

mysocialwanderlust.com



# L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

**BASILICATA**

# Basilicata



## BUCKET LIST

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> SALIRE SU UNA RUOTA PANORAMICA A 1169 MT DI ALTEZZA                     | <input type="checkbox"/> ASSAGGIARE I PEPPERONI CRUSCHI                                    |
| <input type="checkbox"/> ANDARE A TEATRO NEI CALANCHI  | <input type="checkbox"/> SCOPRIRE LA CITTA' DI MATERA                                      |
| <input type="checkbox"/> DORMIRE IN UNA BUBBLE ROOM  | <input type="checkbox"/> PARTECIPARE, MUNITI DI AMULETO, A SOGNO DI UNA NOTTE A QUEL PAESE |
| <input type="checkbox"/> ESPLORARE LA CITTA' FANTASMA DI CRACO                                   | <input type="checkbox"/> BALLARE AD UN FESTIVAL SWING SUL MARE                             |
| <input type="checkbox"/> RILASSARSI AI LAGHI DI MONTICCHIO                                       | <input type="checkbox"/> SALUTARE IL CRISTO REDENTORE                                      |
| <input type="checkbox"/> PERCORRERE IL SENTIERO DELLE CASCATE A SAN FELE                         | <input type="checkbox"/> ATTRAVERSARE LA DIGA DI MONTE CUTUGNO                             |
| <input type="checkbox"/> TRASCORRERE UNA GIORNATA IN COMPAGNIA DEGLI ALPACA                      | <input type="checkbox"/> VOLARE SULLE DOLOMITI LUCANE TRA CASTELMEZZANO E PIETRAPERTOSA    |
| <input type="checkbox"/> PROVARE L'EBBREZZA DI CAMMINARE SOSPESI A 102 METRI SUL PONTE ALLA LUNA | <input type="checkbox"/> PERNOTTARE NEI SASSI A MATERA                                     |
| <input type="checkbox"/> PASSEGGIARE NELLA STORIA A METAPONTO                                    | <input type="checkbox"/> VISITARE ALIANO, LA CITTA' DI CRISTO SI E' FERMATO A EBOLI        |



MYSOCIALWANDERLUST.COM

- Alloggi unici
- Città e Borghi
- Festival ed eventi
- Natura e Parchi
- Avventure
- Spiagge e laghi
- Castelli
- Arte



Basilicata

# Basilicata



## NATURA E PARCHI



Basilicata Alpaca  
C.da Alvanello  
85011 Acerenza PZ

Ad Acerenza è possibile trascorrere una giornata nella natura con gli alpaca, fare un pic-nic vista lago e seguire un laboratorio didattico per scoprire le antiche tradizioni dell' Impero degli Inca e degli alpaca.  
L'idea, nata da due giovani fratelli lucani, Manuela e Canio, vuole valorizzare la Lucania, attraverso un allevamento "alternativo" e innovativo.



Ente Parco della Murgia Materana  
Via Sette Dolori 10  
75100 Matera MT

Il Parco della Murgia Materana, con le chiese rupestri e gli stazionamenti risalenti al Paleolitico e al Neolitico, testimonia l'antico rapporto tra natura e uomo.  
La roccia tenera che lo caratterizza è costituita da profondi solchi che formano rupi, grotte e gravine, utilizzate dall'uomo sin dalla preistoria.  
Nel territorio sono presenti circa 150 Chiese Rupestri.



Riserva Regionale dei Calanchi di  
Montalbano Jonico  
75023 Montalbano Jonico MT

La Riserva dei Calanchi di Montalbano permette di percorrere diversi sentieri panoramici e suggestivi tra i Calanchi.  
L'area, ricca di fossili, si presenta particolarmente aspra, ma credetemi, questa distesa argillosa caratterizzata da precipizi e valli, createsi per effetto dell'erosione delle acque, è emozionante e unica al mondo per estensione del territorio.



Cascade San Fele  
85020 San Fele PZ

San Fele, terra di acqua, santi e briganti.  
Sì perché l'acqua è protagonista di diversi percorsi trekking. Lungo un sentiero di due ore circa, puoi visitare le tre cascate centrali: quella degli Innamorati "Ma gli occhi sono ciechi. Bisogna cercare con il cuore"; U Uattënniérë – trasposizione dialettale di "gualchiera", una macchina utilizzata negli antichi opifici a ridosso delle cascate; e la Cascata dei tre livelli.



