



Abruzzo: la grande bellezza di una terra da (ri)scoprire anche a tavola

Viaggio nella storia, nel territorio e nell' enogastronomia dell' Abruzzo dove il convivio è un momento al di fuori del tempo e delle mode, è calore e relax, è una serie di vassoi ricchi che passano da una persona all'altra esaltando il piacere della condivisione



Un tramonto sulle montagne abruzzesi (Foto © AbruzzoTravelling).

L'Abruzzo ha impiegato molti anni per uscire da un cono d'ombra nel quale era stato ingiustamente relegato, trascurando le potenzialità di una terra emozionante, tutta da scoprire e valorizzare dal punto di vista turistico, culturale e architettonico. Da non trascurare la ricca e varia enogastronomia abruzzese che, nonostante sia di antichissime origini, riesce ancora ad apparire moderna e divertente.

Spesso quel territorio di circa 10mila mq, adagiato tra l'Adriatico e l'Appennino e compreso tra quattro province, è stato trascurato nei percorsi turistici di massa ma, probabilmente, questo ne ha preservato l'anima pura e selvaggia, quell'attitudine a conquistare il visitatore con una natura ancora incontaminata e dalla prepotente bellezza.

Negli ultimi anni questa lacuna si sta colmando per iniziativa di giovani appassionati e motivati che, insieme alle Istituzioni e agli enti pubblici e privati, stanno dando notevole impulso alla promozione regionale, sotto tutti i punti di vista. A tal proposito, va segnalato l'impegno della **Camera di Commercio di Chieti e Pescara** che, affiancata dal [Consorzio Abruzzotravelling](#), ha recentemente coinvolto stampa e addetti al settore in un interessante percorso alla scoperta del valore che il territorio abruzzese può offrire.

Abruzzo, tra montagne, mare e poesia

Inutile aspettarsi effetti speciali e costruzioni mirabolanti, in Abruzzo è la natura a sorprendere.

Definita la regione più verde d'Europa, la terra tanto cara a D'Annunzio vanta ben il **50% della biodiversità dell'intero continente**. All'interno dei suoi tre Parchi Nazionali, che occupano un terzo del territorio, vivono molte varietà di specie vegetali e animali, dall'orso marsicano al lupo appenninico, dal camoscio all'aquila reale.

Protagonista di un **turismo lento**, l'Abruzzo è un susseguirsi di profumi e colori, di numerose tappe in cui si incrociano verdi distese collinari e pascoli lussureggianti, eremi e borghi antichi, maestosi rilievi montuosi come il **Gran Sasso** e il massiccio della **Majella** e preziose riserve naturali. A fare da confine con l'Adriatico, una **costa selvaggia di 133 chilometri** accompagnata dai "*sorrisi d'un mar senza confine*", come decantava Gabriele D'Annunzio nella poesia "**Al fiero Abruzzo**".

La Costa dei Trabocchi, una sognante esperienza



Una tipica casetta sulla Costa dei Trabocchi (Foto © Enzo Radunanza).

A sud, in provincia di Chieti, tra scogliere e piccole calette ghiaiose, si può ammirare la **suggestiva Costa dei Trabocchi**, una litoranea di 40 km che comprende 9 comuni in cui spiccano le sognanti casette sospese sul mare utilizzate per la pesca. Tra i più popolari c'è il **Trabocco Turchino** sul **Promontorio D'annunziano** a San Vito Chietino, la residenza dove il poeta pescarese soggiornò dal 23 luglio al 22 settembre 1889 insieme alla sua amante Barbara Leoni.

Oggi alcuni trabocchi sono stati trasformati in piccoli ristoranti dove gustare la [tipica cucina abruzzese](#), soprattutto a base di pesce. L'esperienza di cenare sull'acqua, avvolti dal mare illuminato dalla luna piena, è sicuramente da provare avendo cura di prenotare in anticipo perchè i posti sono limitati. Non aspettatevi un'alta cucina, la tradizione e la semplicità valgono anche in questi locali.



Un ristorante in un trabocco (Foto © Enzo Radunanza).

L'accoglienza e l'ospitalità del popolo abruzzese

Si dice che il contesto ambientale influenzi il temperamento delle persone e, in effetti il territorio e il clima dell'Abruzzo, si ritrovano anche nella sua gente, genuina e schietta, solare e riservata in base alle zone, apparentemente ruvida ma subito dopo gentile e ospitale. Gli abruzzesi sono persone che non hanno ceduto alle lusinghe più negative della mondanità, come se quell'antica civiltà rurale avesse impresso nel DNA la semplicità, la laboriosità e l'apertura.

Una conferma di quanto finora scritto, arriva dall'[annuale rapporto sulla qualità della vita in Italia](#), stilato da "Il Sole 24 Ore" lo scorso dicembre, secondo cui Pescara è passata dal 64° al 43° posto nazionale mentre Chieti, invece, è stata ritenuta la più sicura della regione.

Cenni storici sull'Abruzzo

Notevole è anche il patrimonio artistico e architettonico, risultato di una storia antica e movimentata. Cittadine come Vasto, Sulmona e Chieti, le cui origini si perdono tra testimonianze concrete e leggende, sono autentici gioielli.

