



Basilicata rurale da Maratea al Parco del Pollino: un viaggio che “si sente addosso”

Un tessuto di borghi, vallate e sentieri che si snodano tra il Tirreno e l'entroterra appenninico, con il fiume Noce che disegna curve morbide tra le pieghe della valle. Quello della Basilicata rurale è un intreccio emozionante di silenzi e gesti, cammini e spiritualità, sapori autentici e cieli limpidi, dove la natura è parte viva di un'esperienza profonda

Ci sono luoghi che non hanno bisogno di grandi presentazioni. Basta arrivarci, magari con un tratto di strada più lento e qualche curva in più, perché qualcosa nel corpo cambi, quasi senza accorgersene. Il respiro si fa più ampio, un ritmo più lento e naturale ci rasserena e lo sguardo si adatta a una luce diversa, come se l'organismo – prima ancora della mente – riconoscesse in quei paesaggi **una memoria antica e un'armonia primordiale**.

La **Basilicata** è uno di questi luoghi. Una regione spesso marginale sulle rotte turistiche tradizionali ma affascinante e ricchissima di spunti per chi cerca autenticità, natura, storia, cultura e un'umanità fatta di gesti semplici, di pastori, contadini, artigiani e santi.



Le rovine dell'insediamento originario di Maratea su una scarpata rocciosa sul monte San Biagio.

Carlo Levi in *“Cristo si è fermato a Eboli”* la definiva **terra profonda**, «dove la civiltà contadina ha lasciato tracce più che altrove», aggiungendo che «in Lucania i contadini vivono ancora nel mondo magico, dove ogni cosa, ogni gesto, ha un significato nascosto.» Era il 1945 ma tutto suona sorprendentemente attuale.

A raccontare questa terra antica è il progetto “[Basilicata Rurale – Rete dell’accoglienza per turisti, viaggiatori, curiosi](#)”, sostenuto dal FEASR regionale e articolato in **quattro aree tematiche** per valorizzare una regione dalle tante potenzialità, mettendone in evidenza la filiera del turismo rurale.



Una vista panoramica dal Monte San Biagio (Foto © Enzo Radunanza).

Alla scoperta della Basilicata Rurale, da Maratea al Pollino

Abbiamo esplorato l'area che **da Maratea** e dal blu profondo della costa tirrenica **si spinge fino alle vette del Parco Nazionale del Pollino**, disegnando un itinerario che unisce colline, borghi e vallate. È una **terra di confine tra Basilicata e Calabria** abbracciata da tre grandi parchi nazionali – il Pollino, il Cilento e l'Appennino Lucano – in attesa che si aggiunga l'**area marina protetta di Maratea**, in fase di istituzione. Il **fiume Noce** accompagna il cammino, cucendo geografie e memorie, mentre il vento che muta tra mare e montagna accarezza i colori e diffonde mille profumi.

Anche il film *Basilicata Coast to Coast* di **Rocco Papaleo** ha raccontato questo territorio con maestria e sensibilità, evidenziandone l'anima selvaggia ed emozionante.



Parco del Pollino (Foto © Enzo Radunanza).