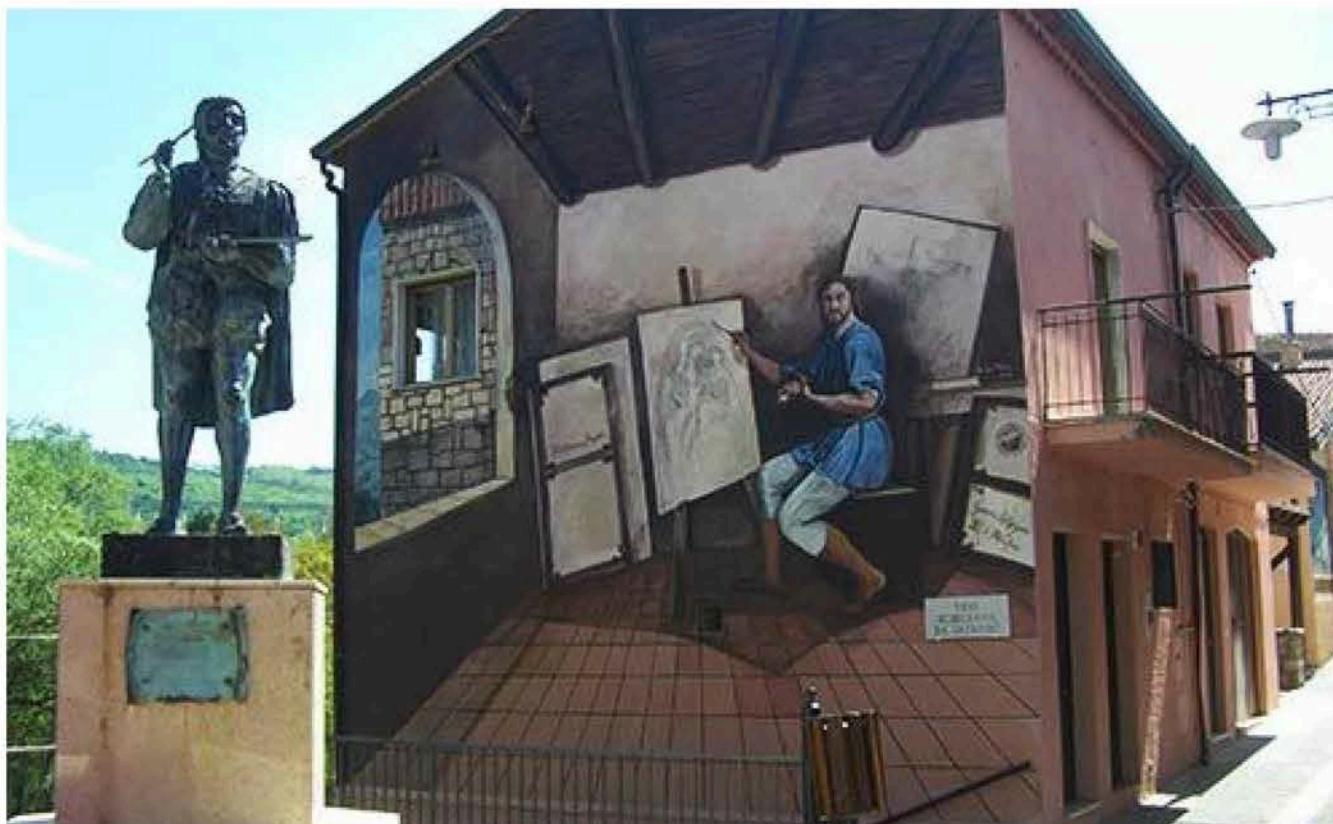
# Basilicata



## INSTALLAZIONI D'ARTE

### Giostra Panoramica RB Ride

Località Timpa della Guardia, San Severino Lucano  
L'opera, un elogio alla lentezza, è stata progettata dall'artista Carsten Holler che ne ha rallentato la rotazione affinché la forza centrifuga, propria delle giostre, fosse annullata. Chi ne ha accesso è così colto da un senso di inquietudine: per compiere un giro completo si impiegano 15 minuti. Cosa fare allora? Contemplare il paesaggio circostante: si trova a 1169 mt slm nel Parco del Pollino, un'area naturale che vanta le vette più alte del Sud Italia con cime oltre i 2200 metri.



