



Val Sarmiento chiama, Vallarsa risponde

pagina a cura di Antonio Cirigliano

Val Sarmiento chiama, Vallarsa risponde. Il primo contatto ufficiale del gemellaggio tra queste due splendide vallate, una della Lucania (zona Pollino), l'altra del Trentino (zona Rovereto-Pasubio) è avvenuto quest'estate, più precisamente venerdì 11 agosto. Grazie alla nostra iniziativa (che era nata in internet) e pubblicata sul "Mantova chiama Garda" (luglio 2006), a ridosso del Ferragosto il sindaco di Noepoli (Potenza) Antonio Rinaldi ha telefonato al suo omologo Geremia Gios del Comune di Raossi di Vallarsa (provincia di Trento). Un breve scambio di battute e di informazioni per la reciproca conoscenza delle caratteristiche delle due comunità montane, così diverse tra di loro, ma uniche nello scenario nazionale, poiché mettono insieme aspetti molto interessanti: dalla storia all'ambiente. «Dobbiamo individuare iniziative che durino nel tempo», ha affermato il sindaco trentino Gios. Per il primo contatto tra le due

vallate nella stanza del sindaco di Noepoli c'erano l'assessore Calogera Cialdini e il giornalista de "Il quotidiano di Basilicata" Giuseppe Panzardi, presidente del Circolo dei Lucani di Bologna. È stato proprio il giornalista che ha diffuso la notizia sul "Quotidiano di Basilicata". Adesso si tratta di fare il passo successivo per creare un ponte ben solido tra le due località, che nel passato sono state teatro di guerra e povertà e che adesso sono diventate due oasi di pace. Interessati al gemellaggio sono anche Lino Marino e Pino Celano, di Policoro (Matera), due professionisti che stanno



Da sin: Il giornalista Panzardi, il sindaco di Noepoli Rinaldi e l'assessore Cialdini

rivitalizzando e ristrutturando il rifugio Farneta, a pochi chilometri da Noepoli. Rifugio che sarà pronto ad accogliere gli ospiti mantovani, trentini e di ogni angolo del mondo.

Alla scoperta della cultura Arbëresche

I paesini lucani di San Paolo Albanese e San Costantino Albanese rappresentano un mondo antico, fatto di tradizioni, di cultura, di fierezza delle proprie origini. Quanti da Mantova o dal Trentino vogliono scoprire questi tesori non possono non visitare il Museo etnico di San Paolo Albanese (tel. 0973/94367) o quello contadino di San Costantino Albanese. In entrambi i casi si ha la possibilità di entrare a contatto con la cultura arbëreshe, assistere alla cerimonia religiosa in rito Bizantino. Il turista scopre un'umanità diversa, che difficilmente potrà lasciare indifferenti. Le vie di San Paolo e San Costantino hanno doppia denominazione, arbëresh e italiana. La lingua arbëreshe, parlata da tutti, evoca un mondo scomparso, quello delle popolazioni albanesi che nella seconda metà del 1400 affluirono in Calabria e in Lucania provenienti dalle varie zone costiere dell'Albania per sottrarsi all'occupazione dei Turchi. Le donne di San Costantino e di San Paolo continuano a conservare gelosamente ed indossare i costumi della loro gente, consapevoli dell'enorme patrimonio culturale e storico che quegli abiti continuano a rappresentare. Anche nelle belle iniziative messe in campo dalle amministrazioni locali è possibile vedere delle anziane donne vestite in modo tradizionale.

Luogo ideale per riposarsi e vivere all'aria aperta Nel cuore del Parco Nazionale del Pollino