Maratea, il borgo tra mare e montagna

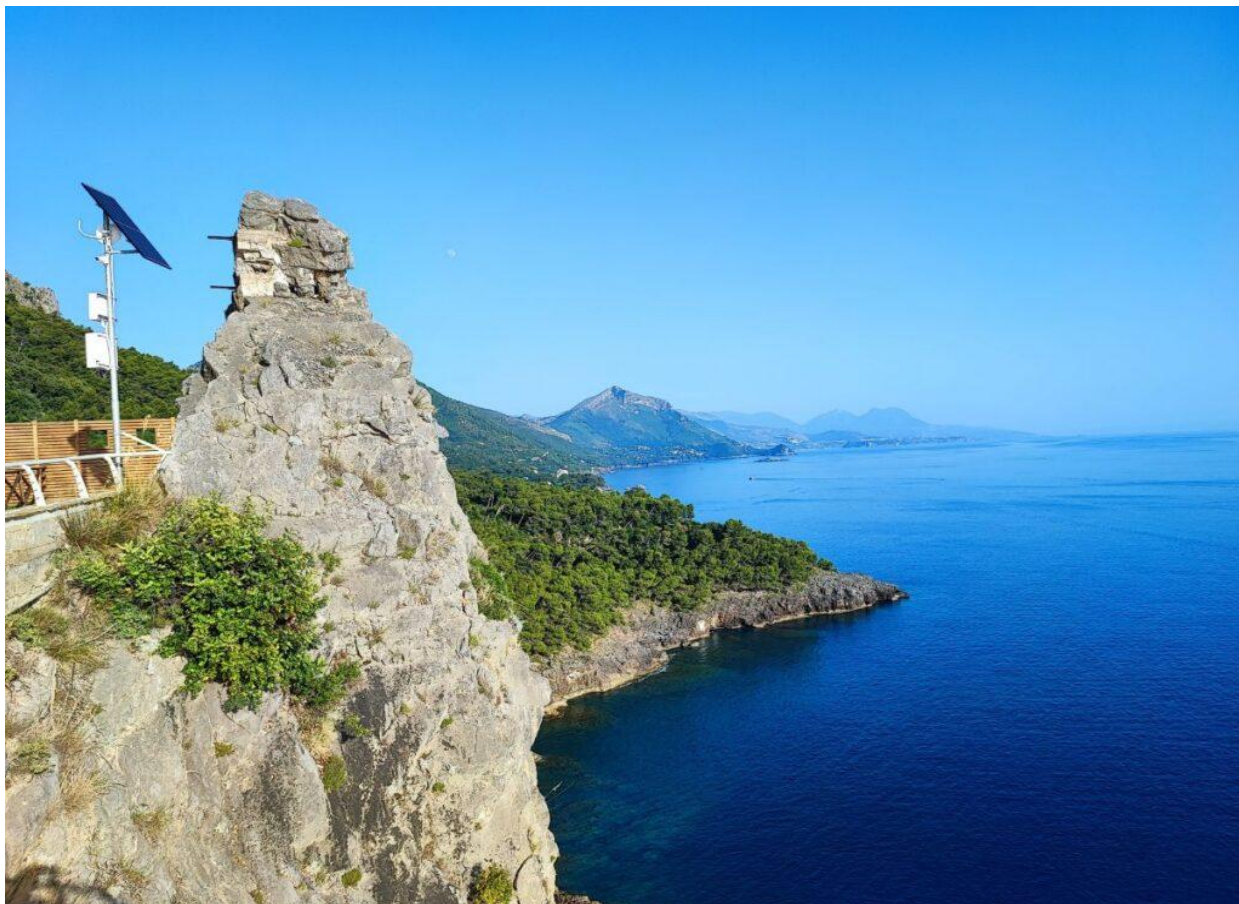
Il percorso attraverso la Basilicata rurale può partire da **Maratea**, la “Perla del Tirreno” affacciata sul mare ma radicata all'entroterra per spirito e cultura. Adagiata tra le pendici del Monte San Biagio e il blu del Golfo di Policastro, è stata inserita tra i **Borghi più belli d'Italia** per la bellezza paesaggistica e la ricchezza culturale, spirituale e simbolica, sorprendente per un comune di circa 5.000 abitanti.



Il paesaggio dal Monte San Biagio (Foto © Enzo Radunanza).

La città della 44 chiese e del Cristo Redentore

Scenografica con i suoi **promontori alti e frastagliati**, le calette nascoste e le misteriose torri costiere, Maratea è anche conosciuta come la “**Città delle 44 chiese**” in cui ogni cappella, ogni portale, ogni edicola votiva racconta una devozione profonda. Nei secoli **si sono intrecciati stili diversi**, dal romanico al barocco lucano, dando vita a una varietà inaspettata di affreschi, statue lignee e reliquie di santi.



I promontori scenografici di Maratea (Foto © Enzo Radunanza).