### Sant'Angelo Le Fratte

Oltre ad essere il paese delle cantine nella roccia (da non perdere ad agosto "Le Cantine Aperte di Sant'Angelo Le Fratte"), è conosciuto anche per i murales sulle case che raccontano la storia di questo luogo tra scene di vendemmia e lavorazione del vino.



### Arte Pollino

È un'associazione culturale costituita nel 2008 per promuovere e diffondere l'arte contemporanea, in particolare il rapporto tra arte e natura, nel territorio del Parco nazionale del Pollino, con il coinvolgimento della comunità locale (scuole, associazioni, imprese). Oltre la su citata Giostra RB Ride, sono diversi gli interventi e le installazioni d'arte sul territorio da scoprire attraverso molteplici itinerari.

# Basilicata



## COSA VEDERE - BORGHI

Aliano è un suggestivo borgo nella valle dei Calanchi, che domina dallo sperone argilloso e scosceso su cui sorge. Qui venne confinato Carlo Levi che vi ambientò "Cristo si è fermato a Eboli".

Guardia Perticara. Perdetevi tra i vicoli e le stradine strette di questo borgo tra i più belli d'Italia, con le sue case in pietra e un'atmosfera d'altri tempi (non a caso è stato scelto come set cinematografico per diversi film).

Pietragalla è il paese dei Palmenti, un borgo vinicolo rupestre risalente al XIX secolo. Perfettamente integrate nel paesaggio circostante, queste singolari architetture rurali, costituite da strutture ipogee, ospitano due o tre vasche poste a diverse quote, per la pigiatura e la fermentazione del vino.

Sant'Angelo Le Fratte è il paese delle cantine, ricavate direttamente nella roccia, il luogo ideale per conservare vino, formaggi e salumi (ad agosto da non perdere "Le Cantine Aperte di Sant'Angelo Le Fratte"). Ma il paese è conosciuto anche per i murales sulle case.

Rotondella, anche chiamata il "balcone dello Ionio" per la sua posizione privilegiata di fronte al mare, ha una caratteristica forma a spirale.

Grottole. In questo antico borgo, tra i palazzi storici e il castello feudale, da non perdere è la Chiesa Diruta, dedicata ai santi Luca e Giuliano e rimasta incompiuta.

I Sassi di Matera negli anni 50 furono definiti "Vergogna Nazionale" per le condizioni igienico sanitarie in cui versavano i suoi abitanti, che condividevano le grotte con gli animali. Furono poi dichiarati paesaggio culturale e accolti nel Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Sono un labirinto di vicoli e grotte scavati nella roccia di calcarenite.

Metaponto è una delle Polis più importanti della Magna Grecia. All'interno del sito archeologico si possono visitare 4 templi tra cui le Tavole Palatine.

Grassano è un piccolo borgo bianco adagiato sulla cima di un colle dove assaggiare gli ottimi prodotti caseari della regione.

Craco è la città fantasma definitivamente abbandonata a partire dagli anni '60, quando la situazione divenne critica in seguito agli effetti di più frane, alcune dovute a precedenti terremoti. E' possibile visitare il borgo con una guida, dopo aver acquistato la Craco Card alla Mediateca comunale del borgo, scegliendo tra due diversi percorsi possibili. Da una finestra del paese si gode di una delle più belle viste sulla valle dei Calanchi, chiedete alla guida di portarvi lì.

Pisticci è la città bianca in cui gustare un Amaro Lucano con la "pacchiana", ammirando il Rione Dirupo con le sue "casedde" filari, bianche, linde e antisismiche, una delle 100 meraviglie d'Italia da salvaguardare.

Maratea, la Perla del Tirreno: una passeggiata tra le spiagge, il mare cristallino e il centro storico, fino al Cristo Redentore.

# Basilicata



## CASTELLI



### MELFI

Castello normanno svevo con 10 torri, 4 ingressi e un ponte, un tempo lavatoio, che porta al cortile.



