato. I due scienziati, lusingati e curiosi, si diressero verso l'imponente edificio, dove vennero accolti con grande onore.



– Sono Ferdinando II – disse il re con un tono gentile, che celava una certa curiosità. – Vi ho chiamati qui perché il vostro aspetto mi sembra... insolitamente moderno.

Ancel e Margaret, scambiandosi un'occhiata complice, decisero di mantenere il segreto del loro viaggio nel tempo, limitandosi a dire, quasi contemporaneamente: – Veniamo da molto lontano!

Ancel, non perdendo l'occasione straordinaria di parlare con un re, gli chiese: – E lei, Sua Maestà, da dove viene?

Ferdinando iniziò il racconto: – Sono nato a Palermo nel 1810. Fin da giovane, ho avuto una formazione rigorosa e sono diventato re nel 1830. Ho sempre cercato di governare con giustizia e saggezza, cercando di portare miglioramenti e innovazioni nel mio regno.

Margaret, interessata, chiese al re: – E come mai si trova qui in Cilento?

Ferdinando II rispose: – Il Cilento, oltre a essere un luogo di straordinaria bellezza, è fondamentale per lo sviluppo commerciale tra il Mar Ionio e il Mar Tirreno. Per questo, ho deciso di migliorare le strade che collegano Torraca alla costa e all'entroterra, facilitando così i commerci e il benessere delle persone qui. In realtà – aggiunse massaggiandosi la schiena e sorridendo – l'ho fatto anche perché arrivare fin qui è stata una gran fatica!

Margaret e Ancel, che avevano percorso a piedi parte della stessa strada con la stessa fatica, risero insieme a lui.

In quel momento, Ancel, proprio ripensando al percorso, si rese conto di essere stato particolarmente incuriosito dall'ordine e dalla pulizia che aveva notato passeggiando per il paesino. Rivolgendosi al re, gli chiese: – Sua Maestà, qui sembra tutto così pulito e ordinato. È solo una mia impressione?



Margaret annuì e concordò: – È vero!

Ferdinando, appoggiato alla sua scrivania intarsiata, rispose con un sorriso che rifletteva orgoglio e saggezza: – Ah, avete notato la nostra pulizia stradale. Questo è il risultato di un mio particolare impegno per migliorare la salute e il benessere dei miei sudditi. Vedete, nel 1832 ho emesso un decreto, composto da dodici articoli, che imponeva precise regole per il mantenimento dell'igiene nelle strade delle nostre città.

Con un gesto del braccio, il re indicò un decreto incorniciato appeso alla parete. – Questo documento – continuò, – stabilisce che ogni mattina, prima dell'alba, le strade di tutto il regno devono essere pulite dai cittadini. È obbligatorio che ogni casa, bottega o cortile, spazzi la strada di fronte alla propria proprietà.

Margaret, affascinata, si avvicinò per leggere il decreto. Ferdinando la seguì, spiegando con semplicità: – Inoltre, è necessario che i rifiuti siano accumulati in contenitori separati. Specialmente i frantumi di vetro e cristallo devono essere raccolti a parte, per evitare che diventino un pericolo. E anche perché possono essere riutilizzati!

Stupefatti, Ancel e Margaret realizzarono che ciò che nella loro epoca era conosciuto come “raccolta differenziata” (ma non ancora praticata da nessuno) era stato in realtà introdotto da Ferdinando II molto tempo prima.

Ferdinando fece una pausa e guardò fuori dalla finestra: – Il decreto proibisce anche di gettare qualsiasi materiale dai balconi, garantendo così la sicurezza e la pulizia delle nostre vie. Sapete, prima, passeggiando per strada, poteva capitarti persino di essere travolto da...

Il re non proseguì. Ma Margaret chiese: – Da?

Il re, un po' imbarazzato, disse: – Da un gavettone di pipì!



Ancel e Margaret scoppiarono a ridere insieme al re Ferdinando che, tra sé e sé, pensava a quanto fosse felice che quell'incubo fosse terminato con il suo decreto!

– Quindi – disse Ancel, sorridendo – lei ha davvero ristabilito l'ordine e la pulizia.

– Sì – rispose Ferdinando con un cenno del capo – ho sempre creduto che il rispetto per l'ambiente e la cura delle nostre città siano fondamentali. Queste misure, che per alcuni potevano sembrare severe, hanno contribuito a migliorare notevolmente la vita quotidiana dei miei sudditi e a conservare la bellezza dei luoghi dove abitiamo.

Un messaggero interruppe la conversazione, avvicinandosi al re e sussurrandogli qualcosa nell'orecchio. – Perdonatemi – disse Ferdinando – ma devo tornare al lavoro! È stato un incontro molto piacevole: sarete sempre benvenuti nel mio regno!

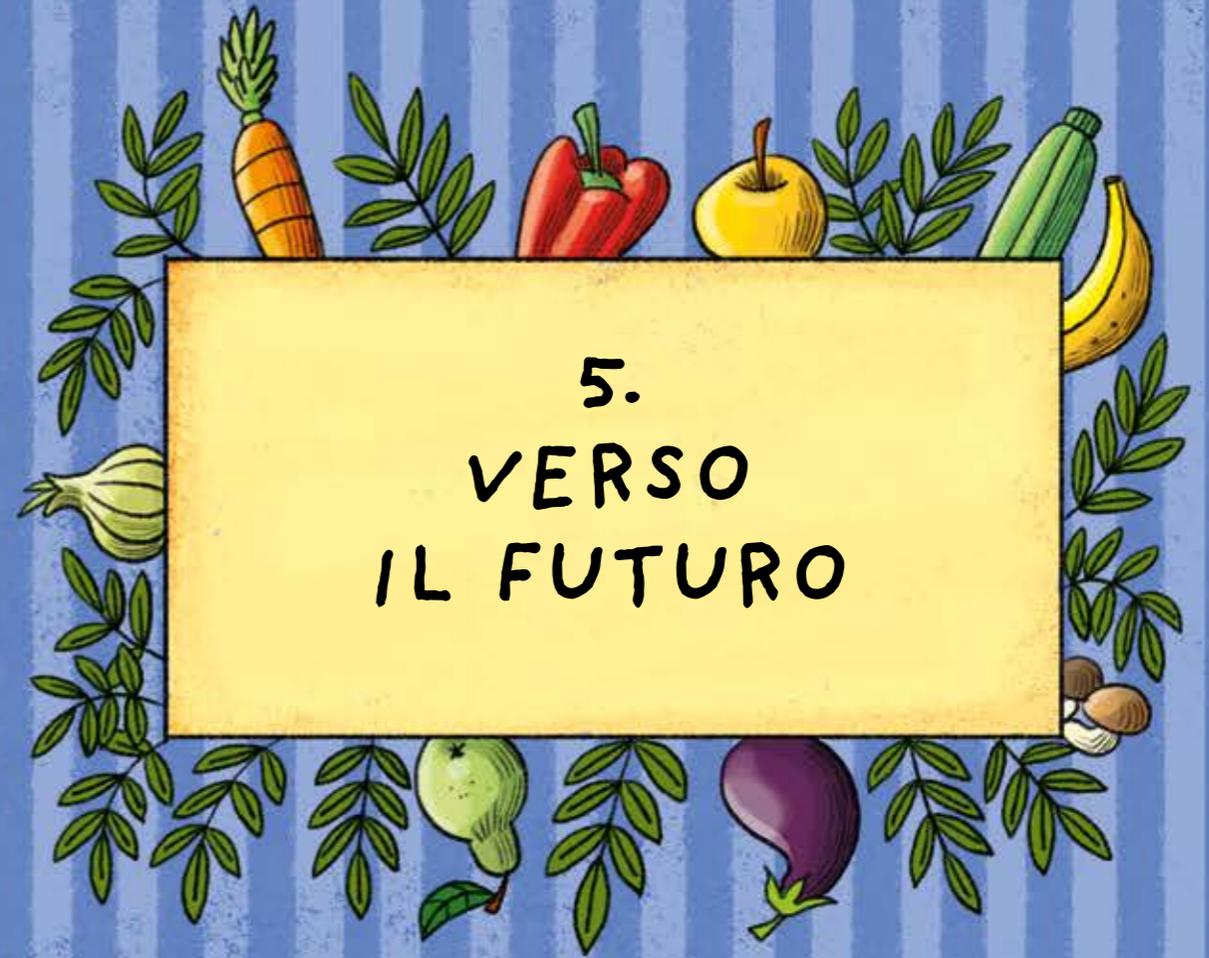
Il re li salutò e corse via, insieme al messaggero.

