



## BASILICATA

---

Da Maratea cominciano gli scenari della Basilicata, regione dominata dai picchi delle Dolomiti Lucane e dai boschi del Vulture e del Pollino, sullo sfondo del mar Ionio. Così si sale a Filiano per il pecorino; a Moliterno per il canestrato; sul Pollino per il caciocavallo podolico. Lo stesso dicasi per la lucanica, la salsiccia per antonomasia, che ha la sua roccaforte a Latronico, o per la soppressata di Lagonegro e Lauria. Poi si passa di valle in valle, nelle terre del grano e dell'olivo, con le singolari realtà dei fagioli di Sarconi e dei peperoni di Senise. La Murgia Materana introduce alla Puglia e a uno scenario ancor più mediterraneo.

Elemento base è la carne di maiale. I salumi prodotti in questa terra erano conosciuti e molto apprezzati fin dall'antichità. Particolarmente ghiotti ne erano i Romani che, a quanto afferma Varrone, appresero l'arte di preparare gli insaccati proprio dai Lucani. I lucani vantano quindi un'esperienza secolare nell'arte della lavorazione della carne suina: prosciutti, salsicce, capicolli e pancetta diventano squisite prelibatezze dopo essere passati dalla loro mani esperte.

E' quasi ovvio dire che in Basilicata l'uccisione del maiale rappresenta tutt'oggi un giorno di grande festa. Molti i piatti tipici che di solito vengono gustati proprio in questa occasione. La cotechinata, la peperonata con carne di maiale, la frittura di maiale, il sanguinaccio, la pezzenta. Quest'ultima è chiamata così perché originariamente era il salame dei poveri, fatto con gli scarti di tutte le altre lavorazioni: adesso invece è diventata una ricercata specialità.

## I prodotti, i sapori e il territorio

---

- **Caciocavallo podolico del Pollino**

*Il "Caciocavallo Podolico" è la punta di diamante di una produzione casearia regionale d'incredibile qualità e vanta come materia prima un latte speciale, quello della vacca Podolica, razza pregiata che viene allevata allo stato brado in luoghi ricchi di piante aromatiche, arbusti e piantine di sottobosco (pascolano nei boschi e lungo gli alvei dei fiumi lucani, presenti su tutto l'appennino meridionale fino al massiccio del Pollino, incluse le aree montane della regione e quelle dei calanchi del ferrandinese) che conferiscono al formaggio sapori e profumi unici.*

- **Cacioricotta**

*Il termine 'cacioricotta' deriva dal metodo misto con il quale si ottiene il formaggio; infatti per fare rapprendere il latte si utilizza la coagulazione presamica, tipica del cacio, ma anche quella termica, caratteristica della ricotta.*

*Grazie alla sua particolarissima tecnica di caseificazione, il cacioricotta contiene, tra i suoi ingredienti, la caseina, tipica di tutti formaggi, ma anche l'albumina, caratteristica della sola ricotta.*

*Il cacioricotta si presenta in forme cilindriche di piccole dimensioni, la crosta è rigata, di colore bianco sporco e la pasta è compatta, di colore bianco, priva di occhiature. L'odore del cacioricotta è intenso, con sentori di erba e il sapore è acidulo, leggermente piccante. Può essere consumato fresco oppure, dopo una quindicina di giorni, come formaggio da grattugia.*

- **Canestrato di Moliterno stagionato in Fondaco.**

*Il Canestrato di Moliterno è uno formaggio lucano tra i più rinomati. Il latte viene prodotto in una vasta area della Basilicata che tradizionalmente coincide con gli antichi percorsi della transumanza delle greggi. Questo formaggio si ottiene da latte ovicaprino proveniente da greggi allevate nei pascoli di sessanta comuni della Basilicata, per poi essere stagionato solo nei peculiari fondaci di Moliterno. Il sapore del Canestrato di Moliterno è leggermente piccante, ottimo come formaggio da tavola quando è fresco, preferibilmente da grattugiare quando è stagionato. La tradizione vuole che il Canestrato di Moliterno venga distinto a seconda della stagionatura come: primitivo se la stagionatura non supera i 6 mesi; stagionato se la stagionatura non supera i 12 mesi; extra se la stagionatura supera un anno.*

