

CUCINA POPOLARE FRENTANA

PERSONE STORIE RICETTE



Slow Food
Lanciano



INDICE

- 4 **PREFAZIONE**
- 6 **LA PASTA ALLA MUGNAIA
DI NICOLA DI LALLO**
- 10 **AGRITURISMO AIA VERDE**
- 14 **CIF E CIAF**
- 16 **AGRITURISMO LA BROCCA**
- 20 **PIZZA E FOJE**
- 22 **AGRITURISMO CANILORO**
- 26 **FRASCARELLI**
- 28 **CONIGLIO SOTTO IL COPPO**
- 30 **LO SHANGRILÀ**
- 36 **TURGINELLI**
- 38 **TRATTORIA DAL PAGANO**
- 40 **VRACHE DI MULO**
- 44 **AGRITURISMO IL VECCHIO MORO**
- 48 **AGNELLO CACE E OVE**
- 50 **AGRITURISMO ZA' CULETTA**
- 54 **CHITARRA ALLA TRAPPITARA**
- 56 **AGRITURISMO TRAVAGLINI**
- 60 **PAPERÀ AL SUGO**
- 62 **AGRITURISMO IL GRAPPOLO D'ORO**
- 66 **CIAMMAICHE AL SUGO**
- 70 **AGRITURISMO COLLE TRIPIO**
- 74 **PALLOTTE CAG' E OVE**
- 76 **FATTORIA DELL'ULIVETO**
- 80 **SPADELLATA DI VENTRICINA**
- 82 **CUORE ROSSO**
- 86 **SAGNE E CECI**
- 88 **RISTORANTE LA COLLINETTA**
- 92 **SPEZZATO DI POLLO CON I PEPERONI**



PREFAZIONE

È ecologica, non ammette sprechi, cammina di pari passo con le stagioni ed è basata su una coerente logica di sostenibilità. Chi avrà pensato di incasellare la cucina tradizionale in una rubrica dal sapore antico o in una categoria del passato, resterà deluso. La cucina popolare frentana è un racconto contemporaneo che, anche attraverso questo testo corale che propone la voce dei protagonisti del progetto firmato da Gal Maiella Verde e Slow Food Lanciano, vogliamo far conoscere. “La cucina tradizionale è un oggetto fatto per durare – scrive Francesco Stoppa, antropologo e docente all’Università D’Annunzio di Chieti, nel volume Il cuore della Rondinella a cura di Mariangela Schiazza, pubblicato dall’associazione Donne in campo con la Confederazione Italiana Agricoltori di Chieti –. Un oggetto che magari richiede qualche aggiustatina, ma che si può sempre far tornare bello, ma soprattutto funzionante come prima, senza chiamare il tecnico o, peggio, buttarlo via. Per questo – dice Stoppa, che dirige il Centro di Antropologia Territoriale degli Abruzzi per il Turismo all’Università Gabriele d’Annunzio

- dobbiamo preservare il suo valore aggiunto di unicità, non trasferibilità e di genuinità e conservare il suo stretto legame con i posti e le persone. La cucina tradizionale appartiene a tutti”. Terra di antiche origini, l’Abruzzo può essere considerata, una di quelle regioni in cui le tradizioni gastronomiche vengono ancora conservate nella quotidianità dell’alimentazione familiare. Custodite da nonne e madri, le ricette, che sono innanzitutto cura nella scelta delle materie prime e attenzione nelle preparazioni, come la pratica di certi interessanti rituali di natura simbolica, propiziatoria, germinativa, rischiano però di essere perse. L’Abruzzo ha carattere cantonale, “deve essere veduto, ricercato di valle in valle, in cento piccole capitali dei monti”, scriveva Guido Piovene nel suo “Viaggio in Italia” per questo il ricettario che è una delle iniziative del progetto Cucina popolare frentana: tracce d’identità vuole raccontare l’ingente patrimonio della cultura popolare del territorio frentano, a partire dalla vigile memoria di quella sorta di matriarcato silenzioso che sono, e sono state, le donne di tutte le generazioni. Come recuperare,

e soprattutto, diffondere e comunicare il valore che la cultura della cucina popolare porta con sé? Come restituire, attraverso pratiche tangibili e riconoscibili, conoscenze e abitudini della civiltà contadina e l’incanto solido e misterico di certi riti legati alla cucina popolare? Siamo partiti dalla ricetta per parlare di cibo, di come si produce e di come si trasforma. Abbiamo ritrovato, in quelle preparazioni e in certi rituali, il valore intrinseco della civiltà agro-pastorale di questo territorio ricco e meraviglioso che dalla Majella orientale guarda il mare. Abbiamo fatto memoria attiva e narrato ciò che quella preparazione o quel singolo prodotto hanno rappresentato e rappresentano per l’economia locale. La cucina popolare è cultura, identità; è legame con la terra e con il lavoro. È una cucina basata sulla semplicità e su materie prime spesso umili. Ogni prodotto e ogni ricetta hanno storie e tradizioni spesso antiche di secoli. Parlare di cibo, significa parlare di salute, benessere, conoscenza dei tempi e delle stagioni della natura e del rapporto che lega gli uomini alla loro terra e fa nascere i prodotti più buoni. Ma significa anche consapevolezza delle sequenze

dei processi di lavorazione che consentono di trasformare determinate materie prime in prodotti finiti di uso quotidiano. Per questo riteniamo che parlare di cucina popolare oggi sia insieme uno strumento per fare memoria e per costruire un cammino moderno capace di stimolare sensibilità nuove e generare economie nuove, in un processo che porti alla conoscenza delle produzioni locali, degli operatori, di nuovi spazi di consapevolezza. Quando ci sediamo al ristorante “acquistiamo un sapere perduto – dice Elisabetta Moro, antropologa e docente all’Università “Suor Orsola Benincasa” di Napoli –. Non sappiamo più fare il ragù, quindi insieme al piatto compriamo un servizio di memoria”. L’impegno è a sostenere e tutelare i piccoli produttori per non perdere la tradizione, raccontando al meglio il territorio frentano più autentico, partendo dalla cucina da un ingrediente da proteggere, con l’obiettivo di custodire il patrimonio di saperi che esiste dietro a ogni piatto. Grazie, quindi, alle ostesse e agli osti che sono il cuore del progetto e che raccolgono ogni giorno questa sfida.

Gal Maiella Verde e Slow Food Lanciano

LA PASTA ALLA MUGNAIA DI NICOLA DI LALLO



A sinistra
Nicolino Di Lallo a lavoro,
in una foto gentilmente
concessa dalla famiglia

Cappello calato sulla testa, maglietta a mezze maniche e pantaloni bianchi come grembiule e scarpe: indossata la divisa, Nicolino Di Lallo deliziava decine e decine di curiosi e golosi ogni sera con la sua Pasta alla Mugnaia. Lo ha fatto per decenni, sin da quando, giovanissimo mugnaio in una famiglia di mugnai da generazioni, imparò l'arte bianca da papà Antonino. Farina, quella del mulino di famiglia, setaccio, utensili di legno, un pentolone per la cottura e uno per il sugo e la caratteristica spianatoia di legno dalla doppia funzione: prima tavolo da lavoro e, poi, desco su cui condire la pasta e mangiare intorno. Autentico ambasciatore della cucina popolare frentana, uomo tenace e promotore ante litteram delle tradizioni abruzzesi, Nicola Vittorio Di Lallo, per tutti Nicolino se n'è andato il 17 gennaio 2024 poco prima di compiere il suo ottantaduesimo compleanno. Lo avevamo incontrato nella sua casa-mulino di Paglieta, in provincia di Chieti: un piacere ascoltarlo. La voce affaticata non tradiva l'entusiasmo del racconto.

