

Camera di Commercio, Industria,  
Artigianato e Agricoltura  
Chieti Pescara



Slow Food®  
Abruzzo

# VIAGGIO IN ABRUZZO Storie di Presìdi e Comunità del cibo

## indice

pag

**2** / Prefazione di Eliodoro D'Orazio

**3** / Prefazione di Gennaro Strever

**4** / Mappa generale

**6** / Cosa sono i presìdi

### Schede Presìdi

#### Slow Food

**8** / Canestrato di Castel del Monte

**12** / Cece di Navelli

**16** / Cipolla bianca  
di Fara Filiorum Petri

**20** / Fagioli di Paganica

**24** / Fico secco reale di Atesa

**28** / Grano Solina  
dell'Appennino abruzzese

**32** / Lenticchia di Santo Stefano  
di Sessanio

**38** / Mieli dell'Appennino Aquilano

**42** / Mortadella di Campotosto

**46** / Oliva Intosso di Casoli

**50** / Patata turchesa

**56** / Pecorino di Farindola

**60** / Peperone dolce di Altino

**64** / Salsiccia di Fegato aquilana

**68** / Salsicciotto Frentano

**72** / Uva Montonico

**76** / Ventricina del Vastese

**80** / Cosa sono le Comunità

### Schede Comunità di prodotto

**82** / Agnello d'Abruzzo

**86** / Aglio Rosso di Sulmona

**90** / Arance della Costa dei Trabocchi

**94** / Caciovallo di Pescocostanzo

**98** / Caciotta Frentana

**102** / Carciofo di Cupello

**106** / Carota dell'Altopiano  
del Fucino IGP

**110** / Fagiolo Bianco di Frattura

**114** / Fagiolo Tondino del Tavo

**118** / Formaggi a latte crudo

**122** / L'Amatriciano, il Pecorino  
dei Monti della Laga

**126** / Maiale Nero d'Abruzzo

**130** / Mieli di Tornareccio

**134** / Olivo Monicella  
della Valle Roveto

**138** / Patata del Fucino

**142** / Patata di montagna  
del Medio Sangro

**146** / Pecorino di Atri

**150** / Pomodoro A Pera d'Abruzzo

**156** / Pomodoro Mezzotempo di Vasto

**160** / Ventricina teramana

**164** / Vino Cotto di Roccamontepiano

**168** / Vitellone Bianco Igp

**172** / Zafferano dell'Aquila

**176** / Ringraziamenti e note finali

## Alla scoperta di piccoli produttori custodi di grandi tradizioni

Da un lato il rispetto della terra e degli ecosistemi, l'esclusione delle sostanze chimiche di sintesi, il mantenimento delle pratiche tradizionali di coltivazione; dall'altro il ruolo di produttori attenti, custodi di tradizioni peculiari, che lavorano in territori di frontiera, spesso spopolati e pionieri di futuro. Perché nulla vada perso. In due parole: sostenibilità ambientale e sostenibilità sociale. Su questi baluardi si fonda il progetto dei Presìdi Slow Food e da qui, la Camera di Commercio di Chieti-Pescara, che ringrazio per l'attenzione e la sensibilità verso questi temi, ha inteso ripartire, sostenendo questa pubblicazione. Leggere questo manuale, versatile e di facile consultazione, che consente anche al lettore più affine al web di approfondire le proprie conoscenze, attraverso collegamenti interattivi, sarà come scoprire l'Abruzzo da un altro punto di vista, quello delle sue eccellenze gastronomiche. Le pagine che seguono contengono informazioni su prodotti e produttori. Ci sono gli indirizzi su dove acquistare, ma anche le storie di contadini ed allevatori, tante curiosità e focus di approfondimento.

Proviamo insomma a favorire una riflessione sull'eccezionale patrimonio di biodiversità agroalimentare d'Abruzzo che si conserva in aree talvolta marginali e poco conosciute, ma di grande bellezza, che siamo certi affascinerà i nostri lettori. È un progetto ampio quello dei Presìdi Slow Food, con oltre 500 prodotti censiti e più di 13.000 produttori coinvolti. Uno strumento di sostegno per le piccole produzioni tradizionali che rischiano di scomparire, che valorizza i territori. Un progetto di grande respiro capace di recuperare antichi mestieri e tecniche di lavorazione e salvaguardare dall'estinzione razze autoctone e varietà di ortaggi e frutta. Così come quello delle comunità di prodotto, chiamate ad unire le forze e a scrivere nuove pagine attraverso forme di associazione che possano contribuire a diffondere e amplificare la filosofia del buono, pulito e giusto. Qui raccontiamo i 17 prodotti dei Presìdi d'Abruzzo e le interessanti realtà di 21 comunità del cibo di una regione che ha ancora molto da raccontare.

**Eliodoro D'Orazio**  
(Portavoce Slow Food Abruzzo-Molise)

## Abruzzo, una nuova vecchia storia

Con questa pubblicazione Slow Food Abruzzo ci guida alla scoperta delle nostre radici più antiche. Ci prende per mano e ci aiuta a coltivare sogni e passioni, fatti di terra ed aria buona. Semina con noi un futuro in cui è essenziale la riscoperta delle storie e delle tradizioni perché i nostri prodotti, così come il nostro Abruzzo, vengono da lì. E' proprio da lì che la nostra regione diventa nobile come il grano di Solina; coraggiosa come la Ventricina Vastese; dolce come i mieli di Tornareccio; struggente come la cipolla bianca di Fara Filorum Petri; entusiasta e vigorosa come le arance della Costa dei Trabocchi. Nei presidi e nelle comunità di prodotto che Slow Food Abruzzo tutela e ci presenta, si nasconde il nostro DNA che, come in un adulto disilluso dalle intemperie della vita, torna a farsi sentire e a far risuonare il bisogno di riscoprirsi fanciullo. Adagiato alle pendici di mamma Maiella e rinvigorito dalle acque dell'Adriatico, l'Abruzzo avverte la possibilità di poter tornare a crescere forte e gentile. E lo fa, in parte, con le pagine di questa guida dove c'è una storia da rileggere, una nuova vecchia favola da raccontarci, per dirci quanta

nobiltà, coraggio, dolcezza e vigore siamo ancora in grado di esprimere in Italia e nel mondo.

Tra le vie dei tratturi, dove si ripercorre la fatica, o lungo i profili delle coste, aggrappati al lavoro dei trabocchi, si sta riaccendendo un fuoco pronto ad alimentare una nuova vecchia storia. A noi non ci resta altro che viverla e farla vivere.

**Gennaro Strever**  
Presidente Camera di Commercio  
Chieti Pescara

## MAPPA PRESIDI SLOW FOOD E COMUNITÀ DI PRODOTTO IN ABRUZZO



Una mappa per raccontare le principali eccellenze della tradizione gastronomica abruzzese, oggi oggetto di numerose azioni di tutela da parte di Slow Food, dei Gruppi di azione locale (G.A.L. abruzzesi) e di associazioni e consorzi di produttori.

### I PRESIDI



1. Canestrato di Castel del Monte
2. Cece di Navelli
3. Cipolla bianca di Fara Filiorum Petri
4. Fagioli di Paganica
5. Fico secco reale di Atessa
6. Grano Solina dell'Appennino Abruzzese
7. Lenticchia di Santo Stefano di Sessanio
8. Mieli dell'Appennino Aquilano
9. Mortadella di Campotosto
10. Oliva Intosso di Casoli
11. Patata turchesa
12. Pecorino di Farindola
13. Peperone dolce di Altino
14. Salsiccia di Fegato aquilana
15. Salsicciotto Frentano
16. Uva Montonico
17. Ventricina del Vastese

### LE COMUNITÀ DI PRODOTTO

18. Agnello d'Abruzzo
19. Aglio Rosso di Sulmona
20. Arance della Costa dei Trabocchi
21. Caciovallo di Pescocostanzo
22. Caciotta Frentana
23. Carciofo di Cupello
24. Carota dell'Altopiano del fucino IGP
25. Fagiolo Bianco di Frattura
26. Fagiolo Tondino del Tavo
27. Formaggi a latte crudo
28. L'Amatriciano, il Pecorino dei Monti della Laga
29. Maiale Nero d'Abruzzo
30. Mieli di Tornareccio
31. Oliva Monicella della Valle Roveto
32. Patata del Fucino
33. Patata di montagna del Medio Sangro
34. Pecorino di Atri
35. Pomodoro a Pera d'Abruzzo
36. Pomodoro Mezzotempo di Vasto
37. Ventricina teramana
38. Vino Cotto di Roccamontepiano
39. Vitellone Bianco Igp
40. Zafferano dell'Aquila





---

## **I PRESÌDI SLOW FOOD RIUNISCONO E SOSTENGONO PICCOLI PRODUTTORI CUSTODI DI GRANDI TRADIZIONI GASTRONOMICHE A RISCHIO DI ESTINZIONE.**

---

I Presìdi rappresentano uno dei progetti più noti e significativi di Slow Food. Coinvolgono piccoli gruppi di produttori, riuniti spesso in associazioni o consorzi che producono formaggi rari, coltivano antiche varietà di frutta, ortaggi e legumi, allevano razze autoctone, lavorano pani e dolci secondo ricette antiche, preservano salumi tradizionali di grande qualità.

Slow Food li ha valorizzati e fatti conoscere a un pubblico più ampio salvandoli dall'abbandono e dall'incuria.

---





## CANESTRATO DI CASTEL DEL MONTE



**Area di produzione:** pascoli del versante meridionale del Gran Sasso nel territorio della provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** si produce tutto l'anno. La stagionatura minima prevista dal disciplinare del Presidio è di 2 mesi per le forme da 1 e 2 chilogrammi, 8 mesi per le forme da 5 chilogrammi e 15 mesi per le forme da 15.

La tradizione della transumanza sta scomparendo poco alla volta: sono sempre di meno i pastori che salgono ai pascoli del Gran Sasso, penalizzati anche dalla difficoltà di produrre formaggi in locali non attrezzati e idonei. Il Presidio vuole richiamare l'attenzione su questa realtà e, con la collaborazione del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, trovare i modi per perpetuarla e trasformarla in occasione di lavoro e sviluppo. I produttori del Presidio sono raccolti nel Consorzio di tutela e valorizzazione del Canestrato di Castel del Monte e si propongono, oltre alla difesa della produzione, di promuovere iniziative volte a salvaguardare la tipicità e le caratteristiche peculiari del prodotto, estenderne la conoscenza e migliorarne il prestigio.

## storia e curiosità

Ottenuto dalla caseificazione di latte ovino crudo con la sola aggiunta di sale e caglio, il Canestrato di Castel del Monte è un formaggio pecorino legato alla transumanza, una pratica quasi del tutto scomparsa e che fino agli anni Sessanta del Novecento prevedeva lo spostamento dei pastori e delle greggi giù per quell'erbal fiume silente, il Tratturo Magno, che da Campo Imperatore li avrebbe condotti nel Tavoliere delle Puglie per l'inverno. Un rito che ha affascinato e incantato filosofi e poeti e a cui Gabriele d'Annunzio dedicò la lirica I pastori. Su quel vasto altopiano nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, situato a 1800 metri di quota, sono state censite oltre 300 specie foraggiere, contro le sole 30 delle Alpi. Questa eccezionale biodiversità e il clima secco hanno favorito per secoli l'allevamento ovino. Buona parte del territorio di Campo Imperatore è compresa nel Comune di Castel del Monte al quale è legata la produzione del pecorino che deve il suo nome al canestro di giunco utilizzato per produrre e conservare il formaggio. Il Canestrato di Castel del Monte è ottenuto dalla caseificazione in purezza del latte di pecore Sopravvissane o Gentili di Puglia con la sola aggiunta di sale e caglio. Ogni mastro casaro ha la sua tecnica



di lavorazione, ma in generale il latte viene filtrato e portato ad una temperatura di 35° - 40° e addizionato con caglio naturale ottenuto dallo stomaco dell'agnello). Rotta la cagliata e cotta ad una temperatura di 45° per 15 minuti, questa viene trasferita nelle fiscelle e pressata, in modo da favorire l'ulteriore fuoriuscita del siero. Il canestro lascia la sua impronta sulla crosta della forma che può avere un peso variabile da 1 a 15 kg, e che, durante il periodo di stagionatura, che va dai 2 mesi ad un anno, viene cosparsa di olio di oliva per evitare l'eccessivo disseccamento. Il diverso periodo di stagionatura dona al formaggio profumi e sapori diversi. Colpiscono la cremosità della pasta, nonostante la lunga stagionatura che si può protrarre oltre i 12 mesi e la sua piccantezza, intensa ma non invadente. In bocca si apprezzano sensazioni vegetali, di erba, che lasciano il posto a sentori di castagna, pascoli e spezie.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



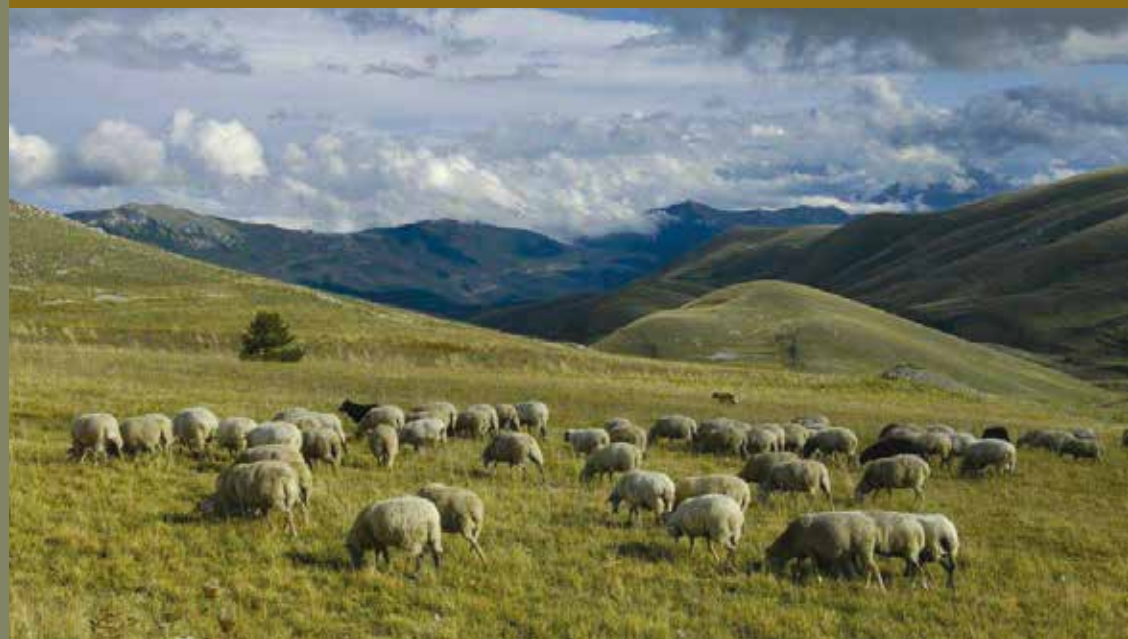
La cultura della transumanza e delle relative produzioni casearie appartiene alla storia dell'Abruzzo, ma è nell'area del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga che si trova la meta pastorale per eccellenza: Campo Imperatore, un altopiano a 1800 metri di quota, lungo 19 chilometri, dove a maggio salgono ancora oggi migliaia e migliaia di pecore. È la transumanza orizzontale, praticata da almeno due millenni, che utilizzava per la salita e la discesa delle greggi i grandi sentieri erbosi, i tratturi (uno dei più importanti partiva da San Pio delle Camere e arrivava fino a Foggia, dove si trovava la Dogana della Mena delle Pecore, ovvero il casello daziario per il pagamento dei tributi per i pascoli: servivano almeno 15 giorni per il trasferimento degli ovini). Ma esiste anche una transumanza verticale dei pastori locali, che si limitano a trasferire gli armenti a diverse altitudini nell'ambito del Parco: garantendo in questo modo dai 7 ai 9 mesi l'anno di pascolo all'aperto agli ovini. Buona parte di Campo Imperatore è compresa nel territorio del comune di Castel del Monte, al quale è legata una tradizione casearia di altissima qualità.

## i produttori

**Cooperativa  
Campo Imperatore**  
Calascio (Aq)  
Strada Provinciale, 1  
tel. 0862 930345 - 333 2548445

**Giulio Petronio**  
Castel del Monte (Aq),  
Via San Donato, 56  
Tel. 333 5814030  
bioformaggi.gransasso@gmail.com

**Rosetta Germano**  
Castel del Monte (Aq)  
Piazzale del Lago 10  
Tel. 333 4107973  
rosetta.germano@libero.it







## CECE DI NAVELLI



**Area di produzione:** Piana di Navelli nel territorio della provincia de L'Aquila

**Stagionalità:** la raccolta avviene tra la fine di luglio e la fine di agosto.

Nasce per tutelare un'antica tradizione contadina della zona questo Presidio che coinvolge i pochi produttori rimasti a Navelli e nei borghi limitrofi, in un'area che subisce decenni un lento processo di spopolamento, che si è intensificato dopo il terremoto del 2009. La produzione arriva ai 10 – 15 quintali ad ettaro e proviene solo dai campi, ben drenati ed esposti al sole, che sono stati scelti per questa coltivazione. I produttori si sono riuniti e si sono dati un disciplinare di produzione che garantisce la sostenibilità naturale di questa coltivazione. Il loro obiettivo è la valorizzazione del prodotto non solo sul mercato locale, ma anche il recupero gastronomico di questo legume nella ristorazione.



## storia e curiosità



Il Cece di Navelli è piccolo proprio come il borgo in provincia de L'Aquila di cui porta il nome, che, con i suoi 500 abitanti, si trova a circa 700 metri sul livello del mare e domina l'omonima piana, ai piedi del Gran Sasso. A ottobre, la campagna si colora di viola grazie ai fiori dello zafferano, prodotto ormai celebre in tutta la penisola. Ma in questa conca naturale c'è anche un'altra coltivazione che è stata fondamentale per l'economia, la storia e la sussistenza della comunità, quella del cece. Ancora oggi, ogni estate, ad agosto, viene organizzata una grande festa in cui le massaie si cimentano nella preparazione di deliziose ricette locali, come i ceci in umido o con lo zafferano. Color crema e di piccole dimensioni, il Cece di Navelli ha una superficie perfettamente liscia. I contadini ne hanno conservato anche una seconda tipologia, ancora più piccola, di colore rosso ruggine e con superficie rugosa. Storicamente i primi erano destinati alla vendita, i secondi all'uso familiare. Questo legume cresce a 700-800 metri di quota in terreni aridi, leggeri, anche pietrosi e senza ristagno d'acqua. Ce lo ricorda anche il detto popolare: "alla terra nera non si mettono i ceci", questo perché i terreni scuri e fertili fanno vegetare prima la pianta ma portano pochi frutti.