Mentre lasciavano il castello, Ancel e Margaret rifletterono su quanto Ferdinando II fosse visionario: un monarca che aveva saputo anticipare i tempi, introducendo pratiche per la cura dell'ambiente e della città che sarebbero diventate essenziali solo secoli dopo. La sua storia era una testimonianza del fatto che le idee innovative e lungimiranti possono lasciare un'impronta duratura nel corso della storia.

Ancel, toccandosi il mento, disse ad alta voce ciò che stava pensando: – È proprio vero: le decisioni di un leader possono influenzare positivamente la vita delle persone e la cura dell'ambiente.

– Sì – disse Margaret. – E questo è davvero un insegnamento prezioso.





5.
VERSO
IL FUTURO

ANGELO: IL CORAGGIO DEL SINDACO PESCATORE

IL GIORNO SEGUENTE, Ancel e Margaret arrivarono ad Acciaroli. Camminavano mano nella mano lungo la riva del mare, lasciandosi cullare dal suono armonioso delle onde che si infrangevano sulla riva. Il cielo era un'immensa distesa azzurra, una tela senza fine che si fondeva all'orizzonte con il mare. I gabbiani volteggiavano sopra le loro teste, come se danzassero al ritmo di una musica che non sentivano. Era un momento di pura serenità, un attimo sospeso nel tempo, che sembrava eterno.

Fu proprio allora che il tempo, con un balzo improvviso, si invertì. Un vortice di luce e suoni li avvolse, insieme a un turbinio di colori che si mescolavano come in un caleidoscopio. Ancel e Margaret si strinsero forte, chiudendo gli occhi, mentre il mondo intorno a loro ruotava. Quando riaprirono gli occhi, il mondo che li accolse era lo stesso, eppure diverso. Il mare di Acciaroli li salutava ancora con il suo eterno movimento, ma una sensazione di novità pervadeva l'aria. Erano stati trasportati magicamente nel futuro. Era la mattina del 25 settembre 2010, una data che nessuno avrebbe mai dimenticato.

Mentre cercavano di orientarsi in quella realtà appena sfiorata, videro avvicinarsi un uomo dal passo deciso e dalla presenza rassicurante. I suoi capelli, colorati di argento per il sale del mare e per lo scorrere del tempo, erano mossi dal vento marino. Il suo viso, solcato da rughe profonde ma se-



rene, rifletteva l'esperienza di chi ha vissuto la vita a braccetto con la natura.

Con un sorriso accogliente, l'uomo si presentò.

– Benvenuti, disse con una voce che aveva il timbro del mare. – Sono Angelo Vassallo. O, se preferite, il Sindaco Pescatore.

Ancel e Margaret, ancora storditi dal salto temporale, lo osservarono con attenzione. Angelo indossava una camicia a righe che richiamava le sfumature del mare e un paio di jeans che raccontavano di giornate trascorse tra la terra e l'acqua. La fascia tricolore che gli cingeva la vita era il simbolo della sua carica, ma anche del suo impegno verso la comunità che amava e serviva, considerato l'orgoglio con cui la indossava.

Ancel e Margaret capirono immediatamente che quello sarebbe stato un incontro che avrebbe lasciato un segno indelebile nelle pagine del loro libro e nelle pieghe delle loro vite.

Margaret, con una cortesia che nasceva dalla sincera curiosità, gli chiese, – Signor Sindaco, potrebbe raccontarci la sua storia? Sembra che lei abbia molto da insegnare,

Con una calma tipica di chi ha navigato attraverso tempeste e bonacce, Angelo Vassallo annuì, posando su un muretto un calice di vetro che teneva in mano verso il cielo, come per scrutarne la purezza.

Con una voce che portava l'eco delle onde e del vento, il Sindaco Pescatore iniziò a raccontare la sua storia:

– Questa terra è stata generosa con noi, e io ho cercato di ricambiare quella generosità proteggendola. Vedete, la mia vita è stata un viaggio: dal diritto fino agli abissi del mare.

Osservando la faccia incredula di Ancel, aggiunse:



– Sì, ero e sono tuttora un pescatore. Quando ero più giovane, portavo con me in barca i libri per studiare la legge. Forse è proprio questa unione tra desiderio di sapere e vicinanza alla mia terra che mi ha portato a diventare custode di questo luogo.

Ancel era d'accordo: quell'uomo sembrava aver intrecciato il suo destino a quello del mare e del suo popolo. Margaret, sempre attenta ai dettagli, notò la stanchezza nelle mani abbronzate e forti di Angelo, segnate dalle reti e dalle corde, ma anche dalla penna e dalla carta.

– Sono nato qui, a pochi passi dal mare che ora vedete limpido e che ho promesso di difendere. L'ambiente, la nostra cultura, la dieta che celebriamo, sono la nostra eredità e il nostro futuro –, continuò Angelo, con uno sguardo che si illuminava parlando della sua missione.

Ancel, colpito dalla passione dell'uomo e curiosissimo di saperne di più, intervenne: – Quale dieta?

– Ah, la Dieta Mediterranea! – esclamò Angelo, il suo viso si aprì in un sorriso.

– È molto più di un elenco di ingredienti salutari. È il simbolo di un modo di vivere, di una comunità che sa godere delle piccole cose e che rispetta il ritmo della natura.

Ancel e Margaret rimasero sbalorditi: da giorni, cercavano di descrivere esattamente con quelle parole il cibo, la natura, la condivisione, le tradizioni e lo stile di vita che li circondavano.

Mentre parlava, Angelo mostrò loro la direzione dove si trovavano i campi coltivati, gli ulivi secolari, i vigneti rigogliosi. Poi, la sua mano tornò a indicare il mare.