Occhi vivaci, sorriso appena accennato, compostezza e quel suo gesticolare lento ed aristocratico, quasi a celebrare quelle mani laboriose. "Non c'è una ricetta codificata – ribadì - Questa è una preparazione che risente molto delle temperature e dell'umidità e quindi, in base agli ambienti, se sono più o meno caldi o più o meno areati, e alle stagioni ci si regola". Acqua, farina, manualità eccellente e nessun segreto: solo esperienza e pas-



Nicolino Di Lallo durante le riprese dell'intervista



sione. Impastava e raccontava, mastro Nicolino controllando umidità e temperature, fino a formare un unico e lungo cordone di pasta, che poi cuoceva in enormi paioli e condiva con un sugo ricco direttamente sulla spianatoia di legno, che diventava alla fine un grande piatto da condividere. Classe 1942, Nicolino Di Lallo mugnaio di quarta generazione, aveva sedici anni quando preparò, senza l'aiuto del papà Antonino, la sua prima Pasta alla Mugnaia. Era il 1958. Con il tempo, sarebbe diventato uno dei più apprezzati custodi di questa preziosa tradizione popolare che fece conoscere in l'Italia e nel mondo, da Francia, Germania e Svizzera e fino in Canada, invitato dalle tante comunità di abruzzesi all'estero, senza perdere la sua autenticità. Aveva lavorato chilometri e chilometri di pasta anche davanti ad una delegazione di cinesi e sotto lo sguardo curioso di Marisa Laurito e Michele Placido e di tantissimi personaggi dello spettacolo e del cinema ed esponenti politici. Con la stessa passione e lo stesso entusiasmo della sua prima volta. "Ho sempre detto – ricordò in quel nostro incontro - che la pasta non la facevo per chi la doveva mangiare, ma perché piaceva a me". Ciao mastro mugnaio, e grazie.

A sinistra, in alto. Nicolino Di Lallo a lavoro, in una foto gentilmente concessa dalla famiglia.

A sinistra, in basso. Nicolino Di Lallo all'opera durante il Salone del Gusto. Foto di Ivan Masciovecchio.

Guarda l'intervista
a Nicola Di Lallo
su Youtube





AGRITURISMO AIA VERDE

DOVE SI TROVA

Casale Cortellacci, 2,
Pizzoferrato (CH)
Tel. 0872 946339 - 339 5316606

È una bella storia di famiglia quella dell'agriturismo Aia Verde di Pizzoferrato, costruita intorno all'antico casolare appartenuto ai nonni, che Clara Ragnelli e Roberto Casciato decidono di ristrutturare nel 1995 avviando un'attività agrituristica che oggi portano avanti con l'aiuto, la creatività e la professionalità dei loro due figli Paolo e Martina. L'entusiasmo dei giovani e l'esperienza di mamma e papà sono la carta vincente di questa struttura dell'alta Valle del Sangro al confine tra Abruzzo e Molise, che si trova a 800 metri sul livello del mare e mostra il valore delle radici proiettato al futuro. Qui l'ospitalità alla tavola del ristoro di campagna è il punto di approdo di un'esperienza che comincia nei campi in cui si coltivano orzo, farro, fave, avena, patate, prosegue con l'allevamento dei suini ed approda nella produzione dei salumi, conservati come si faceva un tempo sotto strutto e senza l'uso di additivi chimici o facendo ricorso a stagionatura forzata e si arricchisce con la produzione artigianale di miele. A questo si aggiungono i frequentati laboratori sui piatti della cucina della tradizione locale e sulla trasformazione del maiale dalle cui carni, all'agriturismo Aia Verde, si ottengono lonzino, pancetta, salsicce e l'apprezzato salsicciotto frentano che chiamano "U Spruciat", preparato utilizzando solo carni suine, aglio, pepe. Il disciplinare di produzione del salsicciotto frentano, che è Presidio Slow Food, prevede, inoltre, che le fasi di allevamento e macellazione avvengano totalmente nel territorio di produzione, che l'alimentazione dei suini sia basata su prodotti naturali e che sia garantita l'assenza di ogm. Tra le specialità che arrivano in tavola, e variano con il mutare delle stagioni, c'è il meglio della cucina popolare frentana dalle pallotte cac' e ove, alla pasta alla chitarra tirata a mano, alla polenta, agli gnocchi di patate di Pizzoferrato, alle carni di agnello e maiale.





CIF E CIAF

All'agriturismo Aia Verde di Pizzoferrato chiamano questo piatto iconico della tradizione popolare "la sfritta", ad identificare il suono della carne cotta nel paiolo di rame che, un tempo, veniva portato a tavola nel giorno in cui ogni famiglia macellava il suo maiale. Preparato con costatine, spuntature e pancetta, il Cif e ciaf di Clara Ragnelli ricorda profumi e odori delle laboriose cucine d'un tempo, con il fuoco sempre acceso.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1kg di sterno, spuntature di costata, pancetta e guanciaie	5 peperoni dolci secchi di Altino
3 spicchi di aglio	Strutto
3 foglie di alloro	Sale
	Olio per friggere

PROCEDIMENTO

Tagliamo a pezzetti le carni, ossa e cartilagini comprese, e mettiamole in un paiolo di rame con aglio, alloro, sale e un cucchiaio di strutto; poniamo al fuoco e facciamo rosolare rigirando con un cucchiaio. Proseguiamo la cottura a calore basso mescolando di tanto in tanto finchè la carne non è ben morbida. Ci vorrà un'oretta. Eliminiamo il picciolo dai peperoni e scolliamo via i semi, quando la carne è pronta friggiamoli nell'olio caldo per qualche secondo. Serviamo la carne con i peperoni croccanti.

Il ricordo di questo piatto è sicuramente legato ai freddi inverni in montagna dove, a giro, tra parenti ed amici ci si riuniva per l'appuntamento più atteso di fine anno: il rito dell'uccisione del maiale.

Era un momento oltre che di lavoro, anche di risate e spensieratezza in quanto a fine giornata era d'obbligo fermarsi per cenare tutti insieme ed assaporare i primi piatti ottenuti appunto con il maiale come il Cif e Ciaf cotto rigorosamente in un paiolo in rame.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





AGRITURISMO LA BROCCA

DOVE SI TROVA

Via Fonte Giardino, 39
San Martino sulla Marruccina (CH)
Tel. 0871 809100 - 335 7171140

Dietro l'uscio del casolare di pietra bianca di Carla Di Crescenzo, a San Martino sulla Marruccina, c'è un mondo di racconti, esperienze, valori; gli stessi che da vent'anni sono riconoscibili nei piatti che arrivano in tavola, preparati come "si faceva una volta". La brace del grande camino nasconde il coppo, il principe delle cotture ai carboni, coperto di cenere che avvolge, a seconda della ricetta, patate, carni, pizza di mais. Nella cucina spaziosa, dove mestoli di legno, cocci in terracotta e setaccio non sono solo un arredo, prendono forma le paste fatte a mano e i piatti più autentici della cucina popolare frentana. Carla prepara quotidianamente i piatti del giorno seguendo gli insegnamenti dei nonni: non mancano mai pasta tirata a mano, gnocchi di patate, zuppe di legumi, le carni di agnello, pollo e maiale allevati sul posto, i dolci tradizionali. Tra i suoi piatti più apprezzati c'è "pizz e foje", dai profumi e dai colori inconfondibili: un piatto che racconta l'arte della cucina popolare, capace di valorizzare il poco che c'era. "I nostri nonni, quando c'era la fame, uscivano per le campagne a cercare quel c'era per mangiare – racconta Carla Di Crescenzo – Nel grembiule cacigni, borragine, papaverina, cicoriotta di campo, in dispensa farina di mais e, quando andava a bene, anche qualche sarda sotto sale. Pochi ingredienti per un gusto unico. Un piatto che è amato da tutti, anche oggi". I ricordi si mescolano con i profumi del pizz e foje nelle grandi sale da pranzo che affacciano sul giardino curato: sono il microcosmo dell'agriturismo, con camere, La Brocca che fa di accoglienza e cura i suoi tratti distintivi da due decenni.





PIZZA E FOJE

Più verdure ci sono, meglio è. Verza, cicoria, rape, bietolina ed erbe spontanee (dai cacigni, alla borragine alla papaverina) sono la base vegetale di questo piatto della cucina contadina. Dopo essere state pulite, bollite e ripassate in padella con aglio, olio e peperone dolce, le verdure in foglia (le foje), arrivano in tavola insieme al pane di granturco (in dialetto "randinije"), una pizza non lievitata di farina di mais, cucinata al mattone, sotto il coppo. I più fortunati, arricchivano il piatto con le sarde.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1500 grammi di verza	250 grammi di olio di oliva
500 grammi di cicoria	2 spicchi di aglio rosso di Sulmona
500 grammi rape	4 peperoni rossi secchi di Altino
500 grammi di bieta	500 grammi di farina di mais
1000 grammi di misticanza	Sale
o erbe spontanee	Acqua bollente q.b.

PROCEDIMENTO

Prima di tutto accendere un fuoco nel caminetto, deve scaldarsi almeno per un'ora.

Nel frattempo pulire e cucinare le verdure in acqua bollente e salata, in una padella mettere l'olio, l'aglio schiacciato quando quest'ultimo sarà dorato aggiungere il peperone a pezzi in fine la verdura e lasciar ultimare la cottura.

