Viaggio “gourmet” in Basilicata: dai Sassi di Matera ai calanchi di Aliano

(Italian and English version)

Basilicata: partiamo per un tour dove primeggiano ingredienti selvaggi e piatti veraci, proprio come questa terra.

Dal ***rafano selvaggio***, conosciuto anche come "tartufo dei poveri" alla ***melanzana rossa di Rotonda***, piccante e amarognola, ottima sott'olio, fritta, grigliata, al formaggio ***canestrato di Moliterno*** squisitamente piccante. I piatti sono ricchi, saporiti e solari: le ***strascinate*** *(*pasta con cime di rape materane e peperoni cruschi), i ***gnummareddi*** (involtini di interiora di agnello, fegato, polmone, cuore e animelle legati da un sottile budello naturale), il ***baccalà*** con peperoni cruschi, ***cutturiddi*** (agnello con cipolline, pomodori, alloro e rosmarino), ***pignata*** (carne di pecora o di castrato condito in terracotta con salame piccante, pecorino, peperoncino e tante verdure).

Basilicata: partiamo dal firmamento Michelin

A Lavello, sotto il cielo stellato della Guida Michelin troviamo
Don Alfonso 1890 San Barbato (Stella Michelin)
Il leggendario **Alfonso Iaccarino**, la moglie Livia e i figli Ernesto e Mario hanno portato al San Barbato la stessa filosofia e la stessa passione che hanno reso il Don Alfonso 1890 uno dei più importanti ristoranti al mondo, un tempio dell'ospitalità: cucina d'autore, accoglienza impeccabile e calore umano. Al timone lo **Chef Donato De Leonardis .** Ogni suo piatto è caratterizzato dalla cura maniacale dei dettagli e dalla ricerca di materie prime della migliore qualità.

Don Alfonso San Barbato , Adagiato tra le pendici dell’antico vulcano Monte Vulture e la valle del fiume Ofanto,

La cena diventa così un’esperienza culinaria interattiva offrendo alla vista lo spettacolo di una brigata di cucina gourmet immersa nel proprio affascinante lavoro, con suggestivi giochi di luce che accompagnano le preparazioni e le mise en place, dagli antipasti ai dessert.

