



La transumanza abruzzese e i suoi sapori che sopravvivono

Fin dall'antichità, da fine settembre a fine marzo, i pastori delle montagne d'Abruzzo spostavano greggi di pecore verso le pianure per limitare il disagio delle avverse condizioni climatiche. Da tale pratica si è sviluppato un retaggio di culture e sapori, oggi tramandati anche dalle numerose sagre locali

Prima di morire, il fiero abruzzese **Gabriele D'Annunzio** chiese alla sua domestica – da lui battezzata Suor Intingola – di preparargli gli arrosticini. Carne di pecora, tagliata a cubetti irregolari, infilati nelle “cippe” alternando pezzi più grassi con quelli magri, per assicurarne il sapore.

Abbiamo ricordato il Vate, celeberrimo per i suoi versi evocativi in grado di descrivere la natura e la vita contadina, per introdurre la “transumanza” ossia un'antica pratica pastorale che – fin dalla notte dei tempi – ha interessato quel percorso di oltre 240 chilometri che si snoda tra Pescasseroli (AQ), nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, e Candela (FG), crocevia tra Puglia, Campania e Lucania.

Storia della transumanza abruzzese

La migrazione stagionale dei pastori è antichissima, da quando i greggi di pecore venivano spostati dai luoghi montani verso le pianure per limitare il disagio delle avverse condizioni climatiche. Fedele compagno di viaggio era il pastore abruzzese, cane addestrato nella guida e nella protezione degli ovini dai predatori, come i lupi. La transumanza, letteralmente “*al di là della terra*”, iniziava a fine settembre-inizio ottobre e terminava a fine marzo, quando le stagioni seguivano una certa regolarità.

I pecorai diventavano veri e propri emigranti, restando lontano da casa anche per sei mesi. Quando potevano contare su ripari sicuri per le mandrie, tornavano per le festività di Natale e Pasqua. Con il tempo quelli che venivano definiti “*tratturi della transumanza*”, vie larghe ed erbose di oltre cento metri, hanno assunto il termine di “autostrade delle pecore” e, dal 2019, la transumanza è stata inserita nell’elenco del Patrimonio Culturale Immateriale dell’[UNESCO](#).

L’alimentazione dei pastori durante la transumaza

Dalla transumanza si è sviluppato un **retaggio di culture e sapori**, oggi tramandati anche attraverso le numerose sagre locali.

I pastori si svegliavano all’alba, e dopo aver fatto colazione con pane raffermo ammorbidito nel latte appena munto, si mettevano in cammino. In tarda mattinata masticavano la “*micischia*”, carne secca di pecora o di capra ottenuta da un processo di sgrassatura, disossatura e salatura, poi aromatizzata con pepe, peperoncino e rosmarino prima di essere essiccata all’aria in modo naturale, senza nessun procedimento di cottura. Il pezzo, simile al filetto, veniva steccato con rametti di salice o bastoncini di canna per essere appeso in luoghi ben aerati per l’essiccazione. Ancora oggi, in molte trattorie aquilane e nei paesi dell’entroterra, come Castel di Ieri (AQ), l’orgoglio identitario rinnova la tradizione della [micischia](#), che qualcuno ha definito “*il baccalà del pastore*”.



La micischia, detta anche “il baccalà del pastore” (Foto © www.abruzzoturismo.it).

Transumanza significa anche **arrosticini, spezzatino di cacio e uova, formaggio pecorino cotto anche sulla pietra rovente, costatine di capra.**

Al contrario però della cucina popolare contadina, che determina la peculiarità di un territorio, quella pastorale non ha certo rispettato i confini territoriali e regionali ma, al contrario, si è fusa con culture di luoghi diversi tra loro.



Arrosticini abruzzesi.

I metodi naturali di conservazione del cibo

I pecorai, lontani da casa, portavano con sé solo cose che si potessero conservare. Tra queste, il pane rigorosamente cotto a legna che durava molti giorni, la cipolla, l'aglio, le tante erbe aromatiche che si trovavano lungo i tratturi, l'immancabile ampollina di olio, da cucina e per il lume, i fiaschetti impagliati per il vino e quelli di terracotta per l'acqua.

I pasti erano realizzati con la carne di pecora, di cui si adoperavano anche le parti meno nobili che venivano elaborate con parsimonia e creatività: si pensi alle **mazzarelle**, frattaglie avvolte in foglie di alloro, oppure al **cazzmarr o magliatello**, un involtino di budelline farcite con animelle e fegatini.

Oltre all'agnello cacio e uova e agli arrosticini, si ricordano la "**coccella**" o testina di agnello ripiena, l'**agnello incaporchiato** con piccole patate, la **pecora al cotturo**, l'**agnello in fricasea** e l'intingolo di castrato, senza dimenticare le preparazioni a base di interiora.

Le massaie non disdegnavano di mettere nella sacca dei mariti pastori anche un dolce che si conservava per giorni: il **pagnozzo**, ottenuto da pane rozzo, farina di gran turco, uova, zucchero e mandorle macinate.

Gregorio Rotolo, uno degli ultimi pastori d'Abruzzo

Gregorio Rotolo, uno degli ultimi pastori scomparso recentemente, si poteva incontrare nelle fiere dove portava il messaggio dei pastori, con pezze di cacio riesumate dalla tradizione e che hanno conquistato i migliori ristoranti del mondo, da Scanno a Chicago. Rotolo riusciva a incantare raccontando i segreti e le ricchezze della biodiversità, dei saperi e dei sapori, guidandoti per mano lungo quel tratturo ricco di cultura e sapienza gnomica, da cui ancora oggi si attingono precetti morali, sentenze o proverbi.

Data di creazione

26/05/2025

Autore

celestino-agostinelli