

# BASILICATA

Una vacanza per l'anima



RIZA

# UNA NUOVA IDEA DI VACANZA

*La pausa (lunga o corta) dal lavoro può rappresentare l'occasione per soddisfare i nostri bisogni profondi*

Che si tratti di un weekend, di una settimana o delle più lunghe ferie estive, una pausa è qualcosa di cui sentiamo il bisogno periodicamente. Perché ci servono momenti capaci di rigenerarci. Ore e giorni liberi dalla routine che devono diventare l'occasione per soddisfare i nostri bisogni più profondi, quelli che il mondo moderno, fatto di fretta, efficienza e liste di cose da fare, non considera. Immaginazione, fantasia, sorpresa, ma anche silenzio, natura... Realtà escluse dal nostro quotidiano, che possiamo far rientrare iniziando proprio da una vacanza, purché questa sia concepita in maniera nuova. Serve un modo diverso di "staccare": staccarsi dall'identità prestabilita, dalle convinzioni, dai soliti pensieri e per riavvicinarsi al proprio lato più autentico. Johann Wolfgang von Goethe in *Viaggio in Italia* scrive: "Quando si parte e si parte per davvero, non si sa veramente dove si arriva, perché ogni cosa che vedo, ogni scoperta è una scoperta di mondi che sono dentro di me". Andare in vacanza vuol dire aprirsi al mi-

stero, imparare qualcosa che ancora non sapevi, incontrare tradizioni che raccontano l'antico che c'è in te. Si chiama vacanza soltanto se usciamo dai confini del nostro io, del nostro pensiero. La vera pausa è uno spazio vuoto, una discontinuità, una "rottura del tempo" e delle sequenze quotidiane. Eppure uno degli errori più comuni che si fanno oggi è quello di partire sapendo già cosa si vuole trovare. Si sono lette decine di recensioni su hotel e ristoranti. Si segue non ciò di cui l'anima ha bisogno, ma ciò che le mode o i consigli altrui ci suggeriscono. Dobbiamo ribaltare le cose: solo sgombrando la mente attiviamo davve-



ro il cervello. Lasciar andare, smettere di controllare noi stessi e gli altri, ci permette di rompere l'identità di superficie, che causa lo stato di fissità energetica in cui ci siamo incagliati. Mettere da parte le certezze, fare silenzio, immergerci nella natura, cercare la semplicità al di là dell'artificio: sono queste le operazioni più importanti per rinnovare la propria energia vitale. Com'è allora una vacanza rigenerante? È quel momento, la cui durata non ha importanza, in cui svuotare la mente dall'eccesso di "esterno", usando le risorse del mondo interiore per ricontattare la nostra vera natura. Come fare? Non pensando di fare miracoli ma iniziando da piccoli passi. Via la pretesa di conoscere già in anticipo il futuro. Un

giorno, ventiquattr'ore, diventano un foglio bianco. Provare a viverlo senza porsi alcun piano da rispettare, evitando appuntamenti fissi o attività "così come da programma". Cambiando i soliti percorsi, andando a vedere cose nuove o magari antichissime, testimoni di un mondo in cui l'interiorità aveva ancora importanza, sperimentando nuovi gusti e nuovi piatti, parlando con persone che non conosciamo. Sperimentiamo la libertà, per una volta, di stare con quello che accade, senza forzare le situazioni, accogliendo sensazioni, emozioni, immagini e desideri nell'attimo in cui si presentano. Così sarà una vacanza diversa, guidata dal mistero, dallo sconosciuto, dalla bellezza, dal gioco e dall'avventura.

## SOMMARIO

### Abbiamo bisogno di ...



**NATURA**  
pag. 6



**LENTEZZA**  
pag. 20



**BELLEZZA**  
pag. 28



**TRADIZIONI  
e MISTERO**  
pag. 36



**AVVENTURA**  
pag. 46



**SAPORI VERI**  
pag. 54

### COME UTILIZZARE QUESTA GUIDA

Nelle pagine che seguiranno troverai alcuni spunti per organizzare la tua vacanza in Basilicata, avendo come filo conduttore le esigenze più reali e autentiche della nostra interiorità. Troverai anche piccoli esercizi pratici, che potrai eseguire durante il tuo soggiorno lucano, o al ritorno a casa, per non disperdere i benefici di una vacanza vissuta in modo autentico e davvero rigenerante.

## VIAGGIO IN BASILICATA

di Antonio Nicoletti, Direttore generale APT Basilicata

Quale che sia il motivo di un viaggio, al ritorno portiamo dentro di noi una valigia piena di cose che in partenza non avevamo. In vacanza, ci aspettiamo di riempire questo bagaglio con bei ricordi, emozioni, esperienze, amicizie, sapori, avventure... e tanto altro che ci faccia sentire meglio di quando eravamo partiti. Ci aspettiamo di tornare con un sorriso di soddisfazione e magari con una sensazione di piacevole malinconia dietro cui si cela l'energia per ripartire. La Basilicata offre tutto ciò che di bello serve per riempire questo bagaglio interiore.

A partire dalla sua condizione geografica: abbastanza vicina da potervi giungere anche solo per un weekend, ma al tempo stesso abbastanza remota per sentirsi lontani dalla routine della normalità. È una terra antica, dove sopravvivono riti e tradizioni ancestrali. Qui, una particolare capacità della sua gente ha fatto sì che la cultura contadina, che per secoli ha custodito i valori dell'accoglienza, del rispetto e della condivisione, sia oggi capace di dare risposte ai grandi e piccoli bisogni delle donne e degli uomini in cerca di benessere.

È una regione preziosa e segreta, che custodisce tesori sopravvissuti al tempo e senza gelosia li condivide con chi la attraversa per un giorno o per sempre. Così fecero ad esempio gli antichi greci, che in queste terre, dagli Enotri, impararono l'arte del vino, e così fanno, da decenni ormai, artisti contemporanei che



dalla cultura e dallo spirito dei luoghi si fanno contaminare per creare le loro opere. Così fanno anche i viaggiatori attenti, che nelle loro esperienze amano scoprire e apprendere qualcosa di nuovo. Tutto questo avviene in modo naturale, nelle città e nei paesi lucani dove la parola "comunità" conserva ancora intatto il suo significato etimologico del "mettere in comune".

Se si dovesse immaginare un luogo, fra tanti, in cui è simbolicamente concentrata questa rigenerante ricchezza, forse potrebbe essere tra i monti del Pollino, massiccio sacro al dio Apollo, protettore della bellezza. Qui esiste un piccolo altipiano chiamato "il giardino degli dei", dove maestosi pini loricati, come sentinelle, preservano la pace di un paradiso terrestre popolato da cavalli allo stato brado e da irraggiungibili rapaci. Intorno, le vette più alte del Meridione d'Italia ti guardano con le loro linee morbide e distese, come divinità arcaiche nella loro indifferente atarassia. Oltre di esse si alternano i mille orizzonti della Basilicata, a disegnare panorami sempre diversi dentro cui perdersi per ritrovare se stessi, lungo strade e tornanti che costringono a rallentare per entrare in sintonia con i luoghi. Alla fine del viaggio in Basilicata, di ritorno a casa, la nostra valigia interiore si sarà riempita di tutto ciò che serve per provare quella sensazione di benessere che genera un sorriso di piacevole soddisfazione. Questa guida, scritta con tutta la cura e la passione che meritate, vi aiuterà nella vostra ricerca.



ABBIAMO BISOGNO DI...

# NATURA

**S**iamo esseri naturali, strettamente legati all'ambiente nel quale viviamo. Possediamo un collegamento profondo e continuo con le stagioni, con il ritmo giorno-notte, con la vita del

mondo vegetale e animale. Siamo guidati dalle stesse leggi, regolati dagli stessi principi, mossi dagli stessi bisogni. Allontanandoci dalla natura ci siamo allontanati dalla nostra parte pro-

fonda, vitale e creativa, dal nostro nucleo. È la natura, dunque, l'antidoto migliore al sovraccarico dei pensieri, al continuo ruminare, che genera le forme più moderne di ansia e stress. Sono sem-

pre più numerose le ricerche scientifiche che mostrano la necessità di riallacciare questa relazione con il mondo naturale, come cura di molte malattie, ma anche come ricetta di longevità.

# FACCIAMO UN BAGNO DI FORESTA

*Il forest bathing è una pratica che calma la mente e potenzia anche il nostro sistema immunitario*



**U**n albero non è solo una decorativa macchia verde, un rifugio all'ombra. Un albero è molto di più. È una sorgente di vita, che ci regala ossigeno, è una miniera di sostanze che favoriscono il profondo benessere del corpo e della mente. Lo sanno bene i giapponesi, che hanno inventato il shinrin-yoku, letteralmente bagno di foresta, ripreso dagli americani che l'hanno ribattezzato forest bathing.

In Giappone sono stati condotti molti studi in merito, che ne hanno confermato l'azione ringiovanente.

Gli effetti dello stare tra gli alberi sono ben misurabili: c'è un'evidente riduzione del cortisolo, l'ormone che regola i meccanismi dello stress, viene migliorata l'attenzione e, attenuando gli stimoli che viaggiano sull'asse amigdala-ipotalamo-ipofisi-surrene, si ottiene un profondo benessere psicofisico. Secondo Qing

Li, immunologo giapponese, stare tra gli alberi ringiovanisce il cuore e stimola la produzione di sostanze anticancro. Ne trae giovamento anche il sistema immunitario grazie al fatto che nella foresta inaliamo monoterpeni, essenze rilasciate dalle foglie proprio per proteggersi da stress ambientali, e fitoncidi, aromi che si spandono dalla corteccia.

## ► COME FARE

I protocolli giapponesi consigliano, per avere il massimo dei benefici, di dedicare al bagno di foresta una decina di ore nell'arco di tre giorni, con "immersioni" di almeno tre ore per ciascuna sessione di visita. Ma anche visite di tre-quattro ore danno effetti positivi. È importante stare nel bosco in modo consapevole: occorre respirare a fondo, ammirando gli alberi e il paesaggio; di tanto in tanto ci si può fermare, chiudere gli occhi e rimanere in ascolto dei suoni naturali.

## I boschi più adatti

Ma una foresta vale l'altra? Non proprio. Alcune tipologie di piante, secondo gli studi, si sono dimostrate più "ringiovanenti", perché capaci di emettere dosi più alte di monoterpeni e di fitoncidi. Nel bacino del Mediterraneo, tra le specie più indicate ci sono il leccio (*Quercus ilex*); la sughera (*Quercus suber*); la quercia spinosa (*Quercus coccifera*); il faggio (*Fagus sylvatica*). E poi si sono rivelati utili anche il castagno (*Castanea sativa*); il pino domestico (*Pinus pinea*); il pino d'Aleppo (*Pinus halepensis*); il pino silvestre (*Pinus sylvestris*); l'abete rosso (*Picea abies*); la betulla (*Betula pendula*); il pioppo tremulo (*Populus tremula*); l'eucalipto (*Eucalyptus globulus*). La superficie minima di bosco rigenerante deve essere superiore a 3mila mq e larga almeno 20 metri e gli alberi devono essere adulti, con un'altezza minima di cinque metri.

## UN'IMMERSIONE NEI BOSCHI DEL POLLINO

Ricchissima di piante di specie diverse è la riserva del Pollino, il Parco nazionale più grande d'Italia, che si estende tra Basilicata e Calabria, il cui nome sembra derivare da Apollo, dio greco della salute. In questo vasto parco sono presenti abeti bianchi, faggi, aceri, tassi e altre varietà di alberi, tanto che, dal punto di vista botanico, può essere assunto a paradigma della biodiversità. È possibile fare un bagno di foresta da soli o contare su una guida certificata in forest bathing, prevedendo un soggiorno immersi nel bosco (info [basilicataturistica.it/basilicata-en-plein-air](http://basilicataturistica.it/basilicata-en-plein-air)).





## TRA GLI ALBERI MONUMENTALI

**S**ono dei testimoni vegetali. Spesso chiamati patriarchi o battezzati con nomi che li rendono "di famiglia". Gli alberi monumentali sono piante che raccontano la nostra storia, di uomini e abitanti di questo pianeta. Per essere definiti monumentali, gli alberi devono avere precise caratteristiche, devono cioè distinguersi per dimensioni eccezionali, rarità botanica, conformazione particolare, ma anche per anzianità, oppure devono essere legati a eventi storici o religiosi di rilievo. Osservarli emoziona, perché il pensiero va al loro esserci, da secoli. Sono oltre 150 gli alberi monumentali in Basilicata. Un esempio è il maestoso olivo di Ferrandina (MT) che, con otto metri di circonferenza del tronco, si dice abbia duemila anni. È possibile trovare un elenco aggiornato sul sito [www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it), con le indicazioni satellitari per ritrovarli.

## PINO LORICATO, SIMBOLO VERDE

Il pino loricato è una specie che cresce solo nel massiccio del Pollino e in alcuni punti della Calabria. Il nome gli viene dall'aspetto della corteccia, che ricorda le loriche delle armature romane. È ritenuto l'albero più antico d'Europa ed è il simbolo ufficiale del Parco del Pollino. Il logo del parco richiama, in particolare, un pino che si trova non lontano da Lauria, denominato Zi' Peppe, tristemente incendiato nell'ottobre 1993, il cui tronco è meta di pellegrinaggi.



### Il patriarca

Da un sentiero che parte da Colle dell'Impiso, si può incontrare il "Patriarca del Pollino", un pino loricato che supera gli ottocento anni e possiede una circonferenza alla base di 6.2 m e un'altezza di circa 16 m.