- **Butirro o (Manteca)**

*Il "Butirro", chiamato anche Manteca o Burrino, è un formaggio stagionato la cui pasta esterna o crosta, lucida e liscia, racchiude e protegge un cuore di burro il cui gusto e aroma vengono conservati fino al momento del consumo.*

*Nasce dall'esigenza di conservare, specialmente nei tempi passati, il burro il più a lungo possibile.*

*Si taglia a fette rotonde per valorizzare il contrasto di consistenza e di colore fra la parte esterna e quella interna, viene consumato prevalentemente spalmato sul pane caldo che consente al burro di sciogliersi leggermente esaltandone il profumo e il sapore estremamente morbido e delicato.*

- **Pecorino di Filiano**

*Il Pecorino di Filiano è un formaggio a pasta dura, ottenuto con latte intero di pecore di razza Gentile di Puglia e di Lucania.*

*Si distingue per il profumo ed il sapore; all'assaggio il pecorino di Filiano è ineguagliabile, non ha confronto con qualsiasi altro prodotto simile, sul grattugiato varia il tono di un piatto da così a così, senza snaturarne le caratteristiche di base. Sul lungo invecchiamento il Pecorino di Filiano ha peculiarità pressoché uniche; le sue caratteristiche derivano dall'ambiente: pascoli, acqua, clima non sono elementi che si possano riprodurre altrove.*

*E tutto ciò non è un caso: alcuni studiosi di storia locale fanno derivare il toponimo di Filiano dall'abbondanza di lana filata dalle donne dovuta alla presenza di tanti allevamenti di pecore su un territorio vasto oltre 7.000 ettari.*

*Da secoli nel territorio che comprende il versante appenninico a ridosso dell'Ofanto, da Pescopagano a Rionero in Vulture fino a Filiano, il latte di pecora Gentile di Puglia viene trasformato in cacio. La sua lavorazione assume il carattere di un mestiere tramandato di padre in figlio.*

- **Lucanica di Picerno, la salsiccia per antonomasia**

*Diffusa in gran parte del mondo da tempi immemorabili, in Italia la salsiccia (da "sale" e "ciccìa" o carne) è un salume che comprende molte varietà fresche o stagionate, ciascuna delle quali tipica di un'area o di una piccola zona.*

*La carne utilizzata sia magra che grassa, quasi sempre di maiale, dopo una lunga macinatura viene insaporita con miscela di droghe, sale, pepe, insaccata in un budello naturale, e legata in maniera da ottenere la forma desiderata.*

*Molte regioni si contendono le origini di questo straordinario prodotto di salumeria, i milanesi tramandano una leggenda che attribuisce alla regina longobarda Teodolinda l'invenzione della procedura della "Luganega" (questo è il nome più comune nell'area milanese), ma sono Cicerone, Marziale o Varrone che tolgono il velo del dubbio sulle origini della salsiccia, scrivendo che la "lucanica", introdotta a Roma dalle schiave lucane, era una carne tritata, insaccata in un budello, e così chiamata perché i soldati romani ne avevano appreso la preparazione proprio dai Lucani.*

*Apicio, ne fornì la ricetta e lucanica o luganega divenne da allora sinonimo di salsiccia.*

- **Pezzente della Montagna Materana conosciuto come “nnoglia”**

*L'esaltazione della semplicità. Per la sua produzione si utilizzano i tagli meno nobili del suino, tagliati a grana grossa secondo i dettami della tradizione, mescolati a sale, peperone dolce macinato, semi di finocchietto selvatico di montagna e aglio, in quantità sapientemente dosate. Il profumo è caratterizzato da un sentore di spezie, tutte ben distinguibili. Al palato si presenta morbido, dal gusto armonico e ben equilibrato.*