– Tutto questo – disse, indicando il panorama – è un libro aperto. Ogni albero, ogni onda, ogni pietra ha una storia da raccontare. Da quando sono stato eletto sindaco – continuò – ho sempre sognato di far conoscere al mondo intero la bellezza e la saggezza della nostra terra. E così, nel 2007, abbiamo iniziato il lungo cammino per l’inclusione della Dieta Mediterranea tra i Patrimoni immateriali dell’umanità dell’UNESCO.

Ancel e Margaret rimasero perplessi.

Angelo se ne accorse e spiegò: – L’UNESCO è un’Organizzazione, come una grande scuola mondiale, che si prende cura di tutti i luoghi speciali e delle tradizioni importanti di tutti i paesi del mondo. Vuole che posti bellissimi, come le piramidi in Egitto, o tradizioni speciali, come le feste che si tramandano da tante generazioni, non vengano dimenticate o rovinate, così tutti possono imparare da esse e godersi la loro bellezza. I “patrimoni immateriali” sono, ad esempio, le ricette di piatti buonissimi che si passano da nonni a figli: non li puoi toccare con la mano, ma li puoi vivere e sentirli con il cuore e con la mente, e sono importanti perché ci raccontano chi siamo e da dove veniamo. L’UNESCO aiuta a proteggere anche queste cose, perché senza di esse il mondo sarebbe come un libro di favole senza le favole!

Ispirato dall’energia dell’uomo, Ancel chiese: – Raccontaci di più!

Angelo rispose: – È una “battaglia”, un negoziato che dura da tre anni. Ma sappiamo che la nostra causa è giusta. Pollica è il cuore degli studi sulla Dieta Mediterranea, e sono convinto che abbiamo già convinto l’UNESCO della sua importanza universale.

Il suo sguardo si illuminò di orgoglio. Poi, con un tono che rifletteva la sua determinazione, continuò: – Ma la vera battaglia è quotidiana. Nel gennaio

del 2010, ho firmato un’ordinanza contro l’abbandono dei rifiuti. Multe per tutti quelli che gettano per terra cenere o mozziconi di sigaretta. Nulla deve deturpare il nostro pianeta. Dobbiamo vivere in armonia con la natura, non a suo discapito.

Margaret, toccata dalle parole del sindaco, osservò: – La sua vita sembra essere una testimonianza di dedizione e amore per il territorio.

Angelo guardò lontano, verso il mare. – È vero, e questo amore, questa dedizione, a volte ti mette contro forze oscure che non hanno rispetto per la bellezza e l’armonia della vita.

Il sole era ormai alto nel cielo, e il mare scintillava con mille riflessi. Ancel e Margaret sentivano la grandezza di quelle parole e sapevano che il racconto di Angelo Vassallo avrebbe lasciato un’impronta indelebile nelle pagine del loro libro. Angelo, con un calice di vino bianco in mano, guardò Ancel e Margaret negli occhi, un leggero vento marino sollevava i suoi capelli grigi.

Versando il vino nei calici di Ancel e Margaret, brindò: – Al mare, alla nostra terra, alla nostra gente!



Quella notte, Ancel e Margaret discussero a lungo sulle parole del Sindaco Pescatore. Era evidente che il suo impegno per l'ambiente e la legalità aveva creato qualcosa di speciale.

– Legalità e ambiente – aveva detto Angelo quella mattina – sono le fondamenta su cui costruire il futuro.

Il giorno seguente, tuttavia, Ancel e Margaret si svegliarono con la notizia sconvolgente: Angelo Vassallo era stato assassinato. Margaret, sconvolta, si domandava come fosse possibile e chi potesse aver compiuto un atto così brutale. Ancel, colmo di tristezza e con una voce molto debole, disse: – Il suo impegno a difesa della natura e del territorio si è scontrato con la criminalità.

– Sì, ma è proprio per questo che grazie a lui tutto cambierà – rispose Margaret. – Ne sono certa – aggiunse, con la convinzione che le azioni di Angelo non sarebbe mai state vane.

In quella piccola comunità, il coraggio e l'amore di un uomo per il suo territorio avevano già iniziato a trasformare quella terra in uno dei luoghi più straordinari al mondo. Il suo spirito, la sua visione, il suo impegno avevano piantato i semi per un futuro in cui la bellezza e l'armonia della vita sarebbero state celebrate e protette, un luogo dove la Dieta Mediterranea era più di una semplice alimentazione, ma un simbolo di una vita vissuta bene.



STEFANO E IL SOGNO DELLA DIETA MEDITERRANEA

DOPO IL COMMOVENTE INCONTRO con Angelo Vassallo, Ancel e Margaret stavano per riprendere il loro cammino quando una nuova onda di luce li avvolse, trascinandoli in un vortice che li lasciò senza fiato. Quando i loro occhi si riaprirono, si trovarono in un mondo che riconobbero, ma che era cambiato in modo allo stesso tempo sottile e decisivo. Era il futuro, ancor più distante di quanto avessero mai immaginato.

Aggeggi sottili e luminosi erano nelle mani di tutti: dispositivi che le persone usavano per catturare immagini di sé con un tocco, con un solo dito, e allo stesso tempo per comunicare a distanza. Era evidente che erano approdati in un'epoca di meraviglie tecnologiche. Curiosando tra la folla, Margaret notò un calendario che mostrava chiaramente l'anno: 2023.

Lì vicino al molo dove erano seduti il giorno prima, videro un uomo con la stessa fascia tricolore di Angelo, e con un sorriso che sembrava accogliere il sole. Appena li notò, si avvicinò a loro a braccia aperte esclamando:

– Altri visitatori, ma che meraviglia! Benvenuti! Mi presento, sono Stefano Pisani, il sindaco di Pollica. Stefano indossava la sua fascia tricolore con una casualità che denotava familiarità con il ruolo che ricopriva. Era un uomo con capelli castani pettinati ordinatamente, a eccezione di un piccolo ciuffo che sembrava ribellarsi. Il suo viso, espressivo e cordiale, rifletteva



serietà e, allo stesso tempo, calore; ma, soprattutto, tanta, tanta simpatia.

Margaret, colpita dalla familiarità di quella accoglienza, rispose: – Siamo onorati di incontrarla, Sindaco. Abbiamo avuto il piacere di conoscere il suo predecessore, Angelo.

Alla menzione di Angelo, l'ombra di una tristezza fugace attraversò il viso di Stefano, ma fu presto sostituita da un'espressione di fiero orgoglio.

– Angelo –, disse con una voce colma di rispetto – è stato un faro per tutti noi. Non ha potuto vederlo con i suoi occhi, ma il 16 novembre 2010, la nostra Dieta, il nostro modo di vivere, è stato riconosciuto dall'UNESCO come un tesoro dell'umanità. E tutto è accaduto grazie ai suoi sforzi!

Margaret, sentendo l'intensità delle sue parole, capì subito che anche quell'uomo aveva qualcosa di importante da raccontare: – E lei, sindaco Pisani, potrebbe raccontarci di più sulla sua storia?

Stefano, con un gesto accogliente, li condusse verso una panchina affacciata sul mare.

– Con piacere! – iniziò. Sono nato qui, e come ogni bambino di queste parti, la Dieta Mediterranea è stata la mia prima maestra. Mia madre, nei fine settimana, mi insegnava a “cavare” i cavatelli, e da quei momenti semplici ho appreso il valore del nostro patrimonio culinario.