## NEL GIARDINO DEGLI DEI

Nei pressi della cima più settentrionale del Pollino, quella di Serra di Crispo, è presente una località che Giorgio Braschi, autore di numerosi testi sul parco, ribattezzò "giardino degli dei" per la sua incredibile bellezza naturalistica. Faggi, radure, fontane e paesaggi incantevoli giustificano il nome.





# ANDAR PER FIORI ED ERBE SELVATICHE

*Foraging e flower viewing sono pratiche moderne per recuperare la conoscenza delle essenze vegetali*

**A**mare la natura, viverla, significa innanzitutto conoscerla. Piante, fiori, essenze terapeutiche fanno parte di un sapere che in parte abbiamo perduto, ma che è possibile recuperare, sfruttando vacanze e gite fuori porta. Le passeggiate nei parchi, nei prati e nei campi, diventano così l'occasione per una conoscenza ravvicinata di essenze botaniche. Questo

sapere recuperato è alla base anche del foraging, ovvero la raccolta di erbe e piante commestibili nelle aree verdi. Si tratta di una pratica che richiede, ovviamente, una certa competenza per distinguere le specie edibili da quelle velenose (anche questa è l'arte dell'erborista) e che permette ad esempio di "fare la spesa" direttamente nei campi, cosa sempre più apprezzata anche da-

gli chef. E non è un caso che si stiano sempre più diffondendo corsi di foraging, nelle zone più incontaminate del Paese. Osservando le regole di questa disciplina, che impone di rispettare il luogo in cui si è, di esercitarla solo nelle zone consentite e di raccogliere solo piccole quantità di elementi vegetali per esemplare, senza pregiudicarne aspetto o benessere, in estate è possibile rifornirsi di ortica, piantaggine, tarassaco, tutte erbe dalle riconosciute proprietà curative.

## ► **L'ESERCIZIO: l'erbario fotografico**

L'erbario rappresenta un documento fondamentale per la storia della medicina e della botanica poiché custodisce l'intero patrimonio di conoscenze relativo alle piante, analizzate dal punto di vista scientifico e da quello terapeutico.

Oggi l'erbario può modernizzarsi e diventare uno strumento per approfondire la propria conoscenza delle erbe e per riprendere contatto con la natura, ma anche l'occasione per fare una sorta di album delle vacanze, se ci si è dedicati alla scoperta di una particolare zona geografica. È possibile inoltre attualizzarlo, sfruttando la tecnologia. Senza toccare o interferire con gli ambienti che si visitano, è possibile far collezione di fiori, essenze e piante attraverso uno scatto fotografico. La fotografia di piante e fiori è di per sé un'arte, ma può così diventare anche un hobby originale e un modo per ampliare la conoscenza della flora italiana (e non solo). Anche con queste immagini è possibile creare un libro, ad esempio stampando le foto e riunendole in un ampio raccoglitore.

## **L'ERBA COSTIERA GOURMET**

Masserie lucane stanno proponendo corsi ed esperienze di foraging. Tra le piante spontanee che meritano di essere conosciute vi è il *Crithmum maritimum*, una sorta di finocchio marino che cresce sugli scogli e lungo le coste della Basilicata e che è diventato protagonista di piatti gourmet. Le sue foglie vengono utilizzate per accompagnare uova, insalate, ma soprattutto i piatti di pesce. Il suo legame con il mare d'altronde è ribadito anche dal fatto che quest'ombrellifera è nota anche come erba di San Pietro, patrono dei pescatori.



## COROLLE LUCANE UNICHE E RARISSIME

La vacanza può anche diventare l'occasione per ammirare piante uniche o fiori rari. Il Parco regionale della Murgia Materana, ad esempio, vanta circa un terzo della flora regionale, con specie rarissime e decine di endemismi, fenomeno per cui alcune specie vegetali o animali sono esclusive di un dato territorio. È il caso del timo arbustivo (*Thymus capitatus*) o del timo spinosetto (*Thymus spinulosus*), raro endemismo dell'Italia meridionale, e dell'eliantemo jonico (*Helianthemum jonium*). Tipica della zona è la *Centaurea centauroides* o vedovino di Basilicata, mentre alle pendici del Monte Vulture si estende un'area fertile dove si possono osservare specie a rischio di estinzione come i fiori rosa del garofano del Vulture e della *Knautia lucana*. Da citare anche la splendida *Campanula versicolor* e l'elegante *Scrophularia lucida* o il raro raponzolo meridionale (*Asyneuma limonifolium*), tutte specie rinvenibili in Basilicata, nella zona di Matera. Nel Parco del Pollino, invece, sono state censite 366 piante officinali.



### MITICA!

Tra i fiori diffusi in Basilicata merita di essere citata l'achillea lucana, con fiori bianchi, capace di crescere anche in luoghi impervi, che prende il nome da Achille, il mitico eroe greco che utilizzava le piante di achillea per curare le ferite dei suoi soldati. Andare alla scoperta di queste aree verdi e dedicare del tempo all'identificazione delle diverse essenze è un'attività che rilassa e dà molta soddisfazione, perché il sapere che si acquisisce è un modo per ristabilire un contatto con la natura.



### IL FASCINO DELLE ORCHIDEE

La Basilicata è terra di orchidee. Sono più di 90 le varietà che fioriscono sul territorio. Fiori tra i più eleganti ed esclusivi, possono qui comparire all'improvviso, in una radura o ai bordi di un fiume. A censirle, fornendo un libro che ne permette l'identificazione, è stato Fabrizio Gennaro Arresta nel volume "Le orchidee selvatiche della Basilicata" (Villani Editore). Tra le tante vi sono anche quelle presenti nell'oasi Bosco Faggeto a Moliterno e le più curiose, del genere *Ophrys*, i cui fiori "ingannano" gli insetti maschi per farsi impollinare, assomigliando in tutto e per tutto alle femmine della loro specie ed emettendo addirittura ferormoni che li attirano.

### RIAPPARIZIONI

L'*Epipogium aphyllum* è un'orchidea definita fantasma, anche perché non fiorisce tutti gli anni ma può restare nascosta in attesa che le condizioni siano propizie. In Basilicata era creduta estinta, ma poi è riapparsa nel 2008, nella foresta di Muro Lucano.



# A TU PER TU CON IL LATO SELVAGGIO

*Gli animali ci offrono l'occasione di accedere a una parte di noi che abbiamo trascurato*

**E**siste un sapere profondo che porta ogni essere vivente a realizzare quel progetto della vita che è solo suo. Gli animali sanno già cosa devono fare, senza sacrifici, senza alcun impiego della razionalità, senza alcuno sforzo della volontà. A dirigerli è l'istinto. Con il tempo, l'educazione e i condizionamenti del mondo, noi esseri umani è come se ci dimenticassimo questo sapere. Cosa succede quando questo accade? In noi qualcosa si spezza, emergono ansie, rimpianti, il timore di aver sbagliato tutto. Ma basta osservare un animale nel suo ambiente, è sufficiente sospendere i pensieri e limitarsi a osservarlo, perché questo sapere si risvegli. Lo sanno bene coloro che possiedono un gatto o un cane: stando con loro ci si sente "a posto", non giudicati, accolti e, spesso, stare a contatto con loro permette di attingere nuovamente alla capacità innata di fare ciò che è giusto per noi. Ancor maggiore è la forza degli animali selvatici, capaci di trasferirci un potente senso di libertà: grazie a loro abbiamo la possibilità di rivivere

una condizione primordiale, che ci pone, almeno per un po', al di fuori della civiltà. Una benefica relazione che ricarica le nostre energie più di quanto possano fare altre forme di svago moderne.



## ► L'ESERCIZIO: l'animale totem

Le antiche religioni possedevano gli animali totemici: sapevano che le forze primigenie sono in noi e ci proteggono assumendo spesso la forma di animali. Queste figure portano la coscienza lontano dai disagi. Immaginare un animale, immaginare se stessi con le movenze e le caratteristiche di un animale, è un gioco che aiuta ad "allargare" la mente, permettendole di esplorare parti nascoste del proprio Sé. L'animale riporta alla luce la nostra energia vitale affievolita, ci rimanda a quella dimensione naturale che dovrebbe essere la nostra guida. In questo modo si riattivano quei circuiti cerebrali arcaici, in cui hanno sede gli istinti e le forze che continuano a vivere in simbiosi con le leggi della natura, che ci conducono verso la piena realizzazione di noi stessi. Per poter portare avanti la nostra evoluzione.

## BENTORNATO LUPO!

In Basilicata il lupo è tornato a popolare i boschi ed è oggetto di attenzione, studio e protezione. E a lui è dedicato il museo di Viggiano (Pz). Aperto all'interno di una faggeta, questo centro ospita esemplari impagliati di lupo, oltre a video e a una ricca e completa bibliografia dedicata a questa specie.



## IL REGNO DELLE FARFALLE

Colorate, leggere, delicate. Ma anche simbolo di trasformazione: nessuno può immaginare che il domani del bruco si chiami farfalla. Stupirsi della loro bellezza è possibile a Castelgrande, in provincia di Potenza, dove, nel Parco dei colori, si può visitare la Casa delle farfalle. Nel Museo di storia naturale del Vulture a Monticchio si può conoscere la Bramea di Hartig, farfalla notturna preistorica orientale.

## VIVA IL BIRDWATCHING

In Basilicata l'osservazione degli uccelli dà soddisfazione: i volatili più comuni sono l'aquila reale, il falco pellegrino, la ghiaia, la poiana, i gufi reali. Punto d'osservazione privilegiato, il lago del Pertusillo. A Timpa di Sant'Oronzo si possono osservare i nidi di cicogna nera. E se lo si desidera si può anche frequentare una scuola di falconeria a Melfi.



# INCONTRIAMO ANCORA LA NOTTE

*Oggi viviamo sempre alla luce, soprattutto artificiale. Ma il buio è un'esigenza, anche per la nostra interiorità*

**T**ra i tanti tipi di inquinamento che abbiamo inferto al nostro pianeta c'è anche quello luminoso. Viviamo in città illuminate a giorno, la notte è una convenzione. Ma il buio svolge un ruolo importante per il nostro benessere. È con il calare del sole che, in noi, vengono secreti ormoni come la melatonina, che non solo favoriscono il riposo, ma sono stati collegati a una maggior longevità. Anche la nostra anima ha bisogno del buio. Guardare dentro di noi, avvicinarci al nostro mondo interno, è prima di tutto un incontro con l'oscurità. Solo il buio ha il sapore della resa totale, dell'annullamento, solo grazie al buio il nostro io svanisce. È per questo che, forse, ci fa così tanta paura.

Ma il buio e la notte abitano il nostro mondo interno. Senza di loro non ci sono le condizioni per far emergere dal profondo di noi ciò che ci caratterizza di più, ciò che ci rende unici. Il buio e la notte possono, anzi dovrebbero, entrare a far parte di una vacanza rigenerante. Grazie a loro possiamo smettere di essere sempre esposti e, metaforicamente, sotto i riflettori, aprendoci all'incontro con i nostri bisogni più autentici. È per questo che si dice che la notte porta consiglio. È quando il nostro io viene eclissato, durante il sonno, che entrano in campo saperi e facoltà cui non siamo in grado di attingere in modo cosciente, ma che pure ci sono utili per superare problemi e ansie.

## FACCIAMO ASTROTURISMO

La Basilicata ha un basso inquinamento luminoso, il che ne fa un luogo ottimale per godersi la notte e osservare le stelle. È per questo che è una delle mete preferite di chi fa astroturismo, un tipo di vacanza che prevede di andare alla ricerca di cieli "puliti", sufficientemente bui da consentire di ammirare la volta celeste. Mete per gli appassionati delle stelle sono il planetario ad Anzi, ubicato sulla vetta del Monte Siri, in provincia di Potenza ([www.planetarioanzi.it](http://www.planetarioanzi.it)), l'osservatorio astronomico di Castelgrande e il Centro di Geodesia Spaziale di Matera.



### ► L'ESERCIZIO: a occhi chiusi

Possiamo evocare il buio, incontrare la notte, ogni volta che ne sentiamo l'esigenza. Basta chiudere gli occhi. Ecco allora un semplice esercizio al quale ricorrere quando si avverte un disagio, un dolore, un conflitto. Abbassa le palpebre e affidati al buio, dicendo: "Fai tu". Così si mette in pratica la psicologia della resa, della non opposizione. Subito dopo arriva la pace. Significa che il buio ha fatto cessare la lotta con noi stessi, la "voglia di rimettere le cose a posto", che è la causa principale del perdurare del conflitto, ciò che cronicizza il disagio. Perciò quando arriva il dolore, bisogna chiudere gli occhi, non resistere, non lottare. Il buio farà la sua parte. Quando le palpebre si abbassano esso si riprende il potere con cui annienta le infinite maschere che indossiamo, le illusioni che ci travolgono, la percezione che abbiamo di noi e della nostra storia, che spesso sono la vera causa dei nostri disagi.

## DORMIRE SOTTO LE STELLE

Non siamo più abituati a dormire sotto il cielo stellato. Per ritrovare il contatto con la notte una delle tendenze che coniugano natura e modernità è quella del *glamping*, il campeggio con qualche comfort in più. In Basilicata, a Satriano di Lucania, è possibile sperimentare il Bubble glamping: dormire in una bolla trasparente sovrastata dal blu del cielo stellato. Le bubble room sono riscaldate, con arredi di design abbinati ad elementi di recupero di vecchie masserie, bagno privato e vasca idromassaggio riscaldata ad uso esclusivo.





ABBIAMO BISOGNO DI...