*Il processo di lavorazione del Pezzente si effettua in quattro fasi:*

- *inizialmente vengono tritate e unite sia le parti magre che quelle grasse, utilizzando una macinatura piuttosto grossa nel pieno rispetto della tradizione;*
- *segue poi l'impastatura, durante la quale sono aggiunti il sale e le spezie;*
- *l'impasto ottenuto viene poi insaccato in un budello naturale di suino, legato e messo ad asciugare in appositi locali per circa quattro giorni;*
- *segue infine il periodo di stagionatura che dura circa un mese.*

- **Soppressata di Lagonegro o Suprissata**

*La soppressata è un insaccato simile alle salsicce tradizionali.*

*Il nome deriva dal verbo soppressare (stringere con soppressa) ossia dall'azione compiuta mentre il salume è ancora in fase di essiccazione, dandogli la caratteristica forma appiattita.*

*Quasi tutte le regioni italiane hanno la loro soppressata, ed il salume viene chiamato in vari modi, come soppersata o soprassata (in toscana capofreddo, ma l'impasto è differente).*

*La carne utilizzata per la preparazione della soppressata è generalmente di puro suino, macellata fresca con selezione di tagli di prosciutto, spalle e rifili di pancetta. La miscela di carne e lardo viene insaccata in budelli e pressata, quindi lasciata essiccare per un periodo che va dalle 3 alle 12 settimane, a seconda del diametro della soppressata, dove il prodotto perde circa il 30 per cento del peso originario.*

*La soppressata più famosa è la soppressata di Calabria, tra l'altra l'unica che si fregia del riconoscimento di presidio DOP Denominazione di Origine Protetta.*

- **Fagiolo di Sarconi**

*I Fagioli di Sarconi sono coltivati da secoli in una particolare zona della Basilicata.*

*Questi prodotti sono caratteristici poichè fortemente legati all'ambiente di questi territori dove la disponibilità di acqua, e particolari condizioni ambientali come le basse temperature estive permettono la produzione di fagioli di elevata qualità assolutamente distinguibili dalle altre varietà esistenti.*

*Il tipico sapore dolce di questi fagioli dipende proprio dalle condizioni descritte che consentono ai semi di mantenere una significativa concentrazione di zuccheri semplici che in tempi più lunghi rispetto ad altre varietà vengono poi trasformati in amido.*

- **Peperone di Senise**

*Tra i prodotti tipici e di eccellenza che nascono in Basilicata spicca il "Peperone di Senise", un ortaggio che ha ottenuto, nel 1996, il marchio I.G.P. (Indicazione Geografica Tipica). Questo ortaggio, originariamente chiamato *Cospicum annum*, proviene dalle Antille ed è stato importato in Basilicata attorno al XVI secolo. La denominazione " Peperone di Senise" è riservata a tre tipi morfologici di piccole dimensioni, "Appuntito" (tipo prevalente), "Tronco" e "Uncino", coltivati nell'area delimitata dal disciplinare di produzione e dunque provenienti dalle aree limitrofe al comune di Senise. Questo peperone si presenta di colore verde o rosso porpora, si caratterizza per la piccola dimensione (è lungo circa 15 centimetri) e per la polpa sottile e povera di acqua, peculiarità che lo rende ottimo per l'essiccazione.*

**PEPERONE CRUSCK**

*Il peperone così essiccato prende questa denominazione ed entra come tale in moltissime ricette di primi e secondi piatti. Eccellenti sono le uova fritte a occhio di bue o strapazzate nell'olio di frittura di questi peperoni.*

- **Pane di Matera**

*Il pane di Matera è il pane ottenuto mediante un antico sistema di lavorazione, tipicamente utilizzato dai panificatori della provincia di Matera. Tale sistema prevede l'utilizzo esclusivo di semola di grano duro. Il pane di Matera, con il suo sistema di lavorazione, ha una lunghissima tradizione risalente al Regno di Napoli ed anche oltre, come confermato da numerose ed autorevoli fonti storiche. È da sempre alimento tipico del territorio materano, tradizionale zona di coltivazione di cereali, come risulta anche da diverse testimonianze artistiche e letterarie che attestano l'importanza ed il culto del pane nella vita e nell'economia di tutto il territorio.*