Le origini della regione sono antichissime e il nome "Abruzzo" deriva dall'antica contea dell'*Aprutium*, situata nel teramano, che era anche la terra dei **Pretutii** o Pretuzi, una popolazione italica che abitava in questo territorio. Insieme ad essi, già dal VIII-VI secolo a.C., c'erano anche altri gruppi di pastori di stirpe sannitica tra i quali vigeva l'usanza di consacrare i figli agli dei durante il rito della "primavera sacra". Una volta adulti, i giovani dovevano abbandonare la casa genitoriale e andare a colonizzare i territori circostanti, formando nuove stirpi a cui venivano dati i nomi delle divinità onorate. nacquero, così, i Marsi, i Vestini, i Peligni, i Marrucini, i Frentani, i Piceni, gli Equi e i Pretuzi.

I Romani lasciarono la loro impronta dopo che, nel 325 a.C, assoggettarono alcune popolazioni locali durante la seconda guerra sannitica. La regione rimarrà frazionata almeno fino al 1233, quando gran parte dell'attuale territorio fu riunito da Federico II di Svevia nel Giustizierato d'Abruzzo con capitale Sulmona.

Enogastronomia dell'Abruzzo: la modernità di una tavola antica



Ventricina, spaghetti alla chitarra, dolci e altre specialità abruzzesi (Foto © Enzo Radunanza).

È un racconto appassionante quello sul cibo e sul vino d'Abruzzo, in cui le peculiarità del territorio si intrecciano alle vicende storiche e umane; gli scritti di Ovidio, Polibio e Plinio il Vecchio si affiancano alle testimonianze impresse sulle costruzioni antiche che rivelano come, da sempre, l'economia del territorio sia stata basata su pastorizia, agricoltura, viticoltura e pesca.

A Pescara, ad esempio, la bellissima **Abbazia cistercense di Santa Maria d'Arabona**, costruita nel 1208 su una villa romana dove venivano prodotti olio e vino, ospita un **candelabro per il cero pasquale** sulla cui colonna è intrecciata una vite. Sulla base squadrata, invece, sono effigiati alcuni animali di cui si sono conservati solo due cani e un leone. A Castiglione a Casauria, sempre in provincia di Pescara, la magica **Abbazia di San Clemente a Casauria** dell'871 contiene nell'architrave e in altre parti, dei fregi con motivi vegetali.

Tra carni, formaggi, spezie, olio e “virtù”

La **tavola abruzzese è schietta e fortemente identitaria**, ricca di prodotti tipici locali tra cui 17 presidi Slow Food e preparazioni antiche che spiccano per originalità e per il legame con riti devozionali o benauguranti. La scarsità di provviste e la semplicità degli ingredienti offerti dalla natura hanno dato impulso alla creatività della gente locale trasformandosi in piatti sontuosi e succulenti, i cui profumi e sapori richiamano la tradizione mediterranea. Olio, spezie, ortaggi, carni, formaggi, pasta e vini sono protagonisti di banchetti sempre generosi nelle quantità e nei condimenti. Il **convivio abruzzese è un momento al di fuori del tempo e delle mode**, è calore e relax, è una serie di vassoi ricchi che passano da una persona all'altra esaltando il piacere della condivisione.

Tante le eccellenze regionali apprezzate nel mondo come lo **zafferano dop prodotto nell'Altopiano di Navelli** ricercato dagli chef più esigenti.



Zafferano prodotto nell'Altopiano di navelli (Foto © AbruzzoTravelling).

Nell'entroterra la fanno da padrone carni ovine, formaggi (pecorino, caciotte, mozzarelle e soprattutto il caciocavallo abruzzese) ma anche zuppe, minestre, sughi di carne e altre pietanze legate all'allevamento del bestiame e all'agricoltura. Sposandosi verso Teramo, le ricette diventano più elaborate: **spaghetti alla chitarra**, **timballo di scrippelle**, ravioli dolci di ricotta, pappicci al pomodoro, cannelloni, mozzarelle o **virtù**. Queste ultime, preparate tradizionalmente in primavera, sono **ricche minestre con 50 ingredienti freschi** a cui si uniscono vari avanzi dell'inverno. Ogni ingrediente deve essere cotto separatamente e integrato gradualmente nella preparazione finale. Per ultimi si aggiungono la pasta e le **pallottine** ossia le polpettine di manzo.

Un'opulenza che si riscontra anche in un'altra usanza antichissima che sta tornando in voga ossia la "**Panarda**", un abbondante banchetto che comprende fino a cinquanta portate, dagli antipasti ai dolci e che si preparava il 17 gennaio, in occasione della festa di Sant'Antonio Abate e dell'uccisione del maiale. Un'usanza che aveva ragioni devozionali ma anche sociologiche e psicologiche perché si svolgeva in un periodo in cui era stato concluso il raccolto ed erano svanite fatica e tensione.

Gli arrostiticini abruzzesi: l'antico street food



Arrosticini abruzzesi (Foto © Enzo Radunanza).