Tra marzo e aprile si effettua la semina, che può essere ritardata in base alle temperature stagionali, mentre la raccolta avviene in estate, tra la fine di luglio e la fine di agosto. Quando le piante sono quasi secche vengono divelte, riunite in "mannelli" che si lasciano asciugare nei campi, mentre negli appezzamenti di dimensioni importanti si effettua la trebbiatura meccanica. La sgranatura è fatta a mano. I ceci rossi hanno una buccia più dura rispetto a quelli bianchi, quindi necessitano di tempi di cottura più lunghi; sono più farinosi, hanno un sapore più intenso e sono particolarmente adatti alla preparazione di zuppe. In Abruzzo i ceci vengono utilizzati per molte preparazioni, ma il piatto di rito, sostanzioso e nutriente, che riscaldava il corpo e apriva il cenone della Vigilia di Natale era la zuppa di ceci e castagne.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



La coltivazione dei ceci insieme a quella delle cicerchie e delle lenticchie era radicata in Abruzzo sin da epoca medievale. Documenti storici, accertano la produzione di tale tipologia di legume, nella zona di Navelli fin dal 1800, quando pare fossero in uso tre varietà di ceci: bianchi, rossi e negri. Intorno alla metà del 1700, i monaci del convento di San Domenico a Chieti acquistavano sia ceci rossi che bianchi e, nel 1836, Mozzetti, annotava che Navelli era ancora interessata dalla coltivazione del legume introdotto dalla Spagna dove era in uso una varietà che si distingueva per le dimensioni dei semi. Di solito i ceci venivano consumati in minestra, cotti con la pasta o ridotti in farina per farne la fracchiata, una polenta di farine di altri legumi e cereali. I ceci arrostiti in una pentola con il vino erano un cibo preparato durante i momenti conviviali, in cantine, tra amici e non mancavano mai anche sulle bancarelle delle festività religiose. I ceci bolliti, schiacciati e mescolati con il miele, costituiscono la farcia di squisiti dolci natalizi abruzzesi, chiamati calcionetti. Anche Quartapelle scrisse che: "colla farina di ceci si fa una sorta di polenta, che piace assai ai nostri contadini; se ne fanno ancora delle buone frittelle. La medesima si unisce colla farina di frumento per farne del pane. Coi ceci bianchi cotti nell'acqua, e poscia pestati se ne fanno dei ravioli, vivanda di ceci pestati condita col pepe e col miele o col zucchero e chiusa in piccoli pezzetti di pasta". Una curiosità. Il Trigramma (ovvero la trascrizione latina del nome greco di Gesù, IHS o JJS) presente all'interno della Basilica di San Bernardino de L'Aquila, ha un legame con il cece di Navelli. In base agli studi condotti, infatti, sembra che i ceci siano stati incollati al tavolato ligneo che sorregge l'opera per rendere la superficie irregolare e scabra. Dorati e stuccati, i ceci sono stati utilizzati per creare un definito effetto chiaroscuro alle al prezioso dettaglio voluto e disegnato dallo stesso Bernardino da Siena.

## i produttori

**Sandro Angelone**  
Navelli (Aq)  
Via del Commercio, 53  
Tel. 339.2307838  
sandro.angelone@email.com

**Tommaso Angelone**  
Navelli (Aq) Via dei Mori, 5  
Tel. 339.6223456  
tommaso.angelone57@gmail.com

**Tommaso Cantalini**  
Navelli (Aq),  
Via del Commercio, 3  
Tel. 338.3304194

**Giuliana di Luzio**  
Navelli (Aq) Via Fontevicchia, 5  
Tel. 338.5865607 - 339 7797235  
giuliana.diluzio@gmail.com

**Berardino Di Felice**  
Navelli (Aq)  
Via Spiagge Grandi, 26  
Tel. 329.6121814  
berardino.difelice@libero.it

**Agnese Di Iorio**  
Civitarenza (Aq) Via Cavour, 3  
tel. 334.9038827  
gianfranco.napoleone@alice.it

**Mario Federico**  
Navelli (Aq) Via Roma, 10  
Tel. 339.2806981

**Daniela Ippoliti**  
Navelli (Aq) Via del Commercio, 43  
Tel. 0862.959418 - 329 6121295

**Maria Grazia Palmerio**  
Navelli (Aq), Via del Commercio 42  
Tel. 0862.959442

**Alfonso Papaoli**  
Navelli (Aq) Via Spiagge Piccole 2  
Tel. 347.9331731  
info@papaolizafferano.com

**Luigi Petrucci**  
Navelli (Aq) Via Pereto 11  
Tel. 0862.959132



## CIPOLLA BIANCA DI FARA FILIORUM PETRI



**Area di produzione:** Comune di Fara Filiorum Petri in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** si raccoglie nel periodo estivo, è disponibile per il consumo dalla fine di luglio.

Con il tempo i semi sono andati perduti e soltanto recentemente, dopo numerosi tentativi e tanta fatica, i contadini locali sono riusciti a recuperare il seme originario dall'ultimo coltivatore rimasto. Il Presidio vuole sostenere l'attività degli agricoltori per aumentare la quantità prodotta e restituire alla coltivazione i terreni alluvionali e ricchi di acqua del Comune di Fara Filiorum Petri che hanno permesso, attraverso i secoli, lo sviluppo di questa particolare e peculiare varietà di questa pianta bulbosa. I produttori hanno anche promosso il recupero della locale festa dedicata alla cipolla, Fara Cipollara, che si svolge ogni anno in agosto.



## storia e curiosità

Piatta, bianca, dolce ed aromatica, ecco la cipolla di Fara Filiorum Petri. Secondo tradizione, nel 1300, i monaci del locale convento di Sant'Eufemia si dedicavano, nei loro orti, alla coltivazione di un tipo di cipolla davvero particolare, sia per forma che per sapore.

Questo tipo di coltura ha trovato nei terreni argillosi caratteristici della zona l'ambiente ideale per poter crescere, tanto da essere chiamati appunto "cipollari". Pare che la cipolla abbia la particolare forma schiacciata a causa dell'elevata quantità di acqua di cui necessita, per cui, gli agricoltori, raccoglievano dell'acqua con una pala e la versavano sulle cipolle, in modo da non far mai mancare il giusto apporto idrico di cui avevano bisogno. La violenza del getto avrebbe causato l'appiattimento dell'ortaggio che, di conseguenza, si sarebbe poi sviluppato in larghezza.

Un ortaggio così importante per l'economia del paese che viene festeggiato ogni primo fine settimana di agosto.

Questa varietà locale è da sempre nota nella tradizione gastronomica come una prelibatezza della provincia di Chieti. Detta anche piattona, per il suo sapore particolare può accompagnare fresche insalate o piatti a base di fegatini.

Le cipolle di Fara Filiorum Petri, inoltre, possono essere l'ingrediente principale della cipollata un piatto tradizionale a base di cipolle, da poco raccolte, che, cotte per lungo tempo in un tegame di coccio, diventano morbide e dolci. Sono apprezzate anche arrostiti sulla brace.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti

Nei paesi del Mediterraneo la cipolla è sempre stata un ortaggio largamente utilizzato, ne consegue che abbia sempre rivestito un ruolo economico importante. Sviluppata probabilmente in Asia centrale, la cipolla coltivata mostra caratteristiche in comune con due specie selvatiche proprie di quella zona. Già attestata in Egitto nel 2500 a.C., la coltura di questo ortaggio si diffonde soprattutto nel periodo romano, quando si conoscevano diverse specie sia nazionali che d'importazione. Secondo Plinio, una delle cipolle più note era quella amiterlina, ossia quella coltivata nei pressi di Amiternum (Aq). A Columella, invece, piacevano le cipolle della Marsica, caratterizzate dalla presenza di un solo bulbo, per questo chiamate unio (da cui poi sarebbero derivati i termini onion e oignon). Anche nel Medioevo la pianta era coltivata in maniera piuttosto capillare e oltre alla cipolla classica era noto anche lo scalogno. Fino agli inizi del Novecento le aree abruzzesi vocate alla coltivazione erano: Paganica e Bagno nella provincia aquilana, Cappelle sul Tavo in provincia di Pescara e Fara Filiorum Petri in provincia di Chieti. Proprio a Fara, la coltivazione della cipolla veniva effettuata nei "cipollari", terreni pianeggianti localizzati in prossimità del fiume (attività attestata da diversi documenti notarili del XIX secolo). Ma Fara Filiorum Petri non è solo il paese della cipolla. È tradizione, infatti, festeggiare Santo Antonio Abate col rito particolare della costruzione delle "farchie": enormi fiaccole di canne palustri che vengono bruciate durante la festa. Leggenda vuole che il rito nasca da un miracolo attribuito a Sant'Antonio, apparso nelle vesti di un generale alle truppe francesi che, nel 1799, stavano tentando di conquistare anche Fara. In quel momento il bosco intorno al paese diventò un muro di fuoco. Per questo, ogni anno, gli uomini di tutte le contrade si riuniscono per comporre le "farchie", che a gennaio, nei giorni di festa dedicati al Santo, vengono innalzate al cielo e arse. Alle donne spetta il compito di preparare il cibo tradizionale della festa, cipollate, pani di Sant'Antonio, e soprattutto dolci, crespelle e calzoncini ripieni di ceci e miele, marmellate e mandorle.

## i produttori

### Az. Agricola Stefania Ranieri

Fara Filiorum Petri (Ch), Via Mandrone, 3  
Tel. 0871 70512 338 8655246  
francofiocco61@gmail.com

### Cristian Bucciarelli

Fara Filiorum Petri (Ch), Via Colle Pagnotto, 9  
Tel. 320 5660886  
cristianbucciarelli@hotmail.it

### Laura Tucci

Bucchianico (Ch), Via Santa Chiara, 25  
Tel. 347 8462925  
tucci.laura84.it@mail.com

### Az. Agricola Del Ciotto Rosanna

Fara Filiorum Petri (Ch)  
Via Colli, 235  
Tel. 366 3237494  
momone.89sp@gmail.com

### La Fattoria del Nonno

Fara Filiorum Petri (Ch)  
Via San Nicola, 18  
Tel. 338 1508985 - 339 6301478  
giampietrodevitis@alice.it  
www.lafattoriadelnonno.it





## FAGIOLI DI PAGANICA



**Area di produzione:** Paganica, Tempera, San Gregorio, Bazzano e Onna, tutte frazioni del Comune de L'Aquila.

**Stagionalità:** semina in tarda primavera con raccolta in autunno.

La coltivazione dei fagioli di Paganica richiede molta manodopera per il diserbo manuale delle erbe infestanti, per la sistemazione dei pali in legno (ottenuti dalle potature del bosco autunnali) che serviranno da sostegno delle piante, per la raccolta manuale e scalare (nell'arco di qualche settimana), e infine, per la separazione dei fagioli dai baccelli ormai secchi. Per questa ragione, dagli anni Settanta in poi, questa produzione è calata drasticamente. Inoltre, scelte politiche e territoriali errate hanno destinato all'industria e allo sviluppo edilizio terreni fertili e vocati alla coltivazione del fagiolo. Il futuro di questa coltivazione è legato ad un piccolo e motivato gruppo di giovani coltivatori che hanno creduto nella produzione dei fagioli sia come fonte di reddito sia come volano per la rinascita sociale del territorio.



## storia e curiosità



Il piccolo borgo di Paganica, a 699 metri sul livello del mare, dista solo 7 chilometri dal capoluogo abruzzese. In questo luogo continua a perpetrarsi un rito che affonda le radici nella terra della conca del fiume Vera, dove i contadini, con molte difficoltà, coltivano in maniera tradizionale i loro fagioli. La coltivazione è attestata dall'inizio del Novecento ed era associata a quella del mais, che fungeva da supporto alla pianta rampicante del fagiolo mentre, a sua volta, il granturco riceveva beneficio dall'altra pianta che intrecciandosi lo rendeva più stabile e più riparato dal vento. Fino a qualche decennio fa quella dei fagioli doveva essere una produzione importante, in grado di assicurare la vendita sui mercati regionali e limitrofi come quello di Rieti e Terni. La classica coltura irrigua impalcata con canne o frasche si estende su tutta l'area del Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga. Si semina in tarda primavera, mentre la raccolta a mano avviene a fine estate, inizio autunno. Con fiore bianco, rampicanti, possono raggiungere i due metri di altezza se vengono sostenuti da appositi pali di legno di salice, del fagiolo di Paganica esistono due ecotipi, entrambi vengono coltivati con un ciclo che va dai 160 ai 180 giorni. L'unica differenza è il colore del seme: il fagiolo a pane (o

“ad olio”), ha un colore compreso tra il beige, l'avana, il nocciola, ed ha un occhio centrale; mentre il fagiolo bianco (anche definito “a pisello”), è di colore bianco avorio ed è leggermente più tondo del primo. Il fagiolo bianco ha una buccia meno consistente, la parte interna burrosa ed è più tenero rispetto a quello “ad olio”, che però conserva maggiore fragranza e sapore dopo la cottura, che non deve superare i 30 minuti, per rispettare l'indice di qualità. Sono ottimi cucinati da soli, conditi con un filo di olio extra vergine, sale e pepe, oppure utilizzati per la preparazione della tipica zuppa locale, a cui viene aggiunto del guanciale, altro prodotto che nel territorio non può mancare, e pane casereccio.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



I fagioli bianchi di Paganica sono stati importati dalla Francia, da Marsiglia, per mano di Giovan Battista Dragonetti. Le aree tuttora interessate dalla coltivazione dei fagioli sono le valli del Raiale e dell'Aterno, e soprattutto i paesi di Bazzano, Paganica, Onna, Fossa, dove i fagioli hanno rivestito un ruolo importante nell'alimentazione di intere popolazioni, quando la coltivazione di questo legume aveva una diffusione capillare. Si consumavano in minestre, insalate, pasta, o macinati per farina. Rispetto agli altri fagioli, quelli di Paganica, distinti tra “puseju co le mazze” (fagioli bianchi) e “tonni co le mazze” (fagioli a pane), non sono mai rientrati in quella categoria di alimenti etichettati col nome di “carne dei poveri”. Questo perché da sempre hanno avuto un mercato di nicchia ed un costo più alto rispetto ai fagioli “tunniti” e “biancucci”, due specie non rampicanti, che richiedevano meno impegno, precoci nella fioritura, di qualità inferiore, e coltivati nelle “ristroppole”, le stoppie della mietitura del grano.

## i produttori

### Antonello Angelini

Paganica - L'Aquila, Via Luigi Biordi 3F  
Tel. 349 3451746  
antonelloangelini86@gmail.com

### Emanuele Falerni

San Gregorio - L'Aquila, Via Paganica 6  
tel. 327 7864032  
azienda.falerni@gmail.com

### Matteo Griguoli

Paganica - L'Aquila, Via Arco dei giusti, 2B  
oppure Via della Perola  
tel. 338 7398037  
griguolimatteo@yahoo.it

### Emanuele Falerni

San Gregorio - L'Aquila, Via Paganica, 6  
tel. 327 7864032  
azienda.falerni@gmail.com

### Giuseppe Moro

Paganica - L'Aquila, Via delle Aie, 4  
tel. 338 1693340  
saraa1978@virgilio.it

### Antonio Tennina

Paganica - L'Aquila, Via Onna 11  
tel. 389 081252



## FICO SECCO REALE DI ATESSA



**Area di produzione:** la zona collinare dei Comuni di Atesa, Torino di Sangro, Archi, Perano e Paglieta, in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** si raccoglie alla fine del periodo estivo. Ogni anno il fico secco viene messo in commercio dopo il 4 ottobre.

I celebri fichi di Atesa hanno avuto un importante mercato fino a quarant'anni fa, ma negli anni '70 e '80 lo sviluppo industriale della Val di Sangro ha messo in crisi le produzioni agricole. Oggi pochi giovani hanno deciso di recuperare questa tradizione antichissima, di coltivazione e di trasformazione e il Presidio sostiene il loro lavoro. I produttori riuniti in associazione si sono dati un disciplinare che regola la coltivazione senza diserbo chimico e fertilizzanti di sintesi, la raccolta e l'essiccazione e la vendita non prima del periodo canonico (dopo il 4 ottobre di ogni anno).



## storia e curiosità

Il fico reale di Atessa è una varietà molto apprezzata a partire dagli ultimi due secoli ed è considerato ideale per l'essiccazione. Gli storici raccontano che Roberto d'Angiò, avesse imposto, nel 1320, sulla zona di Chieti, delle gabelle sui fichi secchi prodotti ad Atessa e commercializzati via mare. Il periodo di raccolta ed essiccazione, a seconda del clima, va tra metà agosto fino alla fine di settembre. I fichi vengono raccolti a mano, nelle prime ore del mattino, uno ad uno con una leggera rotazione del frutto per preservare l'integrità del picciolo e posti negli essiccatoi, fatti di piccole canne (cannizzi) legate tra loro. Possono essere essiccati interi o incisi a metà, ma le loro facce non devono aprirsi del tutto. Esposti al sole durante il giorno, coperti da una rete che tenga lontani gli insetti; alla sera, per evitare l'umidità, si ritirano in un luogo riparato e asciutto. Un'operazione questa che viene ripetuta per alcuni giorni, fino a quando i fichi diventano asciutti, ma ancora morbidi al tatto. Una volta essiccati, i fichi reali vengono arricchiti con un gheriglio di noce locale inserito all'interno di una delle due parti; quindi si infornano a temperatura moderata, il tempo necessario affinché assumano un colore caramello caratteristico. Ancora caldi, i fichi secchi, così dorati, si

ricompongono e si mettono a riposo, con foglie di alloro, in un luogo buio ed asciutto. Solo quando i sapori e profumi saranno ben amalgamati, i caracini potranno essere confezionati per il commercio o consumati al meglio. La loro prelibatezza e la lunga conservazione hanno reso celebri i caracini di Atessa che sono utilizzati in cucina per diverse ricette, come dolci, confetture, dessert, condimento per carni, pani e biscotti.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



Il primo fico secco nel Comune di Atessa è stato rivenuto in una villa romana in località di Acquachiara e risale al I secolo avanti Cristo. Un legame storico, importante e antichissimo, che nobilita, come in nessun altro caso in Abruzzo, la produzione di fichi secchi ad Atessa. Persino il nome, in atessano, caratteristico dei fichi secchi, caracine, rinvia alle origini locali del frutto. I Caracini, infatti, erano proprio la stirpe, tribù, sannita che abitava il territorio atessano ancora all'epoca del ritrovamento. Erroneo è collegare il nome caracine a carices, ossia 'della Caria', in quanto esse è diffuso solo nella parte di Abruzzo dove, appunto, i Sanniti Caracini vivevano. Le vicende, poi, dei caracini, è ovvio, seguono quelle dell'impero Romano, di cui quei territori facevano parte, e ove il fico secco, come noto, era ampiamente diffuso e apprezzato. Per quanto concerne la storia locale, invece, esistono notizie storiche sulla produzione e commercio di fichi secchi atessani sin dal Medioevo. La produzione e il commercio dei fichi si conferma molto importante anche successivamente, tanto da essere citati nel Dizionario geografico-ragionato del 1797 del Regno di Napoli, e nel Nuovo Dizionario di geografia universale, del 1858. Alla storia di Atessa è legata anche la varietà reale stessa. Infatti, nel 1819 si scrive: "il fico reale, o di Versailles, è quasi rotondo, bianco. È abbondantissimo, ma non buono se non secco: i terreni asciutti meglio convengono a questo". Celebre era il torrone di fichi secchi, menzionato come prodotto tipico di Atessa, nei resoconti esteri del Ministero per il commercio dell'impero Asburgico, nel 1914. Ancora G. Rohlfis, linguista tedesco, in un suo articolo del 1937, ricorda come proprio in Atessa, i fichi fossero fatti essiccare, nei tempi più antichi, su di un tessuto composto da frasche di ginestra.

## i produttori

### Associazione Fico Reale di Atessa

Tel. 339 1710276  
www.ficorealediatessa.it  
ficorealediatessa@gmail.com

### Concezio Candeloro

Atessa (Ch), Via Benedetto Croce,5  
Tel. 320 0286044  
concezioc@alice.it

### Azienda Agrituristica La Ruelle

Atessa (Ch), Contrada Piana Matteo  
Tel. 0872 866551  
info@laruelle.it

### Marco Rossi

Atessa (Ch), Contrada Piana dell'Edera, 27  
Tel. 0872 850390 - 339 1689872  
marcorossi1576@virgilio.it

### Sergio Silvestri

Atessa (Ch), Contrada Sciola  
Tel. 329 6874861  
sergiofrutta@libero.it

### Tenuta Sant'Antonio

Atessa (Ch), Contrada Solagna Longa  
Tel. 327 1392980 - 328 3879002  
delvecchio\_robetta@virgilio.it  
info@tenuta-santantonio.com

## GRANO SOLINA DELL'APPENNINO ABRUZZESE



**Area di produzione:** areale del Gran Sasso, in particolare nella provincia de L'Aquila e nelle zone del versante opposto con altitudine superiore ai 750 metri sul livello del mare.

