

Blog Forum StreetMemo DetailsMemo BeautyMemo Fotogallery



- BASILICATA, CUCINA LUCANA, PRIMI PIATTI -

Week end di relax, buona cucina e adrenalina in Basilicata

20 maggio 2013, ore 10:07, postato da Serena De Carlo



credits: Serena De Carlo

Appena tornata da un week end in Basilicata, in bilico tra la pace e la tranquillità di una location

ABOUT ME

Copywriter e viaggiatrice appassionata. Nelle sue tante peregrinazioni, porta con sé l'entusiasmo e l'eccitazione di nuovi sapori e pietanze da provare. Il coraggio non le manca per far visita a bettole e trattorie nascoste, ideali per carpire l'anima dei luoghi. Gli ingredienti, la preparazione e la composizione dei piatti valgono più di tutti i cimeli visti ai musei e di tutte le guide turistiche. Per fortuna i chili in più al ritorno non sono quelli che andranno in valigia.

in mezzo alle Dolomiti Lucane e il brivido adrenalinico dell'esperienza del <u>Volo dell'Angelo</u>. La sistemazione per trovare la giusta concentrazione e raccogliere le energie per il lancio è stata la <u>Grotta dell'Eremita</u>, agriturismo a 5 km da Castelmezzano, dall'ottima cucina e dalle camere con vista sul paesaggio del <u>Parco di Gallipoli Cognato</u>: il dolce risveglio col cinguettìo la mattina è assicurato, insieme ad una colazione a base di latte appena munto, miele della casa e torta alla marmellata sfornata lì sul momento.



credits: Serena De Carlo

Messe insieme le giuste energie per affrontare la prova del week end, motivo che mi ha spinta a 250 km da casa, mi son fatta coraggio e col gruppo di amici — anche loro lì per lo stesso motivo — ci siamo diretti verso Castelmezzano, piccolo borgo medievale dallo sfondo spettacolare: le rocce dolomitiche qui prendono forme strane, dovute all'erosione del vento, e sono in armonia con le costruzioni, non a caso è definita città-natura. Come non fermarsi a prendere fiato e ammirare questo paesaggio.





POST RECENTI

Week end di relax, buona cucina e adrenalina in

Piparelli calabresi, dalle briciole nasce il biscotto

Isola di Marettimo, vela, mare, mare, mare e zuppa d'aragosta

PiccaPane, tanta salute. Primo Maggio

Sostenibile in Biosteria

Cannazze al ragù di Calitri, elisir di giovinezza

COMMENTI RECENTI

Serena su Week end di relax, buona cucina e adrenalina in Basilicata

Serena su Isola di Marettimo, vela, mare, mare, mare e zuppa d'aragosta

renata su Week end di relax, buona cucina e adrenalina in Basilicata

Dana su Isola di Marettimo, vela, mare, mare, mare e zuppa d'aragosta

Serena su Week end di relax, buona cucina e adrenalina in Basilicata

ISCRIVITI

Inserisci la tua mail per ricevere una notifica per tutti i nuovi post:

Indirizzo mail...

Iscriviti

ARCHIVIO

Seleziona

CATEGORIA

Seleziona

LINKS UTILI

Basilicata, cibi & luoghi

Calabria, cibi & luoghi

Campania, cibi & luoghi

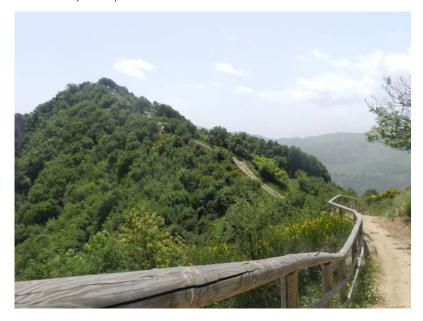
Profilo Facebook Serena De Carlo

.



credits: Serena De Carlo

Scopriamo che per arrivare alla stazione del lancio c'è un sentiero non molto lungo (circa 20 minuti), ma abbastanza impegnativo, da percorrere a piedi. Non ci scoraggiamo, zaino sulle spalle, bottiglietta d'acqua in mano, qualche puff pant per il tragitto e alla fine arriviamo già scarichi e rilassati all'obiettivo, mi vien quasi da pensare che non sia un caso.



credits: Serena De Carlo

Sono le 11,30 circa di un mattino di maggio, c'è il sole, un venticello piacevole e la fila non è tanta, è tutto a nostro favore. Optiamo per il volo a coppia ($\mathfrak C$ 72,00 a coppia con ritorno, $\mathfrak C$ 40,00 per il volo da soli) perché siamo, sì coraggiosi, ma senza esagerare. Guardare gli altri buttarsi è una tortura, perciò decido di togliermi questo dente quanto prima. Dopo l'imbracatura, in coppia, ci posizionano per il lancio: neanche il tempo di rendercene conto e siamo giù in picchiata a 500 metri d'altezza, appesi ad un filo a circa 120 km/h.