Margaret sorrise e, rivolgendosi a Ancel, disse: – Proprio come ci ha insegnato Delia!

Stefano, allora, aggiunse, ridendo: – Se avete imparato da Delia a “cavare” i cavatelli allora siete dei maestri!

– La mia ambizione –, proseguì – è stata quella di elevare la nostra Dieta da una semplice abitudine alimentare a un modello di sviluppo sostenibile.



Ancel chiese, curioso: – Un modello di sviluppo sostenibile?

Stefano rispose: – Sì. Immagina il nostro pianeta una grande casa abitata da tutti noi: animali, piante e esseri umani. Un modello di sviluppo sostenibile è come un piano per assicurarci che questa casa resti bella, pulita e sicura per molto, molto tempo, anche per chi verrà dopo di te. Da bambino, mio figlio mi chiedeva sempre di spiegargli meglio questa idea e io gli dicevo: “pensa a quando costruisci una torre con tutti i blocchi di lego. Se li usi tutti, senza pensare a come li metti, la torre cadrà e non avrai più blocchi per giocare. Ma se costruisci la torre con attenzione, assicurandoti che sia solida e che non usi più blocchi di quanti ne servano, allora la tua torre resterà in piedi più a lungo e potrai continuare a giocare con i tuoi blocchi anche domani”.

– Ecco – aggiunse, sorridendo – un modello di sviluppo sostenibile è un po' come costruire la torre nel modo giusto. Vuol dire prendersi cura delle cose che abbiamo, come l'acqua, gli alberi, l'aria, e usarle in modo intelligente, senza sprecarle, così che anche i tuoi amici, i tuoi fratelli e sorelle, e persino i tuoi figli, possano godersi la casa Terra quando e come vorranno. La Dieta Mediterranea è un modo per farlo.

– Perché? – chiese Ancel.

– Perché la Dieta Mediterranea non è solo un modo di mangiare ma un equilibrio vitale tra l'uomo e l'ambiente, un modo per vivere bene e proteggere il nostro pianeta.

Margaret e Ancel ascoltavano, affascinati. Stefano parlava con una passione che rispecchiava la bellezza del luogo che amministrava. – Dopo Angelo, ho continuato a promuovere questo stile di vita attraverso ogni canale possibile: politica, cultura, economia. E ho cercato di far capire che la Dieta Mediterranea è più



di un'abitudine: è un patrimonio, una ricchezza che garantisce salute per tutto e per tutti. Questo stile di vita fa bene alla salute degli uomini e della natura.

Stefano, con un'espressione intensa, raccolse le parole per spiegare il cuore della sua missione.

– Ho l'onore di coordinare un gruppo molto speciale: il Segretariato Permanente del Network UNESCO delle Comunità Emblematiche della Dieta Mediterranea. Questo è come una squadra di guardiani che proteggono e promuovono il nostro straordinario patrimonio.

Margaret, con gli occhi spalancati dall'interesse, gli chiese di continuare.

Stefano, raccogliendo il suo entusiasmo, disse: – Sì, abbiamo portato il messaggio della Dieta Mediterranea fino alle Nazioni Unite: la grande squadra, composta da tutti i paesi del mondo, che aiuta si preoccupa di proteggere il nostro pianeta, gli animali e le piante, così che la nostra Terra possa essere un bel posto per tutti. Abbiamo portato lì la Dieta Mediterranea, dimostrando che è più di un insieme di ricette: è un modello di vita che può aiutarci a salvare il nostro pianeta.

– Ancel, Margaret – continuò Stefano – la Dieta Mediterranea non è solo mangiare verdure, olio d'oliva e pesce fresco. Si tratta di un equilibrio tra le nostre azioni e l'ambiente che ci circonda. È un modo di vivere che nutre non solo il nostro corpo, ma anche la nostra terra.

Poi, con una mano che involontariamente disegnava cerchi nell'aria, quasi a sottolineare la continuità e la ciclicità della vita, aggiunse: il mio slogan Eat Well, Stay Well.. and Save the Planet riflette questa filosofia. Significa “Mangia bene, vivi bene... Salva il pianeta”. Ho preso ispirazione dal grande scienziato Keys con il tuo stesso nome, Ancel: l'uomo che ha aperto la strada



alla Dieta Mediterranea nel 1975, facendola conoscere in tutto il mondo. La Dieta Mediterranea nutre il corpo, l'anima e persino la terra che ci ospita.

– Vedi, Ancel, non basta mangiare bene per vivere bene. Dobbiamo abbracciare il modo di vivere mediterraneo, che si preoccupa dell'armonia con la natura e della nostra comunità. È una formula magica, un algoritmo, per la longevità: non solo la nostra, ma quella di tutto il pianeta – concluse Stefano con una passione che si poteva toccare con le mani.

Ancel, ascoltando attentamente, si sentì avvolgere da una rivelazione. Stefano stava parlando di lui, anche se non lo sapeva. La sorpresa gli illuminò il volto quando realizzò che il suo sogno, il libro che aveva in mente di scrivere, era già parte della storia che Stefano raccontava. In quel momento, tra il fruscio delle foglie degli ulivi e il profumo del mare, Ancel capì che il libro che aveva sognato di scrivere non era solo una sua visione, ma una storia che viveva e respirava in ogni angolo di Pollica, un racconto che era già parte del tessuto della vita di quella comunità. E con una determinazione rinnovata, sapeva che avrebbe messo in parole quella storia, contribuendo a tessere la trama del futuro.