**Stagionalità:** la semina è esclusivamente autunnale. Da metà – fine settembre per i terreni più alti; seconda – terza decade di ottobre per le vallate interne, poste a quote più basse. La raccolta avviene in luglio inoltrato.

Poco adatta alle moderne tecnologie di produzione che richiedono grani ad alto contenuto di glutine, la farina di solina dona ai prodotti da forno e alla pasta fatta in casa sapori inaspettati, quasi dimenticati.

La sua coltivazione, però, è impegnativa: i terreni montani sono difficili da raggiungere e da lavorare; i tempi di attesa del raccolto sono lunghi, specie nelle altitudini più elevate; la resa media non è altissima (si attesta sui 20 quintali ad ettaro) e la coltivazione deve essere alternata a colture con mais e patate e poi a leguminose da foraggio o da granella, come cece e lenticchie.

Una decina di agricoltori della zona montana, riuniti in cooperativa, portano avanti il recupero e la valorizzazione di questa varietà antica, coltivando alle altitudini maggiori, più vocate, seguendo i principi dell'agricoltura biologica e cercando di promuovere nelle lavorazioni artigianali, l'utilizzo della farina per la preparazione di pasta e pane.



## storia e curiosità

“Quella di solina aggiusta tutte le farine” oppure “Se il contadino vuole andare al mulino, deve seminare la solina”. Sono solo due dei detti popolari che testimoniano la connessione tra questa varietà di grano e la vita contadina abruzzese. Il Presidio rappresenta un esempio di recupero di una cultivar molto antica, che riconferma la biodiversità abruzzese in agricoltura, infatti la solina è il frumento tenero tipico delle montagne della regione per costanza produttiva su terreni poco fertili e per resistenza al freddo. Fonti storiche, atti notarili di compravendita, carte risalenti al 1500, testimoniano la coltivazione della solina in Abruzzo, coltura citata, a fine '700, nel libro *Pel paese dei Peligni* di Michele Torcia, in cui si legge che da questo grano si ricavava “uno dei migliori pani del Regno”. Agli inizi del Novecento secolo, questo tipo di frumento è stato utilizzato dal famoso genetista italiano Nazareno Strampelli per alcuni esperimenti e incroci con altre varietà locali. È un grano caratteristico delle zone montane, soprattutto del versante aquilano, dove ha sviluppato un attaccamento all'ambiente difficile, caratterizzato da un terreno brullo e clima rigido. In grado di sopravvivere per mesi sotto la neve senza marcire, può essere coltivato dai 600 ai

1400 metri sul livello del mare; anzi maggiore è l'altitudine, migliore è la qualità. La semina avviene in autunno, da metà-fine settembre per i terreni più alti, alla seconda-terza decade di ottobre per le vallate interne poste a quote più basse. Dal seme si produce una farina molto rustica, tenace e adatta alle lavorazioni, con cui per secoli in Abruzzo sono stati prodotti pane e pasta fatta in casa. Due sono le preparazioni che la riguardano: la sfoglia tagliata a fazzoletti per i timballi e le scrippelle (crepes tipiche del teramano) in brodo.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



Sul frumento duro e tenero si fonda l'alimentazione delle popolazioni mediterranee occidentali. Il grano duro viene coltivato nelle zone più calde, quello tenero è più adatto a climi più rigidi. Il primo è utilizzato per la produzione di pasta alimentare, anche se nel Mezzogiorno italiano, lo si impiega nella panificazione; il secondo, quello tenero o gentile, fin dal periodo classico, è il cereale più utilizzato per il pane. La varietà di grano duro più diffusa in Abruzzo tra il XVI e XIX secolo era la saragolla o saravolla. Questa antica cultivar è stata quasi del tutto abbandonata agli inizi del '900 e soppiantata dalla varietà “senatore Cappelli”. Tra le diverse specie di grano tenero coltivate in Abruzzo fino al secondo dopoguerra, due in particolare risultano avere una larga coltivazione: la rosciola e la solina. Quest'ultimo è tuttora coltivato, seppur in minime quantità, nelle zone più montane della regione, caratteristica che ha contribuito a creare una forte connotazione territoriale. Probabilmente questo frumento è il diretto discendente della siligo, il grano tenero dei Romani, con cui veniva confezionato il miglior pane. In Abruzzo la farina di solina, oltre che per la preparazione di paste fresche tradizionali, come le sagne e i maccheroni alla chitarra, veniva utilizzata soprattutto per il pane e la testimonianza del Torcia del 1793 è molto chiara: “non dimenticheremo il pane di Popoli che non la cede se non al solo di Teramo in tutta la Monarchia... il pane a Popoli esce dal grano solino. In bontà ha per compagni per altro il pane dell'amena Serracapriola, del fulgido Montefusolo, del pingue Benevento, e per la verità in altri luoghi dell'Apruzzo”.

## i produttori

### Casa Sole

Castelvecchio Subequo (Aq)  
Contrada Colananni  
Tel. 0864 797206 - 368 7762557

### Nunzio Nolletti

Collepietro (Aq)  
Via Capo Croce, 13  
Tel. 339 3617704  
info@aziendaagricolanolletti.com

### Consorzio Produttori Solina d'Abruzzo

Sulmona (Aq), Via Morrone 1  
Tel. 349 4003131  
www.consorziogranosolina.it  
info@consorziogranosolina.it

### Tonino de Santis

Introdacqua (Aq)  
Strada Provinciale 14  
Tel. 0864 34011 - 338 7470325  
toni.desantis@gmail.com

### Dante Santavicca

Barisciano (Aq), Via Aldo Moro  
Tel. 0862 89420 - 347 6040425

### Bruna Battista

Goriano Sicoli (Aq)  
Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 5  
Tel. 0864 720015 - 339 6441969  
brunabattista@libero.it

### Francesco Simone Maggi

Secinaro (Aq), Via Plaiola  
Tel. 392 4080088  
maggisimone88@gmail.com

### Terre del Tirino

Capestrano (Aq)  
Nucleo Capodacqua, 4  
Tel. 0862 95308 - 331 676613  
info@terredeltirino.it



## LENTICCHIA DI SANTO STEFANO DI SESSANIO



**Area di produzione:** Comune di Santo Stefano di Sessanio e alcune aree dei comuni limitrofi nel territorio della provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** si raccolgono nel mese di agosto. Si consumano essiccate, quindi sono disponibili tutto l'anno.

I produttori sono in prevalenza anziani e perlopiù coltivano un poco di lenticchie per il consumo familiare. Le quantità ottenute sono limitate e diminuiscono ogni anno, il tutto aggravato dal proliferare sul mercato di false lenticchie di Santo Stefano di Sessanio, che avvilisce i produttori locali. Il presidio, che sposa un progetto avviato negli anni passati dal Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti, e dalla Regione Abruzzo, ha permesso di riunirli in un'associazione, per arrivare a un'etichettatura e a un controllo del raccolto, al fine di garantire il consumatore da eventuali frodi. Ma soprattutto lavora per aumentare le coltivazioni, per offrire un'opportunità di sviluppo e una possibilità per i giovani di rimanere su un territorio straordinario.



## storia e curiosità



Con un diametro di pochi millimetri, globosa, saporita e con un colore marrone violaceo, la lenticchia di Santo Stefano di Sessanio cresce oltre i 1000 metri di altitudine, solo sulle pendici del Gran Sasso, zona in cui le coltivazioni di legumi sono attestate in documenti monastici del 998.

L'habitat ideale, con inverni lunghi e rigidi e primavere brevi e molto fresche, permette alle piantine di maturare in tempi diversi, poiché, una volta sfalciate, se lasciate sul campo accumulate in piccoli covoni e poi ammassate sotto un telo, nutrono comunque i loro semi portandoli a maturazione.

Crescendo su terreni brulli e aridi, la lenticchia non ha bisogno di particolari cure, ma diventa un legume impegnativo nel momento della raccolta che si fa sempre a mano, anche perché i campi sono impervi e la meccanizzazione comporterebbe una perdita del 30-40% del raccolto. È un processo che si effettua ancora come 1000 anni fa ed è molto faticoso. Le lenticchie arrivano a maturazione in momenti diversi, questo perché le altitudini sono variabili, di solito tra il taglio e la battitura a volte trascorrono 15 giorni compresi tra la fine di luglio e la fine di agosto.

La lenticchia di Santo Stefano non è una lenticchia qualsiasi, ma un

biotipo preciso selezionato per questi territori da tempo immemore. Proprio per le piccole dimensioni, 2-5 mm, questo tipo di lenticchia, non ha bisogno di essere messa in ammollo, è straordinariamente saporita e il modo migliore per apprezzarla è una zuppa. Basta coprirla con acqua, aggiungere spicchi d'aglio scamiciati, qualche foglia di alloro, sale, olio extra vergine di oliva, e portare ad ebollizione, a pentola chiusa.

Nelle lenticchie si evidenzia un basso contenuto di lipidi ed una discreta quantità e qualità di proteine.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Già 7000 anni fa, la lenticchia, *Lens oculenta*, era stata domesticata e quindi coltivata dall'uomo; con tutta probabilità, l'assunzione di cereali doveva essere correlata a quella di legumi utilizzati sotto forma di farina. Le fonti che si riferiscono a tale utilizzo provengono dalla zona sirio-palestinese, anche se non specificatamente alla Fenicia, e prime fra tutte sono i testi di Ugarit e la Bibbia. È ben nota la storia del piatto di lenticchie con il quale Esaù scambiò il proprio diritto alla primogenitura al fratello minore Giacobbe (Gn 25, 29-34), mentre nel libro di Samuele viene citato un guerriero di Davide che difende dai Filistei un campo pieno di lenticchie. Altri documenti risalenti al Medioevo e riguardanti questa volta il territorio abruzzese, di proprietà del Monastero di San Vincenzo al Volturno, che possedeva molti territori della zona aquilana, attestano che in quella zona venivano coltivati i legumi. Nel contratto di Tussio, Carapelle e Trita del 998, si fa riferimento ai legumi coltivati nella valle del Tirino, esplicitando l'importanza economica della coltivazione di tali prodotti tanto da essere sottoposti al canone livellario. Notizia più recente delle coltivazioni nella zona aquilana di ceci, fagioli, lenticchie e altre civaie (legumi in genere) si hanno negli scritti ottocenteschi di Quaranta (1885) e Bonanni (1888). Le lenticchie, cibo dei meno abbienti, insieme ai fagioli, venivano definiti la "carne dei poveri", soprattutto per l'alto contenuto di proteine, che risulta essere il doppio su cento grammi, rispetto allo stesso quantitativo di carne. La coltivazione della lenticchia è ancora un elemento cardine dell'economia di piccoli borghi aquilani ed è per questo che è stata creata nel 2008 un'associazione per la tutela e la valorizzazione della lenticchia. Quella coltivata nella zona di Santo Stefano di Sessanio è piccola e di colore scuro striato, cresce su terreni brulli, e forse proprio questa difficoltà di sopravvivenza le permette di entrare nell'olimpo delle lenticchie più pregiate d'Italia. Per festeggiare il raccolto ogni anno e nella prima settimana di settembre, in onore del legume tanto pregiato, viene organizzata una sagra durante la quale è possibile degustare piatti tipici popolari, come la zuppa di lenticchia con crostini.



## i produttori

### Ettore Ciarrocca

Santo Stefano di Sessanio (Aq),  
Piazza Municipio 12  
Tel. 0862 28460 - 348 3309131  
339 6338959  
ettoreciarrocca@gmail.com

### Mario Ciarrocca

Santo Stefano di Sessanio (Aq)  
Via D'Annunzio 12  
Tel. 0862 89445 - 349 3901153  
www.residenceilpalazzo.it  
info@residenceilpalazzo.it

### Rosa Ciarrocca

Santo Stefano di Sessanio (Aq)  
Via Benedetta 5  
Tel. 0862 89679 - 335 6529016  
lucacucchiella@gmail.com

### Ernesto Ciuffini

Castelvecchio Calvisio (Aq)  
Via della Mora 9  
Tel. 0862 930196 - 340 4747207

### Anna D'Alessandro

Santo Stefano di Sessanio (Aq)  
Via Roma 48  
Tel. 339 5735273

### Silvan Fulgenzi

Santo Stefano di Sessanio (Aq)  
Via delle Aie 18  
Tel. 340 4819763

### Alessandra Gentile

Calascio (Aq), Via Plaia 18  
Tel. 377 1290446

### Pina di Mara Iannessa

Castelvecchio Calvisio (Aq)  
Via delle Vigne 1  
Tel. 0862 930321 - 333 3800999  
pinaagricola@piao.it

### Marco Matergia

Barisciano (Aq), Via Provinciale, 145  
Tel. 0862 89335 - 331 2853075  
334 1041133  
lucio.matergia@univaq.it

### Giulio Petronio

Castel del Monte (Aq)  
Piazzale del Lago, 2  
Tel. 0862 938107 - 333 5814030  
bioformaggi.gransasso@gmail.com

### Dante Santavicca

Barisciano (Aq)  
Via Aldo Moro, 2  
Tel. 0862 89420 - 347 6040425  
stefanosantavicca@gmail.com

### Sapori di Campagna

Ofena (Aq)  
Strada Provinciale delle Vigne, km 7,8  
Tel. 0862 954253 - 347 6995264  
www.saporidicampagna.com  
info@saporidicampagna.com





## MIELI DELL'APPENNINO AQUILANO



**Area di produzione:** la produzione dei tre mieli (millefiori, santoreggia e stregonia) avviene sulla montagna aquilana, partendo da un'altitudine minima di 850 metri. In particolare per i due mieli mono floreali, sono state individuate due aree vocate sul versante aquilano del Gran Sasso (miele di santoreggia), e nell'area marsicana del massiccio del Sirente Velino (miele di stregonia).

**Stagionalità:** Il millefiori si produce durante tutta l'estate. Le due fioriture dei mono floreali si susseguono. Da maggio a luglio fiorisce la stregonia, da luglio a settembre la santoreggia.

Solo pochi apicoltori riescono a produrre oggi questi mieli monoflora rari e non sempre è possibile trovarli in commercio. Il Presidio nasce con l'obiettivo di preservare e incrementare la produzione dei mieli particolari dell'Appennino abruzzese. Mantenere attiva questa tradizione significa tutelare la biodiversità dei pascoli montani e riconoscere agli apicoltori e alle api un ruolo importantissimo nella salvaguardia della biodiversità floreale e vegetale. Oggi, grazie al Presidio, è nata la prima associazione di apicoltori della regione, che raggruppa oltre dieci produttori.

## storia e curiosità

Il 30% del territorio abruzzese è compreso in un complesso sistema di Parchi e Riserve Naturali e proprio qui, molti apicoltori, attraverso il nomadismo, spesso spostano i loro apiari direttamente da un'area protetta all'altra. Grazie alla biodiversità della flora presente, alle attività agricole a basso impatto ambientale, in queste zone è possibile ottenere un miele eccellente. Nell'area del Gran Sasso, dei monti della Laga e del Sirente Velino, tutti in provincia de L'Aquila, sono molto interessanti due mieli monofloreali ricavati dalle essenze più tipiche di questi luoghi, la santoreggia (*Satureja montana*) e la stregonia (*Syderitis syriaca*). Questi due arbusti fanno parte della famiglia delle Labiate e crescono su prati aridi e terreni calcarei fino ad un'altitudine di 1300 metri la prima e di 1500 metri la seconda. Da maggio a giugno fiorisce la stregonia, e da luglio a settembre, la santoreggia. La produzione del miele di santoreggia è rara e irregolare, ma non trascurabile in alcune zone del Gran Sasso, e dell'Appennino abruzzese. La stregonia, a volte confusa con l'ortica per via dell'aspetto, è diffusa in tutto il centro Italia ed è usata come decongestionante. Il miele di santoreggia ha un colore ambra chiaro, tendente al giallo – verde quando è liquido, grigio – verde se



cristallizzato. Dopo la raccolta tende a solidificarsi velocemente e i cristalli formano una trama molto fine che conferisce al prodotto una consistenza morbida e piacevole in bocca. Oltre ai monoflora, la produzione della montagna aquilana offre un millefiori interessante, prodotto sui pascoli montani, in apiari posti a quote superiori agli 850 metri. Recenti studi hanno dimostrato come la ricchezza della biodiversità sia direttamente proporzionale all'altitudine montana: oltre la quota appena citata si assiste ad uno straordinario aumento di fioriture, passando dalle 80 specie in primavera, alle 130 in estate. Tra le piante più comuni ci sono numerose graminacee, cistacee e labiate, abbinata a trifoglio bianco, rovo e altre rosacee, papaveri, lupinella e ginestrino. In tarda estate, con una maggiore fioritura, si aggiungono asparago selvatico ed edera. Tutto questo si traduce in un millefiori di montagna dai profumi e dai sentori particolari e caratteristici: delicati e floreali in primavera, più decisi nei mieli tardivi.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



L'Abruzzo è "un paese dove scorre latte e miele". Il latte, alimento base per i pastori, e il miele, l'equivalente di un dessert, rappresentava la dolcezza di vivere, in una civiltà che fino a qualche decennio fa non conosceva affatto lo zucchero, più raffinato e più costoso. La parola, forse, è addirittura ittita, melit, e per secoli, prima dell'arrivo del diretto concorrente, è stato l'unico alimento dolce disponibile. Fonti attestano che già nell'Egitto di 4000 anni fa, il miele veniva prodotto da apicoltori che spostavano le loro arnie lungo il Nilo. Lo usavano anche come ingrediente per i fluidi per l'imbalsamazione e alcune imposte erano pagate in miele. I ricettari greci abbondano di dolci al miele (considerato "cibo degli dei"), spesso mischiati con formaggi di capra e pecora. I romani ne adoperavano grandi quantità, tanto che lo importavano da Creta, Cipro, Spagna e Malta. Apicio, nel suo *De re coquinaria*, riporta una serie di ricette in cui è presente il dolce nettare, abbinato a piatti di pesce, carne, formaggi, verdura e frutta. Nel Medioevo aveva ancora un ruolo centrale e veniva utilizzato soprattutto come conservante, oltre che come dolcificante. Il consumo di miele subisce un calo quando viene introdotto lo zucchero, ma in Abruzzo, ed in molte altre regioni italiane, resta presente nelle ricette della tradizione legate anche alle ricorrenze religiose. In pasticceria continua a trovare largo impiego e nei giorni del Carnevale è difficile resistere alle croccanti palline di pasta fritta ricoperte di miele che compongono la "Cicerchiata". È un dolce a base di farina, uova, olio extra vergine di oliva, zucchero. Dall'impasto si ricavano delle palline di un centimetro di diametro che vengono fritte in olio bollente o nello strutto, scolate, mescolate con miele bollente e disposte o a mucchietti o a formare una grande ciambella. Il miele, una volta freddo, solidifica la struttura del dolce che resta intatto per diversi giorni. Secondo le fonti, il dolce viene citato nelle Tavole Eugubine umbre, in cui è considerato un dolce sacrificale. Con tutta probabilità, però, il nome del dolce ha origini medievali e deriverebbe dalla cicerchia, uno dei legumi che facevano parte della dieta dei poveri, simile al pisello e al cece e molto diffuso in Abruzzo e in Umbria.

