

## Piatti tipici lucani

Scritto da Giuseppina Barbetta

Lunedì 05 Novembre 2012 11:08 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 28 Novembre 2012 18:25

---

Le ricette della Basilicata sono tra le più antiche d'Italia. Gusti semplici ma decisi. E' questa terra che, secondo le tradizioni, ha dato i natali alla pasta: lavorata a mano, fatta da sola farina di grano d'uro, acqua e sale dà origine a fusilli, lasagne, cavatelli, calzoni, orecchiette e capunti.

Un ruolo importante nella cucina lucana viene giocato dalla verdura, utilizzata sia come primo piatto o come contorno con un tocco finale di olio extravergine che è considerata dagli esperti della vera e propria raffinatezza: poca produzione ma altissima qualità.

Sulla tavola dei lucani e dei ristoranti del luogo, non manca mai una nutrita varietà di formaggi, per lo più di latte o vino ( pecora e capra ) e preparati con metodi tradizionali, dimenticandosi completamente del processo produttivo industriale, che ne compromette la genuinità e la tradizione. Pecorino lucano invecchiato dai tre mesi a un anno, ricotta, burrata, scamorza, provola e caciocavallo.

Il pane è fatto di semola e cotto esclusivamente nel forno a legna. Famoso il pane di Matera.

E per finire, i dolci. Abbinamenti bizzarri quelli proposti nel sanguinaccio: sangue di maiale con cioccolato, lasagne preparate con mosto cotto, noci, pane e mele cotogne e i Catoncelli: crema di ceci con cacao.

Vi elenco alcuni dei piatti più rinomati della tradizione culinaria Lucana.

- **Baccalà a " ciauredda"**
- **Cavatelli e cime di rape**
- **Cavoli ceci e cicoria**
- **Pan cotto**
- **Fusilli con la salsiccia**
- **" Puparul Crusch "**.

## Piatti tipici lucani

Scritto da Giuseppina Barbetta

Lunedì 05 Novembre 2012 11:08 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 28 Novembre 2012 18:25

---



È un'ottima idea per chi ha un negozio di alimentari o per chi vuole fare un giro di lavoro a tempo pieno. È un'ottima idea per chi ha un negozio di alimentari o per chi vuole fare un giro di lavoro a tempo pieno.