### LAURENZANA

Costruito dai Normanni (1150) su un precedente castello longobardo, fu eremo dei monaci basiliani e poi avamposto arabo.



### BRINDISI DI MONTAGNA

È costituito da 3 corpi: il 1° aveva funzione difensiva; il 2° era probabilmente il complesso abitativo; il 3° una torretta di avvistamento.



### MALCONSIGLIO

È il Castello di Miglionico. Ha la forma di un parallelogramma, fiancheggiato da 7 torrioni.



### MONTESERICO

Un castello medievale, solitario, su un imponente rilievo roccioso non lontano da Genzano di Lucania.



### BERNALDA

Ha una forma quadrangolare con 3 torri angolari, tipica dei castelli di fine '400. Originariamente era più grande.



### VENOSA

Sorge su una preesistente cattedrale romanica. Ha una pianta quadrangolare, 4 torri cilindriche, un fossato, un cortile e un loggiato rinascimentale.



### BRIENZA

Il Castello Caracciolo ha origine angioina, ha infatti un mastio cilindrico e una semitorre circolare al centro della cinta muraria.



# Basilicata



## LAGHI E SPIAGGE

### LAGHI VULCANICI

📍 [Laghi di Monticchio](#)

📍 [Lago Sirino](#)

### GLACIALI

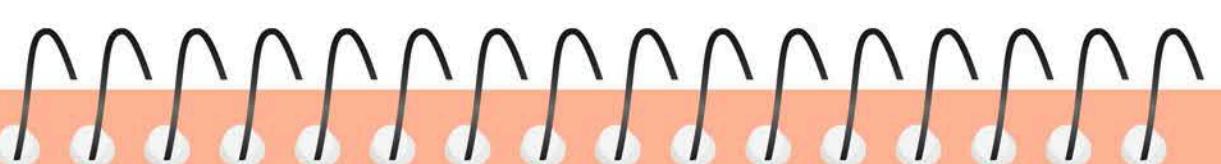
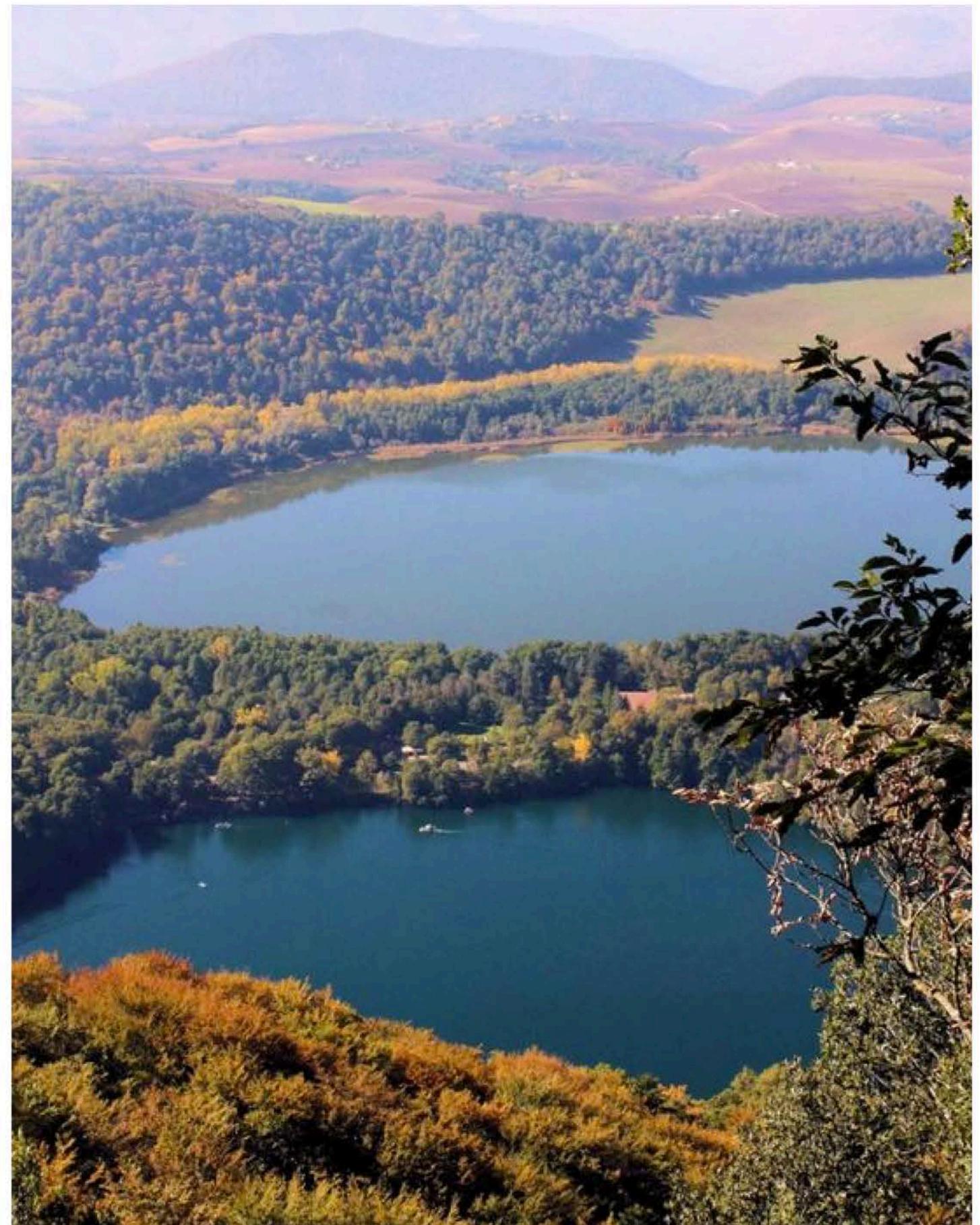
📍 [Lago Laudemio](#)