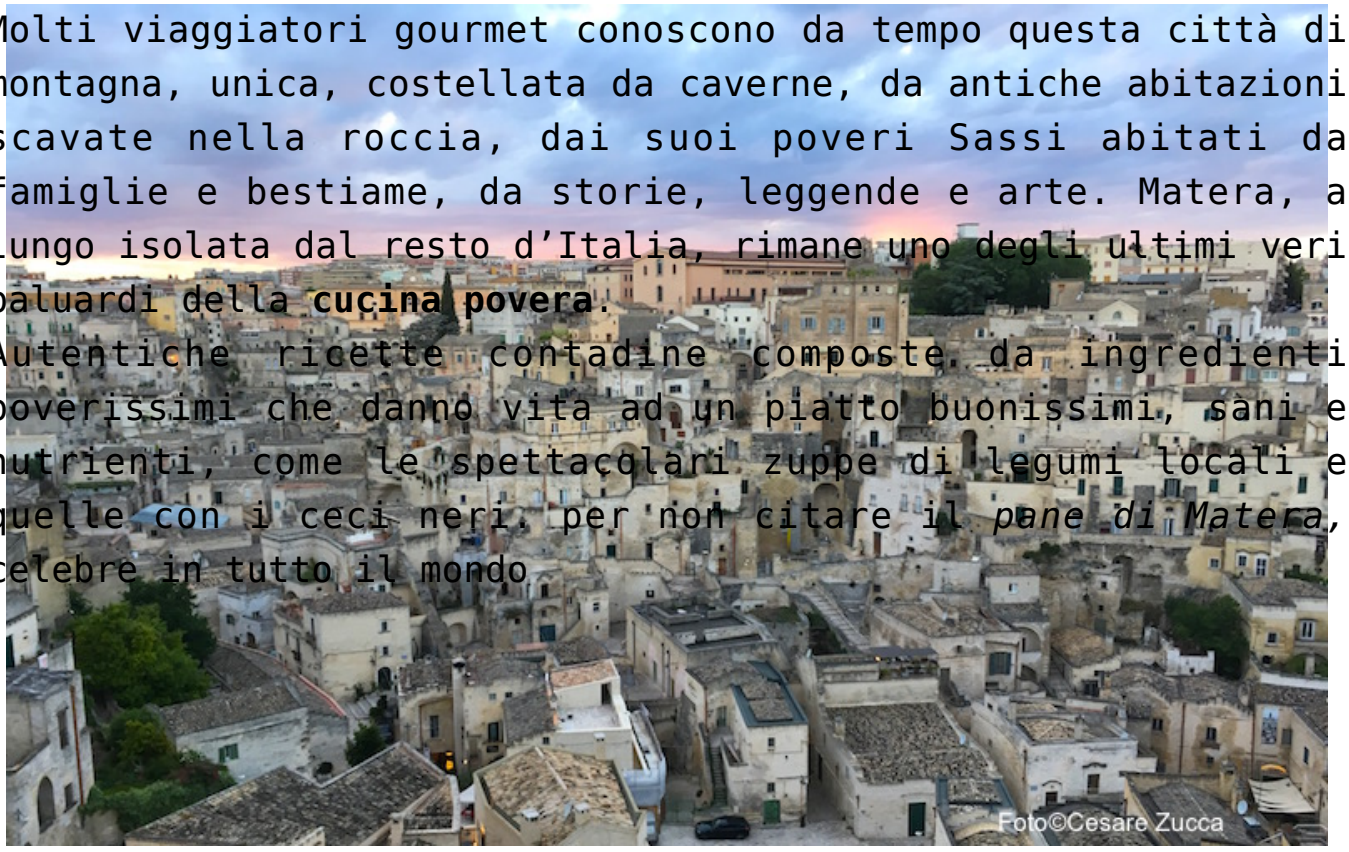
Donato de Leonardis

Sapori e colori sulla Terrazza di Don Alfonso , San Barbato

Lasciamo Lavello e puntiamo verso l’incredibile.
Pronti? Chiudete gli occhi e adesso riapriteli… siamo a Matera!
L’incanto inenarrabile di una città a cui foto, disegni o video non rendono minimamente giustizia al meraviglioso impatto e alla superlativa bellezza che ci circonda.

Matera va raggiunta, vista, vissuta …e assaggiata…

Molti viaggiatori gourmet conoscono da tempo questa città di montagna, unica, costellata da caverne, da antiche abitazioni scavate nella roccia, dai suoi poveri Sassi abitati da famiglie e bestiame, da storie, leggende e arte. Matera, a lungo isolata dal resto d'Italia, rimane uno degli ultimi veri baluardi della **cucina povera**.
Autentiche ricette contadine composte da ingredienti poverissimi che danno vita ad un piatto buonissimi, sani e nutrienti, come le spettacolari zuppe di legumi locali e quelle con i ceci neri, per non citare il *pane di Matera*, celebre in tutto il mondo



La storica cucina cucina povera.di Matera

Indiscutibile leggenda della cucina materana è il dolce ***peperone crusco,*** che viene prima essiccato al sole e poi fritto per tramutarsi in una croccante e saporita esplosione di gusto, deliziosa in tutte le stagioni. A partire dal 1 Agosto, tra balli, canti e tavole imbandite, si celebrerà la **crapiata** (tradizionale piatto conviviale con grano, farro, lenticchie, ceci, fagioli, fave, patate e piselli).