Intanto avrete messo a scaldare in un pentolino altra acqua (dovrà essere bollente) che servirà per impastare la farina di mais messa a fontana su una spianatoia. A questo punto versate adagio l'acqua bollente e aiutandovi dapprima con una forchetta impastare e formare un disco di circa 5-6 centimetri di altezza. Versare sopra di essa un mestolino di acqua bollente e lisciare con una mano. A questo punto la pizza di mais è pronta per essere messa sotto il coppo. Cucinare per circa un'ora.

Quando sarà cotta sbriciolata nella verdura e mescolare.

Si possono aggiungere delle sarde prima dissalate e poi fritte.

Per una buona riuscita del piatto verdure biologiche, caminetto e coppo.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube



AGRITURISMO CANILORO

DOVE SI TROVA

C.da Sant'Onofrio, 134 Lanciano (CH)

Tel. 0872 50297

Non solo un piatto della cucina popolare. Quel che arriva in tavola è il racconto di una storia che profuma di terra e di radici. Un cerchio che si chiude ma che al contempo si riapre, perché ogni boccone è un'esperienza indietro nel tempo e ogni pietanza che è un concentrato di pensiero e semplicità. Si parte dall'orto, dai frutti della campagna, dalle uova o dalle carni dei tanti animali dell'allevamento, poi, si passa in cucina, dove utensili, strumenti e preparazioni sono quelli di una volta, come le ricette, tramandate dagli antenati o raccontate dagli anziani. Quello dell'agriturismo Caniloro, aperto dal 2001, è un mondo di autenticità che passa dalle sale con il camino e dalle tante cassette basse e in pietra di quello che sembra un villaggio rurale di qualche secolo fa, attraversa il grande giardino e arriva al grande forno a legna perfettamente funzionante dove la brace è accesa e il coppo risulta sempre in esercizio. E ancora, le stalle, i tanti animali, il fienile, gli uliveti, la vigna. È questo il regno di Pina Di Nardo e Berardino Abbonizio, coppia laboriosa e ospitale e della figlia Elisabetta, giovane donna dal sorriso contagioso. Sono loro l'anima di questo luogo che appassiona non solo per le pietanze buone, fresche, genuine e ottenute lavorando prodotti a chilometro zero, ma anche per la capacità di raccontare quel mondo fatto di tradizioni, antiche usanze, valori, autenticità.

Difficile annoiarsi quando è Berardino a parlare: c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire. Le ricette dei nonni, i riti antichi, le usanze dei contadini che a Caniloro, nel corso dell'anno, fanno conoscere ai curiosi con eventi dedicati e ai più piccoli con le attività in fattoria didattica. Spiega Berardino che in campagna poco è lasciato al caso, tutto è lavoro, osservazione, rituali che cambiano con il mutare delle stagioni.

Ecco allora che a gennaio, per Sant'Antonio, si uccide il maiale, le carni si conciano per diventare ottimi salumi (salsicce, salami, lonze e il salsicciotto frentano conservato sotto strutto e Presidio Slow Food). A primavera è un trionfo di verdure e a tavola arrivano uova e agnello. Poi si dovrà pensare alla trebbiatura perché i campi non aspettano e così andando. Pina più riservata è impegnata tra pentole e fornelli, ma quando arriva in sala, portando nel coccio un assaggio di pizze e foje con la verdura di campo raccolta al mattino e la pizza non lievitata di farina di granturco prodotta in azienda, basta un sorriso per invitarla a conversare.

A Elisabetta, la giovane di casa, il compito di portare avanti ciò che i genitori hanno costruito recuperando e conservando le tradizioni agroalimentari frentane. Lei, che si divide fra sala e cucina, ha le idee chiare, il futuro di Caniloro è ben saldo sulle sue radici che sono quelle di un territorio che ha ancora molto da dire.







FRASCARELLI

Grumi di farina, cotti in un sugo semplice, preparati facendo un gesto antico: "la benedizione" con la scopetta di saggina che viene bagnata con dell'acqua e fatta gocciolare sulla spianatoia. Farina, pomodoro, odori e le mani sapienti preparano un impasto speciale nella sua semplicità e veloce da realizzare: ecco i frascarelli. Si gustano al cucchiaino, immersi in un sugo piuttosto brodoso, si preparavano soprattutto nei mesi più freddi, ma sono sempre buoni. Un piatto antico e di grande gusto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per i frascarelli:

300 g di farina

1 uova

150 g acqua

sale q.b.

Per il sugo:

50 g di olio extravergine di oliva

50 g cipolla

50 g sedano

Passata di pomodoro

PROCEDIMENTO

In una pentola alta versare l'olio evo, la cipolla e il sedano, fare soffriggere leggermente aggiungere la passata di pomodoro regolare di sale e far cuocere per 20'.

Mentre la salsa cuoce spianare la farina sul tavolo in modo disordinato. In una ciotola rompere l'uovo e con una forchetta amalgamarlo con l'acqua. Dopo di che con una scopetta di saggina (sorgo) immersa nell'intruglio, benedire la farina, cioè far cadere delle gocce di acqua sulla farina in modo da formare dei grumi. Passarli al setaccio per eliminare la farina in eccesso. Disporre i grumi ottenuti su un vassoio di carta, aspettando che il sugo prenda sapore, a quel punto versare i frascarelli ottenuti direttamente nel sugo e far insaporire per 5 minuti, durante i quali, se necessario aggiungere acqua o brodo vegetale bollente per ottenere la giusta consistenza come se fosse una zuppa al pomodoro.

Per ottenere i Frascarelli bisogna avere a disposizione una scopetta di sorgo detto anche saggina per bagnare la farina, un setaccio per eliminare dai grumi la farina in eccesso, una pentola alta per cuocere il sugo.

E' un piatto pratico e veloce molto fragrante nei suoi sapori, per via dell'utilizzo di ingredienti di stagione e semplici. Per le mamme che allattavano, veniva preparato con brodo di gallina per aumentare la produzione del latte materno.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube



CONIGLIO SOTTO IL COPPO

È uno dei piatti più identitari della cucina popolare frentana e non solo per la scelta delle carni o per l'accurata preparazione che comincia con la marinatura. Ma anche per l'utilizzo di utensili speciali e metodi di cottura tradizionali. Per preparare il coniglio sotto il coppo vengono impiegati solo prodotti della campagna, dal coniglio allevato con cura, alle fascine per l'accensione del focolare. Ci vogliono poi un camino aperto (in mancanza basta accendere un fuoco in un posto sicuro) e il coppo. Di solito dalla forma tonda e concavo, del diametro di circa 50 centimetri, il coppo si pone sopra la teglia che contiene le carni prescelte, le patate e gli odori e poi si ricopre di brace. Il caldo del fuoco e l'esperienza dell'oste completeranno il piatto.

INGREDIENTI

Per il coniglio:

1 coniglio intero

1 kg di patate

100 g vino bianco

100 g olio extravergine di oliva

sale q.b.

Per la marinatura:

2 spicchi di aglio

2 rametti di prezzemolo

50 g di vino bianco

50 g di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Depezzare il coniglio, conservando anche le interiora e la testina. Marinare per circa 2 ore. Nel frattempo scaldare per 1 ora il piano del camino con ceppi e legna di ulivo. In una teglia di rame stagnato disporre i pezzi di coniglio amalgamati con spicchi di patate sbucciate, aggiungere olio vino e regolare di sale. Ripulire il piano del camino con la scopetta di saggina, adagiare la teglia sul piano e coprirlo con il coppo. Sigillare i bordi con cenere, coprire il coppo con carboni ardenti e altri ceppi e legna per far ripartire la fiamma. Cuocere per circa 1 ora, dopodiché liberare la teglia dal coppo, girare i pezzi del coniglio per omogeneizzare la cottura ed agevolare la formazione di una crosticina sulle parti a vista. Rimettere la teglia sotto il coppo, richiudere i bordi con la cenere, in modo da evitare l'affumicatura all'interno del coppo per via della combustione esterna, far ripartire la fiamma con legna piccola (ceppi) e finire la cottura per altri 30 minuti. Il segreto per ottenere una buona cottura, sta nel gestire bene la temperatura del piano del camino e, durante la cottura, la quantità di legna e ceppi sul coppo. Per cuocere il coniglio sotto il coppo, bisogna disporre di una teglia circolare di rame stagnato all'interno, di una campana in ferro detto "lu coppe", di un piano camino in mattoni refrattari, nonché di legna e ceppi di potatura di ulivo.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube







TRATTORIA LO SHANGRILÀ

DOVE SI TROVA

Via Colle della Fonte, 5
Borrello (CH)
TEL. 333 6588719

Le assonanze un po' orientali del nome non traggano in inganno: da Vincenzina allo Shangrilà c'è l'Abruzzo in tavola. Prima a Roio sul Sangro, oggi a Borrello, la trattoria, trasferitasi da una sponda all'altra del fiume Sangro (attività che quindi, stando alle indicazioni dei clienti più affezionati, si era solo spostata al di là del corso d'acqua), è un luogo informale e accogliente, dove si respira aria di casa e si possono assaggiare i piatti della tradizione casalinga regionale. In cucina c'è Vincenzina Anecchini, una forza della natura che, aiutata in sala dai figli, trasforma con sapienza i prodotti di un territorio incontaminato ai confini estremi della provincia di Chieti che toccano l'Alto Molise. È lei che accoglie gli avventori, propone i piatti del giorno ed è contenta di raccontarne ingredienti, preparazioni e curiosità. In carta non mancano, sia tra i primi che tra i secondi, proposte a base di tartufi, i preziosi tuberì, neri o bianchi, di cui questa zona è ricca. Ci sono naturalmente i latticini, freschi o stagionati, prodotti dalle mani sapienti dei tanti casari che vivono e lavorano nella zona. Le carni bovine ed ovine sono cotte alla brace, ma anche al forno o in casseruola, dipende dalla ricetta. A pochi chilometri dalla trattoria di Vincenzina, tra pareti a strapiombo coperte di vegetazione, fermatevi ad ammirare le cascate naturali del Verde all'interno dell'omonima area protetta.





TURCINELLI

A Pasqua era d'obbligo preparare questo piatto, perché, una volta macellato d'agnello tutte le sue parti dovevano essere consumate. Pietanza "povera" ma dal grande gusto, nata per recuperare gli organi interni dell'agnello, i turcinelli sono preparati con le frattaglie dell'ovino (polmone, fegato, cuore e rognone) che vengano tagliate a strisce sottili per poi essere avvolte in una rete di agnello e quindi legate da un budello. Vincenzina Ancecchini propone la ricetta imparata dalla sua mamma. Il sapore è quello di casa, di una cucina identitaria che in molti amano ritrovare seduti alla tavola dello Shangrilà.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Interiora dell'agnello, budella con tutto il peritoneo, fegato, polmoni e cuore.

1 peperone

300 gr di formaggio grattugiato di latte vaccino

3 uova

1 cipolla

5 spicchi di aglio

5 foglie di alloro

1 Kg di patate

1 bicchiere di aceto

1 limone

50gr di olio evo, sale e pepe

PROCEDIMENTO

Prendere le budella e lavarle sotto l'acqua corrente, facendo scorrere l'acqua nella budella stessa; ripetere questo passaggio almeno 5 volte con un coltellino aprire le budella e sciacquarle di nuovo sciacquare più volte anche il peritoneo (rete) mettete il tutto in una bacinella con acqua, aceto, limone tagliato a fette, un pizzico di sale, due foglie di alloro, tre spicchi di aglio e fate riposare per un'ora.

Prendete il fegato o polmonite il cuore e tagliateli a pezzetti, in una padella mettete l'olio di oliva la cipolla tritata e aggiungete le interiora tagliate a pezzetti fate rosolare, salate e pepate il tutto, cucinate per 5 minuti. Lessate due uova per 10 minuti e fatele raffreddare. Tagliate a strisce il peperone e mettetelo da parte. Tagliuzzate finemente l'aglio, il prezzemolo e aggiungeteli nel formaggio grattugiato, sbattete l'uovo e aggiungetelo al formaggio. Risciacquate di nuovo le budella e la rete, scolatele e asciugate il tutto con un canovaccio, disponete la rete allargata su un piano di lavoro poggiate sulla stessa qualche strisciolina di peperone, il formaggio con le uova, i fegatini, le uova sode, le foglie di alloro, dei pezzetti di bulella (circa 6). Arrotolate la rete come fosse un salame con tutti gli ingredienti dentro, prendete le rimanenti budella e attorcigliatele attorno a questo salame. Disponete il tutto in una teglia con le patate tagliate a spicchi e il peperone rimasto. Ponete il tutto in forno a 180 gradi e fate cuocere per circa un'ora.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





TRATTORIA DAL PAGANO

DOVE SI TROVA

Via Colle Forchie, 23

Palombaro (CH)

Tel. 0871 443632 - 380 3110824

Dalle finestre, i corsi dei fiumi Avello e Verde, le strade calcate dagli antichi tratturi e la magia di un paesaggio che ha come protagonista la Maiella madre. Nel piatto, il racconto di storie di famiglia, intrecciate con gli studi, il talento e le tradizioni locali. Leonardo Naccarelli, oste cinquantenne, è l'anima della trattoria Dal Pagano, indirizzo simbolo di Palombaro, piccolo borgo collinare della provincia di Chieti. Tra i fornelli dell'osteria di famiglia cresce sotto la guida sicura dei genitori Silvio e Maria Domenica e poi, dopo il diploma allo storico istituto Alberghiero Marchitelli di Villa Santa Maria, Leonardo Naccarelli trasforma e ingrandisce la piccola trattoria di famiglia, impegnandosi anche nella produzione di prodotti norcini, ottenuti lavorando la carne che arriva da allevamenti locali. Il resto della dispensa è sapori dell'orto e verdure di stagione, orzo, farro e grano solina che si coltivano nella zona, ottime farine per paste tirate a mano, pane e lievitati. Ma c'è un piatto simbolo, una preparazione legata al territorio e all'arte del riuso praticata dai pastori transumanti, che ha fatto conoscere Dal Pagano e Palombaro: le "Vrache di Mulo", nome che descrive la forma della pasta (simile alle briglie posteriori utilizzate per fissare il "bastro" all'animale) che compone questo primo piatto saporito e di sostanza, consumato dai pastori durante gli spostamenti verso i pascoli in quota. La pietanza è preparata con i ritagli dell'impasto di acqua e farina, conditi con la carne, bollita a lungo nel sugo fino a sfaldarsi e l'aggiunta di funghi raccolti al momento e ricotta salata.

VRA CHE DI MULO

Ricco di sapori e molto nutriente, particolarità di questo primo piatto è il sugo, ottenuto dalla cottura all'unisono diversi tipi di carne, che restano sul fuoco per almeno sei ore. La ricetta, che la trattoria Dal Pagano prepara dal 1987, è quella "codificata" negli anni Settanta dallo chef dell'Hotel Vittoria di Palombaro sulla scorta dei racconti della tradizione orale, che utilizzò rimanenze di carne conservate in frigo e conserva di pomodoro fatta in casa. Ingredienti di un sugo ricco con cui veniva la pasta tirata a mano e tagliata "a vrache di mulo", con l'aggiunta di funghi trifolati e panna (due ingredienti che proprio negli anni Settanta sul panorama gastronomico italiano). La ricetta ben presto uscì dalle cucine dell'hotel per essere riproposta in tutte le case di Palombaro.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 gr maiale	1 Peroncino piccante	100 ml panna da cucina fresca
100 gr vitello	1 kg passata di pomodoro	500 gr semola
100 gr agnello	Sale e pepe	1 uovo
100 gr pollo o tacchino	1 calice di vino Montepulciano	Olio evo e acqua q.b.
Sedano, carota, cipolla, aglio	100 gr funghi prataoli o champignon trifolati	
1 Peperone dolce di Altino		

PROCEDIMENTO

Soffriggere le carni, le verdure, il peperone dolce e il peperoncino piccante nell'olio, appena rosolato sfumare con il vino, poi sale e pepe e il pomodoro, lasciarlo cuocere a fuoco lento almeno 4/5 ore, girandolo spesso. Lasciare raffreddare il tutto, spolare la carne e passarla al tritacarne o al passa verdure. La salsa deve risultare abbastanza piccante. Poi al momento di scolare la pasta aggiungere al sugo la panna e i funghi e scaldare la salsa. Per la pasta: fare una fontana con la farina, aggiungere le uova e l'acqua, impastare ottenendo un impasto non tanto duro, poi lasciarlo riposare mezz'ora in frigo avvolto nella pellicola, poi stendere la pasta con il mattarello con lo spessore di 2 millimetri, tagliarla a nastri, per intenderci la pasta deve risultare sia di larghezza che di spessore il doppio di una pappardella classica. Buttare la pasta nell'acqua salata. Appena la pasta prende il bollore, scolarla e saltarla con il sugo già scaldato in padella. Se possibile, servire in un tegamino di coccio, aggiungere del prezzemolo tritato e servire.



Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube







AGRITURISMO IL VECCHIO MORO

DOVE SI TROVA

Loc. Stazzo dei Cavalli
Torricella Peligna (CH)
Tel: 0872 987361 - 389 6727320

Un ristoro di campagna immerso nel verde, sei camere e una tavola che propone ogni giorno le ricette della cucina tradizionale: un punto di partenza unico per scoprire la Majella Orientale. È una storia lunga più di tre decenni quella dell'azienda agricola il Vecchio Moro, che con i suoi venti ettari che abbracciano i comuni di Torricella Peligna, Gessopalena e Altino, l'uliveto con mille piante, il frantoio di famiglia rilevato nel 1999 che produce un apprezzato e premiato olio extravergine e i terreni dove si coltivano cereali e leguminose, è una vera e propria "sentinella del territorio". Lo ripete con orgoglio Antonio Villani, agronomo colto, cortese e dai mille interessi che, con la moglie Amalia Patrizia Di Campli dal 2001 gestisce l'omonimo agriturismo a Torricella Peligna, dove arrivano a dare man forte, quando ce n'è bisogno, le tre figlie della coppia Francesca, Debora e Gloria.

Vecchio Moro è anche fattoria didattica ed ospita, insieme alle scolaresche, anche un numero sempre crescente di turisti stranieri impegnati in laboratori ed attività all'aria aperta perché, come dicono i proprietari, la tutela ambientale e la salvaguardia del territorio passano innanzitutto dalla conoscenza". Dalla cucina, insieme ai racconti del vulcanico Antonio Villani, arrivano piatti di grande gusto preparati seguendo gli insegnamenti di genitori e nonni, insieme alle ricette tramandate dalla tradizione orale che Amalia Di Campli impreziosisce con i prodotti biologici e a chilometro zero dell'azienda agricola.





AGNELLO CACIO E OVE

Veniva preparato in particolare a Pasqua e più in generale in primavera, seguendo riti propiziatori, religiosità ed esigenza di dispensa, questo piatto che è un punto fermo della cucina regionale.

Le sue origini risalgono all'abitudine dei pastori di cucinare la carne delle pecore vecchie, la cui carne è ormai dura e stoppacciosa, per tale motivo si usava fare degli stracotti di carne a tocchetti e poi veniva aggiunto l'uovo ed il pecorino. Amalia Di Campli del Vecchio moro prepara questo piatto utilizzando spalla, collo, spuntature costatine e parte dello stinco dell'agnello.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1000 gr di carne tra spalla polpa e
spuntature di costole
100 gr di formaggio di mucca stagionato
6 uova

1 cipolla
qualche spicchio di aglio
1 bicchiere di vino bianco
rosmarino
sale

PROCEDIMENTO

Sbucciare la cipolla, affettarla grossolana, mettere in padella con un filo di olio evo e lasciar soffriggere. Aggiungere rosmarino e aglio, aggiungere la carne tagliata a pezzi non molto grandi, salare, aggiungere un bicchiere di acqua e portare a cottura per trenta minuti con coperchio a fuoco medio.

Quando l'acqua si sarà ristretta, sfumare con il vino bianco, nel mentre preparare le uova, il formaggio con un po' di prezzemolo tritato, mescolare il tutto fino a formare una crema omogenea.

Appena la carne sarà cotta aggiungere velocemente la crema di uova e formaggio, mescolare velocemente finché le uova saranno ben amalgamate e cotte.

Trasferire l'agnello cacio e ove in un vassoio da portata, aggiungere qualche ciuffetto di rosmarino e servire a tavola.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





AGRITURISMO ZÀ CULETTA

DOVE SI TROVA

C.da San Giacomo Novella, 1
Rocca San Giovanni (CH)
Tel. 339 5249670

Una struttura rurale immersa nel verde, sulle colline di Rocca San Giovanni che guardano il mare e tutta la forza, e la creatività delle donne hanno trasformato il ristoro di campagna di famiglia in una vera e propria casa per chiunque decida di visitarla. Lo sguardo si posa sulla riproduzione della foto in bianco e nero dell'antenata di cui l'agriturismo porta il nome, contadina e grande cuoca, capace di preparare, con il poco che arrivava dai campi, pasti, luculliani e di gran gusto.

È lei, Za' Culetta, da cui tutto ebbe origine. Poi l'attività passò a sua figlia Lucia e oggi alla nipote Nicoletta Ranieri che cura ogni dettaglio e prepara, come si faceva un tempo, le ricette tradizionali nella luminosa cucina del ristoro di campagna aperto nel 2002 e che può contare anche su nove camere da letto. In tavola arrivano vino, olio, ortaggi e carni prodotte dall'azienda agricola fondata nel 1996 circondata da vigneti ed uliveti, a colazione ci sono anche frutta e confetture della casa.

Ospitale, elegante, preparata Nicoletta coccola i suoi ospiti col sorriso, a loro racconta aneddoti di famiglia, descrive le proposte del giorno ricette a base di semplici ingredienti che cambiano col mutare delle stagioni, mostra utensili e strumenti dalla cucina. Gli stessi che usava Za' Culetta: artista del cannello, capace di sfogliare la pasta fatta a mano così bene da renderla un cerchio perfetto!



CHITARRA ALLA TRAPPITARA

I maccheroni? Da queste parti non possono essere che alla chitarra, croce e delizia di generazioni di cuochi. L'arte è tutta nell'impasto e nella capacità di lavorarlo sulla spianatoia di legno, poi arriva il momento del taglio ed è a quel punto che entra in gioco la chitarra, utensile storico, che a seconda della distanza tra i fili può dare vita a forme e sezioni di pasta differenti. Per realizzare i maccheroni, una delle preparazioni più radicate nella gastronomia regionale, Nicoletta adagia la sfoglia sull'attrezzo e la preme con il mattarello sui fili, fino ad ottenere i maccheroni che, distesi, somiglino alle corde di una chitarra.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta:

250 gr di semola rimacinata

250 gr di farina di senatore cappelli

un pizzico di sale

2 cucchiaini di olio EVO

acqua q.b

Per il sugo:

½ kg di pomodorini

4 spicchi d'aglio

2 peperoni cruschi dolci (anche piccante)

250gr di olio EVO

PROCEDIMENTO

Su una spianatoia mischiare le farine, formare una fontana, aggiungere olio, un pizzico di sale, versare un po' di acqua e cominciare ad impastare fino a raggiungere una consistenza giusta.

Tirare la sfoglia con un matterello oppure con la macchina della pasta e tagliare oppure passare sulla chitarra per ottenere gli spaghetti "alla chitarra".

Mettere a bollire una pentola d'acqua per bollire la pasta e, nel frattempo: passare i pomodorini nell'acqua bollente e spellarli, far soffriggere l'olio con l'aglio, appena dorato aggiungere il peperone crusco e subito dopo i pomodorini privati della buccia. Salare e far cuocere 10 minuti.

Buttare gli spaghetti nell'acqua bollente, salare e, appena sono al dente, farli saltare nella padella con il sugo, avendo cura di aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta per farli rimanere morbidi.

Gli spaghetti "alla trappitara" (da trappeto=frantoio) sono un piatto che si usava e si usa ancora per assaporare l'olio nuovo di frantoio (trappeto), fatto solo con olio nuovo, aglio e peperone crusco.

Noi abbiamo rivisitato questa ricetta, aggiungendo solo dei pomodorini che, danno un tocco in più a questo piatto delizioso. Ovviamente la sfoglia tirata a mano con il matterello e passata alla chitarra ha ancora un altro tocco in più.



Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





AGRITURISMO TRAVAGLINI

DOVE SI TROVA

C.da Piano delle Vigne, 134
Casoli (CH)
Tel. 328 2234108

Due generazioni che lavorano in staffetta, ognuno con compiti e mansioni da svolgere. Sullo sfondo, terreni da coltivare, animali da accudire e una grande casa di campagna con osteria e locanda che vive ogni giorno tra il vociio degli ospiti, il “qua-qua” delle papere che pascolano libere, i versi degli altri animali e i suoni rassicuranti dalla cucina. Attenta, accogliente, spiritosa, Claudia è una forza della natura e gestisce con i genitori Maria e Antonio Travaglini, sulle verdi colline di Casoli, l'agriturismo di famiglia che può contare su dodici ettari di terreno in grado di soddisfare il bisogno alimentare degli animali allevati in azienda. Qui si coltivano, in biologico, ortaggi, verdura e frutta. In tavola, con i piatti della cucina tradizionale e i prodotti a chilometro zero dell'agriturismo, aperto dal 1995, arrivano sempre anche storie di famiglia e racconti di paese e allora il pasto diventa una festa. Poco distante dalla sala da pranzo è sempre acceso il grande camino, strumento e simbolo della cucina popolare che dona un sapore unico alle pietanze e contraddistingue l'approccio gastronomico autentico della famiglia Travaglini. In carta, i piatti del giorno variano con il mutare delle stagioni e in base alla disponibilità. Non manca mai il dolce tipico della cittadina teatina, realizzato per la prima volta in un caffè storico di Casoli nell'Ottocento e ben presto preparato in tutte le case durante le festività natalizie e per le cerimonie nunziali. Si tratta della Toterà casolana, un friabile e fragrante involucro di pasta sfoglia frita che racchiude una gustosa crema pasticcera. Guai a chiamarlo canolo! Il nome, manco a dirlo, ha origini rurali e si riferisce ai torsoli spogli del granturco, che questo dolce richiama per forma e colore.





PAPERÀ AL SUGO

Ricetta di famiglia e animali allevati direttamente in azienda che razzolano liberi, vengono nutriti con grano, orzo e granturco e vanno a caccia di erbe. Maria Travaglini, prepara questo piatto come le aveva insegnato sua suocera: una sola ricetta per due pietanze! Con il sugo cotto al tegame e profumato di alloro, aglio, pepe e rosmarino si condisce la pasta; mentre la carne a pezzi può essere servita per secondo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2Kg di Papera	2 foglie di alloro
2lt passata di pomodoro	5 olive nere
250ml olio evo	1 rametto di rosmarino
1 peperone dolce fresco	1 bicchiere di vino bianco
2 spicchi d'aglio	sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

In un tegame uniamo quasi tutti gli ingredienti, quindi versiamo l'olio evo su cui adagiamo la carne che andremo a salare e pepare. Aggiungeremo il peperone fresco, le foglie di alloro, l'aglio spezzettato grossolanamente ed il rosmarino. Lasceremo cuocere a fuoco medio-alto per circa 30 minuti.

A questo punto sfumiamo la carne con il vino bianco. Una volta evaporato il vino verseremo la passata di pomodoro, aggiungeremo le olive nere e faremo cuocere il tutto per circa 2 ore a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto.

Quando il ragù raggiungerà un bel color marrone, sarete certi di aver ottenuto un ottimo ragù.

Per ottenere un ragù più raffinato, prima di versare la passata si può togliere per un attimo la carne e filtrare con un colino in metallo il fondo di cottura, in modo da non avere all'interno del ragù, gli aghi del rosmarino, piccoli pezzi di pepe, etc etc.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





AGRITURISMO IL GRAPPOLO D'ORO

DOVE SI TROVA

C.da Nasuti, 110/A
Lanciano (CH)
Tel. 340 4505008

Altro che fine dining. Quando Luca Mazzucca ha avviato la sua attività agrituristica, nel 2016, insieme con alla madre Emilia Di Tommaso e il papà Claudio, aveva ben chiara la strada che avrebbe percorso la sua cucina. Nessuna contaminazione e nemmeno attrezzi o metodi di cottura sofisticati: i suoi piatti dovevano raccontare una storia, quella della sua famiglia e del territorio frentano, della terra coltivata, proponendo preparazioni che in pochi fortunati potevano ancora gustare in casa. Ecco allora, la scelta di accendere i fuochi nella cucina del grande ristoro di campagna, poco fuori Lanciano per offrire i piatti di una volta, a partire dalle lumache. Luca all'epoca aveva 23 anni e la convinzione che la scelta di proporre i piatti della tradizione popolare sarebbe stata apprezzata. Il ricordo è quello delle sere piovose, di primavera e autunno, con i nonni che escono nei campi per raccogliere quei gustosi molluschi di terra che facevano capolino dell'erba. Poi, una volta a casa, la lunga preparazione, cadenzata da passaggi ben codificati, partendo dallo "spurgo", passando per la bollitura, la pulizia, la cottura, fino ad arrivare in tavola. Era sempre una festa! Tra i cibi più antichi, conosciuti e consumati dagli antichi Greci e Romani, le lumache di terra, che in Abruzzo si chiamano "ciammaiche" sono il simbolo della transizione della storia umana dalla caccia alla pastorizia e per secoli hanno rappresentato il cibo dell'elezione per chi non aveva la possibilità di mangiare carne. Le lumache che oggi Luca Mazzucca porta in tavola nel suo locale, arrivano da allevamenti di elicicoltura certificati, ma il rituale di preparazione è lo stesso e richiede attenzione, pazienza e passione che lui condisce con tutto il suo entusiasmo di appassionato e curioso cuoco autodidatta.





CIAMMAICHE AL SUGO

Un buon piatto è anche il risultato di lunghe e meticolose preparazioni e le ciammaiche del Grappolo d'oro ne sono un esempio. Tanti e ben cadenzati i passaggi, dallo spurgo al lavaggio con sale, acqua e aceto per eliminare la bava fino alla successiva bollitura in acqua con gli odori e alla focatura. E ancora lavaggi e pulizia di gusci. Solo dopo si può iniziare a preparare il piatto. Ottimo il risultato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2000 gr Lumache vive
1000 gr Sale grosso
1 Litro di Aceto di Vino
Aromi e verdure per brodo (Cipolla, carota, sedano, aglio, pomodorini, alloro e rosmarino)
Bicarbonato di Sodio
1,5 l Salsa di pomodoro

500 gr di pomodorini pachino
Concentrato di pomodoro e peperone (1 cucchiaino da caffè)
400 gr Peperoni
Basilico, prezzemolo
Olio extravergine
Sale e pepe q.b
Peperoncino piccante a piacere

PROCEDIMENTO

Per prima cosa si inizia bagnando le lumache, in questo modo riusciamo a capire se sono tutte vive, poi si rompe la parte posteriore del guscio con un martellino. Questo passaggio è fondamentale per permetterci di far uscire tutta la lumaca dal guscio. A questo punto laviamo le lumache con sale acqua e infine aceto così da far uscire tutta la bava. Passiamo adesso alla cottura: si mette in una pentola l'acqua e tutti gli aromi (cipolla, aglio, sedano, carota, alloro, rosmarino, pomodorini). Quando l'acqua arriva ad ebollizione versiamo le lumache lavate in precedenza e aggiungiamo del sale grosso, 30 minuti di cottura circa, facendo attenzione a schiumare spesso per eliminare tutte le impurità (durante la cottura, posizionare sul fornello un uncino così da renderlo infuocato e per 3 volte metterlo nella pentola. Questa operazione, una volta, veniva fatta per uccidere tutti i batteri). Trascorsi 30 minuti scolare e con uno stuzzicadenti estrarre le lumache dal guscio facendo ben attenzione a farla uscire completamente. Mettere i gusci ormai vuoti in abbondante acqua calda con sale aceto e bicarbonato in modo da lavarli bene, finito questo passaggio vengono messi a scolare. Torniamo alle lumache e iniziamo a dividerle una ad una dalla parte non buona, eliminato l'intestino laviamo ancora una volta con sale, aceto e acqua la parte buona delle lumache. Soffriggiamo le lumache in padella con olio, prezzemolo, aglio, concentrato di pomodoro e peperone, peperoncino a piacere e infine mettere

dentro ogni guscio una o più lumache. Per finire: prepariamo in un tegame di terracotta il sugo con i peperoni e aggiungiamo le lumache che in precedenza abbiamo rimesso nei loro gusci, aggiungiamo del pepe macinato, prezzemolo, aglio, sale e peperoncino e portiamo a cottura. Finalmente possiamo gustare le Ciammaiche al sugo.

La preparazione delle Ciammaiche richiede particolare attenzione in tutti i passaggi. È molto importante pulire bene tutta la bava dai gusci e dalle lumache altrimenti tutto potrebbe risultare molto viscido. Utilizzare delle pentole vecchie perché il procedimento da fare risulterà molto sporco. Utilizzare l'uncino di ferro per "fuocare" le lumache come vuole la tradizione.