# LENTEZZA

Oggi tutto va di corsa. Mangiamo in un lampo, lavoriamo in preda all'ansia, facciamo ogni cosa come se fossimo impegnati in una gara di velocità. È così che il tempo di-

venta nemico. Non ne abbiamo mai abbastanza, neppure quando siamo in vacanza. Perché la fretta è un atteggiamento mentale, che ci tiene in pugno anche quando nessuno ci pressa. Per-

sino quando potremmo prendercela comoda, infatti, ci poniamo come "obiettivo" quello di far stare tante cose nei nostri giorni di relax, ritrovandoci a correre da una meta all'altra senza gu-

starci nulla e finendo per confondere e dimenticare ciò che vediamo. Ma è possibile ritrovare il piacere di fare le cose in modo più lento, godendole fino in fondo. Sono queste le vere esperienze.

# CAMMINARE COME FILOSOFIA DI VITA

*Fa bene, allontana lo stress e ci dà il tempo di scoprire ciò che la fretta ci nasconde*

**P**otremmo dire che siamo fatti per camminare. È la più naturale, sana e ringiovanente attività che abbiamo a disposizione. Camminare fa bene al corpo e all'anima. È qualcosa che possiamo fare sempre ed è una vera filosofia di vita. Si sta diffondendo sempre di più un tipo di turismo slow che prevede di scoprire i luoghi andando a piedi. Un ritorno all'antico, su sentieri e strade di pellegrinaggio, che permette anche di darsi il tempo per ammirare quello che ci circonda. Non si contano ormai più gli studi che fanno del camminare uno dei segreti per allontanare lo stress e regalarci una vita più lunga. Camminare riduce il rischio cardiovascolare, abbassa la pressione, la glicemia e il colesterolo (senza bisogno di farmaci), previene l'Alzheimer (come conferma uno studio del Cambridge University's Institute of Pu-

blic Health) e contrasta la depressione, grazie alla produzione naturale di endorfine. Ma i benefici maggiori sono più profondi. Camminare regala quella pace interiore di cui oggi abbiamo bisogno.

➤ **L'ESERCIZIO: una forma meditativa**

Camminare e meditare possono andare di pari passo. In che modo? Muovendo le gambe in maniera lenta e concentrata. Inspirando ed espirando a ogni passo. Questa meditazione fa bene perché muove il corpo e svuota la mente. La puoi fare sempre, a casa o in vacanza, su un tratto di strada che conosci a memoria o lungo percorsi nuovi. Diventa "tutto corpo", osservati dall'interno e poi posa lo sguardo su quello che ti circonda, registralo, osservalo, senza giudicarlo. Aperti al nuovo, ai dettagli, alle novità che ci sono anche lungo percorsi noti.

## A MATERA E POTENZA IL TREKKING DIVENTA URBANO

Andare a piedi è il modo migliore per scoprire Matera, città che dal 1993 è inserita dall'Unesco tra i patrimoni dell'umanità. La sua speciale conformazione, fatta di vicoli, scalinate, salite e discese, la rende un luogo ideale per una forma di trekking urbano, da modulare in base alle proprie esigenze. Si può salire sul punto più alto ad ammirare la splendida cattedrale dedicata alla Madonna della Bruna e a Sant'Eustachio, oppure visitare il Sasso Barisano e il Sasso Caveoso percorrendo le stradine che corrono tra chiese barocche e palazzi settecenteschi. Disponibili anche itinerari nella Matera sotterranea o specifici percorsi alla scoperta delle chiese rupestri. Anche Potenza, capoluogo di regione, si sviluppa in verticale, come dimostra la presenza della celebre scalinata dei cento gradini. Bellezza discreta, da scoprire passeggiando.



## SULLE STRADE DEI PELLEGRINI

Sono molti i percorsi sacri in Basilicata: da Abriola a San Donato fino al Santuario della Madonna di Monteforte; il sentiero che collega il Santuario mariano di Monte Sarceno a quello della Madonna di Viggiano, patrona della Basilicata; il Sentiero Frassati a Sasso di Castalda, che comincia nel cuore dell'antica Saxum, luogo di religiosità semplice e sentita e si chiude alla chiesetta di San Michele.



## LUNGO LA VIA DEL CANTO

Gli aborigeni australiani vedevano la loro terra solcata da vie dei canti, percorsi antichi frutto del legame con il passato, celebrati in un libro da Bruce Chatwin. A loro si ispira un percorso denominato "Canto degli uomini liberi", un cammino nato nel 2020 e ideato da un gruppo di cittadini che ha collegato vecchi tratturi, sentieri dismessi e percorsi più noti per scoprire la Valle del Melandro, nome la cui etimologia sarebbe proprio "canto degli uomini". Si tratta di un tragitto ad anello, lungo circa 90 chilometri, che tocca l'oasi Wwf del lago Pantano di Pignola, i murales di Satriano, il sito archeologico della torre di Satriano, le cascate di Savoia, le gole del Melandro e molti altri luoghi di notevole interesse storico, naturalistico e culturale.

## A PASSO CALMO PER PICCOLI BORGHI

La Basilicata è costellata di borghi che meritano di essere scoperti a passo lento. Si tratta di piccoli centri, lontani anni luce dal turismo di massa e che danno l'occasione di un incontro, calmo e profondo, con la storia e la cultura locale. Molti borghi lucani sono inseriti nell'elenco dei più belli d'Italia (borghipiubelliditalia.it/basilicata): **Acerenza** e la sua cattedrale con le "scandalose" sculture sul portale, **Castelmezzano**, definito l'anfiteatro delle Dolomiti lucane, **Guardia Perticara**, che ha conservato intatto il borgo medievale, **Pietrapertosa**, costruito sulla roccia e comune più alto della Basilicata, **Irsina**, con le sue antiche case-grotta nel centro storico, **Migliori-**

**co**, caratterizzato dall'imponente castello del Malconsiglio dove, nel 1485 si svolse la famosa "congiura dei Baroni" contro Re Ferdinando I di Aragona, e poi **Viggianello**, conosciuto come "paese delle ginestre", e **Venosa**, patria del poeta Orazio.



## UNA PASSEGGIATA ROMANTICA A VALSINNI

Il consiglio, per una passeggiata tra innamorati, è sicuramente il borgo di **Valsinni**, considerato tra i più romantici d'Italia. Arroccato sui fianchi di uno sperone roccioso che domina la gola del Sinni è sovrastato dal castello baronale dei Morra ed è famoso per la struggente storia d'amore tra la poetessa Isabella Morra e Diego Sandoval De Castro, considerati i Romeo e Giulietta lucani. A lei, uccisa, secondo la tradizione, dai fratelli troppo gelosi, è dedicato un Parco letterario, inaugurato nel 1993, che consente di riscoprire la figura e i versi, delicati e tragici.



### Amici orologi

Per far pace con il tempo vale la pena di visitare **Lagonegro**, dove tra i prodotti di artigianato d'eccellenza spiccano gli orologi da torre, che vengono esportati in tutto il mondo.

## A PIEDI NUDI SULLA SPIAGGIA DI MARATEA



Se camminare fa bene, farlo a piedi nudi (pratica definita come barefooting) è ancora più salutare. Camminare a piedi nudi è naturale, siamo nati per farlo. Un'alternativa originale? Camminare sulle pietre, come per il percorso Kneipp proposto in numerosi stabilimenti termali. A Maratea si può sperimentare sulla spiaggia nera, una spiaggia con ciottoli di origine vulcanica, dove farsi massaggiare l'arco plantare in uno dei luoghi citati anche dal New York Times, per la sua bellezza naturale e antica.



*Inspira, espira  
e... ripeti.  
Abbiamo  
la tranquillità  
sempre con noi*

## AL RITMO DEL RESPIRO

**C**ontro la fretta abbiamo un alleato, il nostro respiro. Riportare ad esso l'attenzione ci consente di ritrovare una calma che tendiamo a perdere nella frenesia della quotidianità. E infatti le tecniche antistress e anti-ansia hanno come riferimento di base la consapevolezza del respiro. La respirazione più rilassante è quella profonda, o addominale, che comporta un rigonfiamento della pancia al momento dell'inspirazione (respiri così se, seduta o supina, appoggiando le mani

sull'ombelico e inspirando, queste si sollevano). La respirazione corretta e profonda favorisce il rilascio di endorfine, sostanze collegate al piacere. Non è un caso che, quando siamo in ansia, capita di sentire il bisogno di fare un "respirone": è un modo automatico che il nostro corpo ha a disposizione per calmarsi. La respirazione corretta è anche un ottimo analgesico. Si parla propriamente di respirazione antalgica, termine che deriva dal greco e significa letteralmente "che contrasta il

dolore". Portare la propria attenzione sul respiro è efficace per alleviare quei dolori che nascono da tensioni muscolari, come quelli cervicali o lombari, ma è utile anche per quelli addominali, poiché la respirazione calma la muscolatura liscia della pancia.

➤ **L'ESERCIZIO: respirazione quadrata**  
Seduta o sdraiata, poni le mani sulla pancia. Inspira lentamente abbassando il diaframma (la pancia si solleva) e conta fino a quattro, trattieni l'aria, contando ancora fino a tre-quattro ed espira lentamente, sempre contando fino a quattro e svuotando bene i polmoni (le mani sulla pancia si abbassano), infine fermati ancora per quattro secondi. Ripeti per tre-quattro minuti, ma anche di più.  
Questo esercizio placa il dolore e abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress che causa tensioni muscolari.

## SEGUIAMO LE ONDE

Respirare, ascoltare il rumore delle onde, che anch'esse, in virtù del loro ritmo, hanno il potere di calmarci e rallentare la frenesia. La Basilicata ha decine di spiagge meravigliose, con sabbia finissima sulla costa ionica, come quelle di Metaponto, e quelle sulla costa tirrenica, con calette affacciate sul golfo di Policastro, come la spiaggetta di Acquafredda, caratterizzata da una bolla di acqua dolce e fredda, o quella di Illicini, circondata da lecci nani.



## IL RELAX ALLE TERME

Il rilassamento profondo lo si può ottenere anche regalandosi una giornata alle terme. Le terme di Latronico, in provincia di Potenza, alle porte del Pollino, sono alimentate da due sorgenti di acqua benefica, la "Grande sorgente", classificata come bicarbonato-calcica e la "Piccola sorgente", classificata come bicarbonato-calcico-solfurea. Le terme di Rapolla, nel cuore del Vulture, sono alimentate da acque provenienti dalle due sorgenti in contrada "Orto del lago". Vi sono poi, a Maratea, spa con acqua marina e un'originale Honey Spa a Ripacandida, il primo centro benessere con trattamenti a base di miele.





ABBIAMO BISOGNO DI...

# BELLEZZA

La bellezza è davvero un farmaco antiage per la nostra anima. Circondarsi di bellezza, frequentarla, farla entrare nella nostra vita ha la capacità di rigenerare quell'energia interiore che ci

rende vivi e vitali. È bello ciò che fa vibrare la nostra interiorità e ci dà la sensazione di andare oltre i nostri limiti. Per gli antichi Greci l'aisthesis, termine da cui trae origine l'odierna parola "estetica",

ovvero la disciplina del bello, si riferisce a tutto ciò che è in grado di appagare la sensibilità e di suscitare un'emozione. La bellezza ci distrae, sposta il nostro sguardo su qualcosa che è

qui con noi ma che di solito non vediamo: la parte piacevole della vita. La bellezza ci fa uscire anche dalla logica dell'efficienza: la bellezza non ha uno scopo, ma guai a considerarla inutile.



## L'ARTE PARLA ALL'ANIMA

*Il suo linguaggio è quello delle immagini e delle emozioni, che agiscono come terapia*

La natura è fonte di bellezza universale, ma anche l'uomo è creatore di bellezza, grazie all'arte, alla letteratura, alla musica. Godine in maniera diretta, spontanea, senza temere che ciò che per te è bello non lo sia veramente. Spesso ci avviciniamo all'arte con un timore reverenziale del tutto immotivato. Che sia pittura, musica oppure poesia, non dobbiamo sostenere alcun esame, non dobbiamo capire, ma solo sentire cosa risuona in noi. Non serve essere esperti d'arte per farsi emozionare da un quadro, né sapere tutto di musica per commuoversi all'ascolto di un brano. Anzi lo sguardo bambino, quello del principiante che, con mente sgombra e

senza preconcetti intellettualistici, si nutre del bello artistico, è quello che ne trarrà il maggior giovamento. La bellezza, inoltre, soprattutto quella dell'arte figurativa, ci porta nel mondo delle immagini, lo stesso che frequenta la nostra anima.

► **L'ESERCIZIO:** bello prêt-à-porter

Una delle modalità più immediate di godere della bellezza è quella di cogliere un'immagine che la rappresenti. Allora scegline una che per te sia suggestiva, che ti faccia avvertire, nelle profondità dell'anima, quell'armonia e quella calma di cui senti di aver bisogno. Non ci sono regole per la scelta. Segui soltanto il tuo

istinto. Puoi portare quest'immagine con te ogni giorno. Puoi evocarla con la mente, o magari tenerla sotto agli occhi (i cellulari possono essere di grande aiuto in questo). Il suo potere ti verrà in soccorso in ogni momento, in particolare quando ti senti perso dietro alle mille cose da fare: un'immagine di bellezza, magari una foto fatta durante le tue vacanze, ti offrirà infatti un po' di sollievo, un'oasi nella quale rifugiarti e grazie alla quale ritornare a te stesso. Posare lo sguardo su quest'immagine ti offrirà un approdo tranquillo. Bastano davvero pochi istanti. È importante che quest'immagine sia soltanto tua. Non condividerla, non raccontarla ad altri, ma considerala un cibo segreto per la tua anima. Percepire quest'immagine crea grandi trasformazioni nelle aree più antiche del cervello, quei centri nervosi in cui si attiva il ricambio delle cellule e dove avvengono i processi di ringiovanimento.