Peperone crusco, il protagonista

Matera, Ristorante Vitantonio Lombardo (Stella Michelin)

Vitantonio Lombardo è lucano di origine. Il suo è stato un

viaggio con illustri maestrii come Paolo Teverini, Gianfranco Vissani e Fabio Barbaglini. Amante del suo territorio,ha voluto ridare vita ad una grotta abbandonata per proporre due menu :“Frammenti, cucina della nostra storia e “Battiti, piatti in continua evoluzione”

Lo chef stellato Vitantonio Lombardo

Dalla cucina di Chef Vitantonio

ll Terrazzino

Vista, ambiente, cibo vero, menu ricco, prezzi moderati e… ho menzionato la vista? Benvenuti a Il Terrazzino di Matera, uno

dei più antichi ristoranti a terrazza dei Sassi. **Eustachio Persia** mi ha accolto con un piatto di salumi nostrani, tra cui i miei lampascioni preferiti, bulbi di un fiore di campo comune del sud Italia, poi ho ordinato l'agnello, e…sorpresa! E arrivato avvolto in carta paglia gialla.

l'agnello "incartato" del Terrazzino

Baccus
Situato nella zona dei Sassi, semplice ma elegante, noto per il suo Chef **Carlo Pozzuoli** che ama reinterpretare in chiave moderna i piatti tipici locali e i sapori e le tradizioni di una volta, come il minestrone con tagliolini ai ceci bianchi e neri, considerato ideale per le donne in gravidanza, poiché contiene molto ferro. Il menu dedica un'attenta ricerca delle erbe locali, come la *cicoriella*, il *sivone* utilizzate nelle insalate, nelle minestre, come ripieno di ravioli e pansotti o semplicemente lessate con olio e limone.

Matera: Carlo Pozzuoli e sua moglie Mariella: ospitalità e piatti veraci, come la loro zuppa con ceci bianchi e neri

Dolce finale… sporcamuso

Sorprendevi con un assaggio di un dolce *sporcamuso* a forma di cuore, un dessert strapieno di crema pasticcera calda che inevitabilmente vi finirà su tutta la faccia.

lo Sporcamuso

Da Mario
‘Rappresentiamo la tradizione. La mia famiglia gestisce questo ristorante dagli anni ’50’ mi racconta **Anna**, titolare del **Ristorante Pizzeria Da Mario.** *‘Da allora siamo sempre stati amati dai materani e da tutto il mondo. Molte celebrità hanno mangiato qui: Richard Gere, Mel Gibson solo per citarne alcuni”* Tra i sui piatti forti: le gustose orecchiette alle rape con acciughe e pangrattato tostato e i suoi famosi *strascinati* fatti in casa con funghi cardoncelli e guarniti con il tipico croccante di peperone crusco fritto.

i tradizionali “strascinati” con funghi e peperone crusco

Scelti per voi in Basilicata

La Locandiera, Bernalda
La Villa, Melfi

Luna Rossa, Terranova di Pollino
Forentum, Lavello
Al Baliaggio, **L’ Incanto,** Venosa
Al becco della Civetta, Castelmezzano
Ego, Le Bubbole, Matera
Fandango, Scalera
Cibò, Massimo Carleo Home Restaurant , Potenza

Lo splendido artigianato locale

Le migliori osterie

Pezzolla, Accettura(MT)
Gagliardi, Avigliano (PZ)
Da Beppe, La Rotonda (PZ)
La mangiatoia, Rotondella (MT)

… e per finire, ovviamente un Amaro Lucano!

Al mare

La Basilicata è bagnata dal Tirreno e dallo Ionio e il suo mare è considerato uno dei più puliti d'Italia. Nelle località di Maratea, Acquafredda, della Spiaggia di Mezzanotte, Cersuta, Fiumicello, Spiaggia Nera, le Secche, Castrocucco e in molte altre, troverete lunghe spiagge sabbiose, calette nascoste, pittoresche grotte e sopratutto un mare cristallino. Per non parlare degli ottimi piatti di pesce…

Mare cristallino e ottimi piatti di pesce. La Basilicata vi aspetta!

