

sale & pepe

SALEPEPE.IT

AGOSTO 2022 - € 4,00



FREGOLA CON FASOLARI
PICCANTI E POMODORINI

pag. 45

**Conchiglie
da gourmet**

Alla conquista dei
palati più sofisticati
con idee che seducono

**Goduriosa
stracciatella**

Vero must dell'estate,
esalta i piatti con il
suo tocco avvolgente

**Storia delle
abbuffate**

Una tradizione nobile
e popolare da riscoprire
a piccoli morsi

**Pesche
per dessert**

Celebrano la stagione
con dolci superlativi
di elegante semplicità

Posta Italiana spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03
art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 35 - Mensile -
PIE (Cont.) € 7,90 - Lux € 8,30 - Belgio € 8,50 - MC,
Côte d'Azur, Corsica € 8,20 - Svizzera CHF 9,20 -
Svizzera C.T. CHF 9,00 - Germania € 10,20

Stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 26 LUGLIO 2022

LA PIANA E I COLLI DEL Metapontino

A SUDOVEST DI MATERA, TRA IL MAR JONIO E LE PRIME ALTURE, L'UOMO HA SEMPRE DOVUTO COMBATTERE LA DUREZZA DELLA NATURA E INFINE HA VINTO RIUSCENDO A GODERNE SIA I FRUTTI CHE LA SELVAGGIA BELLEZZA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Ernesto Fagiani, foto del servizio di Emanuela De Santis, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, in cucina Alessandra Avallone

Una distesa sterminata di poderi, maserie, frutteti, vigneti. L'esplosione esuberante di un'agricoltura in pieno rigoglio, cesellata dal lavoro incessante dell'uomo e della natura. La piana di Metaponto sembra esistere dalla notte dei tempi. Pensare che appena settant'anni fa, a volersi spingersi nella zona di Torremare (così si chiamava allora), tra latifondi incolti e paludosi, non si sarebbe incontrato né un uomo, né una casa, tranne quelle cantoniere della linea ferroviaria per

Taranto. Per trovare la brulicante vita dei paesi lucani bisognava invece salire sulle colline, a una decina di chilometri dal mare, e qui raggiungere Pisticci o anche Bernalda, ancora oggi accoglienti, pittoresche cittadine praticamente incorrotte dal turismo. La trasformazione di cui parliamo avvenne negli anni Cinquanta, quando per mesi e mesi furono dissodati terreni, bonificate paludi, aperte nuove vie, costruite case coloniche. Il Metapontino divenne d'allora tutta la zona tra il corso del fiume Bradano e quello del Basento. *segue >*

In questa foto, i calanchi tra Montalbano Jonico e Pisticci. Queste formazioni sono il risultato dell'erosione prodotta dall'acqua sulle rocce argillose, dei vari elementi atmosferici e dall'evoluzione del territorio. L'area è anche ricchissima di fossili risalenti a diverse ere geologiche, in particolare al Pleistocene Inferiore e Medio.



BACCALÀ CON I PEPERONI
CRUSCHI
pag. 100



Il borgo di Bernalda e, sopra,
quello di Pisticci. A sinistra, i
peperoni cruschi di Le bontà del
Corso e, a destra, le pettole fritte
di Barbalinaro, a Pisticci.





LA CRAPIATA

pag. 100



L'affascinante borgo di Craco, abbandonato dagli abitanti negli anni '60 a causa di una frana e oggi visitabile in sicurezza con una guida. A sinistra, il caseificio Il Mastello, a Bernalda, e, a destra, il Museo Archeologico di Metaponto. In alto, l'elegante Lido Natura, a Marina di Pisticci.



A fare da perno a questo territorio, un tempio dorico con ancora ritte quindici delle sue trentadue colonne. A esse spetta il compito di sostenere l'architrave, scoperto sotto il peso di un cielo che pare un'immensa tavola azzurra. Già in epoca romana, della città antica che circondava il tempio, rimanevano solo il muraglione e il teatro, le cui pietre servirono molto più tardi a costruire la borgata di Bernalda e la torre antisaracena di Torremare. Il terreno però rimase per secoli disseminato di monete, vasi, terrecotte, cocci di vasi rivoltati dalle arature: un materiale immenso, oggi in parte raccolto nei musei, a cominciare da quello, splendido, della stessa Metaponto, oggi ridente località balneare.

Le belle spiagge sabbiose del Metapontino, negli ultimi anni hanno giustamente visto proliferare le località di vacanza, le marine, i villaggi estivi, eppure conservano ancora un loro fascino selvaggio, protette da macchie di pinete secolari.

