



## LA NOSTRA CUCINA

***"Voglio la mia terra  
e la mia falce, si voglio la mia falce,  
e la rugiada, voglio bagnarmi nella rugiada  
sì la rugiada  
e il mio melo fiorito di fiori, voglio il mio melo,  
il melo che si contorce al vento  
il melo che ha visto passare il tempo  
e il mio gallo  
voglio il gallo che canta sulla stradina dai muri a secco  
sulla stradina dai muri a secco di pietre viventi  
voglio la stradina verde che conduce ad una casa  
dove ogni finestra è come un cuore aperto ..."***

**da "La mia terra" di Marco Manilla**

*I piatti che vi proponiamo nascono dall'amore per la nostra terra e dal desiderio di mantenerne intatta la naturalità, la varietà delle coltivazioni, le tradizioni, la gastronomia. Per questo nella preparazione delle pietanze ci impegniamo a:*

- *utilizzare i cereali, i legumi, la frutta e gli ortaggi coltivati nei nostri terreni in maniera tradizionale, senza far uso a fertilizzanti chimici e pesticidi ma ricorrendo a metodi naturali per mantenerne la fertilità e difendere le colture dai parassiti;*
- *coltivare e utilizzare antiche varietà di piante in via di estinzione, grazie alle quali è possibile tornare a gustare i sapori di una volta in tutta la loro genuinità;*
- *utilizzare metodi di lavorazione artigianale, basati su antiche ricette contadine sapientemente rielaborate;*
- *utilizzare carne, uova e latticini provenienti dalla nostra fattoria o, laddove non sia possibile, da quelle limitrofe che garantiscono metodi di allevamento naturali.*

*Se volete conoscere meglio la storia, le proprietà e le caratteristiche degli ingredienti che trovate nel piatto, leggete le schede che seguono.*

## I CEREALI

---

- **Grano solina** impiegato per fare il pane, i dolci e la pasta.

*"La solina era il vero grano di montagna ed ai terreni non ci mettevamo niente: la solina veniva bella da sola, gli bastava la terra buona della montagna. Veniva fuori una farina buonissima che si utilizzava molto per i dolci, per la pasta, ma soprattutto per il pane. Il sapore era tutto un romanzo e la bocca si riempiva di questa farina bella che a noi contadini piaceva tanto..."*

**Paolo Sanelli, I miei sogni sono stati tutti sulla Majella**

La "Solina" (*Triticum aestivum*) è un frumento tenero tipico delle montagne abruzzesi coltivato sino ad oggi nonostante le rese non elevatissime, per le particolari caratteristiche di sapore e profumo che conferisce al pane, pasta e dolci con esso prodotto. **È un grano molto rustico e resistente alle temperature rigide, coltivabile anche su terreni poco fertili, particolarmente adatto alla coltivazione con i metodi dell'agricoltura biologica.**

Diversi proverbi testimoniano la stretta connessione tra questa varietà e la vita del popolo abruzzese. In particolare la caratteristica più apprezzata è la sua **costanza produttiva, che in passato, garantiva l'alimentazione e quindi la sopravvivenza delle famiglie.** In alcuni detti popolari si esaltano le elevate caratteristiche organolettiche di questo frumento; infatti, si sostiene, a ragione, che "quella di Solina aggiusta tutte le farine". Ancora oggi la bontà e la genuinità della Solina sono riconosciute da numerosi agricoltori che, a dispetto delle varietà moderne e delle loro caratteristiche produttive, ritengono di non potersi privare del sapore e del profumo del pane e della pasta ammassati con questo tipo di cereale. Persino quelli che invece ne conservano solo il ricordo d'infanzia, sono pronti a testimoniare questa unicità, e a evocare le sensazioni generate dal solo parlarne.

- **Farro** utilizzato per fare i dolci e la pasta (farina), i risotti (farro in chicchi) o le zuppe (farro spezzato).