Scelti per voi

La Locanda di Nettuno, Ohana, Taverna Rovita, Il Sacello , Maratea
L’approdo, Catrocucco
Hemingway, Bell’agio Bistrò, La Lampara Jonica, Scanzano Jonico
Essenza, Policoro
Le Vele, Acquafredda
Imperiale, Nova Siri

Maratea

Scopriamo Aliano

Destinazione per molti sconosciuta, Aliano è un piccolo villaggio nella provincia di Matera, insignito del riconoscimento di **Parchi Letterari Italiani** e situato in uno dei luoghi più insoliti, panoramici, magici e spirituali della Basilicata.
Il paesaggio argilloso circostante è caratterizzato da specie di canyon, chiamati *calanchi.*

La solitudine, l’abbandono, la miseria, la povertà e lo scenario lunare sono stati la fonte cruciale di ispirazione letteraria per “Cristo si è fermato a Eboli ” Il libro di memorie di Carlo Levi del 1944 sul suo lungo esilio in questo territorio.

Qui Levi visse per quasi un anno, dipingendo, lavorando come medico e osservando le difficoltà quotidiane degli abitanti del villaggio di cui avrebbe poi narrato nel suo libro.
Pensate, Aliano conta meno di 600 abitanti, per lo più anziani, piuttosto tristi…

Però a tavola la cucina lucana non è affatto triste, anzi…

Qui scoprirete il tipico **peperone crusco**, che viene servito essiccato e croccante. Lo chiamano “Appuntito”, Tronco” e “Uncino”, viene piantato tra febbraio e marzo e raccolto in agosto Dolce, sottile, ricco di vitamine A, E, C, K , insomma un gustoso toccasana !

E’ il protagonista assoluto di un piatto tipico lucano: viene fritto in olio bollente e salato diventando “crusco”, perfetto per la pasta (*Rasccatell cu Zifft*), carni rosse, baccalà ma

anche formaggi e verdure fresche, come fave o insalate. Con l’olio di frittura poi ci si condisce l*o stocco* (stoccafisso) locale ma anche le uova fritte, all’occhio di bue o strapazzate a cui si può aggiungere la s*ausizz* (salsiccia).

Scelti per voi in Aliano

Sisina Contadina
PIatti semplici che rispettano la tradizione culinaria alianese, dai gustosi salumi alle abbondanti zuppe di verdure fresche, all’agnello o ai tipici *ferrizzuoli* con pangrattato fritto e conditi con il crusco.
La locanda con gli occhi
Delizie lucane servite nella locanda che si Ispira alla iconica casa dalle piccole finestre, forse un po’ misteriosa, specialmente di notte…

Delizie lucane e La misteriosa Casa con gli Occhi

INFO
Parco Letterario Carlo Levi
Basilicata Turistica

For the english version , *click Next>*

Basilicata: we leave for a tour where wild ingredients and authentic dishes stand out, just like this land.
From the wild horseradish, also known as “poor man’s truffle” to the red aubergine of Rotonda, spicy and bitter, excellent in oil, fried, grilled, to the exquisitely spicy Moliterno canestrato cheese. The pastas are rich, tasty and sunny: strascinate (pasta with turnip tops from Matera and cruschi peppers), gnummareddi (rolls of lamb entrails, liver, lung, heart and sweetbreads tied by a thin natural casing), cod with cruschi peppers, cutturiddi (lamb with onions, tomatoes, bay leaf and rosemary), pignata (mutton or mutton seasoned in terracotta with spicy salami, pecorino, chilli and many vegetables).

Let’s start from the stars…
In Lavello, under the starry sky of the Michelin Guide we find **Don Alfonso 1890 San Barbato (**Stella Michelin) The legendary Alfonso Iaccarino, his wife Livia and their children Ernesto and Mario brought to San Barbato the same philosophy and the same passion that made Don Alfonso 1890 one of the most important restaurants in the world, a temple of hospitality: signature cuisine , impeccable hospitality and human warmth. At the helm the **Chef Donato De Leonardis.** Each of his dishes is characterized by the obsessive attention to detail and the search for raw materials of the best quality.