## L'UNIONE FA LA FORZA

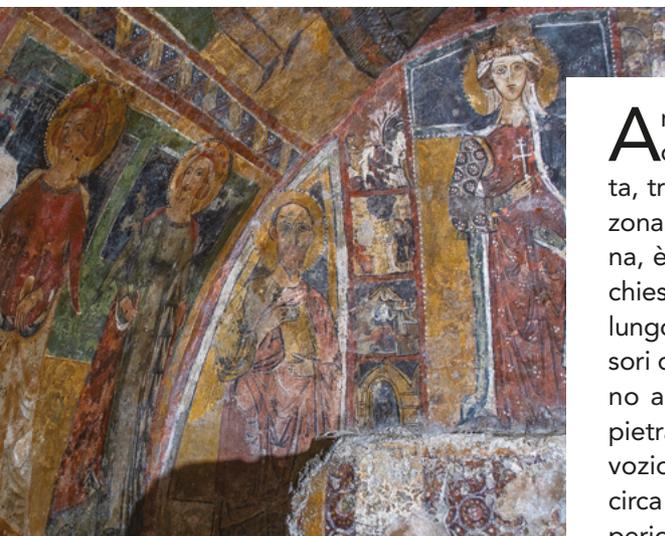
MuA, ovvero Musei Uniti di Aliano. Una realtà che ne raccoglie due: la Pinacoteca Carlo Levi, in cui sono riunite lettere, documenti, disegni e le litografie originali legate all'autore di "Cristo si è fermato a Eboli", e il Museo Permanente Paul Russotto di Palazzo Caporeale, dedicato allo storico dell'espressionismo astratto, nato in America ma di origini lucane. Sono invece sette le realtà museali da scoprire sotto la sigla MAM, Musei Aiello Moliterno ([aiellomusei.com](http://aiellomusei.com)), dal museo del paesaggio a quello dell'Ottocento e Novecento lucano, a quello della ceramica solo per citarne alcuni.



## LA MAGNA GRECIA STUPISCE

Parte della Magna Grecia, la Basilicata conserva molte testimonianze del suo passato ellenico, come le 15 colonne del tempio di Hera a Metaponto, vestigia del VI secolo a.C. Numerosi i parchi e i musei archeologici, come quello di Siris-Herakleia a Policoro, con i resti delle due colonie greche fondate l'una (Heraclea) sulle rovine dell'altra (Siris). In Val d'Agri c'è l'area archeologica dedicata alla colonia romana di Grumentum, mentre a quella di Venusia è dedicato il Museo archeologico Nazionale di Venosa.

## LA MERAVIGLIA DEGLI AFFRESCHI RUPESTRI



**A**rendere unico il territorio che si estende nella parte orientale della Basilicata, tra **Matera** e **Montescaglioso**, quella zona che viene definita la Murgia materana, è la presenza di oltre un centinaio di chiese rupestri, a volte nascoste, scavate lungo gli argini scoscesi delle gravine. Tesori da scoprire, che al loro interno rivelano altri tesori, spettacolari affreschi su pietra che raccontano una fede e una devozione che diventa opera d'arte. Sono circa 150 i luoghi di culto, che coprono un periodo che va dall'Alto Medioevo fino al secolo XIX. Si possono ricordare la chiesa rupestre di **Sant'Antuono ad Oppido Lucano**, che fa parte di una serie di diciannove grotte di piccole dimensioni, frequentate fin dalla preistoria e note come "grotte di Sant'Antuono". La chiesa presenta affreschi che ritraggono episodi della vita di Gesù, dalla nascita alla passione, compresa un'Ultima cena, in cui spicca un commensale che si allunga fin quasi ad uscire dall'opera per afferrare del cibo. Affreschi suggestivi si trovano anche nella cripta a navata unica di San Giovanni in Monterrone e poi ancora le pitture dei monaci a **Melfi**, nella Chiesa rupestre di Santa Margherita e in quella di Santa Lucia.



### LA CAPPELLA SISTINA LUCANA

Percorrendo la Gravina di Picciano, "fiume fossile" scavato dall'acqua nel corso di milioni di anni, si arriva alla Cripta del peccato originale, luogo di culto di un cenobio rupestre benedettino del periodo longobardo. Qui si trova un ciclo di affreschi datati tra l'VIII e il IX secolo, realizzati da un artista conosciuto come il Pittore dei Fiori di Matera. È la parete di fondo, in cui sono

raffigurati episodi della creazione e del peccato originale a far conquistare a questo luogo il titolo di Cappella sistina della Basilicata. Il prezioso ciclo di affreschi, per anni aggredito da muschi, licheni e cianobatteri, è stato recuperato grazie al progetto di restauro della Fondazione Zétema. È necessaria la prenotazione da effettuarsi sul sito [www.criptadelpeccatooriginale.it](http://www.criptadelpeccatooriginale.it).



### STATUE IN GROTTA!

Il Musma è il Museo della scultura contemporanea di Matera ed è il più importante museo italiano interamente dedicato alla scultura. Ospitato nei locali di Palazzo Pomarici (XVI sec.), è l'unico museo "in grotta" al mondo, poiché si estende anche agli ipogei scavati, dove si sperimenta una perfetta simbiosi tra le sculture e alcuni tra i più caratteristici luoghi scolpiti nei Sassi di Matera. La collezione comprende circa 400 opere tra sculture, ceramiche, multipli, gioielli, medaglie, disegni, incisioni, libri d'arte, dalla fine dell'Ottocento a oggi.

# I PAESI DEI MURALES

*In Basilicata si può visitare la valle più dipinta d'Italia*



**S**atriano di Lucania, in provincia di Potenza, è un paese che ha del fantastico. Merito dei muri delle sue case, dipinti, colorati, adorni di murales, che lo rendono un luogo fiabesco. Le centinaia di murales che colorano le facciate fanno parte dal 6 maggio 2021 del "Museo a cielo aperto dei dipinti murali di Satriano di Lucania", istituito dalla giunta comunale "come luogo di cultura pubblica permanente". Dopo un terremoto nel 1980, la riqualificazione di questo borgo partì proprio dall'arte e, su invito del primo cittadino



di allora Vincenzo Giuliano, arrivò in Basilicata Constantin Udroi, dissidente politico romeno e massimo esponente della pittura espressionista bizantina contemporanea, in esilio in Italia. Udroi realizzò il primo murale di Satriano in prossimità del centro storico: un Cristo seminatore in stile bizantino immerso nelle campagne satrianesi. Molti dei murales sono dedicati alle vicende del paese, ai miti, agli antichi mestieri. Alcuni raccontano di U Rumita, l'uomo selvaggio che vive da eremita nei boschi e che torna nel borgo all'arrivo della primavera. Vicino a Satriano, in quella che è detta la "Valle più dipinta d'Italia" vi è Savoia di Lucania, con murales che raffigurano la storia di San Rocco e raccontano di Passannante, cuoco anarchico che il 17 settembre del 1878 attentò alla vita del Re Umberto I. Terzo paese dei murales è Sant'Angelo Le Fratte, dove i dipinti sulle case raccontano del vescovo Juan Caramuel, o degli abitanti del posto, con i loro lavori legati alla terra.

## LAND ART

L'arte contemporanea si fa panorama. A Latronico si può ammirare Earth Cinema di Anish Kapoor, un taglio nella terra, in cui si può accedere dai due lati, fino a sentirsi parte del paesaggio. San Severino Lucano ospita invece RB Ride di Carsten Höller, un'enorme giostra colorata, che invita a contemplare, cambiando punto di vista. Entrambe fanno parte di Artepollino, progetto di land art per la promozione del territorio ([www.artepollino.it](http://www.artepollino.it)).

## SCULTURE A CIELO APERTO

Teana (PZ) è il paese natale di Marino di Teana, riconosciuto a livello internazionale come uno dei maggiori scultori di metallo del XX secolo. Le sue opere si possono ammirare in un museo "a cielo aperto", in diversi punti del borgo, che ospita anche la casa in cui l'artista nacque nel 1920. Il percorso scultoreo conta cinque installazioni: in marmo bianco di Carrara è la "Nave siderale", poi "Alba", sistemata nel centro storico, in prossimità della casa natale dell'artista. Tutte le altre si possono ammirare davanti al municipio: "Federico II Hohenstaufen a cavallo", in bronzo, "Omaggio al Mediterraneo" e "Omaggio a Lao-Tse", in acciaio.





ABBIAMO BISOGNO DI...

# TRADIZIONI e MISTERO

**C**os'è una tradizione? È un passaggio di testimone tra generazioni. La nostra epoca ha perso l'incanto, la spiritualità e il folklore popolare. Nessuno più racconta vecchie storie o

celebra riti propiziatori. Ora contano logica e razionalità. Ma noi non siamo solo testa. Una vita funzionale, in cui nessuno si prende più cura dell'anima, opprime. Tradizioni e mistero sono legati ed en-

trambi ci ricordano che esistono forze misteriose che muovono la nostra esistenza. Il mistero è l'accettazione del limite e la convinzione che facciamo parte di qualcosa più grande di noi, è

l'accoglimento di leggi ed energie che vengono a trovarci all'improvviso, per prendersi cura della nostra anima. Un popolo senza tradizioni è un albero senza radici, fragile e vittima delle calamità.



# L'IMPORTANZA DEI RITI

*Gesti antichi che ci liberano dal limite dell'individualità*

Oggi, in una società che pone al centro solo l'individuo, abbiamo bisogno di riti. Associamo questo termine alla religione, ma la dimensione rituale non è necessariamente legata alla fede e può essere applicata in realtà alla vita di tutti i giorni. La celebrazione di un rito, secondo la maggior parte delle tradizioni, è soprattutto ciò che indica un cambiamento, un passaggio da un prima a un dopo. Ecco perché si celebrano feste all'arrivo della primavera o all'inizio dell'anno. Il rito è, simbolicamente, il modo in cui si abbandona il vecchio per aprirsi al nuovo. Trasformare le azioni quotidiane in piccoli rituali può davvero dare un sapore nuovo alla nostra esistenza, perché il rito è un'occasione per avvicinarci al nostro profondo. I gesti sempre uguali (ma non

ripetitivi) che lo costituiscono, gli oggetti che utilizziamo per eseguirlo, il tempo che scegliamo di dedicare a esso non hanno il valore che attribuiamo nella normalità, ma ne acquistano uno diverso, speciale. In quel momento siamo sospesi in un tempo magico, che esalta il presente ma ci lega al passato, non in forma nostalgica o di rimpianto, ma di significato. Il rito, nel momento in cui lo celebriamo, ci fa sperimentare una dimensione che va oltre la nostra semplice individualità. Sono questi gli aspetti che rendono questo atto prezioso sul fronte fisico e su quello mentale e psicologico.

➤ **L'ESERCIZIO: l'addio al dolore**

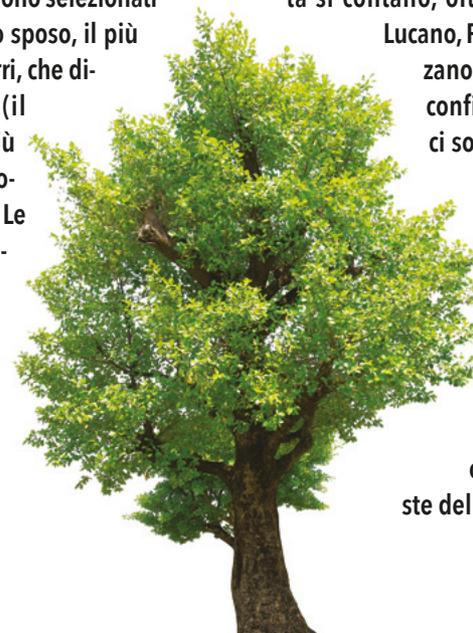
Spesso per lasciarci alle spalle un dolore, piccolo o grande che sia, ciò che serve è un rituale, un gesto intimo e, perché

no, anche un po' fuori dall'ordinario. Il rito, come si diceva, segna un passaggio. Ma cosa fare? Spesso sono le piccole cose a fare la differenza. Azioni semplici, alle quali attribuiamo un valore che va oltre il semplice gesto. È questa straordinarietà che compie una magia benefica dentro di noi. Un esempio è scrivere su un foglio il proprio pensiero ricorren-

te, il proprio senso di colpa, la propria sofferenza. E farlo senza commenti o giudizi. Dopodiché va riletto, osservando con consapevolezza la fonte del nostro male, messa nero su bianco. Poi il foglio va piegato e ridotto in tanti pezzi o bruciato. Questo rito funziona perché consente di dire a se stessi quello che non va e di lasciarlo andare...

## IL MATRIMONIO DELL'ALBERO

Da maggio a settembre la Basilicata si fa teatro di celebrazioni che commemorano l'indissolubile unione tra uomo e natura. I riti arborei stipulano il matrimonio tra due alberi, un antico inno alla fertilità della terra e ai cicli naturali, e vanno in scena in vari comuni nei boschi del Pollino e delle Dolomiti Lucane. Il più singolare è il Maggio di Accettura. Qui, dopo Pasqua, vengono selezionati in due boschi diversi lo sposo, il più alto e maestoso tra i cerri, che diventerà il "maggio" (il tronco), e la sposa, la più rigogliosa tra gli agrifoglio, che sarà la "cima". Le due parti innestate vengono erette al centro del paese, in un sodalizio simbolico tra cielo e terra. Le nozze si concludono con la scalata dei tronchi da parte dei più coraggiosi.