Pane, caciocavallo e altri antichi sapori

Per trovare i sapori rustici della Lucania antica bisogna però allontanarsi dalla costa, dagli oliveti, dai frutteti di albicocche, dagli aranceti e dai vigneti di uve Primitivo della piana e puntare verso i paesi arroccati sui rilievi. Lungo gli antichi tratturi che risalgono verso l'Appennino e le Dolomiti lucane si incontrano piccole mandrie di mucche podoliche al pascolo brado. Con il loro latte si produce il caciocavallo, vanto dei caseifici locali: le forme sono poste in grotte naturali, dove la buccia si ricopre di muffa nera, rimossa alla fine della maturazione, e la pasta diventa giallastra, compatta e cremosa. Numerosi, nei borghi collinari, anche i forni a legna che producono il pane con semole rimacinate di grani duri locali, miscelati con il lievito madre ottenuto dalla macerazione della

frutta. Un altro prodotto tipico dei forni sono le pettole di morbida pasta lievitata a forma di ciambelle o di bignè: si assaggiano semplici oppure in versione rustica, farcite di baccalà, alici salate, cime di rapa ripassate o, ancora, ricoperte di zucchero, imbevute nel miele o nel vin cotto.

In un territorio così segnato dall'agricoltura e dalla vita di campagna, le antiche masserie fanno da avamposto dell'ospitalità turistica e da custodi dell'autenticità gastronomica. Alcune, come la Masseria Crocco a Montalbano Jonico, puntano tutto sulla tradizione, altre, come il Filaro, sul ciglio della vallata dominata dal castello di San Basilio, propongono una cucina basata sui sapori del mare. Anche alcune dimore storiche sono diventate strutture d'accoglienza: a Bernalda, paese natale del nonno di Francis Coppola, palazzo Margherita è stato acquistato dal regista de *Il padrino* e trasformato in un'esclusiva residenza di charme, affacciata sul corso che scivola verso il castello aragonese.

Le alture sui cui poggiano i borghi metapontini sono segnate da ondulazioni cretose e da calanchi argillosi che in alcuni casi, come nel borgo fantasma di Craco, erodono interi centri storici, in altri, come a Montalbano Jonico, tagliano le ultime case dell'abitato con lame di roccia levigata. La superstrada Basentana attraversa la piana e corre dritta verso le pendici del colle di Pisticci. Al bivio che indica la salita per il paese si apre il divertente museo interattivo, con annesso cocktail-bar, che racconta la storia dell'Amaro Lucano, storico marchio dell'industria pisticcese. Il paese è fatto di case bianche, tradizionalmente addossate l'una all'altra e appese in file regolari sulla cima del colle. In estate, le ghirlande vermiglie dei peperoni, cuciti per il picciolo e messi a seccare sui balconi, alle finestre e sugli usci delle case, diventano tutt'uno con l'architettura. Sminuzzati o in polvere, serviranno a conciare salumi, insaporire pane e focacce. Fritti nell'olio bollente, si gonfiano fino a diventare cruschi (cioè croccanti) e vengono utilizzati in innumerevoli ricette della tradizione o per condire la pasta fatta in casa come i raschiattelli. Il clima fresco delle colline che contornano la piana favorisce anche la produzione dei salumi, tra cui la lucanica, che dall'intenso profumo di peperone dolce non lascia alcun dubbio sulla sua origine.

La località Foce del fiume Cavone, adatta a chi ama godersi il mare lontano da stabilimenti e centri per gli sport nautici. Qui si trova infatti una spiaggia di sabbia sottile, quasi sempre deserta, bagnata da un'acqua calma e limpida.



LUOGHI ECCELLENTI LA PIANA E I COLLI DEL METAPONTINO

BACCALÀ CON I PEPERONI CRUSCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

800 g di baccalà dissalato – 80 g di olive nere – 4 peperoni cruschi – 1 limone non trattato – 150 g di mollica di pane secco – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva

1 Sciacquate il baccalà, spellatelo e tastatelo con i polpastrelli per individuare le eventuali lische e rimuovetele con una pinzetta. Tagliatelo a pezzi e scottatelo per 5 minuti in una pentola d'acqua in ebollizione.

2 Scolate i pezzi di baccalà e conditeli con 2-3 cucchiaini d'olio. Metteteli in una teglia con le olive e i peperoni cruschi sbriciolati e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 10 minuti.

3 Grattugiate la mollica e un po' di scorza di limone, tritate il prezzemolo e mescolateli. Fate tostare questo mix in una padella con un cucchiaino d'olio, quindi distribuitelo sul baccalà e infornate nuovamente per 20 minuti. Sfornate e servite.