Sul versante lucano, nella parte orientale del massiccio montuoso del Parco Nazionale del Pollino, si dispiega la Val Sarmiento. Dai rigogliosi boschi d'alta quota, scende in un'ampissima e fascinosa fiamma verso il Sinni, con una grande apertura sugli orizzonti solari dello Jonio. I piccoli paesi che puntellano la valle, San Giorgio Lucano, Cersosimo, Noepoli, San Paolo, San Costantino, Terranova, vivono arroccati sui crinali della profonda gola del Sarmiento, che solca in una ruga il paesaggio fino a valle. La morfologia urbanistica dei sei centri urbani conserva ancora intatta la propria identità e la cultura millenaria, fatta di incroci e incontri di popoli, gli Enotri, i Bizantini, gli Albanesi. L'attuale abitato di Noepoli, l'antica Noia, sorge sul sito di un centro enotrio-lucano del VIII-IV secolo a.C. e a partire dal XV secolo fu un luogo di importanza feudale strategica per il controllo della Val Sarmiento e del Sinni. Cersosimo, di origine lucana (IV sec. a.C.), deve la sua rinascita ai Bizantini come casale del Monastero di Santa Maria, ora scomparso. Risalendo la valle si incontrano i due piccoli comuni di San Costantino e San Paolo, dove sopravvivono ancora oggi tradizioni, lingua, costumi della cultura arbëreshe. Fu intorno al lontano 1532, che una colonia di profughi albanesi, fuggiti dopo la conquista Turca del Peloponneso, si insediò nella Valle trovando rifugio e ripopolando i due piccoli centri gravitanti sull'alveo del Sarmiento. Nei due comuni del Pollino sopravvive ancora la lingua originaria, restano ancora oggi in uso i costumi tipici e si officia il rito greco-ortodosso. Di particolare interesse è il museo della cultura arbëreshe, dove, oltre alla ricostruzione di ambienti delle case contadine e all'esposizione di oggetti inerenti alla vita quotidiana, una parte della mostra è dedicata al ciclo di lavorazione della fibra di "ginestra" un tempo usata per la produzione di tessuti. Nell'alta valle del



Sarmiento si trova infine Terranova, fondata nel '500 come insediamento agricolo dipendente dai feudatari Pignatelli e base ideale per escursioni nell'area d'alta quota più selvaggia e incontaminata del Parco, dove domina incontaminato il faggio, l'abete bianco e il Pino Loricato. Risalendo verso le cime del massiccio, è possibile abbracciare con uno sguardo, uno scenario da mozzafiato: ad occidente, le coste tirreniche di Maratea, di Praia a Mare, di Belvedere Marittimo e, ad oriente, il litorale ionico che si dispiega da Sibari a Metaponto.

Maria Pina Ciancio

A un chilometro da Noepoli c'è l'agriturismo "Gaudia Rure" Buoni sapori e piaceri di campagna

Anche in Basilicata sta prendendo piede con grande successo la formula turistica dell'agriturismo. Rivolta alle famiglie e a quanti, escursionisti e non, vogliono fare il pieno di forze prima di ripartire. Nella Val Sarmiento ad un chilometro da Noepoli, in pieno Parco Nazionale del Pollino (il più grande parco d'Europa) vi segnaliamo la presenza del centro agriturismo "Gaudia Rure" (sito internet: www.gaudia-rure.it). Il nome è già una garanzia. Dal latino "Gaudia Rure" significa "piaceri di campagna". E che piaceri! Il servizio dei coniugi Mimmo Provenzano e Teresa Berardi è ottimo, i cibi buonissimi, l'aria e la quiete salubri. Da ritornarci tanti sono gli itinerari turistici segnalati e non da riscoprire. Proprietario dell'agriturismo è Giuseppe Panzardi, corrispondente del "Quotidiano di Basilicata" e pre-



sidente del circolo dei lucani di Bologna, una persona cordiale ed ospitale, impegnato a rilanciare non solo un patrimonio di famiglia ma anche la piccola comunità di Noepoli (che conta poco più di 1100 abitanti, collocati a 676 metri di altezza) e l'intera Val Sarmiento. Gaudia Rure è costituito da un'azienda agricola di 35 ettari, che comprende l'antico casolare del '700, un nuovo fabbricato con tre appartamenti e un campo da tennis. Sulla facciata principale dell'antico casolare fa spicco l'edicola del 1400, che protegge la scultura in pietra raffigurante il Cristo del Calorio, opera monumentale inserita tra i beni architettonici della Regione Basilicata. A notare l'importanza di questo sito è stato il noto restauratore argentino Riccardo Umberto Sacco, che è stato qui ospitato nel periodo di restauro del manufatto. (a.c.)

