

LA BASILICATA

Regione a economia essenzialmente agricola, la Basilicata ha una cucina povera, fatta di piatti semplici, che nelle sue linee generali presenta i tratti comuni di tutta la cucina del Sud. La carne bovina ha scarsa importanza, mentre sono molto impiegate quelle di pecora, capra e maiale, alle quali seguono le carni di pollo e coniglio. L'agnello, in particolare, è consumato in abbondanza lungo tutto l'arco dell'anno. La produzione di salumi è importante (il nome "lucanica", con il quale spesso si usa indicare la salsiccia, deriva proprio da Lucania) e si evidenzia nell'ottima produzione di salsicce, prosciutti (anche affumicati), soppressate, capocolli. Caratteristiche sono le salsicce conservate sott'olio, sotto la cenere o sotto la sugna, in vasi di coccio o di vetro. Anche il settore caseario offre prodotti di grande qualità: formaggi freschi, mozzarella, burrini, provole, scamorze, ricotta, senza dimenticare i caprini.

Tra i prodotti agricoli sono da ricordare i legumi: ceci, fagioli (ottimi i "poverelli" di Lauria e i cannellini di Marsico Nuovo, Muro Lucano e Venosa) e lenticchie; il peperoncino piccante coltivato a Senise e i funghi (i cardoncelli abbondano nei boschi lucani) caratterizzano invece alcune interessanti preparazioni gastronomiche.

Potenza

Potenza ha tradizioni agricole molto radicate e la sua gastronomia comprende praticamente tutti i piatti della cucina contadina lucana. Da citare prima di tutto la ricca serie di salumi, con un cenno particolare ai *capocolli* e alle soppressate, e l'eccellente produzione di latticini: mozzarelle, manteche, scamorze e pecorino stagionato. A tavola i primi piatti fanno la parte del leone: tra i più caratteristici vi sono gli *strascinati*, i ravioli (farciti con un impasto di ricotta, prosciutto crudo, uova, pepe, prezzemolo), le *lasagne* (chiamate *lagane*), i *maccheroni caserecci*. Per condire si usano tanto i *ragù di carne* (agnello o capretto) quanto le salse *vegetariane*, con una spolverata di pecorino piccante o di ricotta salata. Tra le pietanze sono importanti le *carni bianche* (agnello e capretto) e la *selvaggina*.

Matera

La cucina di Matera richiama in gran parte alcune tradizioni pugliesi. La produzione agricola, di buona qualità, mette a disposizione legumi (piselli, ceci e lenticchie), carciofi, cardi e asparagi di campo. Tra i prodotti caseari ai primi posti sono la *ricotta*, il pecorino (fresco e stagionato), il *caciocavallo* e i *burrini*. Capocolli e soppressata sono invece da citare tra i salumi. Nella provincia di Matera è importante anche la produzione di olive: in particolare, sono famose quelle conservate di Ferrandina.