Tra i luoghi di culto significativi ci sono la **Chiesa dell'Annunziata**, la **Chiesa di Santa Maria Maggiore** e il **Santuario della Madonna degli Ulivi** ma il vero cuore spirituale di Maratea è la **Basilica di San Biagio**, costruita sui resti di un antico tempio pagano dedicato a Minerva e che custodirebbe le reliquie del patrono.

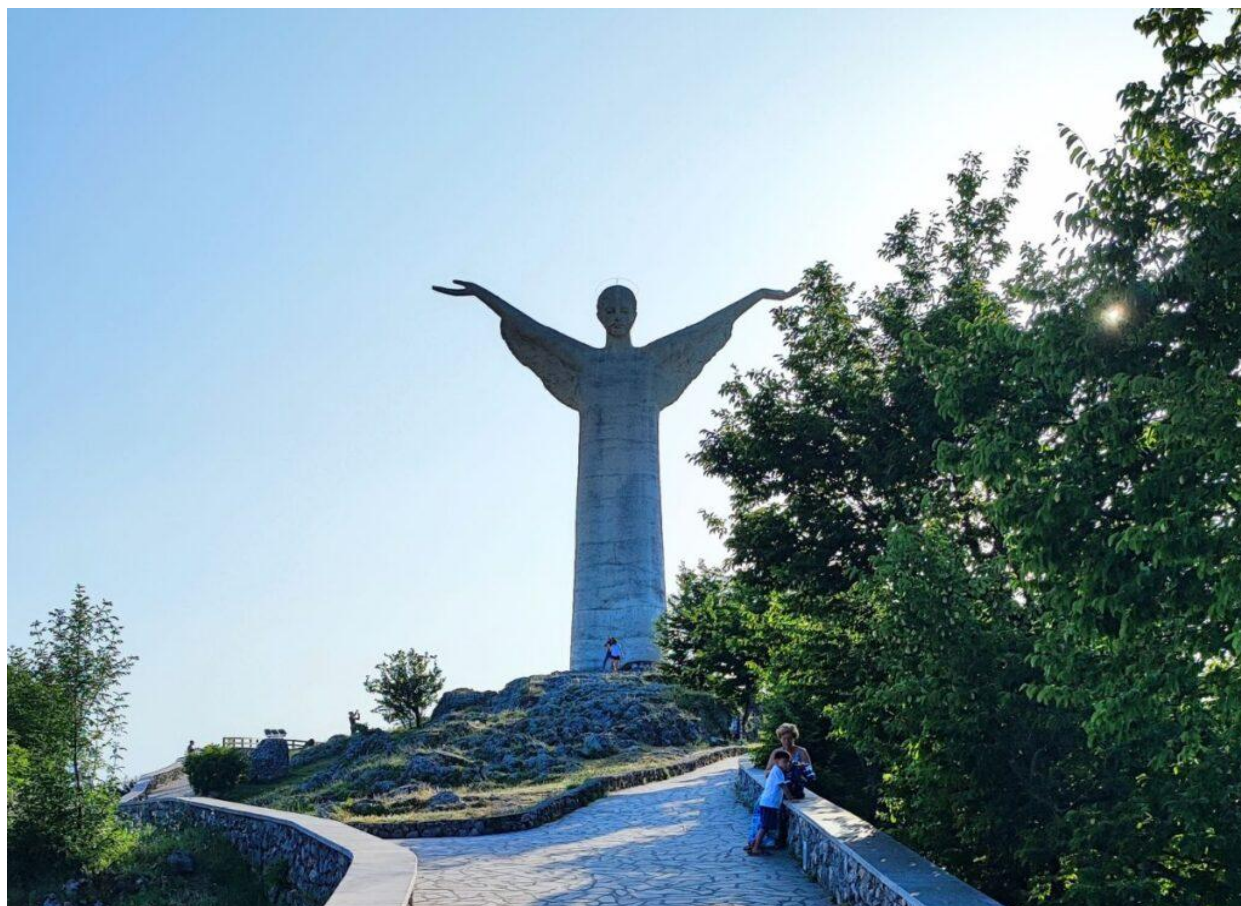


La Basilica di San Biagio (Foto © Enzo Radunanza).



