**GASTRONOMIA**

La gastronomía Lucana es muy antigua y variada. Te invitamos a descubrir junto a nosotros los productos, técnicas culinarias y platos típicos de esta hermosa región.

**Entre los productos más importantes de esta gastronomía regional encontramos:**

**Peperone crusco :** Es un pimiento de color rojo intenso, de forma cónica y de sabor dulce. Se cuelga y se seca al aire libre. Tiene múltiples usos en la cocina local, hasta el punto de ser apodado "el oro rojo de Basilicata”.

Generalmente se corta y se priva de semillas para ser frito unos segundos en aceite de oliva. La exposición a altas temperaturas hace que el pimiento se vuelva crujiente (crusco). Se puede comer como snack o guarnición.

También se muele en polvo y se usa como especia para condimentar carnes, productos de panadería, chocolate y helado. El peperone crusco es un ingrediente importante de varios platos regionales, como la pasta con i peperoni cruschi (primer plato con pimiento, miga de pan y queso rallado).

***FOTO***

**Pan:** El pan lucano más famoso es sin duda el [pan de Matera](https://es.wikipedia.org/wiki/Pan_de_Matera), pero en realidad en toda la región hay muchos otros tipos de pan, cada uno con una receta diferente y una tradición diferente.

El pan en Basilicata también tiene varias formas, incluido el pan [baguette](https://es.wikipedia.org/wiki/Baguette), la [berlinesa](https://es.wikipedia.org/wiki/Berlinesa), la *[ciabatta](https://es.wikipedia.org/wiki/Ciabatta" \o "Ciabatta)*. Otros productos horneados son: *Carchiola* ([focaccia](https://es.wikipedia.org/wiki/Focaccia" \o "Focaccia) de maíz sin levadura cocida en la chimenea), *Focaccia con [peperoni cruschi](https://es.wikipedia.org/wiki/Peperoni_cruschi" \o "Peperoni cruschi)*, *Pane di [Trecchina](https://es.wikipedia.org/wiki/Trecchina" \o "Trecchina)*,*Pane di patata di*[*San Severino Lucano*](https://es.wikipedia.org/wiki/San_Severino_Lucano), *Strazzata* (tipo de focaccia con pimienta), [*Taralli*](https://es.wikipedia.org/wiki/Taralli).

**\*DATO Pan de Matera:** es un pan de masa madre obtenido por método tradicional, elaborado por los panaderos de la provincia de Matera. Es de variedades de trigo locales, como la Cappelli, así como el proceso artesanal, lo que le confiere su aroma, sabor y textura únicos, con una corteza crujiente y suavidad en su interior. Además, este sistema evita el uso exclusivo de sémola de trigo duro.

***FOTO DE PAN DE MATERA***

**Aceite de oliva:** En Basilicata, el olivo cubre más del 85% de la tierra cultivable. Las ciudades lucanas con mayor producción de aceite de oliva son Ferrandina, Grassano, Melfi y Rionero in Vulture.

El aceite producido es principalmente [aceite de oliva virgen extra](https://es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_oliva_virgen_extra), pero también se produce el aceite de oliva virgen. El color predominante del aceite es amarillo dorado con reflejos verdes.

***FOTO***

**Licor Amaro Lucano:** Es un licor de hierbas italiano, originario de la región de Basilicata. Fue creado en 1894 por el pastelero Pasquale Vena, con la mezcla de más de 30 hierbas.

Amaro Lucano tiene un color marrón caramelo y un sabor amargo-dulce, con un contenido de alcohol del 28% por volumen. Se puede tomar solo, frío, con hielo o con una rodaja de naranja. También está indicado como base para cócteles.

***FOTO***

**Cartellate:** Las cartellate (en dialecto apuliano carteddàte), también llamadas nèvole y rose, o crispedde en Basilicata son, junto con los **bocconotti,** unos dulces típicos navideños originarios de la Apulia y la Basilicata.

Su nombre deriva del hecho de que la masa debe ser muy delgada, como la carta oleata (un tipo de papel de cocina que se utilizaba antiguamente, parecido al moderno papel para horno). Las cartellate no son más que trozos de una hoja delgada de masa, elaborada con harina, aceite y vino blanco, unida y envuelta sobre sí misma para formar una especie de ‘rosa’, con alternancia de huecos y aberturas, que luego se fríen en abundante aceite.

La receta regional típica de cartellate es la que va impregnada en vincotto caliente o miel, y espolvoreada luego con canela, azúcar glas o adornos de colores. Sin embargo, hay variantes: por ejemplo, puede sustituirse el vincotto por chocolate o simplemente por azúcar glas. Una vez preparadas se mantienen alejadas de la luz y pueden comerse durante varias semanas.

\*Los **bocconotti** son dulces navideños parecidos a las magdalenas, con un relleno que cambia según la región de origen del producto. El nombre procede a que son dulces tan pequeños que pueden comerse de un solo bocado; a veces acompañados de vino dulce.

\_\_\_\_\_\_

Por ultimo pero no menos importante, en Basilicata elaboran una gran variedad de **Embutidos** como el prosciutto, salsicce, capiolli, pancetta **,** sopressata, salame pezzente(también llamado nuglia) entre otros.

También gran variedad de **Quesos**, como Caciocavallo (mezcla de leche de vaca, oveja y cabra), Mozzarella, Caprino (queso semiduro de leche de Cabra), Pecorino di Filiano, Scamorza y muchos otros más.

***FOTO DE EMBUTIDOS Y QUESOS***

**PLATOS LUCANOS**

**PRIMEROS PLATOS:**

Las pastas son la estrella de las entradas, los tipos de pasta lucana más utilizados son cavatelli (también conocidos como rascatielli), strascinati, ferretti (o frizzuli), orecchiette y lagane, pero hay mucha más variedad.

**Algunos de los Primeros platos de pastas:**

Pasta con i peperoni cruschi (primer plato con pimientos crujientes, miga de pan y queso rallado)

Orecchiette alla materana (pasta con tomate, cordero picado, mozzarella y pecorino)

Cavatelli o strascinati con cime di zucca (pasta con calabazas, pimientos secos y tomates)

Lagane e ceci (pasta con garbanzos, ajo (o puerro) y laurel)

**Primer plato con arroz:**

Timballo di riso al forno (timbal de arroz con provolone, salchicha, hígados de pollo, miga de pan, queso pecorino y salsa de tomate)

***FOTOS DE ALGUNOS PRIMEROS PLATOS***

**SEGUNDOS PLATOS:**

**PLATOS UNICOS:**