Per il sugo è consigliato usare un tegame di terracotta.



Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube



AGRITURISMO COLLE TRIPIO

DOVE SI TROVA

C.da Colle Tripio, 52/A
Villa San Vincenzo
Guardiagrele (CH)
Tel. 0871 440758 - 348 8838793

Tutto inizia, nel 1994, con la nascita del caseificio nella frazione di Villa San Vincenzo a Guardiagrele. È lì che Mario Verna e sua moglie Nicoletta Colasante lavorano il latte prodotto dal loro allevamento di mucche e iniziano a produrre formaggi e latticini, tra fiordilatte, straciate, provole, ricotte e caciotte di diversa stagionatura che nel tempo fanno conoscere ed apprezzare anche fuori dai confini regionali. Alcuni anni dopo la decisione di ristrutturare una vecchia stalla ed avviare l'attività agrituristica Colle Tripio con ristoro e sei camere per l'ospitalità in un luogo di grande bellezza circondato dalle campagne e con vista sulla valle. In tavola arrivano i prodotti a chilometro zero direttamente dai campi dell'azienda agricola, dagli ortaggi, alla frutta, con tante varietà autoctone e naturalmente il formaggio che si consuma in purezza o usato per la preparazione dei piatti in carta. Il ritmo di lavoro è quello scandito dai tempi della campagna e soprattutto dalla cura degli animali con la mungitura prevista due volte al giorno e le attività del caseificio che hanno un programma serrato. In azienda e all'agriturismo, con Nicoletta Colasante e Mario Verna lavora la loro figlia Giulia, insieme al marito Lorenzo De Filippis.

La nuova generazione pronta a raccogliere il testimone e i segreti di una cucina autentica, legata al ritmo delle stagioni, alle usanze contadine, alla semplicità.





PALLOTTE CAC' E OVE

Il segreto è prima di tutto nel formaggio (Nicoletta adopera la caciotta vaccina frentana), poi arrivano le uova, il pomodoro per il sugo, la sapienza della lavorazione e i segreti della cottura. Abruzzesi per eccellenza e preparate con uova e formaggio prodotti facili da reperire anche in tempi difficili, quando per fare le polpette non era disponibile la carne; le pallotte cac' e ove sono uno dei piatti simbolo della cucina popolare frentana. Semplici e gustosi bocconcini, adatti anche ai palati vegetariani, che raccontano la tradizione pastorale e contadina.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

per le pallotte: 500 gr formaggio
vaccino grattugiato, 2 uova, olio di
girasole per la frittura

per la salsa: 1lt salsa di pomodoro, 500ml
salsa pomodoro a pezzi, 1 peperone corno
rosso, 1 cipolla, olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

Per le polpette: grattugiare il formaggio e unire le uova intere. iniziare ad amalgamare il tutto finché l'impasto diventa compatto. riscaldare l'olio di girasole, immergere le polpette ed una volta pronte assumono un colore dorato (non c'è bisogno di girare)

Per il sugo: in una pentola di coccio, versare l'olio evo, la cipolla a listarelle, il peperone rosso tagliato a pezzi non piccoli per preparare il soffritto.

Dopo un paio di minuti al massimo (evitare di friggere l'olio) aggiungere il pomodoro a pezzi e la salsa. cuocere per 20 minuti circa. A cottura avvenuta, aggiungere le pallotte e terminare la cottura per non più di 10 minuti.

Suggeriamo una cottura nel tegame di coccio per migliorare i sapori. La quantità di uova può dipendere anche dalla stagionatura del formaggio. controllare l'impasto e se necessario aggiungere un uovo. Importante non friggere l'olio. aggiungere la salsa di pomodoro dopo circa 10 minuti.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





FATTORIA DELL'ULIVETO

DOVE SI TROVA

Contrada Ragna, 61
Scerni (CH)
Tel. 0873 914173

Oste, norcino, contadino, appassionato custode delle tradizioni gastronomiche di questa parte d'Abruzzo che dalle colline guarda la Costa dei Trabocchi. Da tre decenni a Scerni, centro del medio vastese, Antonio Di Lello si prende cura di chi si siede alla tavola dell'agriturismo di famiglia Fattoria dell'Uliveto che, con il fratello Luigi, ha contribuito a far crescere. Uliveti, vigneti, frutteti, ortaggi, animali da cortile e un allevamento di suini. Ne è trascorso di tempo da quando gli avi della famiglia Di Lello acquistarono, nel 1864, parte dei terreni su cui si sviluppa l'azienda agricola di famiglia, conosciuta ed apprezzata, oggi, non solo in Abruzzo. La svolta negli anni Novanta, con la decisione di avviare l'attività agrituristica, con annessi ristoro e locanda, e di trasformazione delle carni di suino allevate in azienda. È il 1993. Inizia, allora, un lavoro di ricerca lungo tutta la filiera e di studio e recupero di tradizioni e metodi di produzione della zona che porterà Antonio e Luigi Di Lello a fondare l'Accademia della Ventricina, dedicata proprio al salume principe del medio vastese. Ricavata dalle parti più nobili del maiale, la ventricina del vastese, che veniva consumata nei momenti importanti della vita rurale, quali la mietitura e la vendemmia, è un insaccato di pregio, con storia, lavorazione e processo di stagionatura peculiari che Antonio Di Lello ama raccontare agli avventori della sua fattoria. Il salume, primo Presidio Slow Food d'Abruzzo, dopo una stagionatura di sette-otto mesi, si consuma cruda e tagliata grossolanamente con il coltello, ma si utilizza anche a tocchetti, come componente del ragù e per la preparazione di altre pietanze.





SPADELLATA DI VENTRICINA

Raramente un territorio ha un legame così forte con un prodotto come quello che unisce l'alto Vastese alla ventricina: la spadellata di Antonio Di Lello ne è l'esempio. Piatto dell'infanzia, cucinato dalla nonna come "prova d'impasto" durante la lavorazione della carne suina, per controllarne la sapidità; lo chef propone la ventricina cotta in padella con un battuto di finocchi ed arance, a ricordare le note agrumate che derivano dall'abitudine di lavare le vesciche per l'insacco della carne in acqua insaporita da arance o limoni.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 gr pasta di ventricina (pezzi di pancetta e pezzi di polpa scelta di prosciutto di maiale)
20 gr sale

24 gr peperone trito dolce di altino
fiore finocchio q.b.
2 cucchiari olio evo

PROCEDIMENTO

Tagliare la carne a cubettoni di circa 1,5 cm, mischiare con sale e peperone trito. Dopo aver massaggiato la carne con questi ingredienti, aggiungere fiore finocchio a piacere.

Lasciare riposare l'impasto per venti minuti circa. Prendere una casseruola di alluminio, versare due cucchiari di olio, aggiungere l'impasto di ventricina e spadellare a fuoco basso, se la carne dovesse assorbire tutto l'olio, aggiungere un po' d'acqua. La carne deve sudare ma non stracuocere, così risulterà più morbida.

Si consiglia di utilizzare per la cottura una pentola di alluminio. Si può accompagnare con una focaccia e con un contorno di insalata di arance, finocchi e olive.

Questo piatto nasce nel vastese, anch'esso territorio frentano, nelle case dei contadini, unici produttori di ventricina. Nel periodo invernale il contadino ammazzava il maiale per preparare i salumi, tra cui la ventricina. Una volta preparato l'impasto all'ora di pranzo, cucinavano un po' di questa pasta di ventricina per testare se era giusta di sale e peperone, perché in quei tempi non si pesavano gli ingredienti, ma aggiungevano tutto "ad occhio". Oggi questo piatto viene riproposto come uno squisito secondo

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





CUORE ROSSO

DOVE SI TROVA

Via Sant'Angelo, 157/B
Altino (CH)
Tel. 347 1875278

Quella per la cucina è una passione che Mariagrazia D'Alonzo coltiva sin da bambina. Ricorda ancora quando, piccolissima, preparò "le sagn a pezz" per la sua famiglia impegnata nel lavoro nei campi. I passaggi memorizzati guardando la nonna che impastava acqua e farina, tirava la pasta con il cannello e la tagliava a rombi irregolari. E poi ancora il sugo semplice e i ceci messi in ammollo dalla sera prime, in acqua con un po' di sale. Oggi quella giovane cuoca è la titolare della Taverna Cuore Rosso di Altino, indirizzo sicuro per gli amanti del buon cibo e del buon bere e per chi vuole conoscere i piatti della tradizione locale preparati come un tempo. Tra gli ingredienti che non mancano mai nella cucina di Mariagrazia c'è il peperone rosso del quale, da poco più di un decennio, è stato recuperato il seme e valorizzata la coltivazione seguendo un disciplinare rigoroso. Coltivato ad Altino, piccolo centro della provincia di Chieti e nei territori di altri Comuni dell'Aventino (Archi, Perano, Roccascalegna, Casoli, Sant'Eusanio del Sangro ed Atesa), il peperone rosso di Altino, di taglio piccolo, a corno e chiamato nel dialetto locale "a cocce capammonte" (a testa all'insù), proprio perché il vegetale è curvato verso l'alto. Questa spezia è utilizzata per realizzare una grande varietà di piatti, dagli antipasti, ai primi, ai secondi, alla ricetta pizz e foje, ed è un elemento principale nel condimento di insaccati di maiale fra cui la ventricina vastese. A tutela del peperone dolce di Altino, che è Presidio Slow Food, è nata un'associazione con il compito di promuovere iniziative di produzione e valorizzazione del prodotto attraverso manifestazioni, festival itineranti, corsi di formazione e progetti di filiera.