Gli interni della Basilica dove sarebbero custodite le reliquie del Santo (Foto © Enzo Radunanza).

Sullo stesso monte svetta anche la statua del **Cristo Redentore** che, con i suoi 22 metri di altezza, apre le braccia rivolgendosi verso l'entroterra anziché verso il mare. L'intenzione di **Bruno Innocenti**, che la realizzò nel 1965 in cemento bianco e scaglie di marmo di Carrara, era probabilmente quella di sottolineare la **protezione verso la Basilicata interna, rurale e operosa**. L'opera, inoltre, non poggia su un piedistallo ma il **pie' sinistro emerge dalla tunica e calca direttamente il terreno**, a simboleggiare un Dio vicino che cammina tra gli uomini. Se siete fortunati, in rare occasioni, si può visitare il **vano tecnico ricavato all'interno del basamento**.



Il Cristo Redentore di Bruno Innocenti (Foto © Enzo Radunanza).

Torri costiere e spiagge abissali

Per gli amanti del trekking e della storia, le **torri costiere costruite tra XVI e XVII secolo** per difendere la costa dalle incursioni saracene offrono oggi panorami spettacolari. Da non perdere la **Torre di Castrocuoco** e quella di “**Apprezzami l’Asino**”, così chiamata per un’antica usanza tra viandanti che, giunti da direzioni opposte, si scambiavano l’asino nei passaggi più impervi, contrattandone il valore.

A un miglio dalla costa, **i fondali raggiungono gli 800 metri**, rendendo Maratea un paradiso anche per sub, geologi e fotografi naturalisti.

Il **porticciolo turistico**, ricostruito dopo la mareggiata del 1987, è l’elegante punto di ritrovo per cene vista mare e aperitivi. Da qui si snodano una ventina di **spiagge del litorale**, ciascuna con caratteristiche uniche: **Cala Jannita** è la “spiaggia nera” per il colore della sabbia, **Macarro** è più intima e immersa nella macchia mediterranea mentre **Fiumicello** è quella con gli stabilimenti balneari ben attrezzati e dove si resta incantati dai tramonti sul Golfo di Policastro.



Il porticciolo turistico a Marina di Maratea (Foto © Enzo Radunanza).

Proseguendo verso nord si incontrano altre località affascinanti e con paesaggi diversi tra loro. **Cersuta** colpisce per la verticalità delle sue scogliere e per lo **Sky Walk**, la nuova passerella panoramica in vetro che regala la sensazione di camminare sospesi nel vuoto, tra cielo e mare.



Lo Sky Walk Cersuta (Foto © Enzo Radunanza).

Acquafredda, all'estremo nord del territorio comunale, è riservata e silenziosa. Le sue calette sembrano scolpite nella roccia e protette dalla vetazione e dalla pineta che arriva fino al mare. Tra gli angoli più seducenti c'è la **Grotta del Sogno**, cavità carsica che alterna ombra, acqua e luce in un gioco quasi teatrale.

I segreti dell'archeologia e l'artigianato tipico

L'**importanza commerciale marateota in epoca romana** è testimoniata dai fondali marini, dove sono state rinvenute **oltre 60 ancore** mentre sull'**isola di Santo Janni** erano custodite antiche vasche per la produzione del *garum*, una salsa di pesce molto apprezzata dai Romani.



Scorci del centro storico di Maratea (Foto © Enzo Radunanza).

Il **borgo storico è un labirinto di storia e bellezza**. Tra scalinate in pietra e portali scolpiti, si scoprono abitazioni suggestive, taverne e piccole botteghe artigiane dove un tempo si realizzavano i **libbani**, corde intrecciate con erbe spontanee usate per l'agricoltura e le pesca. Quest'arte del passato oggi è stata recuperata attingendo alle memorie del posto e viene reinterpretata in chiave creativa.



Fontana della Sirena a Maratea (Foto © Enzo Radunanza).