### ARTIFICIALI

📍 [Lago del Petrusillo](#)

📍 [Oasi faunistica Lago  
del Pantano di Pignola](#)

📍 [Lago di San Giuliano](#)



Le bandiere blu  
Maratea  
Bernalda  
Policoro  
Nova Siri  
Marina Pisticci



Le spiagge più belle

di Maratea

- [Acquafredda](#)
- [Secca di Castrocuco](#)
- [Calaficarra](#)
- [Spiaggia Nera - Cala Jannita](#)
- [Spiaggia Illicini](#)
- [Macarro](#)

# Basilicata



## FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

### Agosto

A Colobraro ogni anno si svolge una festa molto particolare "Sogno di una notte... a Quel Paese"!

Solo muniti di amuleto è possibile accedere al percorso magico teatralizzato per le viuzze del centro storico del borgo che, secondo la leggenda, è il Paese innominabile d'Italia!



#### Teatro dei Calanchi

Storie senza tempo che si nutrono di polveri, d'argilla e di stelle in un evento "totally unplugged".



#### Policoro in Swing

Per quasi 10 giorni, questa cittadina affacciata sullo Ionio, si balla a ritmo swing con ospiti internazionali.

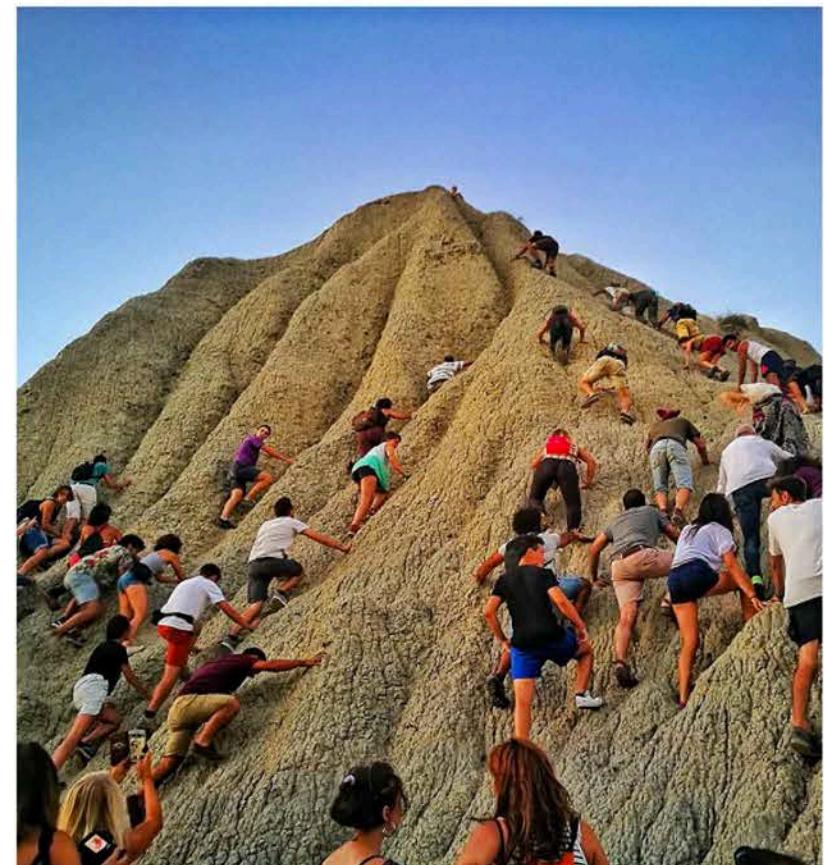


Il Pollino Music Festival si svolge a San Severino Lucano, nel Parco nazionale del Pollino. Si tratta di un festival sulle "musiche attuali" in una realtà periferica, a bassissima densità di popolazione. Sono tantissime le attività parallele al festival immerse nella natura incontaminata del Pollino, per vivere un'esperienza sensoriale a 360°.



#### La Luna e i Calanchi, Aliano

È un festival-esperienza da vivere con sconosciuti e nel quale tutti possono avere parola.



# Basilicata



## AVVENTURA



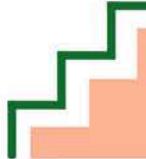
### Ponte alla Luna

Senza pensarci troppo, lasciatevi imbragare e condurre nel “vuoto” a 35 e a 102 mt di altezza! Un percorso di quasi 400 mt, attraverso 2 ponti tibetani, il Ponte Petracca e il ponte alla Luna, lunghi rispettivamente 95 e 300 mt e intervallati da un sentiero di 1km sulle sponde del “Fosso Arenazzo”, a Sasso di Castalda (da non perdere la terrazza panoramica).