Don Alfonso San Barbato , Adagiato tra le pendici dell’antico vulcano Monte Vulture e la valle del fiume Ofanto,

Dinner thus becomes an interactive culinary experience offering the spectacle of a gourmet kitchen brigade immersed in their fascinating work, with suggestive plays of light that accompany the preparations and mise en place, from appetizers to desserts.

Donato de Leonardis

Sapori e colori sulla Terrazza di Don Alfonso , San Barbato

We leave Lavello and head towards the incredible. Are you ready? Close your eyes and now reopen them … we are in Matera! The unspeakable charm of a city whose photos, drawings or videos do not do the least justice to the wonderful impact and the superlative beauty that surrounds us.

MATERA MUST BE REACHED, VISITED, LIVED AND… TASTED

Many gourmet travelers have long known this unique mountain town, dotted with caves, ancient dwellings carved into the rock, its poor Sassi inhabited by families and cattle, stories, legends and art. Matera, long isolated from the rest of Italy, remains one of the last true bastions of poor cuisine. Authentic peasant recipes composed of very poor ingredients that give life to a delicious, healthy and nutritious dish, such as the spectacular soups of local legumes and those with black chickpeas. not to mention the bread of Matera, famous all over the world

La storica cucina cucina povera.di Matera

The indisputable legend of Matera cuisine is the sweet crusco pepper, which is first dried in the sun and then fried to turn into a crunchy and tasty explosion of taste, delicious in all seasons. Starting from August 1st, between dances, songs and laid tables, the crapiata (traditional convivial dish with wheat, spelled, lentils, chickpeas, beans, broad beans, potatoes and peas) will be celebrated.

Peperone crusco, il protagonista

Matera, Ristorante Vitantonio Lombardo (Stella Michelin)
Vitantonio Lombardo is originally from Basilicata. His was a journey with illustrious masters such as Paolo Teverini,

Gianfranco Vissani and Fabio Barbaglini. Lover of his territory, he wanted to revive an abandoned cave to propose two menus: “Fragments, cuisine of our history and” Battiti, dishes in continuous evolution

Lo chef stellato Vitantonio Lombardo

Dalla cucina di Chef Vitantonio

ll Terrazzino

View, ambiance, real food, rich menu, moderate prices and … did I mention the view? Welcome to Il Terrazzino di Matera, one of the oldest terrace restaurants in the Sassi Eustachio

Persia welcomed me with a plate of local cured meats, including my favorite lampascioni, bulbs of a common wildflower in southern Italy, then I ordered the lamb, and … surprise! It came wrapped in yellow straw paper.

l’agnello “incartato” del Terrazzino

Baccus
Located in the Sassi area, simple but elegant, known for its Chef Carlo Pozzuoli who loves to reinterpret in a modern key the typical local dishes and the flavors and traditions of the past, such as the minestrone with tagliolini with white and black chickpeas, considered ideal for pregnant women, as it contains a lot of iron. The menu devotes careful research of local herbs, such as chicory, sivone used in salads, soups, as a filling for ravioli and pansotti or simply boiled with oil and lemon.