## IL MUSEO DEI RITI ARBOREI

Ad Accettura si trova anche un originale museo dei culti arborei. Situato all'interno del Parco regionale di Gallipoli Cognato e Piccole Dolomiti Lucane, è dedicato a tradizioni che coinvolgono gli alberi, spesso protagonisti di riti matrimoniali simili in Italia e nell'Europa mediterranea. Tra le località che celebrano i Maggi e i riti arborei in Basilicata si contano, oltre ad Accettura, Oliveto Lucano, Pietrapertosa e Castelmezzano. Nella zona del Pollino, al confine tra Lucania e Calabria, ci sono Rotonda, Viggianello, Terranova di Pollino, Alessandria del Carretto e Castelsaraceno. Inaugurato nel 2005, il museo possiede anche un vasto archivio bibliografico sui culti arborei e una videoteca con filmati sulle feste del Maggio di Accettura.

## SULLE TRACCE STORICHE DELLA DEVOZIONE MARIANA

La devozione religiosa nei piccoli borghi Lucani ancora oggi conserva testimonianze storiche e artistiche così arcaiche e ricche di spiritualità da accendere, da sole, la voglia di mettersi in viaggio. È profondo il sentimento che lega la Basilicata al culto della Vergine Maria. Molti i luoghi di pellegrinaggio tra le valli montane: si va in processione alla Madonna Nera sul Sacro Monte di Viggiano (prima domenica di maggio), una delle "Madon-

ne Nere" europee che richiama il culto neolitico della Grande Madre, o si visita la Madonna del Pollino a San Severino Lucano, associata alla tradizione della transumanza, il giovedì che anticipa la prima domenica di luglio. Dedicati al culto mariano sono gli itinerari diretti al Santuario della Madonna del Carmine di Avigliano o quelli che vanno dal Lagonegro al Monte Sirino, dove è trasferita l'effigie della Madonna del Sirino (4 ago-

sto). In terra lucana è viva anche la presenza di pratiche devozionali dedicate ai santi protettori, dei quali si narrano le vicende miracolose. Una delle feste più importanti è quella che si tiene a Potenza il 30 maggio per San Gerardo, che protesse la città dai Saraceni. Oltre alle celebrazioni legate al culto mariano, sono molte le feste che animano il calendario lucano, legate alle ricorrenze religiose e ai santi patroni.



### A MATERA SI VA IN CORTEO CON IL CARRO DELLA MADONNA DELLA BRUNA

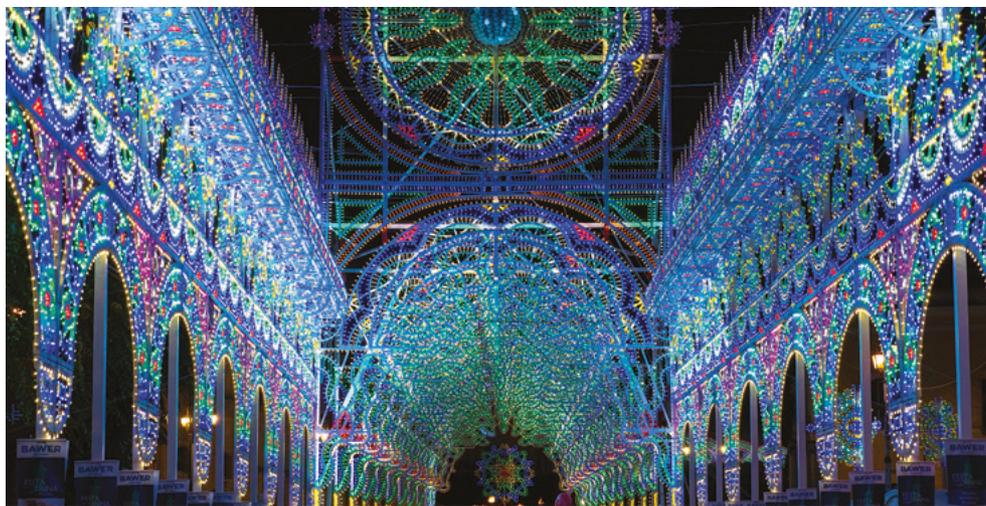
La patrona di Matera si celebra il 2 luglio, da oltre 600 anni, con una festa che dura dall'alba al tramonto in cui un carro trionfale, realizzato da maestri cartapestai, trasporta la solenne statua della Madonna della Bruna. In tarda serata viene simulato un assalto, il carro viene distrutto e i partecipanti si accalcano per recuperare un frammento da tenere come portafortuna. Rimane un nudo scheletro di legno che verrà riadornato l'anno successivo. I pezzi di cartapesta condivisi permettono di avere un popolo socialmente più coeso e grato dei benefici che il carro della Vergine ha portato alla comunità. Alla storia della festa è dedicato il MIB, il Museo Immersivo della Bruna, nel centro storico del capoluogo lucano.

## LE CELEBRAZIONI DELLA SETTIMANA SANTA



Durante le festività pasquali a raccogliere l'attenzione di lucani e turisti sono i riti della Passione, in cui viene rievocata la crocifissione di Cristo. Mater sacra è, insieme alla festa della Bruna a luglio e al Presepe vivente a Natale, uno degli eventi di carattere religioso più importanti di Matera, con allestimenti, suoni e luci dal grande fascino. Tre croci piantate sul suolo materano danno la parvenza di essere tra le alture del Golgota. Evocative sono le rappresentazioni sacre del Vulture che vanno in scena sempre la settimana di Pasqua. Le vie di Barile presentano 33 bambine vestite di bianco, a simboleggiare gli anni di Cristo, e la Zingara,

la ragazza più bella del paese, che rimanda alle origini albanesi della comunità. Processioni storiche sfilano fino a Villa D'Agri, Aliano e Oppido Lucano. Ad Atella durante la rappresentazione della Passione si sceglie tra i visitatori il "Cireneo", che aiutò il Messia a portare la croce. Poi ci sono le Vie Crucis di Rapolla, Ruvo del Monte e Rionero in Vulture. A Castel Lagopesole si ammira la perfezione geometrica dei simboli cristiani del Santuario Divin Crocifisso. Per chi ama il cineturismo, nel borgo di Venosa si svolge una Via Crucis, il venerdì e il sabato santo, con dialoghi riadattati dal film "Gesù di Nazareth" di Franco Zeffirelli.



## LE OPERE DEL VICARIO E I MUSEI DIOCESANI

Il Museo d'Arte Sacra Contemporanea di Potenza, allestito nei locali dell'ex casa di riposo Raffaele Acerenza, nella omonima via, al civico 37, riunisce 300 opere del vicario della Diocesi, don Vitantonio Telesca, raccolte nel corso di 40 anni. Donazioni e acquisti che raccontano l'opera di artisti potentini e lucani (Cafarelli, Lovisco, Santoro, Cosenza, Moles), ma anche di artisti italiani e internazionali. La sezione litografie e grafiche presenta disegni di Manzù, Schifano, Gentilini, Sassu, Calabria. Pregevoli pezzi di arte sacra si possono ammirare anche nei Musei diocesani di Melfi, Tricarico, Acerenza, Matera e Muro lucano.



## LA PASSIONE SUL SET

Mistica e spirituale, Matera è la capitale del cinema lucano. La Città dei Sassi ha fatto da set cinematografico de "The Passion of the Christ - La Passione di Cristo", popolare pellicola dell'attore e regista Mel Gibson. La storia narra le ultime dodici ore di vita di Gesù, dall'arresto al processo, fino alla morte in croce e la resurrezione. Per far visita ai luoghi in cui è stato girato il film hollywoodiano, ci sono appositi tour guidati alla scoperta della "Gerusalemme lucana".

## SANTO GRAAL IN LUCANIA?

La Basilicata è conosciuta anche come valle dei templari e non mancano le testimonianze del loro passaggio durante l'epoca delle Crociate. La maestosa cattedrale di Acerenza, in provincia di Potenza, dedicata a Santa Maria Assunta e San Canio, in grado di accogliere un vasto numero di fedeli, era uno dei luoghi di preghiera prediletti dai cavalieri e secondo alcuni custodirebbe il Santo Graal, il calice dorato utilizzato da Cristo nell'Ultima Cena e dove sarebbe stato raccolto il sangue dopo la sua crocifissione.



ne. Rimanendo in tema "Lucania templare", i lavori di ristrutturazione della chiesa madre di Santa Maria, a Castelmezzano, hanno portato alla luce una croce templare a otto punte, una porta segreta e un'iscrizione che recita: "Qui abiterò, poiché l'ho scelto, o stella mattutina", motto caro ai templari. Ma la Basilicata, più precisamente Forenza, è anche al centro del dibattito sull'esatta natalità di Ugo dei Pagani (per i francesi Hugues de Payns), il fondatore dell'Ordine dei Cavalieri Templari.

# MAGIE, LEGGENDE E SUPERSTIZIONI

*Il fascino irresistibile  
del soprannaturale*

Siamo da sempre attratti da misteri e superstizioni, soprattutto perché impossibili da spiegare razionalmente e dotati di una certa aura "soprannaturale" da cui dipenderebbe il destino di ciascuno. I numeri 13 e 17, i quadrifogli... Nessuno ci crede, però... Anche in questo caso si tratta di rituali, gesti che si compiono per affidarsi a quelle forze di cui non conosciamo l'origine o proteggerci da qualcosa di non prevedibile. Questa dimensione magica è il ricordo del nostro non essere solo razionalità. Le credenze popolari connesse alle superstizioni favoriscono secondo molti studi un'attitudine mentale positiva, sebbene un loro uso privo di consapevolezza possa condurre a decisioni irrazionali. L'interesse per le storie magiche oggi rientra nel più generale interesse per la storia di un luogo e del suo popolo. È l'occasione per



aprire un'ulteriore dimensione, per gettare uno sguardo diverso sulla realtà. E in una regione come la Basilicata, la cui storia si fonda anche su leggende e folklore, sono molte le vicende misteriose da scoprire.



## Il fischietto portafortuna

È uno dei souvenir più classici: è il cucù di Matera, un fischietto realizzato in colorata terracotta che è considerato un dono d'amore simbolo di fertilità da dare alla futura sposa o un portafortuna per scacciare gli spiriti maligni.

## LA "SEGGIA DEL DIAVOLO"



Un luogo misterioso e inquietante è certamente la Rocca del Cappello, ad Albano di Lucania, nel potentino. È un monolito alto più di dieci metri sulla cui vetta è appoggiato un masso enorme dalla forma di cappello. Sullo stesso monolito è stata ricavata una panchina detta "Seggia del Diavolo" che pare il busto di un essere demoniaco dotato di copricapo. Data la zona arida e disagiata è probabile che qui gli antichi lucani officiasero riti sacri. Lungo il sentiero rituale si notano, inoltre, coppie di vasche scavate nella roccia dette "palmenti", che venivano usate per raccogliere l'acqua piovana. Di notte, la luce delle stelle che si rifletteva nel liquido serviva per bagni purificatori in onore delle divinità astrali.

## LA CITTÀ FANTASMA

Una tappa fondamentale per gli amanti del mistero è senza dubbio Craco, vicino a Matera. Si tratta della parte vecchia del borgo, abbandonata per una frana nel 1963. Da allora il paese disabitato è noto come "il paese fantasma" e deve la sua popolarità allo scenario affascinante quanto desolante che si presenta ai visitatori, fatto di rovine, case dismesse, aridi calanchi e ruderi della torre normanna. Tutto è rimasto immutato, tanto che guardandosi intorno sembra che il tempo si sia arrestato all'improvviso e pare di udire le voci degli abitanti o il suono delle campane. Il paese fantasma è stato scelto come set di numerosi film, come "Cristo si è fermato ad Eboli" di Francesco Rosi o "Basilicata Coast to Coast" di Rocco Papaleo. Il suo carattere spirituale e fuori dal tempo la rende, infatti, ideale per trame bibliche.





ABBIAMO BISOGNO DI...

# AVVENTURA

Ogni giorno facciamo la stessa strada, la solita spesa al supermercato, andiamo sul sicuro. È la routine. Il rischio è abituarsi a vivere con il pilota automatico inserito, cosa

che toglie un po' di pepe alla vita. Ogni tanto, allora, serve un imprevisto, un fuori programma, che renda il nostro orizzonte più ampio e ci aiuti a mettere in campo lati di noi dimenticati. Proviamo,

allora, a sperimentare qualcosa di nuovo, divertente o un po' "folle". La vacanza o anche solo una giornata libera nella quale fare qualcosa di diverso e stimolante, ci permette di trovare una moda-

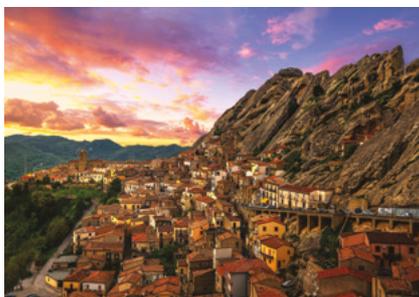
lità di stare in campo solo nostra, rendendo l'esistenza più avventurosa. Gli esperti confermano che abbandonare la propria comfort zone accende la creatività e rende più felici.