La cucina lucana tra i vicoli del borgo

Gastronomie e trattorie offrono i tipici sapori lucani e un'accoglienza schietta. Provate il caciocavallo podolico, i cavatelli con mollica tostata, le alici a scapici, i [peperoni cruschi di Senise](#), i fagioli di Sarconi IGP, i bocconotti ripieni e i liquori alle erbe di rupi, solo per fare qualche esempio. Tra gli indirizzi consigliati:

- **Taverna di Zu Cicco**, dove si può assaggiare anche il **Crithmum**, l'aromatico "liquore del mare", a base di una pianta che cresce sulle rocce affacciate sul Tirreno. Info: www.latavernadizucicco.it.

- **Taverna Rovita**, uno dei ristoranti storici di Maratea a pochi passi da Piazza Buraglia. Nel '700 è stato trasformato da frateria in taverna e oggi è gestito da **Mariastella Gambardella**, con la cucina dello chef lucano Luciano Berta. Info: www.tavernarovitamaratea.it.
- **Manà Bistrot**, in via Dietro la Rancia, 3. Guidati dalla figura carismatica di **Paolo Pidello**, professore universitario napoletano con la passione per la ristorazione, al Manà si può provare una cucina che è un omaggio alle tradizioni **marateote** e **partenopee**, con ingredienti di qualità dal pescato all'orto. Info: www.manabistrot.it.