Matera: Carlo Pozzuoli e sua moglie Mariella: ospitalità e piatti veraci, come la loro zuppa con ceci bianchi e neri

Dolce finale… sporcamuso

Final surprise with a taste of a sweet heart-shaped sporcamuss, a dessert filled with hot custard that will inevitably end up all over your face. a.

lo Sporcamuso

Da Mario
‘We represent tradition. My family has been running this restaurant since the 1950s, ‘Anna, owner of Ristorante Pizzeria Da Mario, tells me. ‘Since then we have always been loved by the people of Matera and by the whole world. Many celebrities have eaten here: Richard Gere, Mel Gibson just to name a few “Among his main dishes: the tasty orecchiette with turnips with anchovies and toasted breadcrumbs and his famous homemade strascinati with cardoncelli mushrooms and garnished with the typical crunchy pepper fried crusco.face.

i tradizionali “strascinati” con funghi e peperone crusco

Chosen for you

La Locandiera, Bernalda
La Villa, Melfi

Luna Rossa, Terranova di Pollino
Forentum, Lavello
Al Baliaggio, **L’ Incanto,** Venosa
Al becco della Civetta, Castelmezzano
Ego, Le Bubbole, Matera
Fandango, Scalera
Cibò, Massimo Carleo Home Restaurant , Potenza

Lo splendido artigianato locale

Pezzolla, Accettura(MT)
Gagliardi, Avigliano (PZ)
Da Beppe, La Rotonda (PZ)
La mangiatoia, Rotondella (MT)

… e per finire, ovviamente un Amaro Lucano!

By the sea

Basilicata is bathed by the Tyrrhenian and Ionian and its sea is considered one of the cleanest in Italy. In the localities of Maratea, Acquafredda, Spiaggia di Mezzanotte, Cersuta, Fiumicello, Spiaggia Nera, le Secche, Castrocucco and many others, you will find long sandy beaches, hidden coves, picturesque caves and above all a crystalline sea. Not to mention the excellent fish dishes …

Mare cristallino e ottimi piatti di pesce. La Basilicata vi aspetta!

Selected for you

La Locanda di Nettuno, Ohana, Taverna Rovita, Il Sacello , Maratea
L’approdo, Catrocucco
Hemingway, Bell’agio Bistrò, La Lampara Jonica, Scanzano Jonico
Essenza, Policoro
Le Vele, Acquafredda
Imperiale, Nova Siri

Maratea

Discovering Aliano

Destination unknown to many, Aliano is a small village in the province of Matera, awarded the recognition of **Italian Literary Parks** and located in one of the most unusual, scenic, magical and spiritual places in Basilicata. The surrounding clayey landscape is characterized by species of canyons, called badlands.

Loneliness, abandonment, misery, poverty and the lunar scenery were the crucial source of literary inspiration for “Christ stopped at Eboli” Carlo Levi’s memoir of 1944 on his long exile in this area.

Here Levi lived for almost a year, painting, working as a

doctor and observing the daily difficulties of the villagers about which he would later narrate in his book. Just think, Aliano has fewer than 600 inhabitants, mostly elderly, rather sad …

But at the table …. the Lucanian cuisine is not sad at all, on the contrary …

Here you will discover the typical crusco pepper, which is served dried and crunchy. They call it “Appuntito”, Tronco ”and“ Hook ”, it is planted between February and March and harvested in August Sweet, subtle, rich in vitamins A, E, C, K, in short, a tasty cure-all!

It is the absolute protagonist of a typical Lucanian dish: it is fried in boiling and salty oil becoming “crusco”, perfect for pasta (Rasccatell cu Zifft), red meats, cod but also cheeses and fresh vegetables, such as broad beans or salads. The local stockfish (stockfish) is then seasoned with the frying oil, but also fried, fried or scrambled eggs to which you can add the sausizz (sausage).

Scelti per voi in Aliano

Chosen for you in Aliano

Sisina Contadina Peasant Sisine
Simple dishes that respect the Alianese culinary tradition, from tasty cured meats to abundant fresh vegetable soups, lamb or typical ferrizzuoli with fried breadcrumbs and seasoned with crusco.
La locanda con gli occhi The inn with the eyes
Lucanian delights served in the inn inspired by the iconic house with small windows, perhaps a little mysterious, especially at night … …

Delizie lucane e La misteriosa Casa con gli Occhi

INFO

Parco Letterario Carlo Levi
Basilicata Turistica