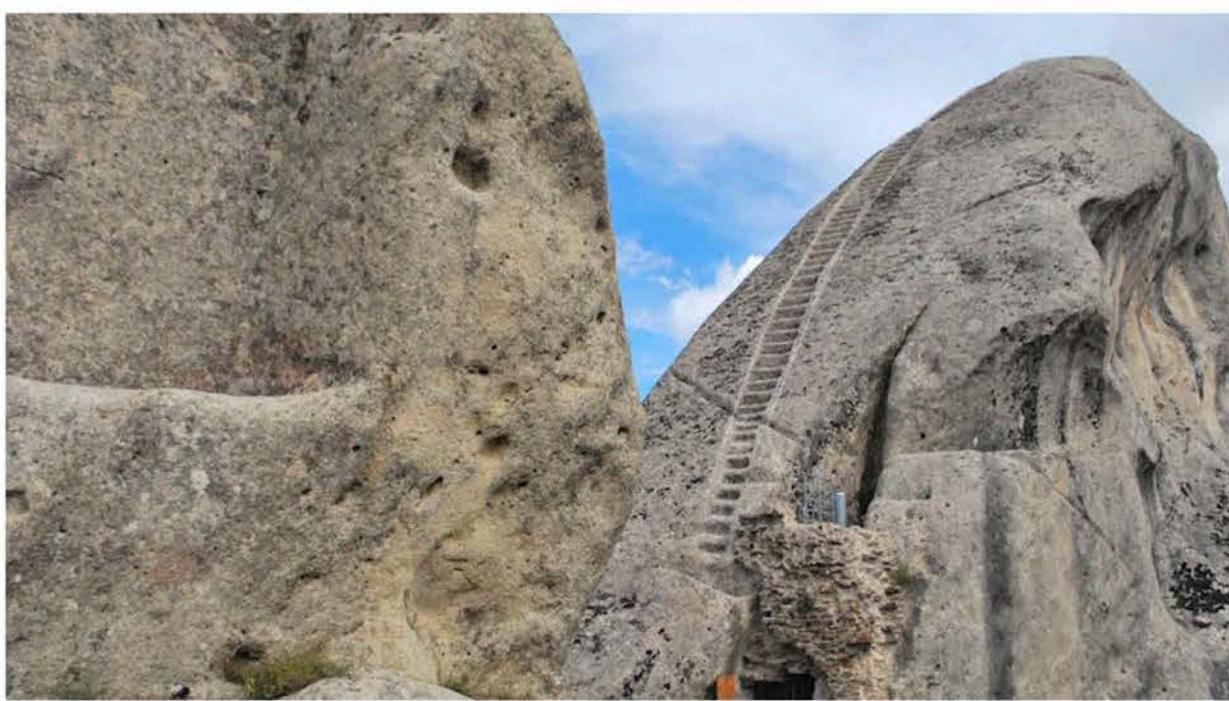
### Volo dell'Angelo

Sulle imponenti Dolomiti Lucane si vola sospesi a un cavo d'acciaio tra le vette dei paesi di Castelmezzano e Pietrapertosa. Imbracati in tutta sicurezza, si ammira un paesaggio unico attraverso un volo di andata e uno di ritorno, il cui dislivello è rispettivamente di 118 e 130 mt.



### Gradinata Normanna

La Gradinata Normanna è una ripida scalinata scavata nella roccia. Dal punto più alto si può godere di uno splendido panorama sulle Dolomiti Lucane. Si trova nel comune di Castelmezzano, là dove sorgeva il castello normanno svevo Castrum Medianum, cioè Castello di Mezzo, da cui deriva il nome del paese.



### Ponte Nepalese

Questo ponte è lungo 72 mt, alto 35 mt da terra ed è a 650 mt sul livello del mare. Collega i due punti di partenza delle Vie Ferrate da Salemm (Castelmezzano) a Marcirosa (Pietrapertosa) e si raggiunge passando dall'Antro delle Streghe, il pianoro che costeggia il torrente Caperrino, centro del percorso delle 7 pietre.



# Basilicata



## COSA MANGIARE



### gli imperdibili

Peperoni cruschi: si tratta di un peperone rosso dolce essiccato e fritto per pochi secondi in olio fino a quando non diventa croccante (provatelo con la pasta)

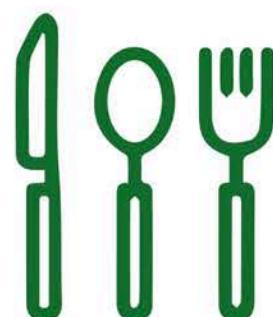
Prodotti caseari di latte vaccino, in particolare i nodini

Pane di Matera, un pane IGP

Nel periodo pasquale, nella zona di Grasano di cui sono originaria, si preparano i calzoni rustici con salame, uova e formaggio e i calzoni con cipolla, uvetta e acciughette

Taralli e friselle con il finocchietto