## Vini regionali

---

- **Aglianico del Vulture**

*L'Aglianico del Vulture è un vino rosso ottenuto da uve del vitigno Aglianico coltivato nella zona del Vulture che si trova nel nord-ovest della Basilicata in provincia di Potenza. Nell'anno 1971 ha ottenuto il riconoscimento della denominazione di origine controllata (DOC) e nel 2010 la denominazione di origine controllata e garantita (DOCG) come Aglianico del Vulture Superiore. Il vino Aglianico del Vulture ha un colore rosso rubino granato; profumo fragrante e vinoso, con sentore di fragola e di lampone; di sapore asciutto, sapido, armonico. 11,5-13% di alcool.*

# I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette della Basilicata

---

## **Agnello con patate “arraganate”**

- **La capriata**
- **Orecchiette con funghi cardoncelli e lucanica di Picerno**
- **Uova ripiene al cioccolato**
- **Lagane e ceci con la “nnoglia”**
- **Fusilli Lucani con peperoni cruschi di Senise, mollica di pane e pecorino di Filiano**

## • **AGNELLO con PATATE “ARRAGANATE”**

*Arraganate: "cucinate con l'origano". Pecorino di Filiano e origano per insaporire le patate che faranno da corona all'agnello per questo stupendo piatto della cucina lucana, gusto provocante e morbido allo stesso tempo.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

800 gr. di patate pelate e tagliate in quarti  
1 spicchio d'aglio tritato finissimo  
1 cucchiaio di origano secco  
50 gr. di pecorino lucano grattugiato  
800 gr. di carne di agnello tagliata a cubetti  
olio extravergine d'oliva  
vino bianco  
sale e pepe q.b.

### **Preparazione**

Scaldiamo il forno a 200°C.

Sciacquiamo le patate per rimuovere l'amido in eccesso. Tamponiamole con della carta da cucina e mettiamole in un'insalatiera.

Condiamo, mischiando bene, con l'aglio, l'origano e il pecorino (teniamo da parte un paio di cucchiaini).

Saliamo e pepiamo la carne.

Ungiamo il fondo di una pirofila con un filo d'olio. Adagiamo metà delle patate.

Appoggiamo sopra l'agnello e ricopriamo con il resto delle patate.

Spolverizziamo con il pecorino tenuto da parte e mescolato a un pizzico di origano.

Aggiungiamo mezzo bicchiere di vino bianco e mezzo di acqua.

Cuociamo nel forno caldo per un'ora e mezza. Serviamo ben caldo.

- **LA CAPRIATA**

*Minestra di legumi e grano tipica della tradizione contadina della Basilicata.*

*Questo piatto che veniva preparato il 1° agosto in occasione della festa della Capriata, che celebrava la fine del raccolto. L'usanza era quella di cuocerla in grandi calderoni nella piazza principale della città e di distribuirla a tutto il vicinato. La cottura lenta assicurava una minestra saporita e sostanziosa.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

100 gr. di grano  
ceci  
fagioli  
lenticchie  
fave  
cicerchie  
patate novelle  
5 foglie di alloro  
acqua q.b.  
sale q.b.

### **Preparazione**

Risciacquiamo bene i legumi e il grano e poniamoli in ammollo per 24 ore.

Mettiamoli poi in una pentola capiente.

Versiamo abbondante acqua fino a coprirli fino a 4 dita circa.

Portiamo a bollore su fuoco alto, poi abbassiamo la fiamma, copriamo e lasciamo cuocere per 2 ore.

Dopo le due ore uniamo anche le patate, sale e alloro e proseguiamo la cottura finché anche le patate saranno cotte.

Eliminare l'alloro e servire la zuppa di legumi con un filo di olio extra vergine di oliva.

La tradizione di Matera impone di mangiare la capriata in compagnia "per dargli il sapore dell'allegria e di non girare i legumi durante la cottura".