*"I territori di Montereale e Leonessa producono abbondante quantità di farro. Potrebbe questa utile pianta introdursi anche in altri luoghi dando una minestra salubre, e tanto economica, che con un pugillo del medesimo se ne fa un bel desco*

*da saziare chiunque, avendo facoltà di crescere  
e agglutinarsi in saporosa poltiglia"*

da "Le antiche industrie della provincia dell'Aquila",  
Teodoro Bonanni, 1888

È l'antenato del grano, capostipite, nelle sue varietà, dei grani duri e dei grani teneri. È particolarmente leggero e digeribile ed ha un grande valore energetico. Si presta bene per il pane, la pasta, le minestre in chicchi, lo spezzato o farricello, gli sfarinati, la farina, i fiocchi. Il farro è molto nutriente ed è ottimo per curare la stitichezza e le difficoltà digestive; mangiare farro integrale, soprattutto in chicchi, conferisce energia e non fa ingrassare. Per gli antichi romani era il cibo per eccellenza ed aveva una funzione propiziatoria nei matrimoni.

In Abruzzo è sin dall'antichità coltivato per il consumo familiare su piccoli appezzamenti soprattutto nelle zone montane, dove sono presenti, in cascinali abbandonati, i resti di vecchi mulini a pietra. Altro elemento che attesta la presenza storica del farro in Abruzzo può essere considerato l'uso, comune in talune zone agricole della regione, della parola "livesa" termine dialettale che sta appunto a indicare il farro e distingue la "livesa bianca" (*T. spelta*) dalla "livesa rossa" (*T. dicoccum*). Teodoro Bonanni in Le antiche industrie della provincia di Aquila, 1888 evidenzia la presenza del farro nel territorio dell'Aquila, notando che i prodotti annui oltrepassano i 60.000 tomoli, un terzo dei quali è segale, che vegeta e cresce in quei terreni ove non prospera bene il grano.

- **Granturco quarantino di montagna** per fare la polenta

*"Specialmente quando si raccoglievano le mazzocche,  
la sera si restringeva tutta la gioventù a spogliare le mazzocche.  
Gli uomini facevano le trecce con le fruscie, le ragazze cantavano,  
le vecchie lavoravano e qualcuna ricamava.  
C'era allegria e non si pensava al lavoro, pure se il lavoro era duro,  
non si pensava al lavoro"*

Paolo Sanelli, I miei sogni sono stati tutti sulla Majella

È una varietà di mais che si adatta molto bene alla siccità, coltivata fino a 1300m di quota. È chiamato quarantino perché forma la spiga circa 40 giorni dopo la semina.

Le prime testimonianze della semina del mais in Abruzzo risalgono ai primi decenni del XVIII secolo, ma fu solo dopo la grave

carestia del 1764 che la coltura di questo cereale si radicò su tutto il territorio regionale. La sua farina si utilizza soprattutto per la preparazione di una polenta dal caratteristico aspetto dorato – bronzeo.

## I LEGUMI E GLI ORTAGGI

---

*"Prosperano nei nostri orti i ceci, le cicerchie, le lenticchie, i piselli, le fave, il miglio, le vecce, le zucche, le carote, le patate, il peperone, il ricino, le diverse qualità delle cicorie, le diverse qualità delle rape, de cappucci, de cavoli, de ravanelli, le pastinache, gli spinaci... Oh quanto è bella e proficua l'agricoltura ortense, boschiva, viticoltura e tutte le sue diverse specie e classificazioni!"*

da "Le antiche industrie della provincia dell'Aquila",  
Teodoro Bonanni, 1888

Nel nostro orto coltiviamo tutti i tipi di verdure, ortaggi e legumi, a seconda del periodo. Li utilizziamo in cucina appena raccolti oppure ci prepariamo le conserve, i sottolii e sottaceti che potete gustare tutto l'anno. Alcuni di essi sono varietà rare ed antiche e meritano perciò una descrizione più approfondita.

- **Fagioli Carnascioni di Capitignano, Borlotti di Verrico, Fagiolotte**

Sono tre varietà di fagioli da palo, tradizionalmente utilizzati nella preparazione di piatti tipici del nostro territorio, come fagioli con le cotiche" e "stregarelli e fagioli".

- **Robiglio o Roveja**

È una varietà di pisello caratterizzato dalle dimensioni ridotte e dalla colorazione variabile, tra il verde e il marrone. È una coltivazione tipica delle zone montane, resistente anche alle basse temperature e che non ha bisogno di molta acqua. La varietà era già diffusa nei mercati dell'Aquila dal XV secolo. Michele Tenore (1831), uno dei maggiori botanici italiani del XIX secolo, asseriva che il robiglio, nell'ambito del Regno di Napoli, era coltivato solamente in Abruzzo. A Pizzoli la coltivazione di questo legume, localmente noto come pisello dei pastori, era diffusamente praticata fino al secondo dopoguerra nella piana di Aielli. I semi venivano consumati secchi per la preparazione di un piatto tradizionale chiamato "sagnoccole e revejje".