- **Divino enoteca**: in via A. Mandarini, 20, dove trovare vini, liquori e prodotti tipici.
- **La Merenderia**, per salumi e formaggi tipici in Trav. Dietro l'Annunziata, 12.
- **Pasticceria Panza**, apprezzata per i bocconotti in Via Angiporto Cavour, 9.



Alcune Botteghe del centro di Maratea e qualche specialità (Foto © Enzo Radunanza).

Dove dormire a Maratea

L'offerta ricettiva è ampia e variegata: hotel 4 e 5 stelle affacciati sul mare, B&B, agriturismi, case vacanza, relais e appartamenti, distribuiti tra il centro storico e le frazioni costiere.

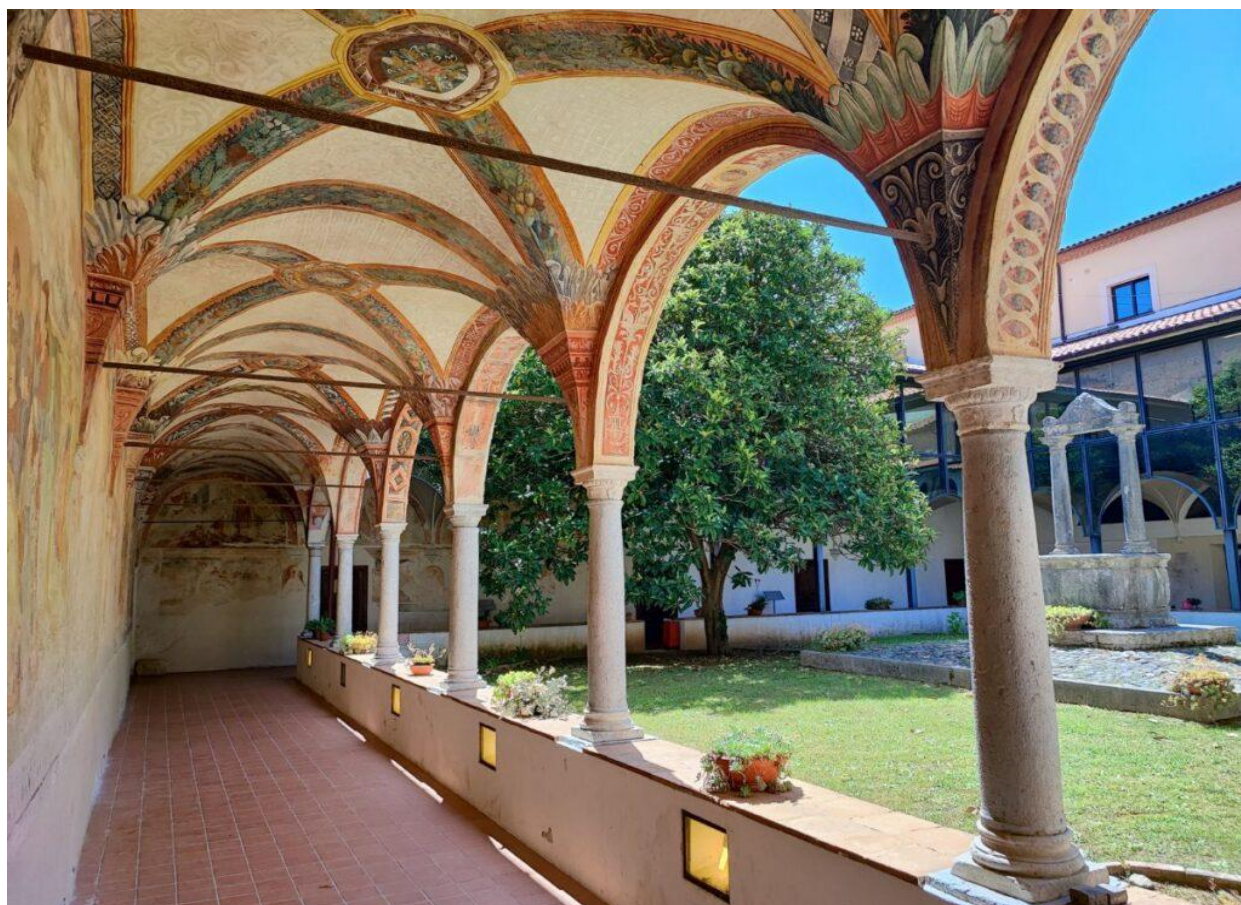
Da segnalare il **Grand Hotel Pianeta Maratea** (www.grandhotelmaratea.it), **La Casa di Maratea** (www.lacasadimaratea.com) e **Tenuta Palmieri** (www.tenutapalmieri.com). Chi ama la vacanza a contatto con la natura, nella frazione di **Castrocucco** si trovano un **campeggio attrezzato** e **un'area camper** per circa 600 posti (www.campingmaratea.it).