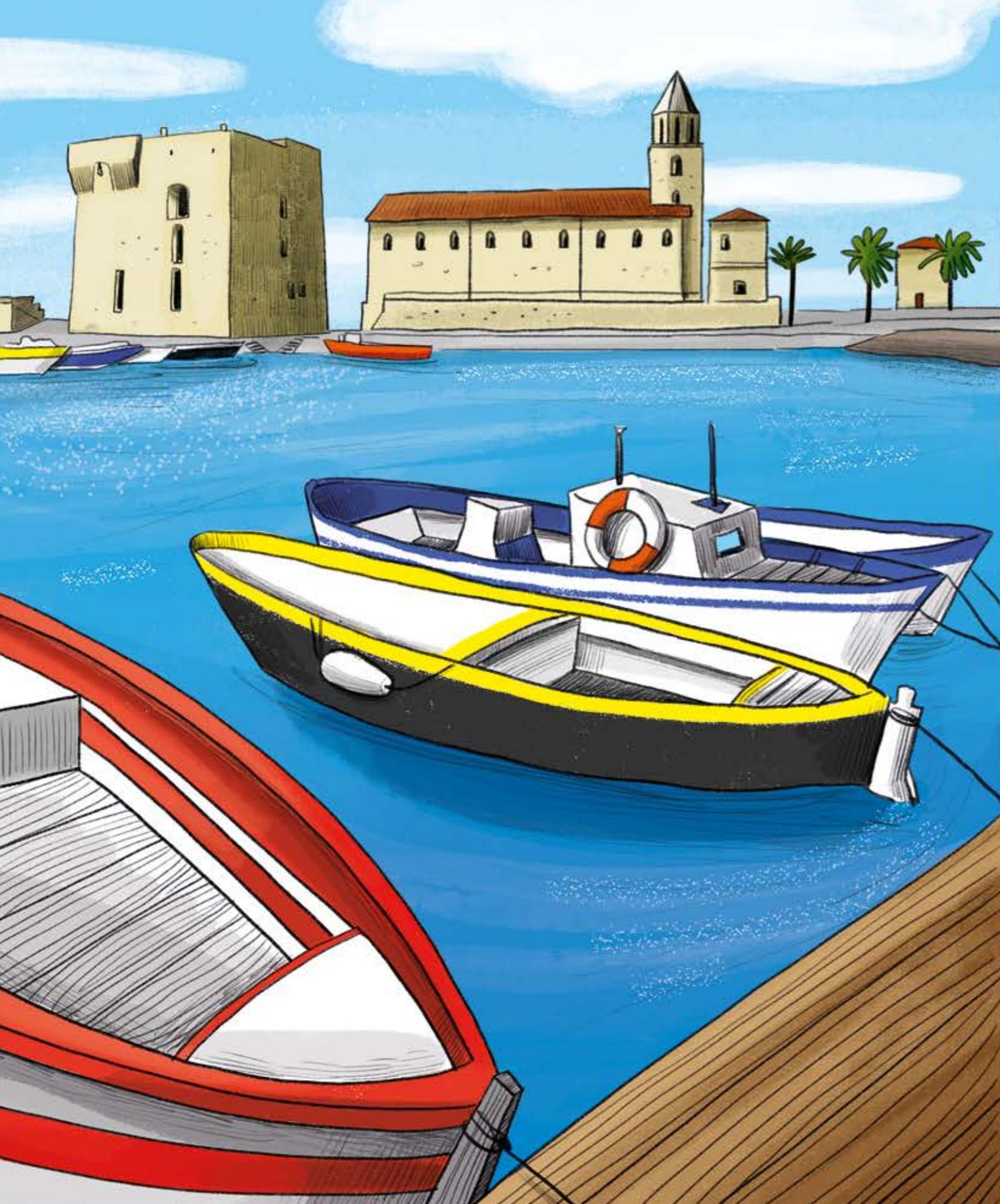
Con un sorriso che illuminava il suo volto, Stefano concluse: – Ecco la mia missione, il nostro sogno: Mangiare bene, vivere bene... e salvare il pianeta. E questo è il viaggio che continuiamo a percorrere, ispirati dall'eredità di Angelo e dalla nostra immutabile passione per la terra che amiamo.”

Ancel, sopraffatto dall'emozione, rimase in silenzio, lasciando che le parole di Stefano si intrecciassero con i suoi pensieri. Aveva davanti non solo un sindaco, ma un visionario che, come lui, credeva nel potere di un libro, di una storia, di cambiare il mondo. E in quel momento, sapeva che la sua penna avrebbe portato quelle parole, quel sogno, ai bambini di ogni angolo del pianeta.





7.
RITORNO
AL PRESENTE



UN PATRIMONIO CHE È UNO STILE DI VITA.
UNO STILE DI VITA CHE VALE UN PATRIMONIO

SULLA RIVA SCINTILLANTE DEL PORTO DI ACCIAROLI, Ancel e Margaret, mano nella mano, si lasciarono alle spalle l'eco della risata di Stefano Pisani, il sindaco visionario di Pollica. Mentre il sole iniziava a dipingere di oro e di fuoco l'orizzonte, un vortice di luce ormai familiare iniziò a formarsi davanti a loro. Un caleidoscopio di colori che avevano già attraversato e che li invitava a concludere il loro viaggio nel tempo.

Con un misto di emozione e malinconia, Ancel e Margaret si lasciarono avvolgere da quella luce. Come due foglie portate via da un vento impetuoso, furono trascinati da un turbinio di suoni e di fasci di luce. Come in un film, le immagini delle loro straordinarie avventure iniziarono a scorrere davanti ai loro occhi e ogni insegnamento ricevuto lungo il cammino diventò più chiaro.

Quando il vortice si placò, si ritrovarono di nuovo nel loro presente, ma con gli occhi colmi di storie e le menti traboccanti di saggezza.

Il loro presente era lo stesso, eppure differente.

La spiaggia di Acciaroli li accolse con la sua bellezza senza tempo, testimone silenziosa del loro incredibile viaggio attraverso i millenni.

Respirando profondamente, Ancel e Margaret si guardarono negli occhi,



riconoscendosi l'uno nell'altro non solo come compagni di vita ma come custodi di un patrimonio inestimabile.

– Ancel, ti rendi conto? – esclamò Margaret. – I cibi che abbiamo assaggiato, le lezioni che abbiamo appreso... non erano solo deliziosi. Erano parti di uno stile di vita che è davvero destinato a diventare un patrimonio dell'umanità.

– Sì, Margaret. Mi sembra di aver scoperto il segreto per una vita lunga e felice... e forse ora è nostro dovere dividerlo con il mondo.

Lì, tra gli ulivi e il mare cristallino, Margaret e Ancel fecero crescere il loro sogno di raccontare a tutti quello straordinario stile di vita che avevano avuto la fortuna di scoprire.

Nei giorni successivi i due continuarono a esplorare la zona circostante, ancora avvolti dalla felicità e dall'ispirazione del loro viaggio nel tempo. Mentre passeggiavano, seguendo sentieri che serpeggiavano tra le colline e offrivano viste mozzafiato sul mare cristallino, si imbarcarono in una scoperta che avrebbe segnato l'inizio di un nuovo capitolo della loro vita. Si trovarono davanti a una casa che sembrava aspettarli. Curiosi, si avvicinarono alla porta d'ingresso, notando i dettagli della pietra lavorata; dopo alcuni momenti di esitazione, decisero di chiedere informazioni al vicinato.

Scoprirono che la casa era stata messa in vendita. Ancel e Margaret si guardarono negli occhi, entrambi pensando la stessa cosa.

– E se fosse questo il posto giusto per iniziare il nostro progetto? – chiese Margaret.

– Ho pensato la stessa cosa, Margaret., – rispose Ancel. – Potrebbe diventare il cuore dei nostri studi e un punto di incontro per chi, come noi, vuole capire di più di questo patrimonio.



Ancel e Margaret ci riuscirono.

Con il passare degli anni, in quella casa dimostrarono ciò che avevano già intuito: l'alimentazione a base di pane, pasta, frutta, verdura, legumi, olio extra-vergine di oliva, pesce e una minima quantità di carne era la chiave del benessere, ma anche il centro di uno straordinario stile di vita.

– Che ne dici di chiamarla Dieta Mediterranea? – disse timidamente Ancel. Margaret annuì con occhi emozionati.

Camminando tra le piccole vie e conversando con gli abitanti del posto, Ancel e Margaret si sentivano ogni giorno profondamente grati per l'opportunità di vivere e di condividere un'eredità tanto preziosa.

La Dieta Mediterranea, con il suo invito a celebrare la vita attraverso il cibo, la condivisione e il rispetto per la natura, era molto più di un semplice concetto nutrizionale. Era un patrimonio da preservare, un regalo per l'umanità. Ancel e Margaret, attraverso il loro lavoro e la loro scrittura, iniziarono a dedicarsi e a diffondere questo tesoro, lasciando un segno indelebile nel tempo, per un futuro in cui vivere bene significa vivere in armonia con il mondo che ci circonda.