- **Cece di Capitignano**

Varietà coltivata prevalentemente su terreni montani e pedemontani e che resiste bene alla siccità. La pianta, non decumbente, è molto resistente alle piogge estive, raggiunge 40 cm di altezza e si adatta bene ai terreni ghiaiosi che, contrariamente a quelli fertili, favoriscono la fruttificazione.

Di piccole dimensioni (5-7 mm di diametro), molto saporiti e compatti, i ceci di Capitignano erano un tempo usati per la produzione di farine per purè o crocchette e consumati in zuppa o in insalata. Oggi è possibile degustarli in alcune aziende agrituristiche della zona.

Recentemente uno studio del CNR sul loro DNA ha permesso di catalogarli fra le "varietà genetiche rare".

- **Patata Turchesa o Patata viola**

Questa varietà di patata è caratterizzata dalle spiccate proprietà antiossidanti, da attribuire soprattutto ad alcune sostanze presenti nella buccia, sottile e delicata dal bel colore viola bluastrò, che perciò non andrebbe mai eliminata durante la preparazione.

Soprattutto in passato questa ed altre varietà di patate sono state un'importantissima fonte di sostentamento per le popolazioni locali. La Patata turchesa è stata poi gradualmente soppiantata da cultivar più produttive e più facilmente reperibili dal mercato e si è quasi estinta. Oggi è oggetto di un importante progetto di recupero e valorizzazione promosso dal Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga, e grazie all'impegno di numerosi contadini dell'area protetta, sta tornando lentamente a diffondersi.

- **Pastinaca**

Dal latino *pastus* ovvero cibo e *sativa* cioè coltivata, costituisce un vero e proprio reperto di archeologia orticola. Questa specie, dall'epoca romana fino al XIX secolo, costituiva uno degli ortaggi maggiormente diffusi negli orti e sulle tavole. Successivamente è stata sostituita dalle patate e dalle carote. In Abruzzo la sua coltura è rimasta solo ed esclusivamente negli orti di Ofena e, soprattutto, nel territorio di Capitignano. Si tratta di un ortaggio molto resistente ai parassiti, di cui si consuma la radice cotta, molto simile alla carota, ma di colore avorio e maggiore tendenza alle ramificazioni. Mediamente diuretica, aiuta il funzionamento del sistema milza-pancreas-stomaco e la purificazione del fegato. Tradizionalmente veniva consumata soprattutto per il cenone della vigilia di Natale, composto da sette pietanze a base di vegetali.

## I FORMAGGI E I SALUMI

---

- **Il formaggio pecorino e la ricotta** (antipasti, condimenti, ravioli...)

*" I pastori dell'Alto Aterno andavano in transumanza nella campagna romana. Ci riunivamo, eravamo piccoli proprietari, 400 pecore erano la proprietà più grande che si poteva possedere"*

**Berardino Sebastiano, tradizione orale**

Le nostre montagne sono profondamente legate alla pastorizia: l'Abruzzo montano è per eccellenza la terra dei tratturi, della transumanza, dei grandi pascoli altomontani e di una consolidata tradizione produttiva.

I pecorini prodotti nella zona sono ottenuti da latte crudo (non pastorizzato) di pecora di razza "sopravissana" o "gentile di Puglia", e provengono da piccoli allevamenti della zona di Paganica di Montereale o di Mascioni, a pochi Km dall'azienda. Il sapore è pronunciato e piccante e varia a seconda dei pascoli e delle tecniche di produzione. Il pecorino è buono da taglio e ottimo grattugiato.

Facendo ribollire il siero rimasto dopo la lavorazione della cagliata destinata a diventare formaggio, si ottiene la ricotta (appunto, cotta nuovamente) ottima da mangiare come antipasto, come condimento per la pasta o per la preparazione di ravioli e dolci.