LA CRAPIATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 2 ORE E 10 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

50 g di grano duro da macina (in chicchi, come quello per la pastiera napoletana) – 50 g di farro – 50 g di lenticchie – 50 g di ceci – 50 g di fave secche – 50 g di fagioli borlotti – 50 g di piselli secchi – 50 g di cicerchie – 2 patate – 1 costa di sedano – 1 cipolla – 1 carota – 5 pomodorini – 1 spicchio d'aglio – 4 fette di pane casereccio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 La sera prima sciacquate tutti i legumi e i cereali e metteteli a bagno. Il giorno seguente sciacquateli nuovamente. Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Mondate la cipolla, il sedano, la carota e tritateli grossolanamente.

2 Soffriggete tutte le verdure in una pentola di coccio o di ghisa con 2-3 cucchiaini d'olio, aggiungete le patate, il mix di legumi e cereali e la quantità d'acqua sufficiente a superare gli ingredienti di 4 dita. Coprite e cuocete a fuoco dolce per un'ora.

3 Unite i pomodorini, l'aglio sbucciato, sale e pepe, aggiungete ancora dell'acqua calda e continuate a cuocere per un'altra ora o finché i legumi saranno teneri. Tostate le fette di pane e suddivideteli nei piatti con la zuppa. Condite con un giro di olio crudo e una macinata di pepe.

U' PASTIZZ

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

per la pasta 500 g di semola di grano duro Senatore Cappelli – 225-250 ml di acqua – 75 ml di olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino colmo di sale per il ripieno 500 g di carne di maiale (lonza e capocollo macinati insieme) – 1 uovo e 1 tuorlo – 40 ml di olio extravergine d'oliva – qualche ramo di prezzemolo – 40 g di pecorino grattugiato – sale – pepe

1 Preparate il ripieno: battete a coltello la carne di maiale (oppure acquistatela già macinata) e conditela con sale e pepe. Unite l'uovo intero, il pecorino, l'olio, il prezzemolo tritato e impastate il tutto per qualche minuto.

2 Fate la pasta: mescolate la semola di grano duro con il sale, unite l'olio extravergine e circa 225-250 ml d'acqua. Lavorate l'impasto fino a renderlo liscio. Stendetelo in una sfoglia di pochi millimetri e ricavatene tanti dischi di 15 cm di diametro.

3 Mettete 2 cucchiaini di ripieno sopra ogni disco e ripiegate la pasta a mezzaluna. Sigillate bene i bordi con un velo d'acqua e schiacciateli con i rebbi di una forchetta. Spennellate la superficie dei pastizzi con il tuorlo sbattuto e bucherellateli con la forchetta. Cuoceteli in forno già caldo a 200° per 20 minuti circa e servite.

TACCUINO DI VIAGGIO

MASSERIA CROCCO
CONTRADA VENTOMARE, MONTALBANO JONICO; WWW.MASSERIACROCCO.IT
AUTENTICA CUCINA LUCANA, CON PASTA FATTA IN CASA E CARNI LOCALI, INNAFFIATA DAI VINI AUTOPRODOTTI.

NINO CASTELLUCCI
VIA SACRO CUORE 4, MONTALBANO JONICO; TEL. 339 1317058
SALSICCE, SOPPRESSATE E ALTRI INSACCATI TIPICI, SENZA ADDITIVI NÉ CONSERVANTI.

MASSERIA CARDILLO
S.S. 407 BASENTANA KM. 97,5, BERNALDA; WWW.CANTINACARDILLO.IT
ECCELLENTI VINI DA UVE DI PRIMITIVO IN PUREZZA: UN ROSATO IGT E DUE ROBUSTI ROSSI DELLA DOC MATERA, IL BARUCH E IL GOJ.

IL MASTELLO
VIA NUOVA CAMARDA 35, BERNALDA
CASEIFICIO A CONDUZIONE FAMILIARE, PIZZICHERIA CON PRODOTTI DEL TERRITORIO, BANCO DI GASTRONOMIA CON PIATTI CASERECCI.

L'AMATA TERRA
CORSO UMBERTO 1° 50, BERNALDA
PUNTO VENDITA DEI FORMAGGI PRODOTTI CON IL LATTE AZIENDALE DI MUCCHE AL PASCOLO BRADO. DA PROVARE IL CACIOCAVALLO PODOLICO.

CASEIFICIO ESPOSITO
CONTRADA TARANTINI, POD.131, BERNALDA
BURRATE, SCAMORZE, MOZZARELLE E RICOTTE REALIZZATI CON IL LATTE DEI PROPRI ALLEVAMENTI BIOLOGICI.