Scarpedd, deliziose frittelle salate



### primi

Frizzùle ca' middiche, una pasta fatta a mano condita con sugo e mollica

-  
Laganedd ca' mddica è una variante fatta con mollica di pane fritta e zafferano rosso (una sorta di paprika)

Purcedduzz, un cavatello (pasta fatta a mano) molto piccolo, cotto nel miele di fichi

### secondi



### dolci

Gnummiredd o ggnommarèdde: involtini di interiora di agnello aromatizzati con foglie di alloro

Cuturidd: agnello con verdure di stagione (cicoria, asparagi, carciofi, fave, piselli e finocchio selvatico) con l'aggiunta di scamorza a fine cottura

La rafanata (nel periodo di Carnevale) è simile a una frittata cotta al forno ed è fatta con uova, pecorino e rafano grattugiato, una radice dal gusto balsamico e piccante

Cartellate o casatedd, frittelle ricoperte con il cotto

Il cotto è una marmellata di fichi dal colore scuro e dall'aspetto caramelloso. Si ottiene cuocendo a lungo i fichi

I biscotti della zita (sposa) sono semplici biscotti con lo zucchero: ai matrimoni si usava riempire delle ceste con i biscotti della zita e con quelli al cotto

Pastizz con la ricotta (dolce pasquale)

# Basilicata



## ALLOGGI UNICI



Atmosfera Bubble Glamping  
Contrada Le Piane  
85050 Satriano di Lucania PZ

Una bubble room in un bosco di querce a basso impatto ambientale, per un'esperienza di totale immersione nella natura. La sensazione è unica: appena chiudi gli occhi è tutto scuro, non riesci a distinguere nulla, ma a poco poco la vista si abitua e comodamente sdraiato a letto puoi ammirare il cielo stellato!