## • **ORECCHIETTE con FUNGHI CARDONCELLI e LUCANICA di PICERNO**

*E' una ricetta tipica della Basilicata nel periodo autunnale. Un incontro di sapori spettacolare. Il fungo cardoncello trova nell'altopiano Lucano la sua culla ideale. Qui si concentra la maggior parte della produzione spontanea perchè in questi terreni poveri a misto prato il fungo trova il suo habitat perfetto. Il suo profumo non è penetrante, ma sottile ed "elegante" che con i suoi aromi equilibrati non copre ma valorizza il sapore della lucanica e del pecorino canestrato.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

200g di salsa di pomodoro  
1/2 cipolla  
2 o 3 foglie di mortella  
500 gr. di orecchiette  
70 gr. di Canestrato di Moliterno extra stagionato  
olio extravergine di oliva q.b.  
1 spicchio d'aglio  
1 peperoncino  
200g di lucanica di Picerno fresca  
500g di funghi cardoncelli  
sale q.b.

### **Preparazione**

Soffriggiamo nell'olio l'aglio, il peperoncino e i pezzetti di lucanica fresca.  
Aggiungiamo i funghi e il sale e facciamo cuocere a fuoco moderato.  
In un altro tegame, prepariamo un sugo con salsa di pomodoro e cipolla.  
A cottura ultimata, uniamo al soffritto di funghi e facciamo insaporire.  
Aggiungiamo qualche foglia di mortella.  
Infine, versiamo le orecchiette cotte al dente. Cospargiamo il canestrato grattugiato ed amalgamiamo.  
Facciamo riposare qualche minuto prima di servire.



## • UOVA ripiene al CIOCCOLATO

*Versione delle uova di Pasqua nelle antiche tradizioni della Basilicata. Dolce di altri tempi ma di un gusto accattivante ed eccezionale. Le uova sode sono farcite con del cioccolato e fritte in abbondante olio. Vale veramente la pena provarlo.*

### **Ingredienti e dosi per 10 porzioni**

10 uova sode  
1 cucchiaino di cannella  
2 cucchiaini di estratto di vaniglia  
70 gr. di cacao amaro  
2 cucchiai di zucchero o q.b.  
liquore per dolci  
olio per friggere  
farina per infarinare  
1 albume  
zucchero a velo per spolverizzare

### **Preparazione**

Sbucciamo le uova sode e tagliamole a metà per la lunghezza.

Con un cucchiaino, preleviamo delicatamente i tuorli e raccogliamoli in una ciotola.

Teniamo da parte gli albumi.

Lavoriamo i tuorli con la cannella, la vaniglia, il cacao e lo zucchero e aggiungiamo il liquore.

Farciamo con questo composto gli albumi.

Riscaldiamo l'olio per friggere. Infariniamo gli albumi, passiamoli nell'albume sbattuto e quindi friggiamoli nell'olio caldo finché saranno dorati.

Preleviamoli con un mestolo forato, facciamoli scolare su carta da cucina e spolverizziamo con lo zucchero a velo.

## • LAGANE e CECI con la “nnoglia”

*Piatto tipico Lucano ma molto usato anche nella cucina napoletana.*

*Sapore rustico ma morbido, dal gusto armonico e ben equilibrato, con i ceci a formare una densa crema dal profumo intenso e dal sapore avvolgente.*

*I ceci sono coltivati da tempo immemore in tutti i paesi del bacino mediterraneo, al tempo degli Egiziani erano il pasto povero degli schiavi, mentre i romani adoravano cibarsene friggendoli nell'olio d'oliva.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

200 gr. Ceci secchi mediterranei

300 gr. di semola rimacinata per le lagane

50 gr. di “nnoglia”

Olio E.V. di oliva

Aglio

Prezzemolo

Alloro

Rosmarino

Sale

Peperoncino

### **Preparazione**

#### **Per le lagane:**

Impastiamo la farina di grano duro con acqua fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.

Mettiamo la pasta a riposare, coperta da un telo, per circa 20 minuti.