# SERVE UN PIZZICO DI ADRENALINA

*Una scarica di vitalità  
è quello che ci fa  
evadere dalla routine  
e ci ricarica di energie*



**E**siste anche lo stress buono. È quello che mettiamo in campo quando dobbiamo affrontare qualcosa che non abbiamo mai fatto, quando ci mettiamo di fronte a una sfida, che suscita in noi timore ed eccitazione al tempo stesso. Lo stress buono è quella scarica di adrenalina che ci fa sentire vivi. Ecco allora che si può davvero distinguere fra stress buono o eustress e stress cattivo o distress. Il primo è un alleato che ci attiva e ci aiuta ad avere più energia al momento dell'azione. Parola coniata dal medico Hans Selye, l'eustress ci insegna a essere pronti alle sfide, mettendo in



campo risorse che forse non credevamo di avere, e ci fa poi tornare alla normalità con un maggiore senso di appagamento. Lo stress cattivo, quello che combattiamo ogni giorno è, invece, una tensione continua che esaurisce le nostre risorse psicofisiche, facendoci sentire nervosi e stanchi. Spesso lo stress buono è anche estremamente divertente.

## ► **L'ESERCIZIO:** usa le parole giuste

Il modo che abbiamo di parlare può alimentare lo stress buono o il "cugino" negativo. Evitiamo espressioni come "Non ce la faccio più" oppure "È un

incubo, è una tragedia": sono lamenti che ci fanno sentire perdenti in partenza, e che il nostro cervello registra come un invito a non mobilitare alcuna risorsa. Al contrario, usiamo frasi che ci motivano come "È una buona occasione", quando dobbiamo fare qualcosa di nuovo; "Un passo per volta", per contenere l'ansia e dare un ordine alle cose da fare; "Posso farcela e ce la metto tutta", quando abbiamo di fronte molte cose da fare. E impariamo anche a leggere i segnali del corpo: il batticuore che sentiamo quando ci misuriamo con qualcosa di diverso dal solito non classifichiamolo subito come "ansia" o "agitazione". Il cuore pompa sangue a ritmo più elevato anche quando deve ossigenare meglio cervello e muscoli. Una buona cosa, quindi!

## SPICCA IL VOLO!

Al di sopra delle Dolomiti Lucane, nel cuore della Basilicata, un cavo d'acciaio sospeso tra le vette di due paesi, Castelmezzano e Pietrapertosa, consente di vivere un'esperienza indimenticabile: il *Volo dell'Angelo*, un volo, appunto, divertente, adrenalinico e decisamente antistress. Si può fare sia da soli che in coppia, per condividere l'emozione unica di solcare il cielo e godere di un panorama mozzafiato in mezzo a paesaggi che preservano la loro naturalezza. Gli stabilimenti sono aperti dal primo maggio fino al 5 novembre, quando il meteo offre giornate serene e senza piogge.

## SOSPESI NEL VUOTO

La Basilicata è anche la regione che ospita il ponte tibetano più lungo d'Italia e del mondo. Situato a Castelsaraceno (PZ), è un'opera ingegneristica di 586 metri in lunghezza e 80 in altezza sospesa sul canyon del Raganello che collega il Parco Nazionale del Pollino con quello dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese. È una tappa consigliata per chiunque voglia vivere un'esperienza estrema, ma comunque adatta a tutti. È fruibile anche in inverno, quando gli addobbi luminosi lo rendono ancora più suggestivo.

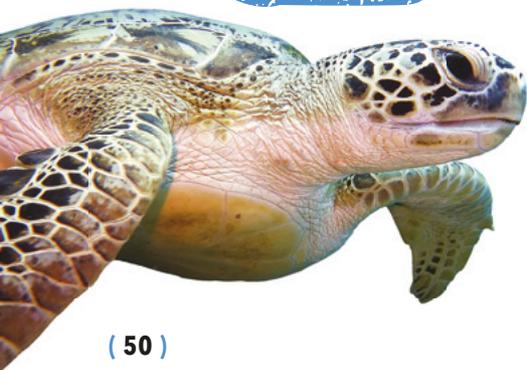


# UN TUFFO NELL'INSOLITO

*Attività divertenti  
e fuori dal comune  
per vivere mare,  
fiumi e torrenti*

## **Ecosostenibilità e amore per il mare**

L'Oasi WWF del Bosco Pantano di Policoro, alla foce del fiume Sinni, offre una vegetazione verdeggiante e aree paludose che creano atmosfere tropicali nel Mediterraneo. In questa sede vengono curate anche le tartarughe *Caretta caretta* che rimangono impigliate nelle reti da pesca o ferite da natanti.



**L'**acqua è energia e calma insieme. È l'elemento dal quale tutti proveniamo e con il quale abbiamo un legame profondo. L'acqua è capace di risvegliare i sensi, regalarci spensieratezza ma anche equilibrio e serenità. L'acqua è senz'altro il mare, ma anche fiumi, cascate, sorgenti, capaci di offrirci emozioni al di là del consueto. La Basilicata, in questo senso, è una destinazione ottimale. Essendo ricca di fonti idriche naturali, questa regione è ideale per chi cerca esperienze adrenaliniche da praticare a filo d'acqua. Da immersioni nei fondali marini, a tuffi e nuotate nei laghi o nei fiumi fino a sport acquatici, sono tantissime le opzioni tra cui scegliere, modulate secondo i livelli di difficoltà.

## PROVIAMO IL RIVER TUBING

Arriva in terra lucana direttamente dall'America: il River Tubing è un'attività che si pratica nei corsi d'acqua, stando a bordo di una ciambella monoposto chiamata tube. Un'imbarcazione che dà la possibilità di essere trasportati dalle correnti, ma che permette anche un minimo di controllo grazie a una pagaya. La disciplina è adatta a grandi e piccoli, perché un percorso è pensato anche per i bambini. Ma chi desidera qualche batticuore in più può cavalcare le onde del fiume Mercure-Lao, tra rapide e vegetazione ripariale, lungo un percorso di circa 7 km.



## DALLO SCI NAUTICO AL KITE SURF

Avvolta nell'abbraccio tra due mari, la Basilicata è il posto perfetto per alternare relax e avventura. Sul versante ionico c'è la scuola vela del Circolo Velico Lucano, certificata dal Coni, che organizza corsi di windsurf, canoa, sci nautico e kitesurf. A Policoro, Nova Siri e Metaponto sono presenti centri di diving, dove vivere l'emozione di esplorare i fondali dello Ionio e incrociare, per i più fortunati, i delfini.

A Maratea sono tante le strutture che consentono di fare snorkeling e immersioni subacquee, grazie alle quali ammirare inoltre grotte naturali, insenature selvagge e splendide calette raggiungibili solo via mare.

## ANDAR CONTROCORRENTE

Camminare sull'acqua? Si può, perché la Basilicata offre avventure di acqua trekking ([www.pollinoacquatrekking.com](http://www.pollinoacquatrekking.com)), effettuato in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente. Questo sport consiste nell'attraversare sentieri su terra alternati a torrenti e corsi d'acqua che vengono percorsi a piedi, indossando dei grandi stivaloni. I percorsi sono differenziati in base alla difficoltà. Altra possibilità è il canyonig o torrentismo, che promette l'emozione di scalare cascate e percorrere forre (canali rocciosi creati dall'erosione esercitata dall'acqua), oppure gole più facili: questa disciplina assicura un'esperienza di grandi emozioni e divertimento. È possibile farlo, ad esempio, lungo il torrente Malta, tra Castelgrande e Muro Lucano, che rende possibili tuffi, scivoli e nuotate nelle profonde vasche di colore verde smeraldo, attraversando scorci naturalistici incontaminati. I più coraggiosi possono farsi trasportare dall'impetuoso torrente Ficocchia a Pescopagano.

## IL BRIVIDO DELLA MONTAGNA

Le montagne hanno un fascino che non ha tempo. Alcune mettono i brividi per la loro altezza, altre ci incuriosiscono per le loro forme strane e originali. Il nostro sguardo viene rapito quando si imbatte in questi "giganti" che dalle profondità della terra si innalzano fieri verso il cielo. Sci, ma non solo. La montagna offre la possibilità di una vita attiva e all'aria aperta: lunghe camminate, escursioni o percorsi in mountain bike possono animare le giornate. E il territorio lucano è ricco di parchi e aree protette, dove il verde dei boschi accoglie escursionisti e amanti degli sport outdoor. Nella parte nord-est della Basilicata, i paesaggi del Vulture fanno da padrone. Il percorso della Riserva di Grotticelle di Monticchio, ad esempio, consente di raggiungere i "gemelli del Vulture", meravigliosi laghi formati da piccoli crateri, avvolti da

una vegetazione rigogliosa. Nella zona occidentale della regione dominano, invece, gli itinerari del Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese. Tra i più consigliati c'è quello che attraversa il Sentiero Frassati che da Sasso di Castalda porta al Monte Arioso e torna indietro costeggiando il leggendario faggio di San Michele. Da segnalare poi l'anello Sirino-Valle Porcili, che parte dal Lago Laudemio, di origine glaciale, e continua nella penombra di una faggeta, fino alla vetta del Monte Sirino Papa (2005 m). A cavallo tra Potenza e Matera è possibile avventurarsi nella foresta di Gallipoli Cognato, nell'omonimo Parco Regionale Cognato e Piccole Dolomiti Lucane, che tutela maestosi esemplari di cerro dei boschi di Montepiano e Monte Maierba (sentiero n. 706), dove far visita anche ai ruderi medievali di Gallipolis.



### SEMPRE PIÙ IN ALTO

In Basilicata si può praticare il bouldering, l'arrampicata sportiva su massi naturali, cui ci si può dedicare nei comprensori di Abriola, Atena, Balvano, Viggianello, Pietra Maura, Satriano di Lucania e Monte Volturino. Pietra del Toro, presso Campomaggiore, è la più estesa area boulder della regione, con massi caratterizzati da un'arenaria particolare ben cementata. Nel Parco del Pollino gli amanti del free climbing scalano le balze di Eianina o la falesia di Pietrelisce.

#### Dormire in un rifugio

Nel Parco del Pollino il Rifugio Fasanelli è il punto dal quale partono le gite sulla neve e il luogo in cui ci si può fermare per la notte. Da qui partono anche ciaspolate sotto le stelle.

### CON SCI E CIASPOLE

L'Appennino Lucano è la cornice ideale per le attività sulla neve: le vette del massiccio della Maddalena, unite ai monti del Sirino, offrono l'occasione di cimentarsi in vari sport invernali, dallo sci allo snowboard. Il complesso sciistico Montagna Grande di Viggiano, in provincia di Potenza, è dotato di piste per lo sci alpino e di un tracciato ad anello di tre chilometri per lo sci di fondo che si addentra nella faggeta. Accompagnati dalle guide ufficiali del Parco del Pollino, è possibile andare con le ciaspole lungo tratti lontani da piste e impianti, immergendosi nel silenzio del bosco innevato, tra le orme degli animali. La gita comincia da Rotonda, il comune dove ha sede il Parco Nazionale: si percorre il sentiero che attraversa Piano Ruggio fino a raggiungere Belvedere del Malvento, dove tra pini loricati dalla bellezza secolare e le pareti rocciose di Timpone della Capanna e Serra del Prete si intravede in lontananza persino il mare. Più a nord, dal Colle dell'Impiso, nel comune di Viggianello, cominciano le escursioni più difficili per Serra Crispo o Serra delle Ciavole.





ABBIAMO BISOGNO DI...

# SAPORI VERI

Il piacere (anche quello della tavola) è una delle prove più evidenti del legame esistente tra mente e corpo. Il cibo è gioia per l'anima e godimento per il corpo. Diceva Virginia Woolf: "Non si

può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non si è mangiato bene". Per questo i sapori di cui ci si nutre devono essere autentici. In un'epoca in cui il cibo soffre di sofisticazioni e adultera-

zioni che ne tradiscono la natura, ecco che un ritorno al passato può segnare la giusta strada da percorrere. E lo suggerisce anche la scienza, quando indica la dieta mediterranea, fatta di alimenti sem-

plici ma ricchi di nutrienti preziosi, come la migliore per garantirci la longevità. In ciò la Basilicata, terra di centenari, è un punto di riferimento, grazie alle sue tradizioni culinarie e ai suoi prodotti tipici.

# IL PANE DI MATERA

*Crosta croccante e fragranza unica  
per un impasto IGP*

Il pane è il cibo più semplice, sacro addirittura. A Matera il pane è un'autentica eccellenza: con mollica gialla e crosta bruna e croccante, è ritenuto uno dei migliori d'Italia e ha ottenuto nel 2004 la certificazione IGP (ovvero l'Identificazione Geografica Protetta) rilasciata dalla Comunità Europea.

Il pane di Matera si prepara con semola rimacinata di grano duro al 100% lucana, di cui almeno il 20% proveniente da ecotipi locali e antiche varietà di frumento. La semola viene mescolata ad acqua e lievito madre (fatto con polpa di frutta

matura macerata in acqua per quarantotto ore). L'impasto viene poi lievitato ancora, modellato a mano e cotto in forno a legna. Questa lavorazione consente di ottenere un pane altamente digeribile che si conserva, avvolto in un telo di lino e in luogo asciutto, per circa sette giorni nella pezzatura da un chilo e quattordici giorni per i dieci chili.

## II SIMBOLO DELLA CITTÀ DEI SASSI

Già nella sua forma a cornetto oppure in quella alta questo pane ricorda il paesaggio montuoso della Murgia Materana

e la sua storia antica è legata strettamente al territorio, dalla produzione alla conservazione e all'impiego dei grani del luogo. Considerato sacro, guai a sprecarlo, tanto che con gli avanzi dell'impasto, passati nello zucchero, si preparava il "ceccio fritto".

Con quelli del pane si realizza ancora oggi la "cialledda", conosciuta come "colazione del mietitore", in quanto pasto del mattino dei contadini, ideale per fornire loro l'energia necessaria alla dura giornata di lavoro.