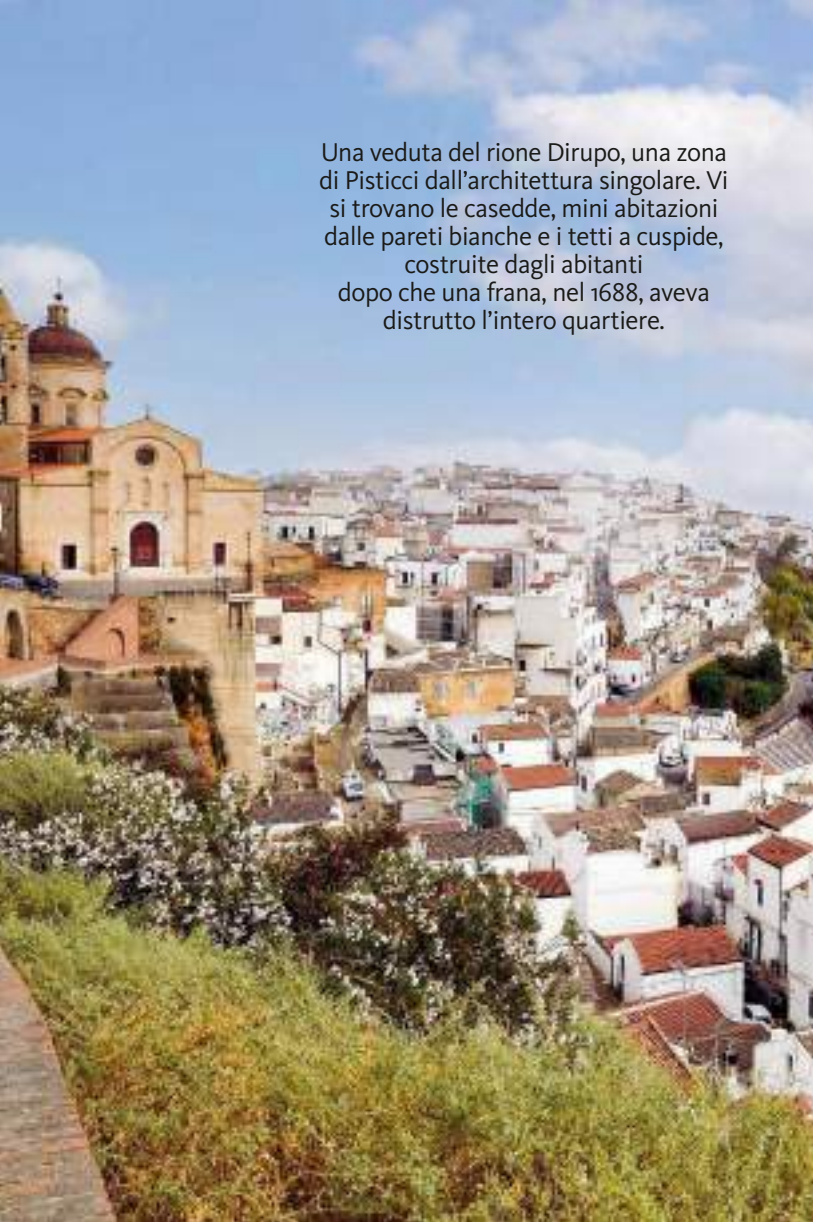
IL FORNAIO ECOLOGICO
VIA 4 CASELLI SNC, MARCONIA
FORNO A LEGNA DA CUI ESCONO FOCACCE AI PEPERONI CRUSCHI, PETTOLE E IL CECCIO (FATTO CON RITAGLI DI PANE FRITTO).

PANIFICIO BARBALINARDO
CORSO MARGHERITA 80, PISTICCI
PANE MATERANO, BISCOTTI E UN'OTTIMA FOCACCIA CON FICHI FRESCHI.

LE BONTÀ DEL CORSO
CORSO MARGHERITA 42, PISTICCI
NEL CENTRO STORICO DI PISTICCI, UNA PICCOLA SALUMERIA CHE SELEZIONA LE ECCELLENZE GASTRONOMICHE DEL TERRITORIO LUCANO.

MACELLERIA IANNUZZIELLO
CORSO MARGHERITA 92, PISTICCI
SPECIALITÀ LA LUGANICA, QUI PRODOTTA NELLA VARIANTE PISTICCESE, CON SEMI DI CORIANDOLO NELL'IMPASTO.

Una veduta del rione Dirupo, una zona di Pisticci dall'architettura singolare. Vi si trovano le casedde, mini abitazioni dalle pareti bianche e i tetti a cuspide, costruite dagli abitanti dopo che una frana, nel 1688, aveva distrutto l'intero quartiere.



U' PASTIZZ



L'agriturismo Il Filaro, nei pressi di Marconia, a 7 km dal mare. A sinistra, il castello di San Basilio, edificato dai feudatari normanni ingrandendo una masseria fortificata del VII secolo e, a destra, gli alambicchi custoditi nel museo dedicato all'Amaro Lucano.