Per informazioni turistiche: www.marateawelcome.it

I borghi nell'entroterra: Trecchina, Rivello e Nemoli

Lasciata la costa alle spalle, la strada si arrampica tra i tornanti, lambendo la **Valle del Noce**, cuore verde della Basilicata rurale. Campi coltivati, vigneti e boschi di castagni accompagnano il viaggio attraverso piccoli centri come **Trecchina**, **Rivello** e **Nemoli**, dove la vita segue ancora il ritmo delle stagioni.

Trecchina, uno dei borghi protagonisti del film *Basilicata Coast to Coast*, è nota come la **città del pane** perchè sono ancora attivi diversi forni artigianali che sfornano pani bianchi, semi-integrali e dolci a base di noci e castagne.



Convento di Sant'Antonio a Rivello (Foto © Enzo Radunanza).

Rivello, adagiato sui tre colli **Motta**, **Serra** e **Poggio**, custodisce nel **convento di Sant'Antonio** custodisce un'*Ultima Cena* del pittore lucano **Giovanni Todisco** (1559). L'opera ritrae anche il **feudatario Ettore Pignatelli**

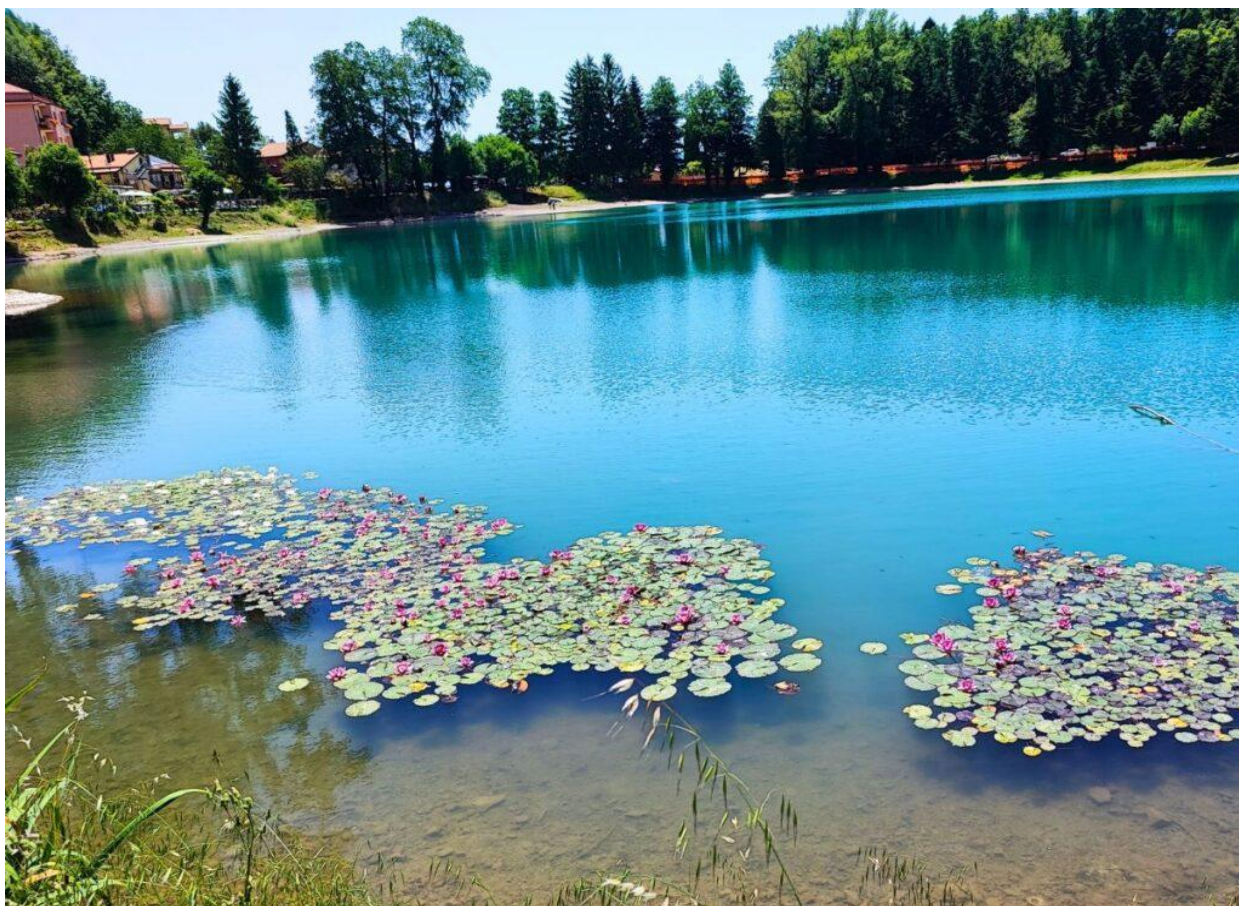
e sua moglie. Giuda è riconoscibile per l'aureola nera, mentre sotto il tavolo compaiono **Sant'Antonio**, **Maria Maddalena** e simboli come un **cane e un gatto in lotta**. Curiosa anche la presenza di **prodotti locali** come il **granchio di fiume**, un **coniglio** e il tipico **biscotto a otto**, a riprova della vita contadina dell'epoca.



L'Ultima Cena di Giovanni Todisco, 1559 (Foto © Enzo Radunanza).

Adagiato a 421 metri di altitudine, **Nemoli** prende il nome dalla parola latina *nemus*, che significa "bosco". Il paese, incastonato tra rilievi e foreste di faggi e castagni, conserva un'identità profonda, visibile nelle viuzze strette, nei sottoportici e nei portali in pietra che punteggiano il centro storico. Da visitare il **Palazzo Filizzola**, oggi museo civico, e la **Chiesa di Santa Maria delle Grazie**, dove è esposta una preziosa statua della Madonna in stile bizantino del XIV secolo. A dominare l'abitato dall'alto, i ruderi del **Castello Baronale** del XVI secolo.