## i produttori

### Pietro Asci

Ortona dei Marsi (Aq)  
Tel. 347 9451399  
ascimiele@gmail.com

### Pasquale di Leonardo

Ortona dei Marsi (Aq)  
Tel. 335 5827446  
info@valledelgiovenco.it

### Carlo Alberto Pietrangeli

Campotosto (Aq)  
Fraz. Poggio Cancelli  
Tel. 345 9062443  
carlopietrangeli@libero.it

### Pasquale Nucci

Torricella Sicura (Te)  
Fraz. Magnanella  
Tel. 380 3326251  
pasquale.nucci@virgilio.it

### Apicoltura Montagiani

Aielli (Aq), Via Garibaldi, 4  
Tel. 0863 789273 - 338 2212839  
francevilla@alice.it

### Apicoltura Dolce Lavanda

Pescina (Aq)  
Via dei Mancini snc  
Tel. 0863 842237 - 339 7566155  
info@mieleraggidisole.it

### Apiciaccia

Celano (Aq), Via Cicivette, 70  
Tel. 0863 790754  
328 8960562 - 329 1034039  
apiciaccia@libero.it

### Apicoltura Iulianella

Pescina (Aq), Via Garibaldi, 10  
Tel. 0863 841957 - 348 2586081

### Apicoltura Colle Salera

Pratola Peligna (AQ)  
Via per Prezza, 58  
Tel. 0864 271082  
333 3600083  
collesalera@inwind.it



## MORTADELLA DI CAMPOTOSTO



**Area di produzione:** Comune di Campotosto in provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** si produce esclusivamente nel periodo invernale. La stagionatura minima prevista dal disciplinare del Presidio è di due mesi.

Sono spesso confuse con i prodotti industriali appesi, a centinaia, nelle norcinerie e nei negozi di specialità per turisti di tutto il centro Italia. Ma le differenze, evidenti all'occhio e soprattutto al palato, sono sostanziali: le comuni mortadelle industriali sono fatte con sacchetti precuciti, i lardelli sono congelati, la legatura è elastica, la qualità delle carni meno selezionata e contengono additivi e conservanti assolutamente assenti, invece, nel prodotto originale. Proprio per rimarcare questa differenza e salvaguardare la produzione artigianale è nato un Presidio Slow Food. Solo due produttori di Campotosto preparano ancora le mortadelle secondo tradizione, con tagli di carne suina magra di prima scelta, macinata a grana fine, sale, pepe e una concia di aromi dalla miscela segreta.

## storia e curiosità

Campotosto, Camputostu in dialetto sabino, è un piccolo borgo in provincia de L'Aquila, quasi a confine con il Lazio, situato a 1420 metri di altitudine. Il territorio del paese comprende anche un lago, a cui dà il nome e una Riserva Statale, parte del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Qui, dove gli abitanti arrivano a sfiorare appena le 500 unità, dal 1796, si produce un salume dal nome e dalla forma del tutto particolari: i "coglioni di mulo", data la forma e la vendita a coppie. La mortadella di Campotosto, questo è il nome con cui oggi viene identificato il salume, ovoidale, legata a due a due da uno spago annodato a mano, viene ancora prodotta secondo antica ricetta, quando le famiglie del paese lavoravano insieme per un'insolita corvée comunitaria per produrre le mortadelle che venivano consumate a partire dalla Pasqua. La mortadella di Campotosto i prepara tritando tagli magri e scelti del suino cui si aggiungono pancetta macinata, sale, pepe, e una miscela segreta di spezie. Nell'impasto è inserito un lardello lungo una decina di centimetri. Appena confezionate, le mortadelle sono appese a una pertica ed esposte per circa 15 giorni al fumo di un camino alimentato con legna di quercia o di faggio. Sono poi trasferite in locali di stagionatura naturale: il

vento di tramontana e l'altitudine garantiscono una temperatura e un'umidità ideali, indispensabili per l'essiccamento ottimale. A tre mesi sono pronte per il consumo. A taglio la fettina è di colore rosso intenso, scuro, con il lardello bianchissimo, in bocca è cuoiosa e compatta e il lardello è dolce e croccante. Un salume notevole, di gusto pieno e lungo.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



La mortadella di Campotosto è un salume, non un insaccato, dalle origini antiche. Pare, infatti, che nel Medioevo i produttori si tramandassero oralmente il segreto della lavorazione. Proprio per questo, pur avendo secoli di storia da raccontare, è difficile risalire a notizie che ne attestino la nascita precisa. Chiamate in maniera vernacolare "coglioni di mulo", le mortadelle si producevano anche in paesi limitrofi a Campotosto e una volta arrivate sul mercato romano, per la forma ovoidale, e per la particolarità di essere vendute a coppia, furono etichettate scherzosamente così. Prodotte in maniera artigianale nel paese di Campotosto a cui è stata attribuita l'origine, le mortadelle sono ancora lavorate a mano con tagli di carne di suino pesante macinati a grana fine.

## i produttori

### Berardi Salumi

Campotosto (Aq)  
Loc. Poggio Cancelli, Via S. Giorgio 1  
Tel. 0862 909260 - 347 9402266 - 339 5740047  
www.salumiberardi.it  
ernesto.berardi@tiscali.it, fabriberar@libero.it

### Nonna Ina

Campotosto (Aq), Via Piave 8  
Tel. 347 1160947  
www.nonnaina.it  
agenziawps@gmail.com







## OLIVA INTOSSO DI CASOLI



**Area di produzione:** Località Caprafico e Piano Laroma nel territorio del Comune di Casoli in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** le olive per il consumo da tavola sono raccolte a partire dalla fine di settembre. A ottobre inoltrato si raccolgono le olive per la produzione di olio.

Questa varietà ha fatto la fortuna degli abitanti del Comune di Casoli e di questa zona pedemontana fino al secondo dopoguerra, raggiungendo prezzi elevati soprattutto per le olive da mensa. Oggi però il mercato si è drasticamente ridotto a causa della concorrenza delle olive da mensa di altri paesi del Mediterraneo e gran parte della produzione è destinata all'olio, ma senza distinzione varietale. Il Presidio vuole ridare il giusto valore a questa varietà ed evitare la sua progressiva sostituzione con varietà non autoctone, ma più produttive e più semplici da gestire.

## storia e curiosità



Il particolare nome di questa varietà deriva dal fatto che, per poter essere mangiate, le olive dovevano essere addolcite, ovvero “ndosse, curate nel ranno e poi nell’acqua pura” come spiegava il glottologo Gennaro Finamore nel Vocabolario Abruzzese del 1880. Le olive hanno frutto di forma ellittica con piccolo umbone (rilievo) apicale, dimensione media e un peso che oscilla intorno ai 3 – 4 grammi. La tecnica di lavorazione delle olive da mensa, detta “sistema sivigliano”, prevede la fermentazione lattica: i frutti sono lavati diverse volte e poi posti a fermentare in una soluzione salina per una decina di giorni. Le piante di intosso sono sparse qua e là, in alcuni comuni della fascia pedemontana della Maiella, ma in particolare caratterizzano il paesaggio agrario unico del Piano Laroma, nel Comune di Casoli, un’area con terreni ricchi di ghiaia calcarea. Proprio qui, su questo altopiano di circa 300 ettari che sovrasta il paese, ai piedi della Maiella, la varietà intosso ha trovato il suo ambiente ideale. La pianta di olive intosso è di taglia piccola, sopporta bene la neve e il freddo invernale e si è adattata a vivere nei pochi centimetri di terreno sciolto che caratterizzano il pianoro, tanto che sotto i 350 metri di altitudine difficilmente riesce a produrre.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Fino a pochi anni fa le olive che non raggiungevano le dimensioni ottimali, il cosiddetto sotto misura, venivano oleificate insieme ad altre varietà. Oggi, una parte importante del raccolto è invece trasformata in olio monovarietale e i risultati sono eccellenti. L’extravergine di intosso si caratterizza per un fruttato verde intenso di erba tagliata e carciofi appena raccolti. In bocca è potente, con l’amaro e il piccante in armonia, mai invadenti, e note di pepe verde, noce fresca e, in alcuni casi, foglia di pomodoro.

## i produttori

### L’Olivicola Casolana

Casoli (Ch), Contrada Piano Laroma 3  
Tel. 0872 982248  
olivicolacasolana@virgilio.it

### Trappeto di Caprafico

Casoli (Ch), Località Caprafico 35  
Tel. 0871 897457  
info@trappetodicaprafico.com







## PATATA TURCHESA



**Area di produzione:** la montagna appenninica interna compresa nel territorio del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.

**Stagionalità:** la pianta si semina da marzo a maggio e si raccoglie dalla fine dell'estate a ottobre.

Nel 2001, il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, ha avviato un importante progetto di valorizzazione e recupero. Oggi l'associazione dei produttori conta oltre venti iscritti che si sono impegnati non solo nella coltivazione, fatta eseguendo i principi di un'agricoltura a basso impatto ambientale, ma anche nella riproduzione dei semi. I produttori si impegnano inoltre a fornire tutte le indicazioni sulla produzione attraverso un codice presente sulla confezione, che rimanda ad una pagina web.

## storia e curiosità

Turca, turchesca o turchesa, proprio per evidenziare le sue origini esotiche, questa patata è entrata a far parte delle coltivazioni abruzzesi sin dal 1700. Il nome, infatti, ricorda il granoturco, ovvero un prodotto che arriva dal lontano Nuovo Mondo. Analogamente al mais, la patata diventa per l'Abruzzo e soprattutto per le zone del Gran Sasso, una ricchezza insostituibile e un'importante risorsa alimentare. Poteva essere coltivata a quote notevoli (oltre i 1600 metri), di facile conservazione, si consumava in loco oppure si scambiava con altri prodotti di base. In alcuni centri abitati della montagna aquilana, nei secoli, sono stati impiegati ambienti sotterranei e grotte a ridosso degli agglomerati urbani proprio per conservare il prezioso tubero dopo la raccolta, e averlo a disposizione per tutto l'anno. La patata turchesa ha una buccia color viola intenso ricca di sostanze antiossidanti. Al suo interno, la pasta è di colore bianco candido, ha un basso contenuto in acqua, consistenza e granulosità medie. Caratteristiche che la rendono adatta a diversi usi e cotture. È riconoscibile, oltre che per l'inconfondibile colore esterno, la forma irregolare e bitorzoluta anche per i numerosi occhi profondamente incavati, segno genetico distintivo delle varietà antiche. Anche i fiori



sono particolari, grazie alle sfumature azzurrine dei petali e alla loro lunga persistenza sulla pianta, che se la stagione lo consente, può protrarsi fino a novembre. In condizioni favorevoli, la Turchesa è in grado di produrre anche il frutto, una sorta di piccolo pomodoro scuro contenente i semi. Questa antica coltura, un tempo diffusa nelle aree montane abruzzesi, negli ultimi decenni è stata gradualmente sostituita da cultivar più produttive, rischiando la completa estinzione.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Anche la patata, come il mais e il riso, si diffonde come cibo di carestia dietro la spinta della fame e per impulso dei proprietari terrieri. Nel 1700, sui Monti della Laga, la patata si era già affermata, tant'è che da uno scritto inedito di Giuseppe De Thomasis del 1799, e pubblicato postumo da Benedetto Croce nel 1919, risulta che: "cinque o sei anni prima erasi pure introdotta la semina dei pomi di terra, ossia patate, derrate che potrebbero essere di utile rinfranco nelle annate sterili. Siccome però per effetto di un ostinato pregiudizio non si è voluto mai mischiare la farina di grano, ne se faceva uso come di un pomo cotto, così se n'è abbandonata la coltura, come d'una derrata insalubre ed inutile".

La carestia del 1817 ne accelerò la diffusione, che si allargò anche alla fascia costiera e aumentò in maniera esponenziale nelle zone di altura; a questo si aggiunse la convenienza di una coltura che si sviluppa sotto terra, al riparo dalle devastazioni portate dalle guerre. Man mano l'esperienza in cucina nelle grandi corti fece sì che venisse utilizzata come base di piatti interessanti. I libri di ricette del primo 1800 rivelano l'attenzione della cultura "alta" per l'uso in cucina della patata, mentre il detto popolare abruzzese "la patane è mezze pane", riassume in maniera molto interessante l'importanza che man mano assunse il tubero soprattutto per gli abitanti delle fasce montane comprese tra i 1600-1700 metri di quota. Nei paesi come Barisciano, Assergi, e tutti gli altri dislocati sulle falde meridionali del Gran Sasso, la vocazione pataticola si fece man mano sempre più importante, tanto che modificò parzialmente l'urbanistica dei paesi. Furono scavati ambienti ipogei con porte lignee che dovevano servire per immagazzinare le patate raccolte, mentre nelle zone più isolate, la conservazione avveniva nei campi stessi; si scavava una grossa buca nel campo in cui si deponiva il raccolto, la si chiudeva con paglia, pula e terra per non permettere alla luce di entrare; in quel modo potevano arrivare a conservarsi anche fino alla primavera successiva. La Reale Società Economica Aquilana pubblicò nel 1817 un opuscolo dal titolo Istruzioni per la Coltivazione delle patate. Per uso della Provincia, che doveva servire da insegnamento per la coltivazione, la semina e l'utilizzo del tubero "è da poco tempo che in alcune case rurali, unendosi colla farina, se ne fanno de' gnocchi, che riescono squisiti ed assai migliori di quelli fatti di sola farina di grano". In Abruzzo le varietà colturali sono ancora diverse, e la patata turchesa, presto diventata uno di quei cibi indispensabili per le sue caratteristiche esterne e per quelle culinarie, ha subito rivelato qualità sorprendenti. Ovvero, forte percentuale di proprietà antiossidanti utilissime nella lotta contro i tumori ed un basso contenuto di liquidi rispetto alla media.

### i produttori

#### Marco Matergia

Barisciano (Aq)  
Via Provinciale, 145  
Tel. 0862 89335  
334 1041133  
lucio.matergia@univaq.it

#### Dante Santavicca

Barisciano (Aq)  
Via Aldo Moro  
Tel. 0862 89420 - 347 6040425  
stefanosantavicca@gmail.com

#### Gino Carpente

L'Aquila, Via delle Nocelle 13  
Tel. 347 9331664  
gino.carpente@alice.it

#### Filomena Moretti

Campotosto (Aq)  
Via Rio Fucino  
tel. 0862 900227

#### Massimiliano Rosati

Amatrice (RI)  
Fraz. Nommisci  
Tel. 339 5613293

Filiberto Cioti  
Campoli (Te), Via Paterno  
Tel. 339 6276273



## i produttori

### Elias Colasante

Montebello di Bertona (Pe)  
Via Campo delle Piane 15  
Tel. 377 1542782  
eliascolasante@virgilio.it

### Filippo Della Rovere

Montebello di Bertona (Pe)  
Via Ducale 12  
Tel. 339 5281289  
filderover@gmail.com

### Emanuele Falerni

Barisciano (Aq), Via Paganica 6  
Tel. 327 7864032  
azienda.falerni@gmail.com

### Nadja Ettore

Teramo, Viale Europa 65  
Tel. 333 3862256  
nadja.ettore@libero.it

### Luciana Fazi

Acquasanta Terme (Ap)  
Via Bonamici 12  
Tel. 0736 802317 - 339 7557846

### Antonello Angelini

Paganica (Aq), Via Luigi Biordi 18  
Tel. 349 3451746

### Ewa Sewera

Valle Castellana (Te)  
Fraz. Macchia da Sole  
Tel. 0861 930403 - 348 5658957  
eva.domenico@gmail.com

### Alessandro Perotti

Amatrice (Ri), Fraz. S. Lorenzo  
Tel. 0746 88078 - 334 9308582  
info@agricolaperotti.it

### Monica Del Vecchio

Teramo, Via D'Ortenzio  
Tel. 392 9235147 - 347 7344186  
costaseraf@tiscali.it

### Andrea Marsili

Torre de Passeri (Pe),  
Via della Resistenza 8  
Tel. 085 8884010 - 340 2829348  
andreamarsili80@hotmail.it

### Angelo Fiordigigli

Cooperativa ACF, Assergi (AQ)  
Tel. 348 4135270  
afiordigigli@coopacf.it

### Enrico Di Carmine

Pro-Loco Pagliari, Teramo  
Via della Resistenza 60  
Tel. 347 7500712

### Leonardo Porfirio

Cese di Preturo (Aq)  
Via Cesanuova 11  
Tel. 348 2560698  
ivizidelre@gmail.com

### Giuseppe Moro

Paganica (Aq), Via delle Aie 4  
Tel. 338 1693340  
saraa1978@virgilio.it

### Domenico Gianni

Amatrice (Ri),  
Fraz. Sommati 297  
Tel. 388 4323084

### Elsa Romualdi

Rocca S. Maria (Te)  
Fraz. Belvedere 8  
Tel. 0861 247862 - 388 1619958  
elsa.romualdi.bifq@alice.it

### Matteo Griguoli

Paganica (Aq)  
Via Arco dei Giusti  
Tel. 338 7398037  
griguolimatteo@yahoo.it

### Rossella Anzuini

Montereale (Aq), Ville di Fano  
Tel. 0862 903511 - 346 2222333

### Claudio Valentini

Amatrice (Ri)  
Fraz. Collepaggiuca  
Tel. 0746 826057 - 388 6349052

### Nazareno Sacchi

Montereale (Aq)  
Colle Cavallari  
Via Picente  
Tel. 335 5325410

### Marina Moresi

Amatrice (Ri),  
Fraz. Cornillo Nuovo, 46  
Tel. 0746 825017  
347 0621116

### Roberto Fortini

Amatrice (Ri)  
Fraz. Petrana  
Tel. 0746 88086  
338 1703177

### La Civetta

Montorio al Vomano (Te)  
Via dei Mulini 29  
Tel. 348 5658110

### Filomena Di Cesare

Valle Castellana (Te)  
Piano Maggiore  
Tel. 0861 93328  
340 2712710

### Rina Ciccocelli

Nepezzano (Te)  
Via Fioravanti 2  
Tel. 338 4756404

### Massimiliano D'Incecco

Teramo, Via Pilotti  
Tel. 349 7322380

### Dario Salvatori

L'Aquila, Via dei Colatoi 11  
Tel. 340 6936332  
dsalvatori@ymail.com

### Gaspere Rendina

Accumoli (Ri), Via Salaria,  
Loc. San Pancrazio, 2  
Tel. 333 6133358  
rendina.eug@gmail.com







## PECORINO DI FARINDOLA



**Area di produzione:** territorio del Comune di Farindola ed altri comuni limitrofi nei territori delle province di Pescara e Teramo.

**Stagionalità:** si produce tutto l'anno. La stagionatura minima prevista dal disciplinare del Presidio è di tre mesi.

Con lo spopolamento dovuto alle grandi emigrazioni del dopoguerra, l'allevamento ovino e la produzione di pecorino divennero sempre meno importanti fino alla quasi totale scomparsa della produzione avvenuta alla fine degli anni '90, quando il pecorino di Farindola si era ridotto ormai a prodotto per autoconsumo. La continuità di produzione è stata garantita unicamente dal tramandarsi delle tradizioni di poche famiglie. Il Presidio ha salvaguardato e rilanciato la produzione di questo formaggio unico coinvolgendo sette produttori. Gli obiettivi primari del Presidio sono la promozione del formaggio, contestualmente alla valorizzazione del territorio, e il consolidamento della produzione. Un Consorzio riunisce i produttori e garantisce il rispetto del disciplinare.