ANCEL E MARGARET: GLI SCRITTORI DEL VIVERE MEDITERRANEO

SULLA SOGLIA DELLA LORO NUOVA CASA, Ancel e Margaret si guardarono negli occhi, consapevoli di stare per iniziare un capitolo emozionante della loro vita. La decisione di chiamare quello stile di vita “Dieta Mediterranea” non era stata casuale; era il frutto di un viaggio che aveva trasformato non solo la loro percezione del cibo, ma anche del modo di vivere.

Ancel, con la determinazione che lo aveva sempre contraddistinto, aprì il suo vecchio taccuino e iniziò a scrivere. Era come se ogni parola fosse un tassello che contribuiva a comporre l’immensa mappa di un tesoro chiamato “vivere mediterraneo”. Le parole fluivano come un fiume in piena, raccontando di tutto ciò che avevano appreso e vissuto: le ricette tramandate con amore da Delia, i segreti di longevità svelati dai saggi centenari di Acciaroli, le lezioni di vita apprese in tutti i suoi incontri. Non raccontò del viaggio nel tempo: questo segreto lo conoscete soltanto voi!

Il libro, intitolato “Eat Well and Stay Well - The Mediterranean Way”, divenne ben presto molto più di un semplice raccolta di ricette buonissime. Era un testo che invitava a riscoprire la gioia di vivere in armonia con la natura, celebrando ogni pasto come un’occasione per condividere e ringraziare. Ancel e Margaret non raccontarono solo i grandi benefici di un’alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e olio extravergine di oliva,

ma narrarono anche di un modo di vivere che abbracciava la lentezza, la comunità e il profondo rispetto per la terra.

Il loro messaggio si diffondeva rapidamente, toccando il cuore di milioni di persone in tutto il mondo. “Eat Well and Stay Well - The Mediterranean Way” divenne una guida per chiunque cercasse non solo una dieta sana, ma una vera e propria filosofia di vita. Ancel e Margaret divennero simboli di un movimento che andava oltre il cibo, ispirando comunità a riscoprire i valori della Dieta Mediterranea come patrimonio dell’umanità intera.

Anni dopo, nella loro casa nel Cilento, ormai circondata da un rigoglioso giardino di erbe aromatiche, alberi da frutto e ortaggi, Ancel e Margaret continuarono a scrivere e a insegnare. La loro dimora era diventata un vero e proprio luogo di pellegrinaggio per chiunque volesse imparare a vivere seguendo i ritmi della natura, in un perenne omaggio alla vita e alla sua indiscussa bellezza.

Ancel, riflettendo sulla loro incredibile avventura, disse a Margaret: – E pensare che tutto è iniziato come un sogno, con la voglia di esplorare il significato profondo di mangiare bene e vivere bene. E ora, eccoci qui, testimoni e narratori di una storia che continuerà a ispirare il futuro!

Margaret, con gli occhi colmi di gratitudine, rispose: – Sì, Ancel. Abbiamo avuto il privilegio di scrivere non solo un libro, ma di contribuire a scrivere il futuro. E il più bello dei messaggi che possiamo lasciare è questo: “vivere mediterraneo” significa nutrire il corpo, l’anima e il pianeta con la stessa amorevole attenzione!

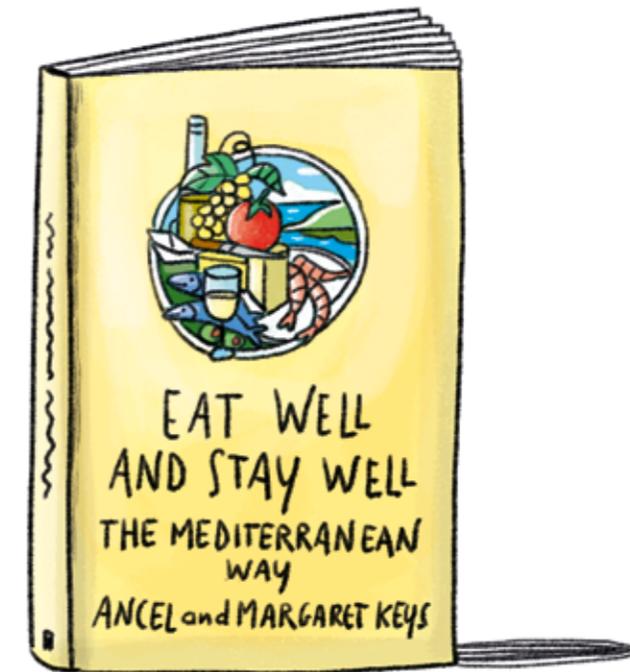
E così, tra le pagine del loro libro e i racconti di chi aveva avuto la fortuna di conoscerli, la storia di Ancel e Margaret divenne leggenda. Una leggenda



che ricordava a tutti che la vera chiave della felicità risiedeva nell’abbracciare con gioia e consapevolezza i doni semplici e straordinari della vita mediterranea.

“Eat Well and Stay Well - The Mediterranean Way” non fu solo la testimonianza del loro amore per il Cilento e per i suoi insegnamenti, ma divenne una bussola per chiunque volesse navigare attraverso le sfide del presente, mantenendo sempre vivo il legame indissolubile con le radici, la terra e la comunità.

Nel silenzio rassicurante della loro casa, mentre il sole tramontava sul mare, Ancel e Margaret sapevano di aver compiuto il loro destino. E sotto il cielo stellato del Mediterraneo, brindarono al futuro, un futuro che avevano contribuito a scrivere con amore, passione e infinita speranza.





GLOSSARIO

PAROLE MEDITERRANEE: DAL PASSATO AL FUTURO

Acquasale

Un piatto tradizionale del Cilento, semplice ma ricco di sapore, che unisce ingredienti come l'acqua, il pane duro, i pomodori, l'olio d'oliva e a volte anche verdure e aromi. Si chiama così perché è fatto con ingredienti semplici, come l'acqua e il sale, che si usano per rendere il pane vecchio di nuovo gustoso. È un esempio di come si può creare qualcosa di delizioso con pochi ingredienti.

Ulivi

Grandi alberi che crescono nel Mediterraneo, da cui nascono le olive. Gli ulivi sono molto forti e possono vivere per centinaia di anni.

Bandiera Blu

È un premio speciale che viene dato alle spiagge e ai mari che sono molto puliti e sicuri. Se vedi una spiaggia con la Bandiera Blu, significa che l'acqua è pulitissima, ci sono servizi come bagnini e docce, e si fa attenzione a proteggere l'ambiente. Avere la Bandiera Blu dimostra che quel posto è bello, pulito e fa bene alla natura.

Cilento

Una regione geografica dell'Italia Meridionale, conosciuta per la sua bellezza naturale e le sue tradizioni. È il luogo di origine della Dieta Mediterranea.

Convivio

Il piacere di stare insieme durante i pasti. Nella Dieta Mediterranea, il convivio è molto importante perché condividere il cibo non è solo nutrirsi, ma è anche un modo per stare vicini, raccontarsi storie, ridere e passare del tempo prezioso insieme. È come una festa dove il cibo e le chiacchiere rendono tutti più felici e uniti.