Si fa con il pane raffermo tagliato a pezzi, poi passato nel pomodoro e condito con origano e sale. In alcuni casi si aggiungono anche olive e cipolla, in base alle disponibilità.

## I grani antichi che lo rendono autentico

L'impiego di vecchie varietà di grano, come la *Senatore Cappelli*, dona al pane di Matera IGP un profumo e un sapore inconfondibili.

## QUELLO VERO RISPETTA LA TRADIZIONE

Ecco i principali aspetti che caratterizzano la produzione del pane di Matera IGP e che vengono sottoposti a controlli da un'authority pubblica o da un organismo privato ai sensi della legge.

- **La filiera di produzione**, dalla piantagione al raccolto del frumento, per arrivare al mulino di stoccaggio e molitura e poi alla panificazione.
- **I terreni e la selezione dei semi** con il 100% grani della collina materana.
- **La molitura**, ovvero la macinazione dei chicchi con la creazione della giusta miscela di farine.
- **La panificazione** con gli ingredienti indicati e i lunghi periodi di lievitazione.

## LA CIAMBOTTA LUCANA

Il sapore unico del pane di Matera è uno dei segreti della ciambotta lucana. Si tratta di uno stufato di melanzane, peperoni, cipolle, patate e pomodori da inserire in un pane svuotato della mollica tagliando la calotta superiore. Il pane viene poi richiuso e servito dopo alcune ore. Ecco le parole del Conte Carlo De Salis Marschlins che, raccontando di Matera, scrisse nel "Viaggio nel Regno di Napoli" del 1789:

"Il pane, l'acqua e il vino, le tre cose più necessarie alla vita, sono eccellenti; e il pane e l'acqua in specie, non sono inferiori a quelli di nessun paese del Regno".



# I FAGIOLI DI SARCONI

*La "carne dei poveri" ricca di proteine, fibre e minerali super digeribili*



I fagioli di Sarconi IGP sono di qualità superiore grazie non solo al terreno in cui crescono ma anche all'acqua di irrigazione leggera e poco alcalina. La forma va da quella ovale o tondeggiante alla cilindrica e allungata. Mentre per il colore si va dal bianco del cannellino classico al marroncino dell'ecotipo Ta-

bacchino, dal beige con striature rosso scure del borlotto al rosso intenso del San Michele Rosso. Questi legumi si caratterizzano inoltre per la polpa tenera, il sapore delicato e l'elevata digeribilità. In commercio li si trova freschi o essiccati, con un tempo di ammollo e cottura in genere più breve rispetto ad altri legumi.

## ACQUISTO, IMPIEGHI IN CUCINA E VALORE NUTRIZIONALE

Freschi in baccello, i fagioli di Sarconi si conservano in frigo per quattro o cinque giorni. Se essiccati, si consiglia di acquistare quelli del raccolto dell'anno. Sono una ricca fonte di fibre, minerali come il ferro, e proteine vegetali, tanto da essere definiti un tempo "la carne dei poveri", e si prestano alla preparazione di secondi o piatti unici. Vanno abbinati a cereali o derivati, per esempio una fetta di pane di Matera, per completare il loro contenuto in aminoacidi essenziali, ovvero i "mattoncini" che compongono le proteine. Per un menu nutrizionalmente perfetto, è bene aggiungere sempre una porzione di verdure. Ideali per paste, risotti, zuppe, minestre e vellutate, si prestano non solo per ricette tradizionali, ma anche per piatti innovativi e di alta cucina.

## PRODOTTO TUTELATO

Siamo nel 1865, quando la carta dei prodotti alimentari del Regno delle Due Sicilie riporta i legumi come prodotto tipico della zona tra Grumento Nova e Sarconi. Nel 1923, alla Terza Fiera Campionaria Internazionale di Napoli, i fagioli della Val d'Agri, compresa tra i monti Sirino e Volturino, riscosero un grande successo che li rese famosi in tutta Italia. Arriviamo poi al

**Se sono veri,  
in cottura  
non si rompono**

È una caratteristica dei fagioli di Sarconi dovuta al fatto che hanno un contenuto di amido inferiore rispetto agli altri legumi.

## UNA CREMA DA SCOPRIRE

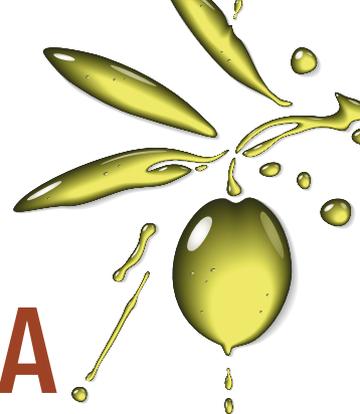


I fagioli di Sarconi cotti al vapore sono l'ingrediente principale di una speciale crema spalmabile, ottenuta dopo averli passati, aggiungendo poi zucchero, limone e whisky. La crema viene conservata in vasetti di vetro a chiusura ermetica e impiegata per arricchire i dolci o per accompagnare i formaggi, ed è ottima spalmata su pane, fette biscottate o biscotti. Adatta anche da servire con ricotte, caprini o altri formaggi freschi.

1996, quando i fagioli di Sarconi ottengono il marchio IGP, oggi tutelato dal consorzio nato nel 1997. Tra gli altri fagioli lucani si devono poi ricordare il fagiolo rosso scritto del Pantano di Pignola, presidio Slow Food, il fagiolo bianco poverello Dop di Rotonda, il cece rosso di Latronico e il cece nero di Tolve.

# L'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

*Elisir di lunga vita per chi vuole restare in salute*



**L'**olio extravergine d'oliva è considerato un vero e proprio nutraceutico. Già gli antichi credevano che il suo impiego fosse in grado di allungare la vita, ma la scienza moderna ha capito il perché. La composizione di questo "succo" ottenuto dalla spremitura a freddo delle olive (*Olea europea*) è formata quasi completamente da grassi, per lo più di tipo monoinsaturo, che riducono il colesterolo "cattivo", promuovendo il benessere del sistema circolatorio.

I suoi effetti cardioprotettivi si devono anche alla presenza di antiossidanti naturali come vitamina E, caroteni, fitosteroli, squalene e polifenoli, che combattono i radicali liberi che danneggiano le cellule. Un ruolo di primo piano ha l'oleocantale, che conferisce all'olio il tipico pizzicore al palato. Alcuni studi ritengono che tale composto fenolico, scoperto piuttosto di recente, nel 2005, possieda caratteristiche chimiche equiparabili all'ibuprofene, un antidolorifico e antinfiammatorio largamente utilizzato nella pratica medica. Una ricerca pubblicata su "Molecular and Cellular Oncology" ha inoltre dimostrato che l'oleocantale ha proprietà antitumorali.



## L'OLIO LUCANO IGP E L'OLIO EVO VULTURE DOP

Vera eccellenza è l'olio lucano. Viene prodotto in quantità controllate e le operazioni di spremitura devono essere fatte entro 48 ore dalla raccolta delle olive. Il profumo è fruttato, il sapore è piccante-medio, cosa che indica la sua ricchezza in antiossidanti utili contro l'invecchiamento; possiede note aromatiche di erba fresca, carciofo, pomodoro, mandorla e mela. Tra i Dop c'è l'olio extravergine d'oliva Vulture, ottenuto dalla varietà di olivo Ogliarola del Vulture che cresce alle pendici del vulcano.

Ma c'è di più: una ricerca italiana, condotta dall'Istituto di Biologia Cellulare e Neurobiologia del Consiglio Nazionale delle Ricerche, ha identificato nell'idrossitirosole presente nell'olio il componente capace di aumentare, anche in soggetti anziani, la produzione di nuovi neuroni. La Basilicata vanta una lunga tradizione legata all'olio extravergine

d'oliva, documentata sin dall'epoca greca. La particolare conformazione mineralogica dei suoi terreni, in prevalenza di origine vulcanica, apporta ai frutti degli olivi proprietà organolettiche preziose. Le principali zone di produzione olivicola lucana sono il Vulture (Ogliarola), la Bassa Val d'Agri e la Bassa Collina Materana (Maiatrica di Ferrandina).



### La raccolta è un'esperienza

Le strutture impegnate nell'olivicoltura si aprono ai turisti con visite di degustazione. In ottobre e novembre, è possibile assistere alla raccolta, passeggiare tra gli uliveti e seguire il processo che dalle olive porta alla nascita dell'olio.  
[www.turismodelolio.com](http://www.turismodelolio.com)

# IL PEPERONE DI SENISE



## Fa bene al cuore

Grazie alla presenza di polifenoli, carotenoidi, capsinoidi e vitamine, questa varietà abbassa il colesterolo alto e protegge l'apparato cardiocircolatorio.

*Seminato e raccolto a mano, si mangia fresco, in polvere oppure fritto*

La storia del peperone di Senise è antica, ma in Basilicata arriva solo nel Cinquecento, a seguito della scoperta delle Americhe, quando gli spagnoli lo importarono dalle Antille. Sin da quell'epoca, gli agricoltori lucani selezionarono una varietà rossa che, con il passare del tempo, è diventata una delle più pregiate del nostro Paese. La zona di produzione comprende le aree che si aprono intorno al comune di Senise e il peperone ha ottenuto il riconoscimento europeo di prodotto ortofruttilicolo a indicazione geografica protetta (IGP) nel 1996.

## LO "ZAFARAN" LUCANO

Il peperone di Senise lo si trova in commercio fresco o essiccato in tre tipi: appuntito, tronco e a uncino. Tutte queste varietà sono piantate tra febbraio e marzo e raccolte a mano a partire dalla prima decade di agosto. Il colore è rosso porpora, la forma conica e le dimensioni piccole, in quanto raggiunge al massimo i quindici centimetri di lunghezza.

Pur assomigliando a prima vista ai classici peperoncini piccanti, questo in realtà è dolce e, una volta essiccato e macinato, se ne ricava una polvere aromatica con proprietà conservanti usata sia in cucina che nella preparazione di salumi tipici lucani. Tale polvere ricorda molto lo zafferano, tanto che il peperone è detto anche "zafaran" e la polvere "zafaran' pisat".

## PREPARALO "CRUSCO" E USALO CON LA PASTA

Versa abbondante olio per friggere in una padella piccola e fai scaldare. Quando avrà raggiunto la giusta temperatura, unisci un peperone secco di Senise e fai soffriggere a fuoco lento. Non appena si sarà leggermente scurito, scolalo. Per una ricetta per due persone, metti a lessare 160 g di pasta. Taglia a tocchetti il peperone "crusco" (fritto). Fai scaldare un cucchiaino di olio in un tegame e unisci due acciughe sott'olio, spezzettate e versa un mestolino di acqua di cottura. Unisci la pasta scolata al dente, del pangrattato e il peperone a tocchetti (senza i semi!).



## CON IL 30% IN PIÙ DI VITAMINA C

Il peperone di Senise si caratterizza non solo per forma e colore, ma anche per i contenuti. Rispetto ai peperoni comuni contiene infatti circa il 30% in più di vitamina C, utile contro l'eccesso di radicali liberi che fa invecchiare. Inoltre, è ricco di vitamine A, E, K e PP. La sua polpa, sottile e povera di acqua, lo rende ideale per l'essiccazione, che ne fa aumentare, concentrando, sali minerali e antiossidanti.



## IL PECORINO LUCANO

*Prodotto esclusivamente con latte ovino, ha un sapore deciso che sa di altri tempi*

**S**in dall'antichità i formaggi sono stati una risorsa molto importante per la Basilicata. Un tempo erano considerati cibi poveri, mentre oggi sono ricercati e degni del palato più raffinato. Un posto di primo piano è senz'altro occupato dal pecorino lucano, che viene preparato utilizzando solo latte di pecora oppure un misto di latte di pecora e capra, ottenuto da due mungiture. Le due varietà più note sono il canestrato di Moliterno IGP (Indicazione Geografica Protetta) e il pecorino di Filiano DOP (Denominazione di Origine Protetta), apprezzate in tutto il mondo.

### IL PECORINO DI FILIANO

La zona di produzione del pecorino di Filiano comprende trenta comuni in provincia di Potenza. Il sapore è dolce e delicato nel formaggio fresco, mentre diventa via via più intenso e a volte piccante con la stagionatura, che avviene in grotte di tufo o in altri ambienti che devono però rispettare regole precise. Rientra nel gruppo dei formaggi grassi e può essere consumato da solo o usato per arricchire piatti dai sapori decisi, tipici della cucina lucana. È ottimo sulla pasta condita con ragù di carne di pecora o come secondo piatto o dessert.

### FONTE DI MINERALI E DI PROTEINE NOBILI

Il pecorino è fonte di proteine nobili, con tutti gli aminoacidi essenziali, che tonificano i muscoli e fanno dimagrire. È inoltre ricco di preziosi micronutrienti.

- **VITAMINE:** contiene la A, antietà e utile per vasi sanguigni, pelle, vista e occhi, oltre a quelle del gruppo B, necessarie per la pelle, il metabolismo, il cervello e le sue funzioni.
- **SALI MINERALI:** il pecorino apporta soprattutto calcio e fosforo, necessari per la buona salute di ossa, denti, unghie e capelli.