Le colline sono l'ambiente perfetto per gli ortaggi, le verdure e ovviamente la vite. In provincia di Pescara, una delle specialità più celebrate, tanto sulle tavole stellate che nello street food, sono gli **arrosticini abruzzesi**, spiedini a base di pecora tipici dell'Appennino che si addentano con piacere, percependone la tenerezza e la bontà.

Molto rinomati e gustosissimi sono i **salumi tipici dell'Abruzzo**, dagli ottimi prosciutti di montagna agli altri insaccati come la salsiccia, anche di fegato, il **salame tipo Aquila**, il **prosciutto affumicato di Introdacqua e Cansano**, la **mortadella di Campotosto**, la ventricina anche nella variante di **ventricina vastese** insaporita dal peperone rosso.

La cucina di mare si basa sul pesce azzurro che trionfa in moltissime pietanze e soprattutto nel "**Brodetto alla vastese**", una mirabile composizione di frutti di mare e di terra sapientemente dosati e lavorati seguendo una paziente ricetta ancestrale e mai disattesa.

L'oro verde d'Abruzzo: l'olio extravergine di oliva

Non si può parlare dell'enogastronomia dell'Abruzzo senza considerare l'importante produzione di olio extravergine di oliva, soprattutto nella provincia di Chieti dove si concentra il 65% della produzione regionale con la **DOP Colline Teatine** e le sottozone Frentana e Vastese. Tre le altre dop regionali ci sono l'**Aprutino Pescara**, in provincia di Pescara, e la **Pretuziano delle Colline Teramane** nella zona di Teramo, con le sue varietà locali Tortiglione e Castiglione.

Per percorrere un viaggio nella storia e nel mondo dell'olio abruzzese, si consiglia di visitare l'**Oleoteca Regionale** situata nel cuore dell'incantevole borgo di **Loreto Aprutino (PE)**, accanto alla Porta Palamolla e ai resti dell'antica fontana. Tra diversi frantoi in pietra e reperti artigianali è possibile approfondire la conoscenza dell'arte molitoria e degustare l'olio nelle sue più pregiate varietà.



Oleoteca Regionale a Loreto Aprutino (Foto © Enzo Radunanza).

Tartufo, un'eccellenza da valorizzare

Il **tartufo abruzzese**, raccolto nelle zone della Marsica, del Teramano, dell'alto Aquilano e della Val di Sangro, viene utilizzato sia a crudo che nella preparazione di salsicce, oli e formaggi aromatizzati.

Anche da questo punto di vista, l'Abruzzo finora non ha goduto del giusto riconoscimento in quanto, nonostante sia uno dei maggiori produttori italiani della preziosa trifola, non è stato mai accostato a poli di eccellenza come Alba e Norcia nonostante queste province acquistino parte del tartufo proprio in Abruzzo. Per fortuna, una nuova e solidale generazione di tartufai si sta organizzando per uscire dall'ombra e promuovere e valorizzare il profumato regalo dei boschi.

I vini d'Abruzzo sulla strada della qualità

La **tradizione vitivinicola abruzzese** ha radici antiche ma, se in passato, è stata caratterizzata da una produzione di massa, da circa un ventennio la situazione è cambiata grazie a viticoltori che, riuniti in cooperative e nel [Consorzio Tutela Vini d'Abruzzo](#), hanno puntato sulla qualità e sulla valorizzazione dei vitigni autoctoni, ottenendo vini più eleganti. Appare interessante, inoltre, come i giovani imprenditori stiano perfezionando le strategie di comunicazione per attrarre sia i wine lover italiani che internazionali.



Vigneti abruzzesi (Foto © Enzo Radunanza).

La maggior parte della coltivazione della vite si concentra nelle colline presenti sulla costa dal teramano fino a Vasto, passando per Pescara, una zona particolarmente vocata alla viticoltura perché offre il microclima ideale per effetto di forti escursioni tra giorno e notte, associate a una buona ventilazione.

Trebbiano e Montepulciano sono i protagonisti della scena enologica regionale, rispettivamente tra i bianchi e i rossi, ma c'è un orientamento crescente anche verso vitigni minori come pecorino, passerina, coccocciola e montonico.

Se il Trebbiano viene coltivato su 5000 ettari in tutta la regione, è il Montepulciano il principe dei vitigni locali, sicuramente quello più rappresentativo con **17.000 ettari coltivati** e una produzione

dell'80% del totale dei vini a denominazione prodotti nella regione e un volume di imbottigliato pari a 685.000 ettolitri.

Tra le recenti novità anche la **crescita di una produzione spumantistica** ottenuta dalle uve autoctone, soprattutto con metodo Martinotti, a cui l'Abruzzo sta dedicando energie e molto impegno per soddisfare una crescente richiesta del mercato.

Per informazioni turistiche sull'Abruzzo: www.abruzzotravelling.com oppure è possibile scaricare la [App "Percorsi"](#) molto ricca anche di informazioni sull'enologia regionale.

Data di creazione

04/02/2020

Autore

enzo-radunanza