

Nel pomeriggio, voglio proprio togliermi uno sfizio e prendere due piccioni con una fava. Rapisco la signora alla Spa e la porto a **Castelmezzano**, a un'ora di macchina. E ho di nuovo la conferma: non c'è terra come la Lucania in cui il pianeta sembri ancora come dev'esser stato milioni di anni fa. Spettacolare. Di una bellezza drammatica. Incontaminato. Castelmezzano è una manciata di case arroccate sotto le cosiddette **Dolomiti Lucane**, ovvero le montagne verticalissime che ci sono qui. Lo sfizio che voglio togliermi è il **Volo dell'Angelo**: una cosa tra il mistico e l'adrenalinico, ovvero il "volo" che si fa attaccati a un cavo fino a **Pietrapertosa**, dirimpetto. Sono 1550 metri di funivia e si arriva ai 120 chilometri all'ora. Giuro che fa un certo effetto avere tutta quest'aria sotto di te. Per me è un'esperienza unica; mi spiace assai che non la pensi allo stesso modo la mia non intrepida signora, visto che il volo si potrebbe fare anche in coppia (il costo è di **35/40 euro** il singolo, **63/72** la coppia, a seconda della stagione).

Quando torno indietro è l'imbrunire: Castelmezzano si trasforma in un presepe, con le lucine delle finestre che si stagliano contro il rosa delle montagne illuminate.



*Ahimè, questa volta il nostro tour non tocca Potenza. Non che, francamente, la città sia una delle più belle d'Italia (ma il centro storico è piacevole), tuttavia c'è il miglior ristorante di tutta la regione e con prezzi accessibilissimi. Il **Cucina del Sud** di **Frank Rizzuti** è, ed è un grande dolore, orfano del proprio creatore, scomparso improvvisamente nel 2013. Ma la sua brigata continua nella ricerca di una via contemporanea alla cucina lucana (quella che gli è valsa una stella Michelin) e dal martedì al venerdì ha una formula bellissima: a pranzo c'è un menu "**Fast 13**" con sei portate; un piatto costa 13 euro; un piatto e il dolce 17; un piatto, un dolce e il vino 20. I piatti sono cose come la mozzarella di bufala **Barlotti** di **Paestum** con alici di **Cetara**, pomodorini essiccati, origano e capperi; prosciutto **Serrano** con uovo paesano, patate e porcini; la lasagna di "**Mamma**"; il **Sudburger**, un hamburger di **Fassone** da 250 grammi con provola affumicata, pachino infornati, rape saltate e ketchup di **Senise**... Da Potenza poi varrebbe la pena, per i colti, un veloce salto a **Venosa**: cittadina placidissima, ma soprattutto terra natale di **Orazio**.*