Profilo Pinterest Serena De Carlo
Profilo Twitter Serena De Carlo
Puglia, cibi & luoghi
Sicilia, cibi & luoghi
Urka Eventi e Posti del Salento





credits: Serena De Carlo

Davanti a noi la visione di un paesaggio spettacolare che fa venire voglia di urlare: stiamo volando! Sentirsi come un falco per le vallate lucane, non capita tutti i giorni. Sembrano pochi secondi, in realtà passa più di un minuto e mezzo. Arrivati a Pietrapertosa, dall'altra parte della vallata, causa i km di strada a piedi e la scarica di adrenalina, abbiamo più fame che mai, chiediamo ai passanti e ci consigliano <u>La Locanda di Pietra</u>, ristorante con terrazzo sulle Dolomiti, dal ricco menù di primi piatti.



credits: Serena De Carlo

Ho l'imbarazzo della scelta e, dopo l'antipasto lucano a base di formaggi freschi, funghi, verdure grigliate e salami del posto, assaggio qua e là i primi ordinati dagli altri, oltre a divorare il mio: orecchiette mollica e noci, con mollica di pane raffermo, noci e peperoni cruschi,



credits: Serena De Carlo

pasta con pancetta, ricotta fresca di mucca, peperoni cruschi, cacioricotta stagionato e menta selvatica,



credits: Serena De Carlo

laganelle al tartufo nero con crema di tartufo nero e funghi porcini



credits: Serena De Carlo

e infine il mio, orecchiette della Locanda, con pancetta, funghi Cardoncelli, pomodoro ramato e crema di cicerchie



credits: Serena De Carlo

Ehm, forse ho esagerato un po', ma per affrontare nuovamente il volo di ritorno, Pietrapertosa-Castelmezzano, bisognava ritrovare le forze e a pancia piena è stato pure più semplice scendere giù in picchiata alla massima velocità. Infatti il secondo volo mi è piaciuto di più. Da rifare.

TAGS agriturismo Basilicata, parco regionale di Gallipoli, ricette lucane, ristoranti Basilicata, volo dell'angelo



Dana

Confermo tutto, ero lì!!! E devo dire che anche la cena alla grotta dell'eremita è stata uno spettacolo...non c'è che dire è una zona che sa produrre formaggi e insaccati prelibati!

Comunque un week end non basta, questi sono posti che aiutano a ritrovare se stessi!

20 maggio 2013 ore 17:26

Replica



Serena

ci torneremo per provare il rafting e qualche altra prelibatezza lucana...

20 maggio 2013 ore 19:07

<u>Replica</u>



Serens

...oltre che per guardarci meglio dentro

20 maggio 2013 ore 19:09

Replica



renata

Sono lucana e confermooo!il volo fra le dolomiti è emozionante e il cibo...anche!:-)

22 maggio 2013 ore 08:28

<u>Replica</u>



Serena

ciao Renata, l'ho fatto da poco, ma vorrei riprovare di nuovo quell'emozione *-*

22 maggio 2013 ore 14:19

Replica

Abbonati subito!



AD



35 % SCONTO

Abbonamento 2 anni

Abbonamento 1

Canali

Cerca in

Community

Beauty	Sfilate	Blog
Moda	Moda	Forum
Benessere	Bellezza	StreetMemo
Sex	Cucina	DetailsMemo
Casa	Ricette	BeautyMemo

Cucina	Viaggi	Photogallery
Viaggi	How to	_
Star	Negozi	_
Mamma	Vip	_
Sposa	Argomenti	_
Oroscopo		
Myself		
Glamour PS		
AD TODAY		



©Edizioni Condè Nast S.p.A. -P.zza Castello 27 - 20121

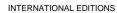
Milano CAP.SOC. 2.700.000 EURO I.V. C.F e P.IVA -REG.IMPRESE TRIB. MILANO N. 00834980153

SOCIETÀ CON SOCIO UNICO

STYLE®







Style Germany
Style Korea

WIRED

VOGLE

myself

VANITY FAIR.it

GQ.com

GLAMOUR

STYLE.IT

PUBBLICITÀ REDAZIONE HELPDESK MAPPA CONDIZIONI D'UTILIZZO PRIVACY POLICY