

## Siamo ciò che mangiamo

Scritto da Giusi Giovinazzo

Giovedì 28 Marzo 2013 12:59 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 30 Settembre 2015 12:46

---

Non solo tarallucci e vino: i compari castellani vi presentano la 'Nuglia. *“Un rumore di foresta primitiva che entrava nelle viscere come un richiamo infinitamente remoto”*: Castelsaraceno, a 960 metri sul livello del mare, 1497 abitanti e una bontà tutta nostra.



L'incanto paesaggistico si nutre di sapori e odori eno-gastronomici, passaggi tradizionalmente ripetuti e ritualmente rivisitati. Nessuna pretesa a voler strafare. Perla naturalistica dell'Appennino Meridionale, incastro tra il Parco Nazionale del Pollino e dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese, profuma dell'aroma della buona cucina fatta in casa.

Tra Dicembre, Gennaio e Febbraio, i castellani si ritagliano tre giorni “per fare il maiale”, simbolo di abbondanza, autenticità e risparmio autarchico: *Mors tua, vita mea!* Invidiataci dagli antichi romani, la salsiccia macina genuini legami di solidarietà. Una fonte storica autorevole come Varrone ci dice che “lucanica” è la nostra salsiccia insaccata, specifica prelibatezza che la Caput Mundi vuole sulle sue tavole e perciò investe in infrastrutture nel periodo del suo dominio nell'attuale Basilicata. In una trama in cui siamo tutti compari, le famiglie si aiutano a vicenda per uccidere il maiale (sulla “*scannedda*”) e insaccare quella carne, sapientemente tagliata a punta di coltello, in budella minuziosamente lavate con acqua, sale, arance e limone. Famiglia e vicinato si spartiscono i compiti, in base alle proprie peculiarità. La 'Nuglia è un mix insaccato di carne tritata, peperoncino macinato leggermente piccante (quantità arbitraria, di solito abbondante), sale (25 g per 1 kg di carne), finocchio e cotica (“*coria*”

## Siamo ciò che mangiamo

Scritto da Giusi Giovinazzo

Giovedì 28 Marzo 2013 12:59 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 30 Settembre 2015 12:46

---

”, grassa epidermide tenera e priva di peli, ammorbidita con acqua bollente e tagliata a tocchetti o strisce sottili). Sono budella pazienti, che attendono tempi ed esigenze di “suppr’ssata” (soppressata) e savuzizzu (salsiccia), salumi più raffinati per scelta di carne e intestini. Il dosaggio di mani esperte dà un tocco di originalità a ogni famiglia: cambia tutto per non cambiare niente e tramandare un’identità dalle mille sfaccettature.

L’originalità meridionale che ti invita a tavola per dirti che sei il benvenuto. Modesti e aromatizzati scarti di carne imporporati di fronte ai quali qualsiasi resistenza sarebbe vana: l’artigianalità della produzione è tempo che addomestica e ripaga i palati. Cucinata per lo più alla brace, la ‘Nuglia, abbracciata nel pane fragrante, funge da aggregatore sociale durante feste del paese e scampagnate tra amici. Ogni morso amalgama la sapienza degli ingredienti, assapora l’equilibrio vivace di carne fresca e grasso aromatizzato. La consistenza sublime che non pesa le calorie. Salame dalla breve stagionatura di circa due settimane (collane di budella appese in luogo fresco e asciutto per evitar che vi si formi la muffa) e dalla genuina conservazione sotto sugna (“*ssonza*”, dai fianchi del maiale, puliti, tagliati e sciolti in grosse pentole, poi conservata e opportunamente risolta per avvolgerci i salumi già sistemati in appositi contenitori, tradizionalmente “*basì*”) predilige una fruizione culinaria accompagnata da un bicchiere di vino rosso.