Custodi del pianeta

Sono le persone che si prendono cura della Terra come se fosse un tesoro da proteggere. Piantano alberi, risparmiano acqua, riciclano la plastica e fanno tante altre cose per mantenere il nostro mondo pulito e sicuro. I custodi del pianeta lavorano duro per assicurarsi che anche in futuro ci siano bellissimi boschi, mari puliti e aria fresca per tutti: uomini e animali! Sono come supereroi che hanno come super potere l'amore verso il nostro pianeta.

Dieta Mediterranea

Non è solo un modo di mangiare, ma un vero stile di vita che le persone del Mediterraneo seguono migliaia di anni. Comprende conoscenze, rituali, simboli e tradizioni della coltivazione, della raccolta, della pesca, dell'allevamento, della conservazione, della cucina... e della condivisione e del consumo di un cibo delizioso.



Eredità culturale

È tutto ciò che riceviamo dal passato, come le tradizioni, i giochi, le storie, le feste e i modi di cucinare che le famiglie e le comunità hanno custodito di generazione in generazione. Queste cose preziose ci insegnano chi siamo e da dove veniamo, aiutandoci a conoscere e a rispettare la nostra storia e quella degli altri. L'eredità culturale è come un grande tesoro pieno di sapere e bellezza che ogni nuova generazione può scoprire e amare.

Legumi

Sono piante come fagioli, lenticchie e ceci che fanno molto bene alla salute. Sono pieni di proteine e altri importanti elementi che aiutano a crescere forti e sani.

Menàica

È una rete da pesca antichissima e molto speciale usata dai pescatori per catturare le alici nel mare. Questa rete è fatta in modo che possa prendere solo i pesci grandi, lasciando passare quelli piccoli che, così, possono crescere. Usare la menàica significa pescare rispettando il mare e i suoi abitanti, facendo attenzione a non pescare troppi pesci. Così il mare può rimanere pieno di vita.

Muretti a secco

Sono muri fatti solo di pietre messe una sopra l'altra senza usare cemento o colla. Questi muri si trovano spesso nelle campagne e aiutano a tenere ferma la terra sui pendii, a creare spazi per coltivare e a vivere meglio con la natura. Costruire muretti a secco è un'arte antica che ci insegna come si può lavorare con la terra senza rovinarla.

Olio extravergine di oliva

Un olio molto speciale che si ottiene schiacciando le olive fresche. È molto importante nella Dieta Mediterranea perché rende i cibi più gustosi e fa bene alla salute.

Patrimonio immateriale dell'umanità

È come un grande premio che l'UNESCO dà a certe tradizioni molto speciali che le persone in diverse parti del mondo hanno tramandato di generazione in generazione. Queste tradizioni possono essere danze, musica, feste, ricette di cucina e molto altro. Sono considerate così preziose e importanti per conoscere le diverse culture del mondo che l'UNESCO vuole proteggere e fare in modo che non si perdano nel tempo.



Raccolta differenziata

È quando mettiamo i nostri rifiuti in diversi contenitori a seconda del tipo: carta con carta, vetro con vetro, plastica con plastica e così via. Questo aiuta a riciclare, cioè a trasformare i rifiuti in cose nuove invece di buttare tutto via. Fare la raccolta differenziata è un modo per aiutare il nostro pianeta a stare meglio, perché riduciamo l'inquinamento e usiamo meglio le risorse che abbiamo.

Saggezza antica

È l'insieme di conoscenze, consigli e modi di vivere che le persone hanno scoperto e trasmesso di generazione in generazione. Queste preziose lezioni ci insegnano come vivere in armonia con la natura, come essere in buona salute e come trattare bene gli altri. La saggezza antica può venire dai nostri nonni o da antichi libri, ed è come un tesoro che ci aiuta a vivere meglio.

Scuola Medica Salernitana

Una famosissima università dove si insegnava medicina nel Medioevo, nella città di Salerno, in Italia. È stata una delle prime scuole del suo tipo in tutto il mondo, dove dottori imparavano a curare le persone studiando le piante, il corpo umano e i libri antichi. Grazie a questa scuola, molte scoperte importanti sulla salute sono state fatte e poi insegnate a tante altre persone.

Sostenibilità

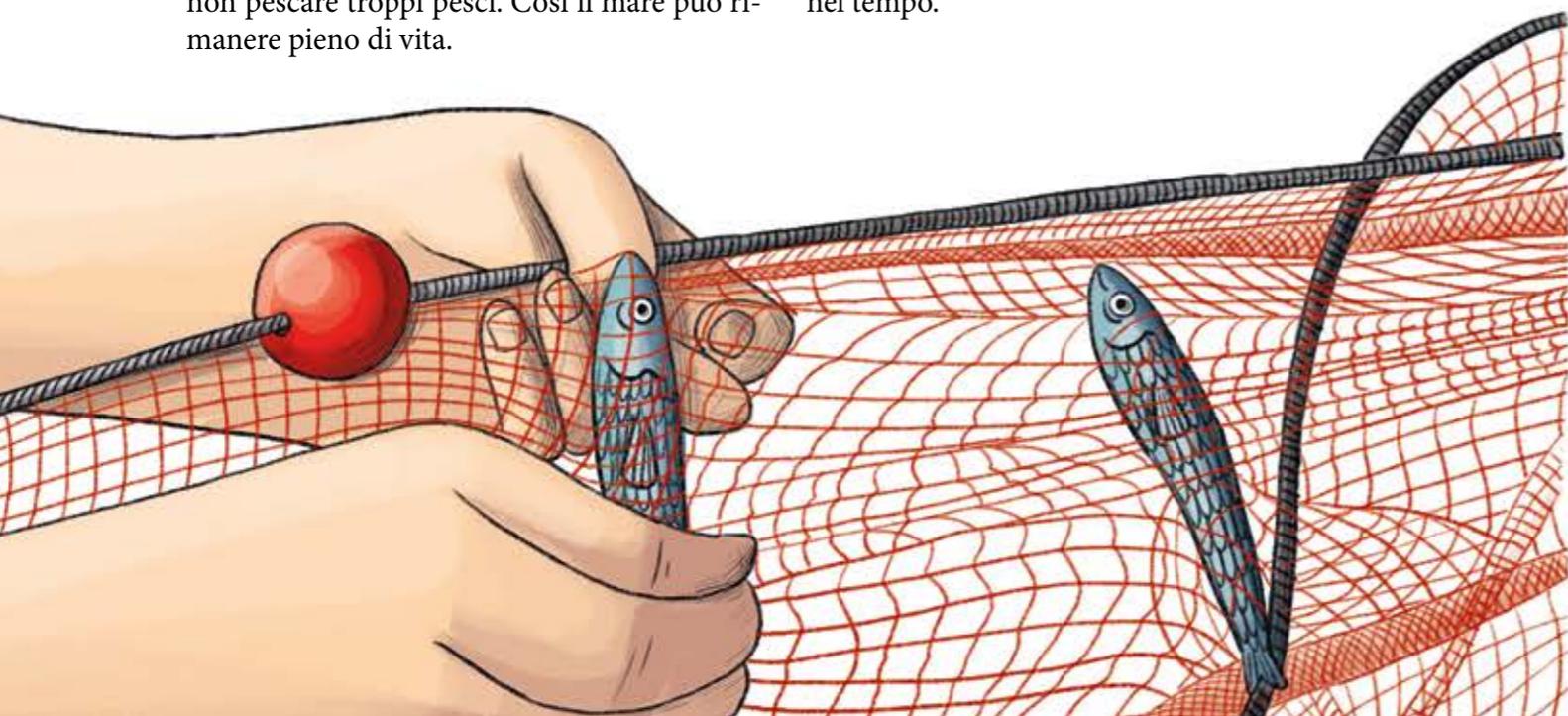
Significa fare le cose in modo che la Terra possa continuare a essere un bel posto dove vivere anche per le persone che verranno dopo di noi. Vuol dire usare l'acqua, la terra e tutte le risorse del pianeta con attenzione, senza sprecare e facendo in modo che animali e piante possano vivere felici. Essere sostenibili è come essere buoni amici del nostro pianeta, aiutandolo a stare bene ora e in futuro.