A poca distanza, il **Lago Sirino** e i sentieri che lo lo circondano sono ideali per passeggiate, escursioni in mountain bike o momenti di pesca sportiva. Sulle sue sponde, l'**Albergo Ristorante Da Mimì** è una tappa gastronomica consigliata per gustare la cucina locale in un contesto rilassato e accogliente. Info: www.ristorantemimi.com



Il Lago di Sirino (Foto © Enzo Radunanza).

Il medico che guarì il Duce dal cancro

In zona è famosa la storia del dottor **Caporale**, vissuto nel paese di **Viggianello**. Curava i pazienti con rimedi naturali a base di erbe raccolte in montagna. Si racconta che abbia guarito anche **Benito Mussolini** dal cancro e che il Duce lo abbia invitato a Roma per dirigere un ospedale. Caporale rifiutò, chiedendo come ricompensa solo una Balilla e la costruzione di una strada per raggiungere il suo palazzo. Il medico non ebbe mai la fiducia della popolazione locale al punto che non lasciò nulla di scritto, portando nella tomba il segreto delle sue erbe prodigiose.

Il Parco Nazionale del Pollino e l'Ecomuseo

Proseguendo verso nord, si entra nel [Parco Nazionale del Pollino](#), il più vasto d'Italia, dove l'aria si fa più fresca e i panorami si aprono su vallate ampie e silenziose. Qui dominano i **pini loricati** e borghi arroccati come **Rotonda** e **Viggianello**, dove il tempo sembra rallentare.

Una tappa da non perdere è l'**Ecomuseo del Pollino**, allestito nel complesso monumentale di **Santa Maria della Consolazione** a Rotonda (PZ). Grazie a tecnologie interattive, filmati, ricostruzioni in 3D e ambientazioni sensoriali, il museo propone un viaggio coinvolgente alla scoperta del patrimonio naturale e culturale del Parco, stimolando il visitatore a esplorarlo di persona.



L'ingresso dell'Ecomuseo (Foto © Enzo Radunanza).



Una riproduzione fedele della biodiversità del Parco del Pollino (Foto © Enzo Radunanza).

Per chi desidera fermarsi in zona, a Rotonda si trova **Il Borgo Ospitale**, albergo diffuso nel cuore del centro storico con camere, appartamenti, SPA e ristorante. Tra i ristoranti collegati alla struttura c'è **A' Rimissa**, apprezzato per la cucina lucana con tipicità come la **Melanzana Rossa di Rotonda DOP** e legumi autoctoni. Info: www.ilborgoospitale.it



Rotonda (Foto © Enzo Radunanza).

Il Cammino Coast to Coast: dalla costa tirrenica a quella ionica

La Basilicata rurale può essere scoperta **a piedi, in bici o a cavallo**. Il **Cammino Coast to Coast** è un itinerario di circa 170 chilometri e **suddiviso in 12 tappe** che collega il **Porto di Maratea**, sul Tirreno, alla **spiaggia di Nova Siri Scalo**, sullo Ionio, attraversando ambienti costieri, colline, borghi storici, parchi naturali e paesaggi rurali.

Il tracciato è curato dal **Club Alpino Italiano – Sezione “Giuseppe De Lorenzo” di Lagonegro**, che ne gestisce anche la **segnaletica ufficiale CAI**, sia verticale (freccie direzionali con tempi di percorrenza) sia orizzontale (segnavia bianco-rossi su rocce e alberi). La densità dei segnali varia in base al terreno: più frequenti nei tratti boschivi, più diradati su carrarecce e spazi aperti.

Per chi desidera organizzare l'esperienza in autonomia, tutte le informazioni sono disponibili sul sito ufficiale: www.basilicatacoasttocoast.com

Ci sarebbe tanto altro da raccontare ma l'abbiamo scritto all'inizio: la Basilicata non va solo descritta ma vissuta per un'alternativa concreta e rigenerante al turismo mordi-e-fuggi. È il volto della nuova ospitalità lucana: diffusa, partecipativa, radicata nella storia e aperta al futuro.

Data di creazione

16/08/2025

Autore

enzo-radunanza