## storia e curiosità



Il Pecorino di Farindola è un formaggio originale perché preparato (caso unico in Italia e forse nel mondo) utilizzando il caglio di maiale, che gli conferisce aroma e sapori particolari. La lavorazione con il caglio suino ha origini molto antiche: di “formaggio dei Vestini” fatto con caglio di suino si parla già in epoca Romana. Farindola in passato era un paese popoloso, con un patrimonio ovino notevole grazie ai suoi pascoli pubblici molto estesi; il suo formaggio era oggetto di scambi sui mercati più importanti di Penne o Loreto Aprutino, dove era molto apprezzato. Il Pecorino di Farindola si produce ancora oggi in quantità limitatissime in una ristretta area del versante orientale del massiccio del Gran Sasso, in gran parte all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. La sua produzione è prerogativa esclusiva delle donne, che si tramandano la ricetta di generazione in generazione. Il latte è munto a mano da ovini allevati allo stato brado per buona parte dell'anno. La massa si ottiene cagliando il latte riscaldato a 35°C e rompendo la cagliata in piccoli grani delle dimensioni di un chicco di mais. Quindi viene estratta dalla caldaia e posta nelle fiscelle di vimini che disegnano sulla superficie le tipiche striature. Dopo la salatura a secco, che avviene entro 48 ore, le forme sono

poste a stagionare in vecchie madie di legno, dove affinano da un minimo di 40 giorni fino a oltre un anno. La crosta, che viene periodicamente unta con una miscela di olio extravergine di oliva e aceto, con il tempo diventa color zafferano o marroncino ed è striata per via dei cestini di giunco in cui è collocato nella fase di sgrondatura. La pasta è granulosa, giallo paglierino e leggermente umida anche quando il formaggio è molto stagionato: merito del caglio e della tecnica di produzione. L'umidità gli conferisce profumi leggermente muschiati (fungo, muffa nobile, legna secca). In bocca, una straordinaria pastosità e un grande equilibrio tra sensazioni piccanti e un buon sapore di latte ovino.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



L'unicità del pecorino di Farindola è dovuta a vari fattori tra i quali spiccano la genuinità del luogo di produzione e l'utilizzo del caglio del maiale, caso unico in Italia. Nel I secolo d. C, Farindola, arroccata a 500 metri di altitudine, con altri paesini limitrofi, “agri” di Pinna Vestinorum (Penne), centro vitale del popolo dei Vestini, era il luogo ideale in cui poter vivere. In quel tempo Roma era al massimo del suo splendore imperiale, i famosi cronisti romani si impegnavano a tramandare usi e i costumi e non mancavano opinioni di enogastronomia, Proprio il Caseus Vestinus, il pecorino che oggi conosciamo, è citato da Apicio in uno dei suoi scritti e lo vede utilizzato nella “salsa in tazza” da lui ideata, insieme a zenzero, coriandolo, pollo e aceto. “Se vuoi fare una frugale colazione senza carne, ecco per te una forma di formaggio delle greggi vestine”, ci dice Marziale mentre Plinio il Vecchio ne parla come uno dei più prelibati formaggi mai presentati sulla tavola dell'Imperatore e dei ricchi romani. È la storia che fornisce la testimonianza di quanto questo formaggio sia incomparabile fonte di sostentamento per i pastori e, allo stesso tempo, merce pregiata per gli scambi economici. Pecore e maiali godevano e godono tutt'oggi della grande varietà di piante ed erbe del posto, favorite da un clima particolare, con il mare che addolcisce la precoce primavera delle colline e mitiga i rigidi inverni. Ancora oggi l'agricoltura rappresenta l'elemento primario di sostentamento ma allo stesso tempo diminuisce il numero di giovani disposti a dedicarsi ai lavori di un tempo e la produzione stessa resta nelle mani dei più anziani che mantengono viva la tradizione, con-sapevoli della fortuna che posseggono. Fondamentali sono la pazienza, la costanza, la tradizione che si specchia anche nei gesti quotidiani: il segno di croce beneaugurante sulla pentola coperta, sull'impasto del pane, sulla groppa degli animali la mattina del 17 gennaio, il giorno di Sant'Antonio Abate, protettore del bestiame.

## i produttori

**Consorzio per la tutela del Pecorino di Farindola**  
Farindola (Pe), Via San Rocco 1  
Tel. 085 823133  
www.pecorinodifarindola.it  
consorzio@pecorinodifarindola.it,

**Raffaele Astolfi**  
Penne (Pe)  
Contrada Colle Paglierone 2  
Tel. 085 8236022

**Patrizia Cotracci**  
Penne (Pe), Contrada Collalto  
Tel. 085 215052

**Daniele D'Agostino**  
Penne (Pe)  
Contrada Colle Paglierone, 2  
Tel. 329 6584204  
dagdani@gmail.com

**Ivana Di Marcantonio**  
Arsita (Te)  
Contrada Sant'Eusanio  
Tel. 0861 995578

**Mirko Marcella**  
Farindola (Pe)  
Contrada Case Bruciate  
Tel. 085 823443

**Masserie del Parco**  
Arsita (Te)  
Contrada Pantane, 1  
Tel. 0861 1855863  
366 2098950 - 328 2642395  
masserieparcelparco@libero.it

**Carlo Vervenna**  
Farindola (Pe)  
Contrada Scorrans  
Tel. 085 8236057

## PEPERONE DOLCE DI ALTINO



**Area di produzione:** Comuni di Altino, Archi, Perano, Roccascalegna, Casoli, Sant'Eusanio del Sangro ed Atessa nel territorio della provincia di Chieti.

**Stagionalità:** si raccoglie dalla prima decade di agosto, quando le bacche raggiungono la tipica colorazione rossa.

Nel 2009, per promuovere lo studio, la conservazione e la valorizzazione del prodotto, è nata l'Associazione del Peperone Dolce di Altino-Oasi di Serranella. L'associazione ha recuperato e valorizzato la coltivazione seguendo un disciplinare rigoroso e con il Presidio vuole promuovere tra i coltivatori una gestione accorta della semente e un metodo di coltivazione ecosostenibile.



## storia e curiosità



Ad Altino cresce un piccolo peperone a corno di colore rosso intenso chiamato anche peperone “a cocce capammonte”, cioè a testa all’insù, perché i frutti si sviluppano rivolti verso l’alto. Una volta maturi e raccolti dalla pianta sono infilzati con un ago e dello spago all’altezza del peduncolo, in modo da creare una lunga collana chiamata “crollo”. Si lasciano essiccare all’aria per diversi giorni e, quando non c’è più traccia di umidità, si fanno tostare in forno.

I peperoni secchi e tostati, dal caratteristico sapore dolce, vengono successivamente macinati a grana grossa o polverizzati in antichi mortai chiamati “piloni”. La polvere così ottenuta viene utilizzata per il condimento della pasta oppure per la preparazione di insaccati come, ad esempio, la ventricina del vastese. I peperoni essiccati possono anche essere passati velocemente in olio bollente per poi essere sbriciolati o consumati interi per accompagnare primi piatti, baccalà, carne di maiale e verdure come la tipica “pizz e foje”. La polvere può anche essere utilizzata come ingrediente della pasta e del pane fatti in casa conferendo all’impasto un vivo colore rosso. L’origine di questo peperone, detto localmente anche paesanello, è probabilmente da ricollegare all’est europeo e

all’introduzione della paprika dai Balcani da parte di popolazioni slave stabilitesi nella provincia di Chieti nel quindicesimo secolo. Da questo potrebbe essersi originata anche l’abitudine di ridurre in polvere il peperone, caratteristica dell’est Europa.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti

In Abruzzo le prime testimonianze risalgono al 1752, quando in un atto del notaio di Gessopalena, relativo al territorio di Roccascalegna, la pianta viene citata con il nome di peparoli. Nel corso dell’800 la coltivazione dei peperoni si è completamente radicata nelle campagne abruzzesi e tuttora resta uno degli alimenti forza dell’alimentazione rurale della regione, insieme al pomodoro. Un motto popolare spiega bene il ruolo di questi due nuovi ortaggi sulla tavola del popolo: “pomodori e peperoni, l’allegria del cafone”. A tutela del peperone dolce di Altino è nata un’associazione con il compito di promuovere iniziative di produzione e valorizzazione del prodotto attraverso manifestazioni, festival itineranti, corsi di formazione, progetti di filiera. Tra gli obiettivi, anche il miglioramento delle fasi di produzione e delle caratteristiche intrinseche del prodotto, per dare nuovo impulso a quella che fino ad un ventennio fa era una delle principali attività economiche del paese di Altino. Un importante appuntamento è quello del Festival del Peperone dolce di Altino – Palio culinario delle contrade, che si svolge ogni anno a fine agosto nel centro storico del paese.

### i produttori

**Associazione di tutela Peperone dolce di Altino-Oasi di Serranella**  
Altino (Ch)  
via Roma c/o Palazzo Rossetti  
www.peperonedolcedialtino.it  
info@peperonedolcedialtino.it  
peperonedolcedialtino@gmail.com

**Associazione Produttori Peperoni di Altino**  
Altino (Ch), via Sant’Angelo 24  
www.peperonedialtino.com  
info@produttori-peperonedialtino.com

**Rosso Saraceno**  
Altino (Ch), Contrada Sant’Angelo 24  
Tel. 333 7425829  
mingowolf63@yahoo.it

**La Tavola dei Briganti**  
Altino (Ch), Via Mandrelle 22  
Tel. 333 6650118  
info@tavoladeibriganti.it

**La Regina**  
Altino (Ch), Via Bachelet 26  
Tel. 334 8740710  
info@agribiolaregina.it

**Terra Fonte**  
Altino (Ch), Via Briccioli 24  
Tel. 348 2108834  
dalonzoannamaria@gmail.com

**Aca Agrolearia**  
Altino (Ch), Contrada Briccioli 1  
Tel. 329 8671588  
aca.altino@gmail.com

**D’Alonzo Claudio**  
Altino (Ch), Via B. Croce 208  
Tel. 0872 985298 – 328 2450171  
claudio.dalonzo@alice.it

**Fior di Maiella**  
Guardiagrele (CH), Via Bocca di Valle  
Tel. 0871 808000  
info@fiordimaiella.it

## SALSICCIA DI FEGATO AQUILANA



**Area di produzione:** Comuni del Gran Sasso Aquilano, dei Monti della Laga Aquilana e della media e alta Valle dell'Aterno nel territorio della provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** La produzione avviene tra novembre e aprile. Dopo la legatura, le salsicce sono appese per una trentina di giorni in un ambiente fresco.

Se la tradizione norcina delle aree montane della provincia aquilana ha mantenuto alcune produzioni tipiche di assoluta eccellenza, la salsiccia di fegato sta invece rischiando di scomparire, per via del cambiamento dei gusti dei consumatori. La produzione è ormai limitata a pochi artigiani che lavorano abilmente le carni e le frattaglie di suini del territorio. Il Presidio vuole valorizzare questa produzione storica, riunendo i produttori rimasti in una associazione e raccogliendo le adesioni sulla base del rispetto di un disciplinare rigoroso, che preveda il rispetto della tecnica tradizionale, escluda conservanti e additivi e si basi su una filiera locale, reintroducendo – dove possibile – anche l'allevamento dei suini abruzzesi a pelo nero ormai quasi estinti.



## storia e curiosità

L'allevamento del maiale, insieme a quello della pecora, è sempre stato per l'Abruzzo una risorsa fondamentale, soprattutto per gli abitanti delle zone più interne. Seguendo il rituale, ogni anno il maiale veniva ucciso tra dicembre e gennaio, proprio per sfruttare le gelate notturne che facilitavano la frollatura e la conservazione delle carni. Gli ingredienti principali della salsiccia La salsiccia di fegato aquilana, detta "cicolana", sono tre: cuore, fegato e lingua, a cui viene aggiunta un po' di carne magra e grasso, sempre di suino. Un ottimo modo per impiegare le parti meno nobili dell'animale, grazie alla sapiente speziatura. La tradizione comprende due tipologie di salsiccia: quella di fegato classica, che prevede il condimento delle carni con pepe, aglio, peperoncino, e la salsiccia di fegato dolce, in cui si aggiunge anche del miele. Le dosi esatte delle specie da utilizzare sono un segreto gelosamente custodito dai norcini che in famiglia continuano a tramandare il rito. Per entrambe le tipologie di salsiccia, il periodo di produzione va da novembre ad aprile. La carne viene impastata e insaccata nel budello naturale, che viene legato a mano, grazie ad un'abile torsione al centro della salsiccia che conferisce la caratteristica forma a ferro di cavallo. Le salsicce vengono

mantenute in un ambiente caldo per circa una settimana, in prossimità di una stufa o di un camino, e infine appese ad asciugare su una pertica per una trentina di giorni in un ambiente fresco e non termo condizionato.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



L'Abruzzo sta cercando di ricostruire la propria identità alimentare e culturale, anche recuperando specie vegetali e animali; è il caso del maiale nero d'Abruzzo, una razza suina quasi del tutto scomparsa a causa dell'industrializzazione e dell'arrivo del maiale "rosa". Fino al secolo scorso esisteva un albo di razza e, nel 1926, sono stati contati più di 128mila capi. Diversi tra loro, cintati, macchiati, privi di setole, tutti erano di colore nero o grigio. Probabilmente l'origine della razza è campana, e pare che i romani ne fossero già a conoscenza; diverse fonti attestano la presenza di tali allevamenti e ne enumerano le doti di adattabilità e rusticità. Oggi, l'interesse di appassionati allevatori locali e il riconoscimento da parte del Ministero delle Politiche Agricole hanno reso possibile la salvaguardia di un patrimonio di biodiversità inestimabile.

### i produttori

#### Ugo De Paulis

Paganica (Aq), Piazza Concezione  
Tel. 0862 68422 - 366 3319253

#### Alessandro Pelini

Castel del Monte (Aq)  
Piazzale del Lago  
Tel. 333 2449006  
alessandro.pelini@gmail.com

#### Salumi Berardi

Campotosto (Aq), Poggio Cancelli  
Via San Giorgio 1  
Tel. 0862 909260 - 347 9402266  
ernesto.berardi@tiscali.it





## SALSICCIO FRENTANO



**Area di produzione:** diversi comuni del territorio frentano in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** si produce dall'autunno fino a tarda primavera.

In quest'area d'Abruzzo i norcini che lavorano carni di propria produzione sono piuttosto rari, ma esiste ancora una produzione che si fonda sui suini allevati localmente. Anche la produzione casalinga è frequente, sia quella finalizzata all'autoconsumo, che alla vendita nelle macellerie o negli agriturismi. Il Presidio riunisce sei artigiani norcini che producono il salsicciotto secondo la tecnica tradizionale impiegando carni di suino proprie, oppure recuperate da piccoli allevamenti locali. Alcuni di loro hanno anche aziende agrituristiche. Di comune accordo è stato definito un disciplinare di produzione che regola le varie fasi di lavorazione e che vieta l'impiego di conservanti e di altri additivi. Per fare i salsicciotti del Presidio servono solo carni suine, aglio, pepe; è prevista solo una deroga che consente l'impiego di minime quantità di nitrati. Il Presidio prevede inoltre che le fasi di allevamento e macellazione avvengano totalmente nell'area di produzione, che l'alimentazione dei suini sia basata su prodotti naturali e che sia garantita l'assenza di ogm.



## storia e curiosità

Il salsicciotto frentano è un salume tradizionale dell'alta e media valle del Sangro e dell'Aventino, un'area collinare alle pendici orientali della Maiella, lungo il corso del Sangro, che va da Lanciano a Casoli fino a Montenerodomo. Qui la norcineria ha una storia antica: in particolare il salsicciotto è già citato nel 1592 negli "Antichi Capitoli della città di Lanciano". Era quindi una pratica comune al tempo, tanto da rendere necessaria la definizione di una quotazione di mercato. Un'altra testimonianza, si ritrova anche nel libro dell'introito generale del Convento di Santa Chiara in Lanciano, risalente al XVIII secolo, dove lo si segnala quale compenso per l'avvocato che curava vertenze delle religiose. Questa nobile tradizione norcina non si è persa e i salsicciotti sono ancora uno dei prodotti più interessanti della gastronomia locale, insieme all'olio extra vergine di oliva, a una grande varietà di dolci e pani, a pecorini e caciotte di qualità. I salsicciotti frentani sono insaccati di carne di maiale realizzati sostanzialmente con tagli pregiati: prosciutto, spalla, lombo e capocollo. Le carni sono macinate a grana media e conciate con sale e pepe: l'unica spezia impiegata nella concia in grani spezzati o interi. La parte grassa non supera mai il 10-20 % del totale.



L'impasto è insaccato in un budello naturale e legato manualmente alle estremità con uno spago. Se ne ottiene un salame lungo circa 25 centimetri che viene lasciato riposare per alcuni giorni. Dopo il quinto, sesto giorno lo si sottopone a pressatura sotto grandi tavole in legno fino a fargli assumere la forma di un piccolo parallelepipedo irregolare. Questa è la sua caratteristica peculiare. La stagionatura può arrivare fino ai due mesi – mai più di tre – e la conservazione a volte avviene anche sotto strutto o olio. Come tutti i salumi prodotti ancora in modo tradizionale, la produzione è tipicamente invernale, inizia in autunno e si conclude in tarda primavera.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Fino a qualche tempo fa, in Abruzzo, l'allevamento del maiale era un'attività imprescindibile per la sopravvivenza dei paesi delle zone pedemontane ed era tradizione allevare un maiale "comunitario", che viveva nel paese e veniva nutrito da chi poteva. A gennaio, durante i giorni dedicati a Sant'Antonio, il maiale veniva macellato e le sue carni consumate dalla comunità durante una grande festa. Il rito della macellazione del maiale, infatti, terminava il 17 gennaio, giorno in cui cade la ricorrenza religiosa dedicata al Santo, chiamato anche Sant'Antonio "del porcello", perché raffigurato con un maiale ai suoi piedi. Nella vita quotidiana la presenza di un maiale in casa era importante perché assicurava la disponibilità di alcuni cibi fondamentali per vivere, soprattutto in inverno. Uno dei compiti principali era quello di fornire grassi e riserve di proteine attraverso i salumi e gli insaccati. La carne fresca veniva consumata raramente, anzi, farlo significava sprecare il potenziale cibo per la fredda stagione; la carne di maiale doveva servire per le scorte. Appunto per questo, si tendeva a consumare soprattutto le parti meno nobili, deperibili e di scarto che venivano fuori durante la macellazione. Alcune di queste preparazioni adesso si sono trasformate in piatti rari e ricercati: cif e ciaf; il sanguarello; il fegato con la rizza; cervello fritto; le costine e le spuntature; il sanguinaccio; la coppa di testa, le salsicce matte e l'annuje, confezionate con stomaco, interiora, carne poco pregiata e grasso. Con il resto della carne si preparavano buone salsicce, salami, prosciutti, coppe. Per le salsicce occorreva un'accurata selezione delle carni mescolate ad una giusta quantità di grasso e magro.

## i produttori

### Agriturismo Aia Verde

Pizzoferrato (Ch)  
Casale Cortellacci 2  
Tel. 0872 9463339  
www.aiaverde.com

### La Guardata dei Fratelli Teti

Torricella Peligna (Ch)  
Corso Umberto I 156  
Tel. 0872 969452 - 333 6651560  
guardata@virgilio.it

### Le Tre Casette

Gessopalena (Ch)  
Via Santa Maria 6  
Tel. 0872 988786  
338 1659269

### Agriturismo Caniloro

Lanciano (Ch)  
Contrada Sant'Onofrio 134  
Tel. 0872 5029 - 347 1879277  
www.caniloro.it, info@caniloro.it

### Assunta Travaglini

Casoli (Ch), Contrada Laroscia 9  
Tel. 0872 985365  
www.travaglinisalumi.it  
info@travaglinisalumi.it



## UVA MONTONICO



**Area di produzione:** Comuni di Bisenti e Cermignano, nello specifico la frazione di Poggio delle Rose, nel territorio della provincia di Teramo.

**Stagionalità:** la raccolta dell'uva montonico avviene a fine ottobre.

.....