SAGNE E CECI

Unico, veloce, pieno d'amore e tradizionalmente preparato al rientro dal lavoro nei campi. Un pasto quotidiano nel mondo rurale realizzato con la pasta tirata a mano, ottenuta da un impasto povero a base di acqua e farina unita ai ceci, preziosa fonte di proteine e vitamine e considerati, come gli altri legumi "la carne dei poveri". La Taverna Cuore Rosso arricchisce questa con il peperone rosso di Altino. Irrinunciabile.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di ceci ammollati	acqua q.b.
Per la pasta:	Per la salsa:
500 g di farina 0	1 spicchio di aglio
1 pizzico di sale	7 cucchiaini di olio evo
1 filo di olio evo	Polvere di peperone dolce di Altino

PROCEDIMENTO

Cuocere i ceci per un'ora con 1 cucchiaino di sale. Per la pasta: Sulla spianatoia mettere la farina a fontana e unire sale e olio evo, aggiungere l'acqua un po' alla volta, impastare fino ad ottenere un panetto omogeneo. Far riposare per 20 minuti. Riprendere il panetto e stenderlo con il mattarello fino a raggiungere lo spessore di 2mm circa. Riavvolgerlo sul mattarello, tagliare a metà per lunghezza e poi ritagliatelo in tre parti per farne dei quadratini. Mettere a bollire l'acqua per la pasta abbondante. Per la salsa: prendere una pentola e la frizzola. Mettere sette cucchiaini di olio evo, lo spicchio di aglio intero e farlo rosolare, togliere l'aglio imbrunito, aggiungere i ceci e il peperone dolce di Altino creando la salsa. Nel frattempo mettere la pasta girandola spesso per non farla attaccare, 3 minuti, togliere la pasta e metterla nella salsa. Almagamare bene e poi metterla nella ciotola di terracotta.

Questa ricetta la preparava la nonna di Maria Grazie, Erminia, quando tornava dalla campagna. La sera prima metteva la "pignatella" di terracotta vicino al fuoco e cuoceva i ceci per il giorno dopo. I ceci erano sempre abbondanti, ne faceva avanzare e poi li abbrustoliva con un po' di vino.

Segui il racconto
di questo piatto
su Youtube





RISTORANTE LA COLLINETTA

DOVE SI TROVA

Via Aldo Moro, 53
Montazzoli (CH)
TEL. 338.9935896

Un ristorante che è anche pizzeria ed albergo e che profuma di casa e cucina d'una volta avvolto in un paesaggio di grande bellezza. Thomas Sangiuliano è il titolare di questa nota e storica struttura di famiglia a Montazzoli, antico borgo della provincia di Chieti, costruito in epoca medievale intorno alla sua torre militare, osservatorio e stazione di posta sulla valle del fiume Sinello, terra di tratturi. Oggi il piccolo borgo collinare, cresciuto su due rilievi contrapposti, il Colle San Carlo e il Colle Ripa, separati da una piccola pianura, conserva ancora la sua struttura originaria con il castello dei baroni Franceschelli, la chiesa Santa Maria della Spogna e la chiesetta Madonna del Pastore. Dalla cucina del ristorante La Collinetta, che prepara anche pizze cotte rigorosamente al forno a legna, e dispone di otto camere, arrivano in tavola da oltre quarant'anni, ricette della tradizione gastronomica abruzzese preparate utilizzando prodotti locali e per lo più a chilometro zero. Ai fornelli c'è Thomas Sangiuliano, che gestisce, con la compagna Rosaria Fagnitelli, il locale appartenuto al papà Antonio. Giovane cuoco diplomato all'istituto alberghiero "Giovanni Marchitelli" di Villa Santa Maria, Thomas, classe 1979, inizia a lavorare nella locanda di famiglia sin da giovanissimo, fino a prenderne le completamente le redini e sempre fedele all'impostazione familiare, autentica, legata al territorio e di grande semplicità. È una passione quella per cucina popolare, che Thomas Sangiuliano condivide non solo con i suoi tanti affezionati clienti ma anche con i giovani allievi a cui insegna teorie e tecniche gastronomiche, che incontra ogni giorno sui banchi di scuola. Lo stesso istituto, lo storico Marchitelli che ha formato grandi cuochi e professionalità della ristorazione conosciuti in tutto il mondo, in cui anche lui ha studiato e si è diplomato.



SPEZZATO DI POLLO CON PEPERONI

Il pollo in Abruzzo si prepara al tegame e con i peperoni, ortaggi da frutto che condiscono e insaporiscono gran parte delle pietanze tradizionali. È questa una ricetta semplice, veloce e di grande gusto preparata nelle cucine casalinghe e particolarmente apprezzata e richiesta al ristorante. Alla Collinetta, uniscono il pollo ruspante, pulito e tagliato a pezzi e prima rosolato in tegame con cipolla e pomodoro, con i peperoni freschi, tagliati a listarelle e precedentemente fatti appassire in olio extravergine.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di pollo nostrano
500 gr Peperoni rossi e gialli
3 dl di olio evo
1 cipolla media

1 dl di vino bianco
50 gr di prezzemolo tritato
500 gr di pomodoro fresco a pezzettoni
q.b. farina 00, sale fino, pepe nero

PROCEDIMENTO

Spennate il pollo, pulitelo, passatelo alla fiamma per eliminare gli ultimi peli. Togliete le interiora e lavatelo bene. Asciugate per bene e tagliate a pezzi e preparate per la cottura. Infarinate leggermente la carne, fatela rosolare in una padella alta con olio evo e cipolla a pezzi. Fate dorare per bene, se occorre, togliete l'olio in eccesso e aggiungete i peperoni tagliati a fette.

Regolate di sale e pepe e quando saranno ben colorati aggiungete il vino bianco.

Una volta evaporato aggiungete il pomodoro fresco a pezzetti e fate cuocere lentamente per circa 30 minuti, avendo cura di aggiungere del brodo se occorre.

Servite ben caldo dopo aver cosperso con prezzemolo fresco.



A CURA DI

Raffaele Cavallo

TESTI

Francesca Piccioli

FOTOGRAFIE

Enzo Francesco Testa

PROGETTO GRAFICO

Lara Lamonaca

GAL MAIELLA VERDE

Via Frentana, 50 Casoli (CH)

www.maiellaverde.it

SLOW FOOD LANCIANO

Corso Roma, 53 Lanciano (CH)

www.slowfoodlanciano.it

Chiuso in redazione il 29 febbraio 2024.

Tutti i diritti sono riservati dalla legge

sui diritti d'autore.



Questo progetto è finanziato con fondi FEASR - PSR Abruzzo 2014/2022
MISURA 19 "Leader" SOTTOMISURA 19.2 "Sostegno all'esecuzione degli interventi"
nell'ambito della strategia di sviluppo locale di tipo partecipativo



Gal Maiella Verde e Slow Food Lanciano ringraziano
le cuoche ed i cuochi che hanno fornito le ricette



GUARDA I VIDEO,
SCOPRI LE RICETTE
E INCONTRA I CUSTODI
DELLE TRADIZIONI

CERCA SULLE PIATTAFORME @CUCINAPOPOLAREFRENTANA

VISITA IL SITO WWW.CUCINAPOPOLAREFRENTANA.IT



SEGUI I NOSTRI CANALI
SOCIAL PER CURIOSITÀ
E AGGIORNAMENTI
SUL PROGETTO