La Casa di Lucio  
Via San Pietro Caveoso 66  
75100 Matera MT

Ci accoglie in un patio delizioso con gli ulivi e le lucine delle feste! Si pernotta in dimore uniche: le camere grotte che ripropongono le antiche condizioni di vita degli abitanti di Matera, ma con ogni comfort per coccolare i propri ospiti. La colazione è in terrazza e la vista è unica su Piazza San Pietro in Caveoso.



Sextantio Le Grotte della Civita  
Sasso Barisano, Via Civita 28  
75100 Matera MT

Un "albergo diffuso" nel Sasso Barisano con 18 stanze, quasi tutte all'interno delle grotte ipogee, con arredi geometrici e minimalisti, a volte incassati nella roccia.



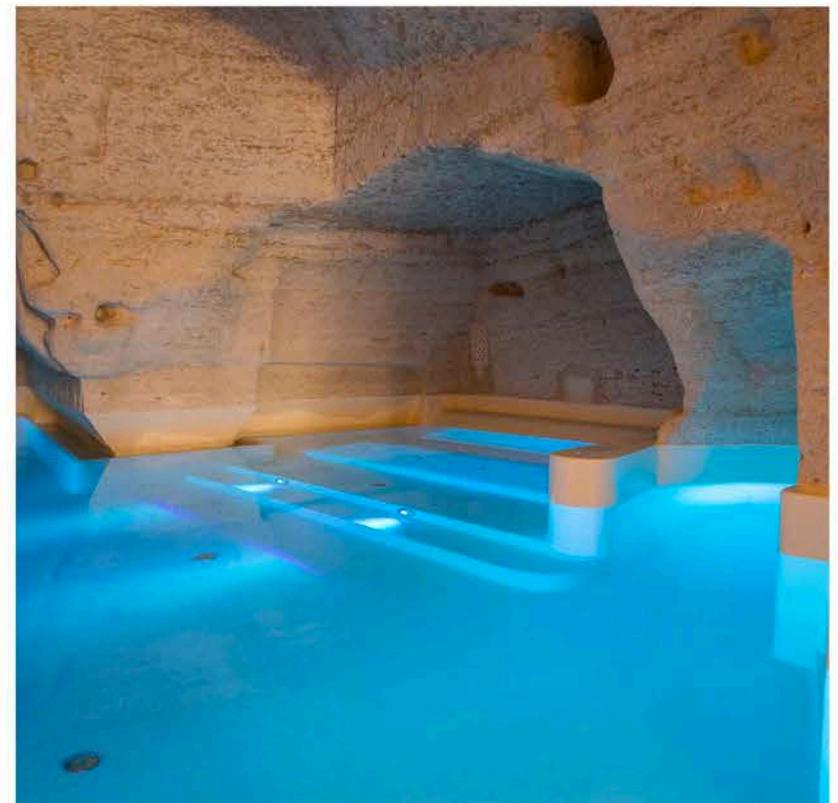
Il Carro dei Sogni  
Savoia di Lucania PZ

Un carro gipsy (alla Peaky Bliders per intenderci) ed ecofriendly con veranda, letto matrimoniale, cucinino, lavabo e bagno esterno. Un oblò che permette di ammirare le stelle nel silenzio rigenerante della natura. L'elettricità arriva da fonti rinnovabili.



Aquatio CAVE LUXURY HOTEL & SPA  
Sasso Caveoso, Via Conche  
75100 Matera MT

Questo borgo di charme sorge su un costone del rione Sasso Caveoso, con camere nelle grotte di tufo. Un recupero architettonico guidato da una goccia d'acqua che diventa protagonista nella meravigliosa spa con piscina incassata nella roccia naturale.



# Note

[MYSOCIALWANDERLUST.COM](http://MYSOCIALWANDERLUST.COM)



[@marianna\\_sofianos\\_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)



mysocialwanderlust.com