Ecco alcune ricette lucane

Ragù Lucano

Ingredienti: 500 gr di polpa di maiale a fettine sottili - 3 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - noce moscata - 60 gr di pancetta affettata - 50 gr di pecorino - 50 gr di lardo battuto o olio - 1 mis. Di vino rosso - 500 di pomodori pelati sgocciolati - peperoncino a piacere - sale e pepe quanto basta. Preparazione: mescolare 30 gr di pecorino, 1 spicchio di aglio tritato e il prezzemolo tritato. Preparazione: Farcire le fettine di carne con questo composto, una fettina di pancetta, il restante pecorino a lamelle, un poco di pepe e di noce moscata. Arrotolare ogni fetta e chiudere l'involtino ottenuto con uno stecchino, infilato per lungo. Fare imbiondire il lardo e l'aglio rimasto; aggiungere gli involtini. Unire il vino; dopo 5 min. aggiungere pomodori, peperoncino, aggiustare di sale e terminare la cottura. Con questo ottimo ragù si può condire qualsiasi tipo di pasta e la carne può essere servita anche come secondo piatto.

Foaguni

(Calzoni di verdura)
Ingredienti: per l'impasto: 250 gr di farina - acqua tiepida - 1/2 mis. Di latte tiepido - 15 gr di lievito di birra - 1/2 cucchiaio di olio - sale quanto basta per il ripieno: 1 kg di indivia o foglie di bietola - 150 gr di uvetta o di olive nere snocciolate - 1 peperoncino piccante - 60 gr di olio di oliva - sale q.b.
Preparazione: mettere a bagno l'uvetta in acqua. Preparare l'impasto: mescolare acqua, latte, olio, lievito e sale. Aggiungere la farina. Lasciare lievitare l'impasto coperto, per 1 ora. Preparare il ripieno: lavare e mondare la verdura. Versarla in una terrina con l'uvetta strizzata (o le olive), peperoncino, sale e olio e mescolare. Dividere l'impasto in 6 parti e stenderlo sottile in forma possibilmente ovale. Ungere la placca del forno, sistemare gli ovali di pasta e disporre su ognuno la verdura preparata: ripiegare la sfoglia e unire bene i bordi. Ungere calzoni e cuocerli in forno preriscaldato a 220° per 30 min.

Pitta coi frittoli

Ingredienti: Preparare l'impasto con 200 gr di acqua, 100 gr di latte 1 cucchiaio di olio 25 gr di lievito di birra. Aggiungere 500 gr di farina e sale q.b.
Preparazione: Lasciare lievitare 1 ora circa. A lievitazione avvenuta aggiungere pepe nero, 1 uovo e 150 gr di ciccioli. Stendere due terzi dell'impasto, foderare una tortiera unta (diam. 22 cm) e mettere da parte l'impasto rimasto. Distribuire, sull'impasto nella tortiera, i frittoli, con altri 100 gr di ciccioli e coprire il tutto con la rimanente pasta stesa unendo bene i bordi. Spennellare la superficie con un uovo sbattuto e lasciare lievitare per 1 ora circa. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 45 min. circa e servirla caldissima. La pitta si può farcire oltre che con i frittoli anche con bietole, erbe, spinaci, ecc.

Pitta cà ricotta

Preparare l'impasto seguendo la ricetta precedente e utilizzando gli ingredienti elencati nella ricetta per "Pitta coi Frittoli". A lievitazione ottenuta aggiungere lo strutto e 2 uova: stendere 2 terzi dell'impasto, foderare una tortiera unta e mettere da parte l'impasto rimasto. Aggiungere 300 gr di ricotta fresca e pecorino Unire 400 gr. di salsiccia. Distribuire il ripieno sull'impasto nella tortiera adagiare tre uova sode e coprire il tutto con la rimanente pasta stesa unendo bene i bordi. Spennellare la superficie con un uovo battuto e lasciare lievitare per 30 min. circa. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 1 ora circa.



Tagliarielli e ciceri

Ingredienti: per l'impasto: 300 gr di farina - 150gr di acqua tiepida - sale . Per i ceci: 500gr di ceci lessati - 70 gr di olio - 1 spicchio di aglio - 2 grossi pomodori a pezzi - sale.
Preparazione: Preparare la pasta. Lasciare riposare l'impasto per 5 minuti. Stendere l'impasto in un a sfoglia sottile, arrotolarla su se stessa delicatamente, formando un rotolo dello spessore di 4 cm circa. Tagliare delle fettucine larghe 1 cm circa, allargarle sulla spianatoia e lasciarle riposare almeno 15 min. prima di cuocerle. Far imbiondire l'aglio nell'olio. Aggiungere i pomodori: poi unire ceci e sale. Cuocere le lagane in abbondante acqua salata, scolarle, versarle in una zuppiera, condire con i ceci e aggiungere tanta acqua di cottura della pasta a seconda della densità preferita per gustare questa buona minestra .