Dopo aver rischiato l'estinzione negli ultimi decenni, il montonico è oggi coltivato in appezzamenti per lo più familiari dalla popolazione locale che continua a festeggiarlo nella folcloristica festa dell'uva e del vino che si tiene in ottobre nel centro storico di Bisenti. Alcuni giovani produttori, grazie al Presidio, vogliono rilanciare la sua coltivazione e recuperare i vigneti ormai abbandonati valorizzando questo vitigno per la produzione di uva, oltre a recuperarne la vinificazione e la trasformazione in aceto.



## storia e curiosità



Sono in pochi a conoscere il Montonico e per avere notizie storiche su questo vitigno si deve cercare a ritroso nel tempo. Una fonte risalente al 1615 del Catasto Onciario testimonia che già in quel periodo nel territorio di Bisenti fosse presente un vitigno col nome di montonico. Durante i secoli è stato più volte citato come vitigno molto produttivo e buono da mangiare. La sua fama, infatti, è legata più alla produzione di uva da tavola che alla vinificazione. Fino agli anni Sessanta il montonico era ampiamente diffuso in Abruzzo ma da quella data in poi la sua area di coltivazione è andata sempre più ritirandosi e oggi rimane pressoché solo nella zona di Bisenti, nel teramano. Il grappolo è grande, allungato, dalla forma quasi cilindrica e gli acini sono grossi e rotondi con buccia spessa e consistente di colore giallo verdognolo. Dimostra una buona tolleranza agli attacchi di botrite e resiste bene anche al clima freddo invernale. La piena maturazione avviene in ottobre e il pregio di questa uva è quello di resistere bene all'appassimento così da essere consumata dagli abitanti della zona durante l'inverno. Potremmo definirla un'uva a molteplice attitudine grazie alla quale la popolazione di questa zona povera e montana alle pendici del Gran Sasso ha trovato sostentamento

per secoli e sviluppato una piccola economia. Si usava e si vendeva infatti come uva fresca da tavola o passita, come vino e come aceto.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Nei primi del Novecento l'Abruzzo inizia ad avere una produzione di uve tale da poterle esportare e tra queste, nel teramano, figura anche l'uva pane, San Francesco e Poggio Rose, una sottovarietà del locale di montonico. In alcune zone era uso comune pigiare l'uva nella vigna, per trasportare a casa solo il mosto; per questo, nelle vicinanze dei vigneti sono state ritrovate delle vasche scolpite nella pietra, utilizzate proprio per la pigiatura e semplici torchi azionati dal peso di una grossa pietra. La presenza di questi oggetti conferma la coltura della vite e la produzione del vino in aree, anche pedemontane, in cui adesso queste pratiche sono scomparse del tutto. Confusa spesso con altri vitigni o chiamata con altri nomi, Racciapolone o Ciapparone, che ben indicano le sue caratteristiche, la vite di uve montonico è capace di produrre grandi quantità di uva dal grappolo grande e pieno. Vincenzo Tanara, un agronomo bolognese, nel 1644 scriveva "... Il Montenegro (montonico) è della stessa qualità del torbiano (trebbiano) ma non si può lasciare sulle viti fino alla sua matura perfezion, perché essendo buono da mangiare e conservandosi assai pe' il verno, viene rubbato, non fa vino dolce ma saporito...". Il boom si ebbe nel 1700, quando, per le enormi quantità di vino prodotte, a Bisenti, iniziarono ad aprire diverse botteghe di bottai. La botte del maestro Ippolito Brinci, originario di Civitanova Marche e bisentino d'adozione, è realizzata interamente in rovere e senza cerchi di sostegno. Negli anni '30 la fillossera distrusse le viti e la forte emigrazione dei lavoratori autoctoni decretò la fine dell'età dell'uva montonico. Un'uva ricca di pregi, che per secoli ha garantito la sopravvivenza delle microeconomie del luogo, ma che con il passare degli anni si è andata perdendo, quasi del tutto soppiantata dal trebbiano o dal cococciola. Per questo motivo, il montonico, è il protagonista di un progetto nato qualche anno fa, dal volere di alcuni bisentini, per cercare di restituire alle loro uve e al loro vino la dignità di cui un tempo tanto godevano; con il loro impegno, e quello della Regione Abruzzo, il montonico è tornato a vivere sulle colline da cui era stato cancellato, arrivando a produrre anche uno spumante di qualità. Da quarant'anni si organizza anche il "Revival dell'uva e del vino Montonico", che si svolge la prima domenica di ottobre, richiamando una grande folla ad assistere alla sfilata dei carri allegorici allestiti dalle contrade e paesi limitrofi.

## i produttori

### Azienda Vinicola Ciccone

Bisenti (Te), Loc. Chioviano Basso 38  
Tel. 340.5537497  
www.aziendaagricolaciccone.it  
info@aziendaagricolaciccone.it

### Agriturismo Domus

Bisenti (Te)  
Contrada Collemarmo  
Tel. 0861 997409  
agr.domus@libero.it

### Francesca Valente

Bisenti (Te), Contrada Chioviano I  
Tel. 342 6678377  
www.agricolavalente.com  
info@agricolavalente.com



## VENTRICINA DEL VASTESE



**Area di produzione:** medio e alto Vastese nel territorio della provincia di Chieti.

**Stagionalità:** si produce tutto l'anno ad eccezione dei periodi più caldi, la maturazione in media è di 150 giorni.

Guai a confonderla con un salame piccante! Ricavata dalle parti più nobili del maiale, la ventricina del vastese è un insaccato pregiato, con storia e lavorazione peculiari, veniva consumata nei momenti importanti della vita rurale, quali la mietitura e la vendemmia. Il Presidio sta lavorando per valorizzare questo nobilissimo salume cercando di far crescere la produzione, recuperare il processo di produzione tradizionale e favorire l'allevamento di suini pesanti sul territorio di produzione.



## storia e curiosità

Raramente un territorio ha un legame così forte con un prodotto come quello che unisce l'alto Vastese alla ventricina. Per prepararla, un tempo, si usavano i maiali neri o rossi, oggi si acquistano le razze bianche più comuni e diffuse sul territorio. Macellata la bestia si separano le parti più nobili (le cosce, il lombo e le spalle) che sono prima attentamente mondate, disossate e private delle parti più dure e fibrose (quelle aderenti alle ossa) e poi sezionate in piccoli pezzi di due o tre centimetri, che riposeranno per una notte. Si condiscono con sale e polvere di peperone dolce in uguale misura e in alcuni casi con finocchietto selvatico e pepe. La polvere di peperone si ottiene facendo essiccare per un paio di giorni i peperoni, quelli rossi, piccoli e dolci provenienti dal paese di Altino. Quindi si scelgono quelli sani, si aprono, si puliscono e si pestano nel mortaio. Mediamente occorrono 12 quintali di peperoni freschi per ottenere un quintale di polvere.

Si insacca l'impasto nella vescica di suino, badando di pressarla bene per far fuoriuscire l'aria e si ottiene una palla di uno o due chili che sarà posta nella rete, legata a mano con lo spago e poi appesa ad asciugare in una stanza con un camino acceso da almeno sette, otto giorni.

Dopo l'asciugatura la ventricina

stagiona in un ambiente ventilato e fresco. A tre mesi si pulisce la superficie esterna dalle muffe e si ricopre con lo strutto, che protegge il salume da infiltrazioni di insetti e dagli sbalzi di temperatura. La ventricina si consuma dopo sette, otto mesi. Nel territorio di origine si utilizza anche tagliata a tocchetti, come componente del ragù, ma abitualmente si mangia cruda affettata grossolanamente con il coltello. La pasta ha un colore rosso arancio diffuso anche intorno ai pezzi di grasso, un aroma fragrante derivante dalla lunga stagionatura e dalla caratteristica speziatura. A volte si avvertono note agrumate che derivano dall'abitudine di lavare le vesciche per l'insacco in acqua insaporita da arance o limoni. Il gusto finale è dominato dal piccante, che tuttavia non prevarica e non nasconde mai il sapore della carne e delle spezie.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti

La tradizione delle "maialate", ovvero del rito dell'uccisione del maiale e la produzione di diverse tipologie di salumi e insaccati, sono la prova lampante dell'arte norcina in Abruzzo. La ventricina è uno dei prodotti di qualità del medio-alto vastese. Le sue origini non sono ancora molto chiare, ma l'aspetto originale è dato dall'uso del peperone macinato in polvere aggiunto alla polpa, che può essere dolce o piccante. La prima attestazione storico-lessicale della ventricina risale al 1880, nel Vocabolario dell'uso abruzzese di Gennaro Finamore, in cui si trova scritto: "vendricine. sf. Salame di carne porcina insaccata nella trippa [ventre n.d.r.] del maiale stesso". Ma già nel 1811, in Abruzzo Citra (area geografica corrispondente all'attuale provincia di Chieti), la cosiddetta Statistica Murattiana cita un salame in qualche modo riconducibile alla ventricina. Nel catalogo dei lavorati di carne porcina si parla di un insaccato formato dal ventricolo del porco ripieno di carne suina, condito solo con semi di finocchio. Non c'è dunque menzione del peperone secco, che infatti entra nella preparazione del salume nel diannoveimo secolo, quando inizierà ad avere una diffusione massiccia, fino a diventare un ingrediente essenziale nella realizzazione di salumi. I dati sembrano attestare il passaggio dalla ventricina "bianca" a quella "rossa", tra il 1850 e il 1880. La particolarità di questo salume è che viene realizzato solo con le parti più nobili dell'animale, il prosciutto, e sembrerebbe che la decisione di farlo letteralmente a pezzi, e rinunciare alla sua naturale forma, sia dovuto al fatto che il clima non fosse particolarmente adatto alla buona riuscita. I locali per la lavorazione e stagionatura erano, e in alcuni casi lo sono tuttora, realizzati in pietra di fiume per respingere le temperature troppo elevate durante la fase di stagionatura. Questi, però, sono caratterizzati da tassi di umidità troppo alti, che potrebbero comprometterne la buona riuscita della ventricina. Decisiva è stata, dunque, l'introduzione nelle carni della polvere di peperone rosso, una spezia con alte capacità cinetiche rispetto all'acqua e per questo in grado di assorbire i fluidi molecolari durante la prima fase di asciugatura. Proprio l'introduzione della spezia ha permesso di iniziare una produzione continua di quello che doveva essere, già nel diciannovesimo secolo, un prodotto tipico di grande pregio.

## i produttori

**La Genuina**  
Carunchio (Ch), Via Provinciale 8  
Tel. 334 2891711  
info@laventricina.it

**Il Biancospino**  
Carunchio (Ch)  
Via primovico Santa Maria  
Tel. 333 2951913  
carunchiobiancospino@libero.it

**Bontà Di Fiore**  
Fresagrandinaria (Ch)  
Via Della Libertà  
Tel. 347 4479595  
salumificiodifiore@alice.it

**Fattorie del Tratturo**  
Scerni (Ch), Contrada Ragna 61  
Tel. 0873 914173 - 339 3086378  
info@ventricina.com

**Ventricina & Dintorni**  
Roccaspinalveti (Ch), Contrada  
Bisceglie, 16  
Tel. 0873 959159 - 347 4027606  
info@ventricinaedintorni.it

**Ventricine Racciatti**  
Furci (Ch), Via G. Mazzini 17  
Tel. 0873 939661 - 389 9372792  
www.ventricinaracciatti.it,  
ventricineracciatti@hotmail.it

**Salumificio Peschetola**  
Cupello (CH), Viale A.  
Gramsci 29  
Tel. 0873 319041 - 389  
8396199 - 340 2675118  
info@peschetola.it

**Di Paolo Salumi**  
Furci (Ch), Via San Pietro 4  
Tel. 347 4707497  
333 4205066  
adina.ghiras@gmail.com





---

## L'ABRUZZO HA UN ECCEZIONALE PATRIMONIO DI BIODIVERSITÀ AGROALIMENTARE.

---

Dall'Adriatico al Gran Sasso, passando per le colline delle province teatine e pescaresi, troviamo piccoli produttori e grandi comunità dediti alla salvaguardia di specialità abruzzesi: cereali, legumi, frutta e ortaggi di antiche origini, formaggi e salumi realizzati con tecniche ancestrali.

---





## AGNELLO D'ABRUZZO



**Stagionalità:** è allevato durante tutto l'anno.

**Area di produzione:** pascoli del versante meridionale del Gran Sasso nel territorio della provincia de L'Aquila.

---

## storia e curiosità

Pastorizia, transumanza, allevamento sono termini che fanno parte da sempre del vocabolario abruzzese. Allevato allo stato brado e semi brado, con ampia disponibilità di pascolo offerta dal territorio, l'agnello d'Abruzzo si nutre esclusivamente di latte materno fino allo svezzamento, nutrito poi con essenze spontanee di prati e di pascoli, leguminose e graminacee tipiche dell'area, quali orzo, granturco e fave. L'agnello, allevato e produzione secondo metodi tradizionali, rispettosi degli animali e in piena compatibilità ambientale, deriva da razze da carne che conferiscono ottima conformazione e velocità di accrescimento e si distingue sia dagli agnelli più pesanti diffusi in Umbria e nelle Marche, sia dai soggetti molto leggeri derivanti da razze da latte; il suo peso infatti si aggira tra gli 11-13 kg e viene macellato all'età di 60-70 giorni. La carne è rosa chiaro, tenera, con un contenuto di grasso molto basso e dalle elevate proprietà nutrizionali, tra le più ricche di ferro. Dal sapore e profumo inconfondibili, meno intensi rispetto a quello di pecora, montone e castrato, assicura la presenza di aromi caratteristici del pascolo e un gusto delicato in tutte le preparazioni.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Da millenni i territori abruzzesi rappresentano la patria dell'allevamento ovino. I paesi e i borghi che sorgono tra le montagne della Laga e del Gran Sasso sono divenuti ricchi grazie al commercio della lana, alla produzione di carne e formaggi tipici. La ricca biodiversità vegetale trasferisce ad esempio alla carne ovina profumi di erbe e fiori di montagna e tra le carni più pregiate e ricercate emerge quella di agnello, magra e tenera, che si presta a preparazioni delicate e veloci. L'agnello d'Abruzzo è oggi tutelato dal marchio collettivo "Buon Gusto Agnello d'Abruzzo", che ne valorizza la produzione e dal marchio IGP "Agnello del centro Italia", che ne assicura la provenienza e la prelibatezza. Si tratta di agnelli nati e allevati nell'areale appenninico, in Abruzzo, Lazio, Marche, Toscana, Umbria ed Emilia-Romagna, di età inferiore ai 12 mesi e che appartengono a diverse razze locali e loro incroci. La razza Merinizzata Italiana appare la più conforme alle caratteristiche richieste per il prodotto abruzzese. A partire dalla metà del 1900, questi agnelli hanno cominciato ad acquisire ottima reputazione, soprattutto alle elevate qualità organolettiche e la prova è rintracciabile in un documento del settembre 1961, pubblicato dall'Associazione Nazionale della Pastorizia, in cui veniva enunciato che "obiettivo è quello di migliorare le condizioni di vita delle zone montane conferendo ad esse le premesse indispensabili per lo sviluppo della pastorizia e dell'agnello del centro Italia in particolare". Il sistema di allevamento si svolge all'aperto per almeno 8 mesi l'anno e ciò permette di fare ricorso, anche con la pratica della transumanza, all'estesa disponibilità di pascoli ricchi di varietà vegetali e a una gestione ottimale di pratiche agricole che assicurano una costante specificità del prodotto. L'agnello d'Abruzzo, infatti, è richiesto dai consumatori perché, rievocando la salubrità degli ambienti in cui è allevato, e si presta a svariate preparazioni tra le quali spicca l'agnello "cacio e ovo", piatto dalle origini antiche la cui ricetta si tramanda di generazioni in generazioni, rinnovandosi ogni anno nel menu pasquale.

## il produttore

**Associazione Regionale Allevatori d'Abruzzo**

L'Aquila (Aq)  
Località Onna - S.S. 17 Est  
Tel. 0862 441738





## AGLIO ROSSO DI SULMONA



**Area di produzione:** territorio della Valle Peligna in provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** si raccoglie nel periodo estivo, tra la fine di giugno e gli inizi di luglio e si conserva fino ai mesi di marzo e aprile.

---

## storia e curiosità

Coltivato da secoli in Abruzzo, nella Valle Peligna, in provincia de L'Aquila, il biotipo "Rosso di Sulmona" ha bulbi racchiusi in tuniche di colore vinoso e presenta un diametro compreso tra i 55 e i 70 mm, ben al di sopra delle norme comuni di qualità per la commercializzazione e l'esportazione. La testa è ben serrata, non ha bulbilli extratunicati e nella corona esterna presenta 8-10 bulbi di grandi dimensioni a pasta bianco porcellana e, all'interno, 3-4 bulbi più piccoli, chiamati animelle. L'aglio rosso di Sulmona matura con 15-20 giorni di anticipo rispetto agli altri ecotipi italiani e si conserva a lungo: viene raccolto tra la fine di giugno e gli inizi di luglio e fino a marzo-aprile mantiene inalterate le sue caratteristiche, la testa serrata e compatta e il sapore piccante. La caratteristica che lo rende unico è lo scapo florale che emerge durante il mese di maggio al centro della pianta, che viene poi asportato per consentire la regolare crescita del bulbo sotterraneo. Lo scapo, che somiglia a piccoli asparagi dal gradevole e delicato sapore di aglio, viene commercializzato sia allo stato fresco, sia impiegato per la produzione dei tipici "crastatelli sott'olio". L'elevato contenuto di principi attivi conferisce al prodotto un sapore particolarmente piccante mentre l'alto contenuto di oli

essenziali lo rende adatto ad un uso farmacologico ed erboristico. Gli agli, intrecciati abilmente dai coltivatori rigorosamente a mano, formano una treccia lunga e omogenea che può raggiungere i 2 chili di peso e che viene utilizzata anche come ornamento nelle abitazioni.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



"La Valle Peligna è terra di antica tradizione agricola" racconta il poeta sulmonese Publio Ovidio Nasone e l'aglio rosso è un prodotto antico quanto la terra che abita. L'origine dell'aglio, *Allium Sativum*, è incerta. Già utilizzato dagli Egizi e dai Sumeri circa 4000 anni fa, è menzionato nella Bibbia come "il bene più prezioso lasciato dagli Ebrei durante la fuga dall'Egitto"; nel codice Ebers, papiro medico egizio che risale al 1550 d.C, è definito rimedio efficace contro i dolori e le punture di insetti; nell'antica Roma veniva usato sia dai contadini che dai soldati, distribuito nelle legioni per prevenire le infezioni. Dell'aglio rosso di Sulmona troviamo testimonianza in diversi testi storici: il primo risale alla metà dell'Ottocento quando Panfilio Serafini (1853), in "Scritti vari di storia, letteratura e politica" racconta della grande varietà di colture presenti sul territorio sulmonese con un particolare riferimento al commercio dell'aglio; Teodoro Bonanni nel 1888 in "Le antiche industrie della provincia dell'Aquila" afferma che "oltre delle dette piante ortensi, sonovi pure l'aglio, che piantato vicino alle rose accresce il loro odore"; così via, nel Novecento, Cesare Jarach sembra anticipare quello che sarà, negli anni 2000, il Consorzio dei Produttori; nel 1917, in piena guerra mondiale, i documenti emessi dall'Ente Autonomo dei Consumi attestano quanto fosse già avanzato il commercio dell'aglio, tanto da costringere il Comune a emettere un'ordinanza per disciplinarlo. Altri trattati e manuali dimostrano le peculiarità uniche dell'ecotipo sulmonese. Nel 2008, lo storico Franco Cercone pubblica "L'aglio rosso di Sulmona nella medicina popolare e nella gastronomia tradizionale peligna" in cui riporta i numeri di una relazione del 1876 che dichiarano la redditività ottenuta in quegli anni dall'aglio rosso.