Tradizioni

Sono le attività, le feste, i cibi e le storie speciali che sono stati passati da una generazione all'altra nella nostra famiglia, nel nostro paese o nella nostra comunità. Le tradizioni ci aiutano a ricordare chi siamo e da dove veniamo, e spesso sono momenti di festa, di racconti e di mangiate insieme che rendono la nostra vita più ricca e interessante.

UNESCO

È l'acronimo di Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura. Questa organizzazione lavora in tutto il mondo per proteggere i luoghi e le tradizioni molto speciali, affinché tutti possano imparare da essi e godere della loro bellezza. Si occupa di cose come antichi monumenti, danze tradizionali, musica e anche di come prepariamo e condividiamo i nostri cibi, come la Dieta Mediterranea.



RINGRAZIAMENTI

Esprimo la mia profonda gratitudine verso coloro che hanno reso possibile la realizzazione di questo libro. Maestri e amici che, prendendomi per mano, portandomi alla scoperta delle storie e della storia del vero “Vivere Mediterraneo”, mi hanno fatto comprendere quanto sia importante salvaguardare i Patrimoni Viventi e tramandarli alle nuove generazioni.

Un ringraziamento speciale va a Stefano Pisani, l'ultimo dei protagonisti di questa storia, colui che nell'era moderna ha avuto il compito di consegnare al futuro il valore e i valori di “uno stile di vita che vale un Patrimonio”. Invitandomi a scoprire Pollica, il Cilento e i suoi tesori nascosti, Stefano ha inconsapevolmente dato inizio a quella che per me è diventata una vera e propria missione: salvaguardare quel territorio così prezioso per la nostra Italia, valorizzarlo, e tramandare alle nuove generazioni il living heritage “Dieta Mediterranea”.

Desidero rivolgere un sincero ringraziamento a Vittorio che, nelle notti di giugno, mi accoglie a bordo della sua barca e mi insegna ad ascoltare il mare, a scoprirne fragilità e virtù, paradossi e segreti, ad assecondarne i ritmi. Portandomi a pescare con la menaica, mi ha fatto scoprire il potere delle nostre tradizioni millenarie nel custodire la natura – troppo spesso sottovalutata nella frenesia del mondo moderno. Ti ringrazio per aver instillato in me un senso di profonda connessione con il Mare Nostrum: un legame indissolubile che ricerco in ogni angolo del mondo.

Ringrazio Gabriella, Carla, Silvia, Serena, Fernanda, Maria Rosaria e tutte le nostre “Magistri Loci”. La loro intima connessione con la storia, la cultura, la terra, le piazze



e i valori del Cilento le rende guide per tutti noi. Come direbbe il mio amico Juan, siete delle Maestre d'Arte, nel senso più autentico e nobile dell'espressione: perché la vostra dedizione arricchisce in profondità il patrimonio culturale che custodite, il carattere unico di questo luogo; e, per di più, ispira profondamente chi, come me, ha avuto la fortuna di incrociare il vostro cammino.

Un grazie di cuore va a Beppe Cilento che, attraverso le sue storie e le sue battaglie quotidiane, mi ha fatto comprendere una verità fondamentale che porto sempre con me: per prenderci cura del nostro mondo dobbiamo rispettare e salvaguardare la nostra terra – quella che ci nutre ogni giorno. La sua saggezza mi offre continuamente, da anni, una prospettiva nuova e più profonda sulla vita e sul nostro ruolo nel mondo. Lo ringrazio perché la sua perseveranza mi ispira a fare sempre meglio e di più, ovunque io sia. Soprattutto quando, lontano dai campi – luoghi tangibili del suo insegnamento –, entro nelle aule dove si prendono le decisioni da cui dipende il nostro futuro.

Ringrazio Edmondo, un altro grande maestro! Lui è l'esempio più autentico, concreto e coerente di cosa voglia dire “rigenerare”. Un gesto d'amore verso la Terra: il suolo, l'acqua, il mare, le biodiversità e la sua comunità.

Un'immensa gratitudine per Elisabetta e Marino, i nostri amati Prof che, con il loro sapere e grazie ai loro incessanti studi, hanno rivelato al mondo i segreti e le storie dei protagonisti di questo libro e della “Dieta Mediterranea”. Oggi, grazie al loro MedE-atResearch, Centro di Ricerche Sociali sulla Dieta Mediterranea dell'Università degli Studi di Napoli Suor Orsola Benincasa, e al Comune di Pollica, il Museo Vivente della Dieta Mediterranea contribuisce inestimabilmente a diffondere uno stile di vita che può fare davvero la differenza nella vita di molti.

Infine, un sentito ringraziamento a Grazia Gotti, che mi ha svelato un grande segreto: parlare ai bambini apre le porte del futuro!



INDICE

| | |
|---|-----------|
| 1. IL MISTERO DELLA LONGEVITÀ | 3 |
| Inizia l'avventura: due scienziati e un mistero | 5 |
| L'arrivo nella terra dove il tempo rallenta | 7 |
| 2. LA MAGIA DI PIOPPÌ | 11 |
| Delia e la scoperta delle ricette incantate | 13 |
| I segreti svelati dai saggi centenari | 19 |
| 3. UN SALTO INDIETRO NEL TEMPO | 23 |
| Un filosofo tra gli alberi: Parmenide | 25 |
| Trotula: l'antica guardiana della salute | 29 |
| 4. I CUSTODI DEL PIANETA | 33 |
| Vico, l'architetto del pensiero | 35 |
| Le eco-lezioni del re Ferdinando II | 41 |
| 5. VERSO IL FUTURO | 47 |
| Angelo: il coraggio del Sindaco Pescatore | 49 |
| Stefano e il sogno della Dieta Mediterranea | 55 |
| 7. RITORNO AL PRESENTE | 61 |
| Un patrimonio che è uno stile di vita. Uno stile di vita che vale un patrimonio | 63 |
| Ancel e Margaret: gli scrittori del vivere mediterraneo | 67 |
| GLOSSARIO | 71 |



LUNGA VITA A NOI, LUNGA VITA AL PIANETA!

scritto da Sara Roversi
illustrato da Sara Benecino

©2024 Coccole books srl

Coordinamento e cura editoriale: Daniela Valente

ISBN: 979-12-80669-13-1

Prima edizione luglio 2024
Stampato presso Guido Arti Grafiche - Rende (CS)

www.coccolebooks.com