Stendiamo la pasta a 1mm di spessore e tagliamola a strisce di 3cm di larghezza e 10cm di lunghezza.

I ceci vanno lasciati in ammollo, la sera prima, in acqua e bicarbonato.

La mattina dopo aggiungiamo ancora acqua, alloro e rosmarino e mettiamo a cuocere con coperchio sollevato a fuoco lento fino a quando la schiuma del bicarbonato non sarà andata via.

Alziamo la fiamma e cuociamo per 2 ore.

In una padella prepariamo il nostro fondo: soffriggiamo in olio E.V. l'aglio e il peperoncino.

Versiamo i ceci con un po' della loro acqua di cottura e la “nnoglia” tagliata a quadretti, facciamo continuare a cuocere fino al bollore.

Cuociamo le lagane per pochi minuti in acqua bollente salata.

Scoliamo le lagane e amalgamiamole per qualche minuto nella padella con i ceci e la “nnoglia”.

Serviamo, guarnendo con un filo d'olio extravergine e basilico fresco.

- **FUSILLI LUCANI con PEPERONI CRUSCHI di SENISE  
MOLLICA di PANE e PECORINO di FILIANO**

*Questo è il piatto che meglio rappresenta la Basilicata.*

*C'è la pasta fresca fatta in casa, che collega questa regione contadina alla sua maggior ricchezza: la terra, che in questo piccolo angolo di meridione produce tra i migliori grani al mondo.*

*Ci sono i peperoni cruschi: peperoni seccati al sole estivo e alle chiacchiere delle donne piegate dalla fatica ma fiere; cibo tanto povero quanto sublime.*

*C'è tutta la gestualità di chi sa che la più grande ricchezza è ben custodita nelle proprie mani: mani che si sporcano di terra, ma anche di acqua e farina; mani di chi fa un rito anche nello sbriciolare la mollica del pane.*

*Il disciplinare di produzione non permette trattamenti fitosanitari a calendario durante la coltivazione dei peperoni considerando che questi peperoni non si possono lavare prima di consumarli, ma si puliscono soltanto con un panno asciutto.*

*I fusilli lucani sono un formato di pasta fresca tipico della Basilicata che si ottiene attraverso l'utilizzo dell'apposito ferretto. Si tratta dei cosiddetti "maccheroni filati", ben diversi dai "fusilli ad elica" che si trovano nei supermercati della grande distribuzione.*

### **Ingredienti e dosi per 4 persone**

400 gr di fusilli

15 peperoni cruschi

Olio di oliva EV

due fette di pane fresco

100 gr. di pecorino di Filiano grattugiato

sale qb

1 spicchio di aglio

### **Preparazione**

Strofiniamo con un panno asciutto i peperoni, sminuzziamoli grossolanamente con le forbici e teniamoli da parte.

Riduciamo in piccoli cubetti la mollica di pane fresco avendo cura di mantenere anche le briciole.

Scaldare il fondo di una padella antiaderente, versiamoci la mollica di pane e lasciamola tostare per qualche secondo, bagniamola con un filo d'olio e mantechiamo lasciando dorare i crostini per qualche altro secondo, tenere la mollica croccante da parte.

Calare la pasta in acqua bollente e salata

Scaldiamo 15 cucchiaini di olio in una capiente padella, soffriggiamo lo spicchio d'aglio, rimuoviamo l'aglio quando l'olio sarà bollente, incliniamo leggermente la padella e friggiamo rapidamente i peperoni cruschi.

Leviamo i peperoni ben croccanti (avendo cura di mantenere l'olio in padella) e teniamoli da parte.

Scoliamo la pasta molto al dente e saltiamola in padella con l'olio insaporito di aglio e peperoni.

Aggiungiamo un mestolo d'acqua di cottura e lasciare che la pasta "legghi" per qualche secondo, aggiungiamo i peperoni, la mollica croccante e mantechiamo.

Serviamo spolverizzando abbondantemente pecorino di Filiano grattugiato.