## il produttore

### Consorzio Produttori Aglio Rosso di Sulmona

Sulmona (Aq)  
viale della Repubblica 12  
Tel. 393 2063981  
info@agliorossodisulmona.org





## ARANCE DELLA COSTA DEI TRABOCCHI



**Area di produzione:** Costa dei Trabocchi in Provincia di Chieti nei comuni di Ortona, San Vito Chietino, Rocca San Giovanni e Fossacesia.

**Stagionalità:** si raccolgono nei mesi invernali compresi tra dicembre e marzo.

---

## storia e curiosità

Le Arance della Costa dei Trabocchi sono coltivate a ridosso del mare tra Ortona e Fossacesia, dal XVII secolo. Note e apprezzate per la ricchezza dei sapori e l'intensità dei profumi in tutta Europa, hanno avuto nel corso degli anni un lento ma inesorabile declino. Nel 2008 grazie alla buona volontà di alcuni "giardinieri", come amano definirsi, è nata una associazione per il loro recupero e valorizzazione. Accanto alle arance, fra cui il cetrangolo, si coltivano limoni, mandarini e cedri, ricercati sia freschi che trasformati, soprattutto dalla pasticceria e norcineria di qualità. Probabilmente discendenti da quelle cinesi, le arance sono giunte in Europa grazie ai portoghesi intorno al '600 e la lingua può esserne testimone dal momento che nel dialetto abruzzese (portuhalle), così come in altri dialetti e lingue del mondo sono chiamate appunto portogallo. La storia parla di profughi ebrei che dalla penisola iberica si rifugiarono nel Regno di Napoli e, dopo il terremoto del 1627 che devastò il comprensorio frentano, colonizzarono quei luoghi ormai abbandonati e diedero inizio alla ricostruzione, innalzarono villaggi, trabocchi e piantarono aranci. I giardini che oggi ospitano gli aranci sono quasi tutti su pendii che si affacciano sul mare, difesi da siepi e

canneti e costantemente irrigati.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



In Abruzzo il commercio delle arance ha rappresentato sin dal 1600 una grande risorsa per l'economia locale; circa quattrocento ettari di terra che corrono lungo la costa dei Trabocchi erano coltivati dai cosiddetti "giardinieri", gli agricoltori della zona che si occupavano della coltivazione e della esportazione delle arance nei mercati italiani ed esteri, nel nord Europa, negli Stati Uniti e in Dalmazia, oltre che nei mercati locali, primo fra tutti il mercato di Lanciano. Dalla metà dell'800 fino ai primi anni '50, l'attuale strada Nazionale Adriatica che da Ortona, passando per Fossacesia, giunge fino al porto di San Vito Chietino, era il luogo in cui colorate e profumate bancarelle venivano allestite dalle famiglie locali e in cui era possibile acquistare non solo gli agrumi ma anche confetture, pesce fresco pescato dai "trabocchianti" e vasellame in creta lavorato artigianalmente; la strada era luogo di scambio e di crescita economica e culturale. Gli aranci della zona sono agrumi a polpa gialla o pigmentata, dolci e amare; una particolare varietà di arancio, il "cetrangolo", ha frutti profumati e saporiti e si distingue dalle altre varietà per le grandi spine presenti sui rami, per il picciolo alato, l'intenso profumo delle foglie e la grande quantità di semi. L'Associazione per il loro recupero e valorizzazione degli agrumi della Costa dei Trabocchi sta procedendo al censimento delle coltivazioni e allo studio del germoplasma per identificare con buona approssimazione le varietà ed è inoltre impegnata nella creazione di un disciplinare di produzione che permetta ai produttori di coltivare e commercializzare in totale sicurezza con il marchio "Agrumi della Costa dei Trabocchi". Acanto alle arance, fra cui il cetrangolo, in questa suggestiva zona della provincia di Chieti che guarda al mare Adriatico, si coltivano limoni, mandarini e cedri, ricercati sia freschi che trasformati, soprattutto dalla pasticceria e norcineria di qualità.

## i produttori

### Donato Caravaggio

Fossacesia (Ch)  
S.S. Adriatica 40  
Tel. 0872 607204 - 339 6115320  
caravaggio.donato@live.it

### Rinaldo Veri

#### Bottega del Trabocco di Punta Tufano

Rocca San Giovanni (Ch), Località Vallevò  
SS 16 Adriatica - Km 483  
Tel. 333 4436831  
infoturismo@traboccopuntatufano.it





## CACIOCAVALLO DI PESCOCOSTANZO



**Area di produzione:** Comuni di Pescocostanzo, Rivisondoli e Roccaraso in provincia di L'Aquila.

**Stagionalità:** si produce durante tutto l'anno. La stagionatura, dopo una sosta di venti giorni in locali freschi, dura dai 3 ai 12 mesi (può arrivare anche a 24 mesi).

---

## storia e curiosità



“Fare la fine del caciocavallo” è un’espressione popolare già in uso durante il Regno delle Due Sicilie, in analogia alla forma strozzata all’estremità superiore, appeso con una corda di rafia a una pertica in legno orizzontale, a “cavallo”, da cui deriva inoltre la tipica forma a pera del formaggio. Per la preparazione del caciocavallo, soprattutto nei piccoli caseifici aziendali o familiari, si utilizzano recipienti e mastelli in legno che, data la porosità del materiale, fungono da starter e trasferiscono al latte innesti naturali e specifici. Al latte crudo vaccino riscaldato a 36° circa, viene addizionato il caglio di vitello e il sale per la coagulazione; rotta la cagliata, la forma viene trattata con acqua calda e modellata a mano; le forme globose ottenute vengono legate all’estremità superiore, immerse in acqua fredda e successivamente poste in salamoia; i caciocavalli, legati in coppia, vengono messi ad asciugare per circa venti giorni a cavallo di pertiche, in un locale fresco e asciutto; trascorso questo periodo sono pronti alla stagionatura che varia dai 3 ai 12 mesi ma che arriva anche ai 24 mesi. Il Caciocavallo di Pescocostanzo è un formaggio grasso, a pasta filata dal sapore dolce e pastoso quando è poco stagionato, gradevolmente piccante quando la stagionatura è più

lunga. La superficie esterna è lucida, liscia, sottile e di colore bianco; la pasta è compatta, presenta le tipiche sfogliature e il colore varia dal giallo chiaro al giallo più intenso. Si gusta solo o in abbinamento a pane e verdure, accompagnato da un vino rosato e leggero o da un vino rosso e corposo, in funzione della stagionatura. Le caratteristiche organolettiche di questo prodotto dipendono, oltre che dalle tecniche di lavorazione, dal tipo di alimentazione delle vacche, generalmente di razza Frisone, Bruno Alpina e Pezzata Rossa, che pascolano allo stato semibrado sugli altipiani abruzzesi, nella regione con il più grande patrimonio floristico d’Europa. Pescocostanzo, insieme ai comuni di Roccaraso, Rivisondoli e Palena, vanta un elevato numero di animali al pascolo e, allo stesso tempo, un formaggio come il caciocavallo, gustoso e dal grande valore gastronomico e nutrizionale.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Teodoro de Caprariis, in uno scritto del 13 settembre 1912, estratto dal n. 6 della Cronaca Agricola, pubblicazione bimensile della Gazzetta del Popolo di Torino, parla del caciocavallo come del “caratteristico ed originale tipo del caseificio degli Abruzzi, del Molise, delle Puglie e della Basilicata” e ne descrive dettagliatamente la lavorazione, facendo riferimento all’utilizzo dei tini di legno.

Il nome “caciocavallo” deriva probabilmente dall’uso di appendere le forme fresche, legate a coppie, a cavallo di una trave per farle essiccare. Formaggio che presenta diverse sfumature di colore e di aromi a seconda della zona in cui viene prodotto, il caciocavallo degli Altipiani Maggiori gode di premi e riconoscimenti importanti. Il motivo risiede nella generosità di un territorio capace di accogliere un gran numero di animali al pascolo in perfetto stato di salute, allevati con metodi tradizionali allo stato semi-brado; questi ultimi restituiscono all’uomo una materia prima eccellente per confezionare formaggi prelibati che, attraverso la stagionatura, raggiungono gusti inimitabili. Tra i centri più rinomati e di più antica tradizione casearia spicca il Comune aquilano Pescocostanzo dove l’allevamento bovino ha origini antiche. Uno dei primi dati storici è riferibile alla fondazione di una società di allevatori pescolani, la Societas Bi-bulcorum, avvenuta nel corso del XVI secolo. In cui i pascoli e la tradizione casearia.

## i produttori

**Azienda Agricola Agrituristica  
“Giuliana” di Monica Macino**  
Pescocostanzo (Aq)  
Contrada Pedicagna, Via Vulpes 25  
Tel. 0864 641127

**Michele Forcella**  
Pescocostanzo (Aq)  
Via Forcella  
Tel. 0864 641196

**Giuseppe Cardo**  
Pescocostanzo (Aq)  
Via delle Pigne, 10  
Tel. 0864 641062

**Azienda Agricola Spica Andrea**  
Pescocostanzo (Aq), Via del Puzzillo, 6  
Tel. 333 7904295  
www.aziendaagricola.it  
andrea@aziendaagricola.it





## CACIOTTA FRENTANA



**Area di produzione:** pianure e zone medio collinari dei territori Frentano e Vastese, in provincia di Chieti. Si segnalano i comuni di Lanciano, Casoli, Sant'Eusanio del Sangro, Fossacesia e Guardiagrele.

**Stagionalità:** si produce durante tutto l'anno. La stagionatura è breve, compresa tra uno e sei mesi.

---

## storia e curiosità



La produzione della Caciotta frentana risale, secondo fonti certe, all'inizio degli anni cinquanta. Allora i contadini utilizzavano il latte di razze Podoliche, mentre oggi vengono utilizzate lattifere diverse, la Bruna, la Frisona e la Pezzata Rossa. Nonostante ciò, le tecniche di produzione sono rimaste invariate come la sua squisitezza e le sue caratteristiche organolettiche. La produzione prevede due lavorazioni al giorno in concomitanza con ogni mungitura; il latte di vacca, crudo e intero, è portato ad una temperatura di 36-38° circa, al quale si aggiunge caglio di vitello e sale; le forme, trasferite nelle fiscelle, vengono successivamente salate su entrambe le facce. La caciotta frentana è un prodotto fresco e aromatico. La crosta è sottile e bianca nella breve stagionatura, giallo paglierino se questa è più lunga e presenta le caratteristiche striature lasciate dalle fiscelle in vimini utilizzate per la formatura. La pasta è bianca e umida e presenta occhiatura minuta. Tagliata e consumata giovane, ha una consistenza elastica, leggermente gommosa e si accompagna bene con verdure fresche. È morbida invece se consumata invecchiata e conserva il suo sapore delicato. Il suo impiego è mutato nel corso del tempo: nato come formaggio da grattugiare o da destinare secco alla preparazione di pietanze e

dolci tipici pasquali come il "fiadone", oggi si preferisce consumarlo fresco, a distanza di pochi giorni dalla produzione o appena incerato.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Su alcuni documenti amministrativi, la vendita della caciotta frentana, conosciuta localmente come "casce d'vacc", compare sin dall'inizio degli anni '50 ma da testimonianze dirette risulta che la sua produzione abbia origini più lontane. Allora era prodotta con latte di razze Podoliche, bovini diffusi nel territorio di riferimento, utilizzati come animali da tiro per i lavori agricoli, oltre che per la produzione di carne e latte. Ridottasi nel tempo la presenza di questa razza, oggi sono utilizzate lattifere diverse, principalmente la Bruna, la Frisona e la Pezzata Rossa, che forniscono allo stesso modo un latte crudo genuino e aromatico, trasformato tradizionalmente in caciotte. Consumato fresco o appena stagionato, questo formaggio è molto richiesto seppur prodotto in quantità limitate, distribuito dai produttori direttamente a domicilio o venduto nei mercati cittadini. Può presentare una notevole quantità di varianti nella tecnica di lavorazione a seconda delle abitudini locali ma la delicatezza del gusto e la grande versatilità in cucina restano immutati. Infatti un tempo la caciotta, di più grossa pezzatura, era destinata alla stagionatura come formaggio da grattugia per la preparazione di specialità pasquali, una fra tutte il tipico "fiadone". Oggi è prodotta in forme da 500-800 grammi circa ed utilizzata in cucina prevalentemente cruda o arrostita.

## i produttori

### Caseificio Valerio Maria Nicola

Casoli (Ch)  
Contrada Piano delle Vigne 19  
Tel. 0872 981527 - 346 6010297

### Azienda Agricola Verna Michele

Guardagrele (Ch)  
Contrada Cerchiara 24  
Tel. 0871 893277

### Azienda Agricola Verna Mario

Guardagrele (Ch)  
Contrada Colle Tripio 53  
Tel. 0871 893278 - 360 386825

### Caseificio Il Castellino

Castel Frentano (Ch)  
Via Clementi 8  
Tel. 0872 56828

### Geniola Giuseppe

Lanciano (Ch),  
Contrada Sant'Amato 133  
Tel. 0872 45267

### Alimonti Nicola

Guardagrele (Ch)  
Contrada Piana San Bartolomeo 13  
Tel. 0871 84602

### Fattoria De Cinque

Casoli (Ch), Via Valle Curato 10  
Tel. 0872 982666

### Fonte dei Sapori

Fossacesia (Ch), Via Fonte Antoni 2  
tel. 0872 608083

### Azienda Agricola Mescalero

San Vito Chietino (Ch), Contrada Bufara 16/A  
Tel. 348 7785667





## CARCIOFO DI CUPELLO



**Area di produzione:** zona collinare del vastese con particolare concentrazione nei Comuni di Cupello, Monteodorisio, Lentella, Furci, San Salvo e Vasto, in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** il periodo di maturazione comincia tra la fine del mese di marzo e l'inizio di aprile, a seconda dell'andamento climatico.

---

## storia e curiosità



Il carciofo di Cupello, conosciuto anche come “mazzaferata”, per la forma che ricorda l’antica arma medievale, deriva dal campagnano, varietà di carciofo romano, a ciclo tardivo che matura tra la fine di marzo e gli inizi di aprile. L’ecotipo locale è panciuto, tondeggiante e si differenzia dal classico romano proprio nella forma che è più allungata. Inerme, perché privo di spine, ha un colorito verde e sfumature di violetto più o meno intense. La consistenza è tenera e carnosa e il gusto deciso lascia al palato un sapore corposo, pronunciato; un caratteristico retrogusto dolciastro gli è conferito dai micro elementi contenuti nel sottosuolo del territorio nel quale, secondo il rigido Disciplinare di produzione, deve essere coltivato. Oltre al capolino principale, le piante, intorno ai mesi di aprile e maggio, producono i carciofini, capolini più piccoli utilizzati generalmente per la preparazione di conserve o artigianalmente conservati in olio extravergine di oliva. Le caratteristiche ambientali del territorio abruzzese sono favorevoli alla coltivazione del carciofo che si adatta ad un clima mediterraneo, ad estate arida e a inverno mite e piovoso. I terreni locali, che devono essere profondi e ben drenati, possiedono caratteristiche particolari in grado di esaltare alcune

qualità già presenti nella varietà stessa di Cupello. A livello nutrizionale il carciofo riveste un importante ruolo per le sue caratteristiche biochimiche, ricco di vitamina A e B, di ferro, calcio e potassio e di una particolare sostanza, la cinarina, toccasana per l’intestino. In cucina si presenta come un ortaggio versatile e tra le varie preparazioni spicca il carciofo “alla cupellese”, imbottito con un ripieno di uova e formaggio.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Per le sue proprietà benefiche, il carciofo è un ortaggio importante per la salute dell’uomo ed è ritenuto tale sin dai tempi antichi. Il nome botanico è *Cynara Scolymus* dove ‘cynara’, termine tutto romano, si riferisce, secondo Columella, all’uso di cospargere con cenere (cinis) il terreno destinato a ospitare la coltura. Ma può, allo stesso tempo, essere un riferimento al colorito grigio-verde delle foglie. ‘Scolymus’ deriva invece dal greco e significa ‘appuntito’ e, con molta probabilità, si riferisce alla forma allungata del carciofo; il termine italiano deriva presumibilmente dall’arabo kharshuf, utilizzato nei manoscritti per indicare sia il cardo che il carciofo. Il Carciofo di Cupello, ecotipo che deriva dal Campagnano romano, è figlio del territorio abruzzese posto tra le valli del Trigno e del Sinello, a pochissimi chilometri dal mare che, oltre a vantare la coltivazione dell’eccellente prodotto, vanta una posizione geograficamente felice. Certificazioni scritte e testimonianze della sua presenza cominciano a pervenire intorno al XV secolo. In un viaggio che l’ha condotto da Histonium, l’attuale Vasto, fino a Punta Penna, un padre domenicano, Serafino Razzi, nel suo diario risalente al 1575, racconta di una zona florida e di un prodotto che cresceva nelle campagne e negli orti familiari, il carciofo selvatico. Lorenzo Giustiniani nel “Dizionario geografico - ragionato del regno di Napoli” del 1797, ci lascia testimonianza di un territorio fertile e gentile in cui tutti erano “addetti all’agricoltura” e il carciofo destinato al consumo familiare; negli anni il carciofo, sempre più diffuso, finisce sui banchi del mercato di Lanciano (XVIII secolo), utilizzato inoltre per l’alimentazione delle Clarisse, nel monastero di Santa Chiara. Nell’immediato dopoguerra, per fronteggiare il forte cambiamento sociale ed economico nel vastese, in un periodo sempre più votato alle colture cerealicole, si avvertì la necessità di una vera e propria rivoluzione agricola e, tra la fine degli anni Cinquanta e l’inizio degli anni Sessanta, a una coltivazione estensiva si preferì una coltivazione intensiva. Fu introdotta la varietà Mazzaferata, ecotipo *Cynara Scolymus* L.ssp che, coltivato sempre con maggiore attenzione e ottenuto un rilevante successo, spinse gli agricoltori, nel 1961, a riunirsi in una Cooperativa con lo scopo di commercializzare il prodotto e allargarne i confini.

## il produttore

### Cooperativa Carciofo di Cupello

Cupello (Ch), Via Di Vittorio 3

Tel. 0873 317568

[www.carciofodicupello.it](http://www.carciofodicupello.it), [coop.srocco@tin.it](mailto:coop.srocco@tin.it)





## CAROTA DELL'ALTOPIANO DEL FUCINO IGP



**Area di produzione:** Altopiano del Fucino, un bacino di 14.000 ettari fiancheggiato da alte cime appenniniche nel territorio della provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** La semina viene effettuata nel periodo compreso tra febbraio e aprile, la raccolta può essere praticata tutto l'anno ma la migliore produzione si ottiene da giugno a ottobre.