### IL CANESTRATO DI MOLITERNO

È l'unico formaggio IGP italiano. Viene prodotto in provincia di Potenza e Matera da latte misto di pecore e capre allevate soprattutto a pascolo brado nell'area degli antichi percorsi della transumanza delle greggi. Il nome deriva dai canestri in cui la cagliata viene pressata, dei quali rimane il segno sulla crosta quando il formaggio ha terminato la stagionatura. Questa avviene nei fondaci di Moliterno, locali freschi e molto aerati. La crosta è nera se viene trattata con emulsione di acqua e nerofumo. La pasta è grassa e dura, il sapore leggermente piccante, se stagionato, e con note di frutta matura. Può essere grattugiato, fritto o servito con pere, fichi e uva.

### UNA RICETTA FACILE PER UN PIATTO SUPER!

Per questa ricetta puoi utilizzare sia il pecorino di Filiano sia quello di Moliterno. Puoi servire il piatto come antipasto, ma anche per un dessert insolito e ricco di sapore. Puoi accompagnarlo con un vino rosso lucano, come l'Aglianico del Vulture DOC, ottenuto dalle uve coltivate attorno al Monte Vulture.

**PER 2 PERSONE:** taglia 4 fette di pecorino alte circa un centimetro. Fai scaldare molto bene una piastra. Sistema quindi le fette in un solo strato nel recipiente e lasciale dorare da ambo i lati. Quando è pronto, servilo con miele millefiori lucano spolverizzandolo con pepe nero e 30 g di noci spezzettate.



### La stagionatura riduce il contenuto di lattosio

Durante il processo di stagionatura, il lattosio presente nel latte che si utilizza per la preparazione del pecorino viene man mano trasformato in acido lattico. Più è lungo il tempo di stagionatura, più il lattosio diminuisce.

# LA MELANZANA ROSSA

*La forma è simile a quella di un pomodoro, il sapore è leggermente piccante e davvero unico*

**M**erlingiana a pummadora è il nome in dialetto della melanzana rossa lucana (*Solanum aethiopicum*), coltivata nella zona che comprende i comuni di Rotonda, Viggianello, Castelluccio Superiore e Castelluccio Inferiore, in provincia di Potenza. I suoi semi preziosi, in quanto a rischio di estinzione, devono provenire da quest'area di produzione, e devono essere piantati e cresciuti secondo la tradizione locale. Le piantine, messe a dimora tra maggio e giugno, danno bac-

che rosse, che non superano i 200 g di peso, raccolte a mano tagliando con le forbici una piccola parte del peduncolo. Ogni ettaro di terreno non può dare più di 60 tonnellate di frutti.

## MATURANDO CAMBIA COLORE

A inizio maturazione ha sfumature verdi. Una volta matura, la melanzana rossa è di colore arancione vivo, tendente al rosso, per via della ricchezza in carotenoidi. La polpa è carnosa, ed è un vero concentrato di sostanze utili per salute e benessere. Parliamo di fibre disintossicanti e regolarizzanti dell'intestino; di

## Coltivata dall'inizio del Novecento

In Basilicata la melanzana rossa è arrivata intorno agli anni Trenta del Novecento, portata dai lucani che ritornavano dopo essersi stati in Africa a seguito delle guerre coloniali. La pianta si adattò benissimo, assumendo caratteristiche uniche, differenziandosi dall'africana.

sali minerali e vitamine essenziali per attivare e mantenere al meglio tutte le funzioni del nostro organismo, senza dimenticare gli antiossidanti (efficaci nel contrastare l'eccesso di radicali liberi e lo stress ossidativo) e i fitonutrienti, in quantità addirittura superiore alla media degli ortaggi estivi. Questa melanzana fa bene alla pelle perché ricca di beta-carotene che la protegge dai raggi UV del sole e di vitamina C, antinvecchiamento, quest'ultima benefica anche per le articolazioni in quanto contribuisce alla rigenerazione delle cartilagini. È fonte di antociani che rinforzano i capillari e migliorano il microcircolo. Contiene composti organici che danno il caratteristico sapore gradevolmente amarognolo e stimolano la produzione della bile; questi, insieme alle fibre tipiche dell'ortaggio, contribuiscono alla riduzione dei livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue.



## USALA PER CONDIRE UN PIATTO DI LAGANE

Preparate semplicemente con acqua e farina, le lagane sono una pasta tipica del Sud, dalla forma che ricorda una losanga. Puoi cucinarle con un sugo di melanzane rosse. Per due persone, lava, asciuga e taglia a listarelle una melanzana rossa. Trita una piccola cipolla rossa e mettila ad appassire in un tegame con un cucchiaino di olio lucano.

Unisci la melanzana, regola di sale e lasciala cuocere per 5-7 minuti. Nel frattempo lessa 150 g di pasta del tipo lagane. Scolale al dente, versale nella padella con la melanzana, fai saltare e servi spolverizzando con peperoncino e pecorino lucano.



## UN VERO E PROPRIO SUPER FOOD

Le bacche della melanzana rossa rientrano nell'elenco di "Sostanze e preparati vegetali" ammessi negli integratori alimentari previste dall'allegato n.1 del Decreto Ministeriale 9 luglio 2012.

Le attività di questo ortaggio riconosciute dal Ministero della Salute sono:

- azione di sostegno e ricostituente per via della sua ricchezza in vitamine e sali minerali;
- riequilibrio della pressione arteriosa grazie alla presenza di polifenoli che disinfiammano e fanno bene a cuore, arterie e vene.

# I VINI LUCANI

*La presenza di vitigni pregiati consente la produzione di alcuni dei prodotti italiani più noti al mondo*

La storia dei vini lucani è antica. La coltivazione dei primi vitigni risale infatti agli Enotri nel XV secolo a.C. e poi ai Lucani, popolazione del ceppo italico che giunse in Lucania dal Nord, nel V secolo a.C. Furono poi i Greci a portare nuove conoscenze sulla coltivazione delle viti e a utilizzarne i frutti come merce di scambio.

## LE UVE RINOMATE

In Basilicata vengono coltivati soprattutto vitigni di uva a bacca nera. Tra tutti, spicca l'aglianico del Vulture: coltivato sin dal XV secolo, è il principale vitigno lucano che, nella versione superiore, è l'unica Docg (Denominazione di origine controllata e garantita) della regione. L'aglianico è un vino coltivato nell'area del



### Guarnaccino, antico e forte

A bacca nera, originario della Basilicata, e quasi scomparso, il guarnaccino è stato recuperato dal Comune di Chiaromonte, nel Parco del Pollino. Per la sua resistenza consente di coltivare le viti con un uso minimo, o del tutto assente, di sostanze chimiche.

monte Vulture, da cui prende il nome, un vulcano spento originatosi più di centomila anni fa. Vi è anche una produzione minore di aglianico del Vulture vinificato in bianco, usato anche per gli spumanti. Ma i vitigni della Basilicata non finiscono qui: nella Val d'Agri e nella zona di Roccano-va (Pz) si coltivano merlot e cabernet sauvignon, sangiovese e montepulciano. Nella zona di Matera, il primitivo è il vitigno principale, affiancato da merlot e cabernet sauvignon. Altri vitigni lucani a bacca nera sono l'aleatico e il bombino nero. I bianchi comprendono malvasia bianca, verdea, bombino bianco e chardonnay.

## IN TAVOLA! ECCO TUTTI GLI ABBINAMENTI MIGLIORI

- Aglianico del Vulture nero Doc (Denominazione di origine controllata): con carni bianche e rosse, selvaggina, uova e formaggi stagionati.
- Aglianico del Vulture bianco Doc: con primi e torte salate di verdure, secondi di carne e taglieri di salumi.
- Primitivo di Matera Doc: con selvaggina, carni grigliate, formaggi duri, paste asciutte.
- Matera spumante Doc: con aperitivi, crostacei e molluschi, pesce, risotti con verdure, dessert.
- Grotтино di Roccano-va Doc: con pesce di acqua dolce, funghi freschi, carni bianche, formaggi freschi.
- Basilicata Igt (Indicazione geografica tipica): con pesce, crostacei, sushi, carni alla griglia e dolci al cucchiaio.

## IL RISOTTO AI PORCINI E AGLIANICO DEL VULTURE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 140 g di riso Carnaroli; 125 ml di Aglianico del Vulture Doc.; 100 g di porcini freschi o 15 g secchi (ammollati per 20 minuti e tagliati a tocchetti); 1 piccolo scalogno; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; brodo vegetale bollente q.b.

**PREPARAZIONE:** sbuccia e trita lo scalogno, mettilo in un tegame con l'olio caldo e, quando è appassito, unisci i porcini a tocchetti e dopo 2 minuti il riso. Mescola per 2-3 minuti, quindi sfuma con il vino. Quando è evaporato, versa un mestolino di brodo bollente. Porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. A piacere, puoi servirlo con pecorino lucano grattugiato.



# IL GARUM

*La salsa ambrata della Roma antica  
che rivive oggi a Maratea*

Il garum era molto apprezzato dagli antichi Romani, che ne avevano ereditato l'impiego dai Greci. Il suo nome, infatti, è la latinizzazione della parola greca "gáron", termine che indica il pesce da cui si ricava la salsa. Le sue origini non sono certe, ma la più antica ricetta giunta fino a noi risale ai Babilonesi ed è del 1700 a.C. Nella versione lucana odierna, il garum di Maratea si prepara alternando, in un vaso di terracotta, strati di pesce azzurro (in particolare alici o aliciocculi pescati nel golfo di Policastro) e strati di erbe aromatiche come santoreggia, aneto, menta ed eventualmente spezie come il peperoncino. Ciascuno strato viene cosparso con sale e il vaso chiuso con un apposito tappo, pressato poi con pietre marine. Il liquido che si viene a formare durante il periodo di macerazione, che deve durare almeno due mesi, è il garum. Nel 2016 ha ottenuto il riconoscimento di Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT) e il marchio "Maratea De.C.O.", ovvero Denominazione Comunale d'Origine, che attesta il legame con il territorio di produzione di un pro-

dotto alimentare, ma anche di una ricetta, un particolare metodo di coltivazione, di allevamento o pesca.

## GLI IMPIEGHI IN CUCINA

Il garum ha un sapore forte, ma allo stesso tempo delicato, e può anche essere piccante se le alici vengono macerate con l'aggiunta di peperoncino. Va quindi utilizzato in piccole quantità, a gocce. Si conserva molto a lungo e si presta a condire numerosissimi piatti: dalla pasta all'insalata, dalle verdure al vapore ai secondi di carne e pesce, dai funghi alle uova ecc. Ottimo per insaporire bruschette e tartine, minestre, pizze alla marinara, risotti, arrostiti e salmone.



## UN "FARMACO" NATURALE CITATO DAPLINIO ILVECCHIO

Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) nella *Naturalis historia* inserisce il garum tra i condimenti salini, indicandolo come un "liquor exquisitus" ottenuto dalla macerazione di interiora di pesce. Il naturalista latino affermava che il garum migliore fosse il "sociorum". Questo, essendo essenzialmente una salamoia satura in cloruro di sodio in presenza di enzimi proteolitici, oltre a essere un buon digestivo, possedeva proprietà antibatteriche e disinfettanti, paragonabili per efficacia alla tintura di iodio. Veniva quindi adoperato per trattare ustioni, morsi di animali, ulcere, dissenteria e mal d'orecchio.

## Rinvenimenti archeologici

A Maratea, nel corso di scavi archeologici, sono stati ritrovati dei manufatti dell'epoca romana, usati al tempo per la preparazione del garum. Tali oggetti fanno pensare a Maratea come a uno dei più importanti "centri" di produzione della salsa di tutta la costa tirrenica.



## LA RICETTA FACILISSIMA PER CONDIRE LA PASTA

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 140 g di spaghetti integrali; 15 gocce di garum di Maratea; uno spicchio d'aglio; un cucchiaino e mezzo di olio extravergine d'oliva; una presa di peperoncino secco sbriciolato; una presa di timo; sale marino integrale q.b.  
**PREPARAZIONE:** metti a lessare la pasta in una pentola con abbondante acqua leggermente salata. In un tegame con l'olio caldo fai soffriggere l'aglio con il peperoncino e il timo. Unisci gli spaghetti scolati al dente e un mestolino della loro acqua di cottura, mescola bene, spegni il fuoco, aggiungi il garum e mescola ancora per amalgamare bene il condimento. Suddividi nei piatti di servizio e porta in tavola.

# **BASILICATA**

## **Una vacanza per l'anima**

Progetto ideato e realizzato a cura  
di **EDIZIONI RIZA S.p.A**

Edizioni Riza S.p.A.  
Via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano  
[www.riza.it](http://www.riza.it) - [info@riza.it](mailto:info@riza.it)

**Immagini:**  
123rf, Adobe Stock, Shutterstock  
e Archivio fotografico APT Basilicata

**Stampato in Italia da:**  
Rotolito S.p.A.  
Stabilimento di Cernusco sul Naviglio  
Milano

Immagini, fantasia, mistero, natura e un tempo che scorre in armonia con il ritmo del nostro respiro: di questo abbiamo bisogno oggi e questo dovrebbe offrirci una vacanza, lunga o breve non ha importanza, che sia davvero l'occasione di una rigenerazione profonda. La Basilicata, con i suoi parchi e il suo mare, con le sue città e i suoi borghi, in cui si vive un legame mai reciso con le tradizioni, con i suoi sapori veri e i suoi riti antichi, è un autentico luogo dell'anima. Lontani dall'apparenza e dalla superficialità, in questa terra è possibile concedersi il piacere di farsi sorprendere dall'inatteso e dall'insolito. Andando alla scoperta della terra lucana si ha così l'opportunità di recuperare ciò che la vita moderna ci ha sottratto: autenticità, magia e stupore. Un viaggio fuori dai luoghi comuni per ritrovare noi stessi.



APT BASILICATA



Ambiente Basilicata



REGIONE BASILICATA