- **I salumi**

*"Si fanno dappertutto ottimi prosciutti anche disossati, salsicce fresche e secche, soppressati e mortadelle..."*

**Teodoro Bonanni, Le antiche industrie della provincia dell'Aquila**

I salumi serviti nell'antipasto (prosciutto, salame, salame di pecora, salsicce di carne e di fegato, ciausco), o impiegati nella preparazione di alcuni piatti (ventresca, lardo, guanciale...) provengono da maiali allevati nei terreni dell'azienda allo stato semibrado. Vengono macellati secondo la tradizione nel periodo di gennaio - febbraio, quando la luna è calante e le temperature sono sotto lo zero.

Dopo due o tre giorni inizia la lavorazione delle carni fatta in maniera artigianamente, la salatura e la speziatura. I salumi così ottenuti vengono fatti stagionare per un periodo che varia da qualche mese (per le salsicce e i salami) a un anno (per i prosciutti).

**LA FRUTTA** (per fare confetture e dolci)

**E LE ERBE AROMATICHE** (per insaporire gli alimenti, per preparare tisane e liquori).

---

*"...quasi infinite sono le qualità de fiori di primavera...  
come anche le fragole gentili ortensi, e selvagge;  
il trifoglio a fiore rosso, il sambuco per siepe, la pimpinella, la lupinella...  
il prugno pure si coltiva, servendo la scorza per la tinta e per la concia delle pelli"*

**da "Le antiche industrie della provincia dell'Aquila",  
Teodoro Bonanni,1888**

- **La frutta**

La Canestra partecipa al progetto *Fruttantica* del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, impegnandosi a coltivare varietà di piante da frutto in via di estinzione. Si tratta di piante autoctone molto rustiche, adattate da secoli al clima ed al terreno delle nostre montagne, e che perciò resistono bene al freddo ed alle malattie, senza bisogno di trattamenti chimici. Sono diverse varietà di meli, peri, prugni, melo cotogni, ciliegi ecc., i cui frutti sono impiegati per la preparazione delle confetture, fatte utilizzando antiche ricette contadine, senza conservanti e con una limitata quantità di zucchero.

Oltre ai frutti coltivati, per la preparazione delle confetture vengono raccolte le bacche di alcune piante spontanee diffuse nel nostro territorio, come il sambuco, le more, il corniolo, la rosa canina ecc., ricchissime di sapore e dall'alto valore nutrizionale.

- **Le erbe**

sono fondamentali nella preparazione delle pietanze, che vengono così impreziosite nell'aroma e nel sapore e rese più digeribili. Sono anche alla base della preparazione di numerose tisane e decotti dalle proprietà curative e di liquori.

Le erbe che utilizziamo sono coltivate nel giardino botanico che costeggia il punto ristoro, o raccolte nei prati e sulle montagne circostanti dove crescono spontaneamente (finocchio, camomilla, olaci, tarassaco ecc.).

Alcune delle piante del nostro giardino più usate in cucina sono:

- il **timo**, uno degli ingredienti dei nostri ravioli, ottimo anche per curare affezioni delle vie respiratorie;
- la **santoreggia**, da abbinare ai legumi per renderli più digeribili;
- la **melissa**, dal gradevole aroma di limone, utilizzabile per dare sapore alle insalate e per preparare una bevanda rilassante;
- l'**alloro** e il **rosmarino**, le classiche erbe per aromatizzare gli arrosti, e per combattere i problemi digestivi;
- la **salvia**, dalle proprietà antinfiammatorie.

**LO ZAFFERANO** (usato soprattutto per la preparazione di primi piatti)

---

*"i suoi fiori sono a tre pistilli ricchi di parte colorante in giallo, si raccoglie nel mese di ottobre prima di spuntare il Sole, e si prosciuga dentro panierini aperti, leggermente agitati sopra bracia poco ardente...il suo filamento costava più dell'argento"*

**Teodoro Bonanni, Le antiche industrie della provincia dell'Aquila**

Originario del Medio Oriente, il bulbo dai preziosi fiori viola è stato introdotto nella penisola, proprio in Abruzzo, intorno al 1300 ad opera di un frate domenicano, tale Domenico Santucci da Navelli.

La coltivazione dello zafferano è ancora manuale, e per avere un chilogrammo della preziosa spezia occorrono 200.000 fiori. Sono però sufficienti pochi centigrammi di stimmi per dare sapore e colore ai piatti. Lo zafferano utilizzato nell'agriturismo viene prodotto da una piccola azienda agricola del comune di L'Aquila, in contrada San Giacomo.