---

## storia e curiosità



Proveniente dalle aree temperate europee, la pianta della carota sembra trovi le sue origini in Afghanistan. Ad iniziarne per primi la coltivazione furono i Greci e i Romani. La diffusione nell'Altopiano del Fucino risale, invece, a un'epoca più recente, successiva al prosciugamento del lago Fucino che ricopriva l'ampia conca fino al 1870. La coltivazione delle carote a pieno campo, nell'area ormai bonificata, è iniziata nel 1950. La Carota dell'Altopiano del Fucino IGP ha forma cilindrica con punta arrotondata, è priva di peli radicali e caratterizzata da un uniforme colore arancio intenso. La polpa è croccante e vitrea alla rottura. Il sapore è dolce. Per quanto attiene al metodo di produzione, una volta preparato il terreno attraverso operazioni di aratura, fresatura e rullatura, si procede alla semina, che viene effettuata, nel periodo compreso tra febbraio e aprile, esclusivamente a macchina, per favorire l'ottimale uniformità di distribuzione e densità dei semi. Le operazioni colturali eseguite sono la "sarchiatura" e la "rincalzatura". L'irrigazione deve essere frequente, ma non troppo abbondante e in estate deve essere effettuata solo durante la notte per non rovinare le piantine. La raccolta avviene nelle prime ore di sole e può essere praticata tutto l'anno, ma la

migliore produzione si ottiene da giugno a ottobre, in base agli stadi di maturazione più idonei, in funzione della destinazione del prodotto e della tipologia di confezionamento. Il prodotto da destinare alla conservazione viene raccolto a sviluppo ultimato e non prima del termine previsto per la cultivar, considerando anche l'andamento climatico della stagione, per garantire una maggiore conservabilità delle caratteristiche qualitative ed organolettiche. Entro quattro ore dalla raccolta, il prodotto viene trasferito al centro di lavaggio e confezionamento, dove viene immediatamente raffreddato, lavorato e confezionato.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



La Carota dell'Altopiano del Fucino IGP cresce in una terra "giovane", resa fertile dalla grande quantità di humus creata nel corso dei millenni dalle sostanze organiche depositatesi sul fondo del lago, ad un'altitudine di 700 metri. La notevole fertilità del terreno arricchisce l'ortaggio di un elevato contenuto vitaminico e proteico. La Carota dell'Altopiano del Fucino IGP si conserva abbastanza a lungo in luogo fresco, è ricca di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A, importante per diverse funzioni dell'organismo e in particolare per la vista. In tal senso la carota entra nella produzione di succhi di frutta. Si può consumare cruda ed è protagonista di svariate ricette. In insalata, tagliata a striscine, a rondelle, a julienne; si accompagna magnificamente ad erbe verdi, pomodori, radicchi, mele e arance. È ottima anche per passati e minestroni, come contorno di arrostiti e negli sformati. Può essere cotta al burro, all'olio o in padella con i broccoli.

## i produttori

### Covalpa Abruzzo

Celano (AQ), Borgo Strada 14  
Tel. 0863 79501  
[www.covalpabruzzo.it](http://www.covalpabruzzo.it)  
[info@covalpabruzzo.it](mailto:info@covalpabruzzo.it)

### Mario Aureli S.S. Agricola

Ortucchio (AQ)  
Via Mario Aureli 7  
Tel. 0863 830373  
[www.aurelimario.com](http://www.aurelimario.com), [info@aurelimario.com](mailto:info@aurelimario.com)

### De Vincentis Giammarco e Quinto

Soc. Agricola Orto.Be.Mar. s.s.  
San Benedetto dei Marsi (AQ)  
Tel. 0863867806 - 348.3825993 - 335.6100814  
[www.lacarotadelfucino.it](http://www.lacarotadelfucino.it)

### FucinOrtaggi

VE.PA.FARM. ITALIA S.r.l.  
Avezzano (AQ), Via Enrico Palanza 93  
Tel. 0863.414830  
[www.fucinortaggi.it](http://www.fucinortaggi.it)





## FAGIOLO BIANCO DI FRATTURA



**Area di produzione:** alta Valle del Sagittario e Frattura di Scanno in provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** la raccolta avviene a settembre.

---

## storia e curiosità

La coltivazione del fagiolo bianco nasce come coltura interstiziale, all'interno degli orti di famiglia, rispetto alle grandi estensioni in quota legate alla produzione del grano. La storia del fagiolo di Frattura è legata alle memorie tramandate di saperi e tecniche di coltivazione che si sono conservate per generazioni. Il semplice processo produttivo, dalla lavorazione dei campi, alla coltivazione, alla raccolta e all'essiccazione è rimasto invariato nei secoli e le antiche pratiche agricole sono rispettate in tutte le fasi del ciclo produttivo. La coltivazione e la lavorazione del fagiolo di Frattura, rientra nelle attività quotidiane stagionali della piccola comunità dei residenti. La selezione del seme e la conservazione della specie hanno reso la qualità del legume, sotto il profilo organolettico, una delle eccellenze agroalimentari della valle del Sagittario. L'economia in passato era basata prevalentemente sulla coltivazione di orzo e grano, seminati a rotazione in aree diverse, a nord e a sud del paese. Il territorio di Frattura si estendeva per un ampio tratto, dalla Sella della Cona, a nord, alla zona de "I Giardini", a sud. Gli abitanti di Frattura, a differenza degli Scannesi, tradizionalmente legati all'industria armentizia, erano per lo più braccianti, agricoltori e tosatori: in quest'ultima

attività eccelleivano particolarmente: nelle Puglie si occupavano in prevalenza della manutenzione delle masserie e della pulizia di canali, cisterne e campi. Uomini e ragazzi partivano il 25 novembre, giorno di Santa Caterina, dopo aver seminato i campi e giungevano nel Tavoliere con un viaggio di circa cinque giorni, seguendo un percorso più breve rispetto alle tradizionali vie tratturali della transumanza. Il ritorno era previsto dopo la tosatura, fra aprile e maggio. Frattura Vecchia è oggi un luogo del silenzio, frequentato e vissuto intensamente dalla comunità locale che ne cura i sentieri, l'antica piazza e le sorgenti.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



Il fagiolo di Frattura, frazione di Scanno, è conosciuto come fagiolo di pane ed è una varietà autoctona che cresce a 1300 metri di altitudine nell'alta Valle del Sagittario, precisamente a Frattura Vecchia. Le caratteristiche morfologiche lo contraddistinguono per la sottile buccia color avorio, la forma ovoidale, la pasta morbida e delicata. È un fagiolo rampicante, che si raccoglie secco nel mese di settembre. Le tecniche agricole e la cultura alimentare costituiscono uno degli aspetti identitari della comunità di Frattura: la protezione e la conservazione di questo legume lo hanno reso, sotto il profilo organolettico, una delle eccellenze agroalimentari della Valle del Sagittario. Fra le tradizionali ricette che si preparano con il fagiolo bianco si annoverano i fagioli in insalata e le sagne, una pasta tirata a mano realizzata con acqua e farina, condita con fagioli, lardo battuto e cipolla. L'attuale abitato di Frattura nuova, frazione del Comune di Scanno, sorge sulle pendici occidentali del Monte Rava, a 1262 metri di altitudine. Il paese, la cui unica strada sale da Scanno, snodandosi attraverso le case, si apre sulla valle sottostante con una vista mozzafiato che da nord a sud abbraccia le dorsali montuose a corona del profilo Tasso-Sagittario. Cuore del paesaggio è il lago di Scanno, formatosi a seguito di un imponente evento franoso che in età tardo-pleistocenica interessò il monte Genzana. Nella nicchia di distacco causata dalla frana, da cui il paese prende nome, sorse l'antico centro, oggi detto "Frattura vecchia". Il borgo è dunque costituito da due elementi distinti, un nucleo originario, distrutto più volte da terremoti e incendi fra XVII e XVIII secolo e definitivamente nel 1915 dal terremoto della Marsica, che qui causò la morte di 162 persone su una popolazione complessiva di 500 abitanti, e l'abitato nuovo, ricostruito fra gli Anni Trenta e Quaranta. I due centri, sospesi simbolicamente tra passato e presente, distano fra loro poco più di un chilometro.

## il produttore

**Carfagnini Claudia - Azienda Agricola  
Antico Monastero San Pietro,**  
Villalago (AQ)  
Tel. 3407234140 - 3479417388  
[www.anticomonasterosanpietro.com](http://www.anticomonasterosanpietro.com)





## FAGIOLO TONDINO DEL TAVO



**Area di produzione:** lungo la vallata del fiume Tavo, nel comprensorio della provincia di Pescara delimitato dai Comuni di Cappelle sul Tavo, Collecervino, Farindola, Loreto Aprutino, Moscufo e Penne.

**Stagionalità:** la semina avviene dopo il 15 giugno, la fioritura dopo la seconda decade di agosto, la maturazione e quindi la raccolta dopo la seconda decade di ottobre.

---

## storia e curiosità

Il fiume Tavo nasce sul Gran Sasso e dà il nome al piccolo legume coltivato con premura e dedizione in alcuni paesi posizionati lungo la sua vallata, da Cappelle a Collecervino, passando per Farindola, Loreto Aprutino, Moscufo e Penne. Considerato prodotto “sociale”, ricchezza di un'intera comunità, il Fagiolo Tondino del Tavo è racchiuso in un baccello allungato che può contenere fino a otto semi. Ha dimensioni medio-piccole che variano dai 6 mm agli 8 mm ed una consistenza dura. È chiamato “tondino” per la sua forma tondeggiante, il tegumento è sottilissimo e lucido e ha un colore che va dal bianco latte all'avorio, che tende a scurirsi qualora, durante la maturazione, il clima si presenti particolarmente piovoso e umido. È una pianta rampicante che necessita di un terreno non troppo profondo, di natura sabbiosa e di un apporto idrico abbastanza elevato; nella tradizione si seminava dopo la mietitura del cereale direttamente sulle stoppie. Oggi la semina avviene dopo il 15 giugno, la fioritura intorno alla seconda decade di agosto, mentre la maturazione cade nell'ultima decade di ottobre. I frutti vengono raccolti meticolosamente a mano e selezionati attentamente dagli agricoltori.

Il suo consumo è per lo più allo stato secco, da solo e più spesso in

abbinamento con altre minestre. Non manca il consumo allo stato fresco in cui, dopo la raccolta, i baccelli vengono sgranati e il frutto, allo stato ceroso, viene conservato in frigo e utilizzato come provvista durante il periodo invernale. È un prodotto unico, puro e antico, profumato e dal sapore delicato, ritenuto dagli agricoltori il perno su cui ricostruire buona parte dell'economia di un'intera comunità, che vuole metterne in risalto la preziosità e distinguerlo dalle imitazioni.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



Un popolo, quello abruzzese, di pastori e contadini che nonostante i mutamenti del tempo continua a valorizzare e onorare i frutti della propria terra. È il caso del Fagiolo Tondino del Tavo, legume unico nel suo genere, dalle origini antichissime che per molto tempo è scomparso, lasciando il posto al tipico fagiolo Borlotto, più economico e dalla crescita rapida. Quello che storicamente e popolarmente era chiamato “fasciule a bucielle” per la somiglianza col piccolo e tondo pisello, denominato solo successivamente Fagiolo Tondino del Tavo, necessitava di un fabbisogno idrico abbastanza elevato e per questo era possibile coltivarlo solo vicino alle sponde di un fiume, il Tavo. Dopo anni in cui Fagiolo Tondino è scomparso dalle scene, un lungo e attento lavoro di ricerca ha riportato sulle tavole degli abruzzesi il tesoro smarrito. È stato salvato un fagiolo dotato di elevate proprietà nutrizionali, delicato, profumato e dalla buccia sottilissima che ne consente una rapida cottura ed una veloce digeribilità.

## i produttori

**Azienda Agricola Passeri Carlo**  
Loreto Aprutino (Pe), Contrada Cartiera 2  
Tel. 334 3658830 - 333 1655519  
agri\_tec@tiscali.it

**Azienda Agricola Belfiore**  
Loreto Aprutino (Pe), Contrada  
Fontemaggio 1  
Tel. 085 8291753 - 339 1844632  
info@aziendaagricolabelfiore.it





## FORMAGGI A LATTE CRUDO



**Area di produzione:** prevalentemente nella zona montana della provincia de L'Aquila. Si segnalano i Comuni di Scanno, Lucoli ed Anversa degli Abruzzi.

**Stagionalità:** si producono tutto l'anno e la stagionatura varia in base al tipo di formaggio.

---

## storia e curiosità



L'Abruzzo, territorio di vasti paesaggi e clima mite, possiede una folta varietà di piante aromatiche, circa cento per metro quadrato, caratteristica che lo classifica primo in Europa e che consente agli animali al pascolo di nutrirsi correttamente e di essere in ottimo stato di salute. La condizione di benessere permette a questi ultimi di restituire un latte pulito, con un alto valore nutrizionale, materia prima necessaria per produrre tipici formaggi a latte crudo, secondo l'antica tradizione. La produzione dei formaggi a latte crudo è rimasta esclusiva di pochissimi produttori che si occupano meticolosamente degli animali e che monitorano costantemente il latte per garantirne salubrità e qualità. La pastorizzazione del latte, eseguita dai caseifici industriali, sanifica ma allo stesso tempo distrugge circa il 70% delle sostanze chimiche presenti nel latte crudo che, invece, donano un quantitativo di microrganismi importante, difendono la biodiversità e sono responsabili delle caratteristiche organolettiche dei formaggi. Mantenere in vita la cultura del latte crudo giova al gusto, disarmonico e autentico poiché sprigiona tutte le essenze del territorio, dalle erbe dei pascoli, alle caratteristiche delle razze autoctone, fino all'esperienza dei casari. Sintesi della cultura e dell'ambiente in cui

nasce, il formaggio a latte crudo è complesso e territoriale. Il metodo di lavorazione è quello tradizionale dei formaggi a latte crudo: il latte delle due mungiture, una serale e una mattutina, viene portato ad una temperatura di 36°/38° e addizionato con caglio naturale, principalmente di agnello e capretto; successivamente alla coagulazione, in cui le proteine del latte vengono inglobate come in una rete, la cagliata viene rotta e viene spurgato il siero. Una volta inserito nelle forme, il formaggio è trasferito nelle celle a 15°/16° circa e a un'umidità del 70/80%. La stagionatura su legno, che varia in base al tipo di formaggio, regala profumi e aromi unici.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti

Il Parco Nazionale d'Abruzzo rappresenta il 70% di tutti i prati d'Europa, dai più teneri e fioriti a quelli che vivono per mesi coperti dalla neve, con una varietà di piante altissima. L'allevamento del bestiame nelle montagne ha radici antiche, riconducibili ad oltre 6000 anni fa e ha rappresentato la principale attività di sostentamento dell'entroterra montano per secoli. I prodotti che questa attività ha donato sono tutti indissolubilmente legati alle tante risorse che il territorio offre, i prati, gli animali e la loro alimentazione rigorosamente costituita da materie prime vive, pure. I formaggi a latte crudo sono figli di un territorio ricco di cui mantengono le proprietà, i sapori, le tradizioni e le antiche tecniche di lavorazione. Il Brigantaccio è probabilmente l'emblema del connubio territorio-storia, non solo un nome ma il racconto di un mito che la comunità dei pastori fa rivivere in questo formaggio. Dal racconto di un fortunoso ritrovamento sulle montagne abruzzesi, è rinata una tradizione antica di produzione, stagionatura e conservazione: si narra che quando i briganti razziavano il formaggio dai pastori, questo venisse nascosto in un orcio di terracotta, sigillato con pelli di capra all'interno di una grotta, per conservarlo come piccola scorta in caso di bisogno e per proteggerlo da predazioni. È nato così un pecorino prodotto con latte crudo, stagionato in assenza di aria e asciugato con la crusca, saporito, leggermente piccante e dal colorito vivo. Il formaggio a latte crudo è arte, tradizione, cultura ed è in pericolo di estinzione poiché lotta contro l'omogeneizzazione dei prodotti massificati. È un cibo meraviglioso, espressione autentica di una delle migliori tradizioni gastronomiche che non merita di scomparire.

## i produttori

### Cooperativa ASCA

#### La porta dei Parchi

Anversa degli Abruzzi (Aq)  
Località Fonte di Curzio  
Tel. 0864 49595  
laportadeiparchi.com, info@laportadeiparchi.it

### Caseificio Campo Felice

Collimento di Lucoli (Aq)  
Via dell'Aquila 32-34  
Tel. 0862 73100  
www.caseificiocampofelice.com  
dicarlo@caseificiocampofelice.com

### Azienda Agricola Biologica

#### Rotolo Gregorio

Scanno (Aq), Località Valle Scannese  
Tel. 0864 576043 - 348.2886912  
www.vallescannese.com,  
info@vallescannese.com





## L'AMATRICIANO, IL PECORINO DEI MONTI DELLA LAGA



**Area di produzione:** comprensorio dei Monti della Laga a cavallo di tre regioni (Abruzzo, Marche e Lazio) e tre province (Rieti, Teramo e L'Aquila) e comprende i comuni di Campotosto, Montereale e L'Aquila; Amatrice e Accumoli in provincia di Rieti; Cortino, Crognaleto, Rocca Santa Maria, Campli, Valle Castellana, Civitella del Tronto, in provincia di Teramo; parte del territorio di Acquasanta in provincia di Ascoli Piceno.

**Stagionalità:** il pecorino semi stagionato ha una stagionatura minima di 2 mesi, quello stagionato di 4 mesi e può arrivare a 1 anno. La maturazione viene condotta in celle e/o cantine, a temperature dai 14-16°.

---

## storia e curiosità



Il pecorino, insieme alla ricotta, è stato per secoli alla base dell'alimentazione dei pastori che si spostavano con le greggi tra la Puglia, l'Abruzzo e il Lazio, alla ricerca di pascoli che conferivano aromi e fragranze unici ai prodotti della pastorizia. L'inimitabile Pecorino di Amatrice, dal forte carattere identitario, è un formaggio grasso, a pasta dura e di lunga stagionatura, che varia da un minimo di 2 mesi a un massimo di 1 anno. La ricetta si tramanda verbalmente da generazioni ma è tuttavia presente una documentazione negli archivi comunali. L'Amatriciano è un formaggio ottenuto da latte ovino crudo appena munto con l'aggiunta di latte conservato a basse temperature di pecore di razza Sopravvissana e sue derivate, addizionato con caglio di capretto o agnello, a seconda della stagionatura, a 37°. Rotta e lavorata, la cagliata viene estratta e messa in fiscelle di vimini o plastica; le forme, salate a secco, sono periodicamente unte con olio di semi di girasole e aceto. Il risultato finale è un pecorino cilindrico a facce piane, con peso che varia da 1,5-5 kg, la crosta dura, untuosa, di colore giallo ocra intenso; la pasta interna è semidura e compatta, di colore paglierino, con leggera occhiatura e si presenta più friabile con l'avanzare della stagionatura.

Si percepiscono il carattere deciso dell'aroma e l'intensità medio alta del sapore che, con la stagionatura, assume piccantezza mai invasiva. La tradizione lo vede impiegato nella preparazione degli "spaghetti all'amatriciana", ricetta tipica della zona.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Testimonianze storiche parlano della presenza dell'allevamento ovino nel comprensorio dei Monti della Laga, condotto con il sistema della transumanza, sin dall'epoca romana. Dopo il periodo buio delle invasioni barbariche, si è assistito nel 1100 circa alla ripresa dell'attività pastorale e nel XV secolo, su richiesta di Papa Sisto IV, allo svernamento delle pecore nella campagna romana e la transumanza delle greggi lungo la via Salaria. Nel 1700, inoltre, nasce la razza Sopravvissana attraverso l'incrocio tra la pecora locale di Visso e arieti Merinos. Il pecorino amatriciano ha origini che si perdono nella notte dei tempi e numerose sono le testimonianze che confermano come il tipico formaggio abbia rappresentato la tradizione pastorale del territorio dell'Appennino centrale. Sono proprio i pastori di Amatrice i primi depositari della famosa ricetta della pasta all'amatriciana, nella versione più antica senza sugo, la Gricia, prima dell'arrivo in Europa del pomodoro proveniente dall'America. "(...) E lì tra gli armenti, da magica mano, nascesti gioiosa nel modo più strano, la pecora mite e il bravo maiale donarono insieme formaggio e guanciale". La ricetta la racconta così il poeta Carlo Baccari agli inizi del '900, e tra gli ingredienti fondamentali figura proprio il pecorino amatriciano. Una tecnica di trasformazione rimasta nel tempo invariata fa sì che l'attuale formaggio abbia le stesse caratteristiche di quello di un tempo, tramandato da generazioni. La specificità delle sue caratteristiche organolettiche sono legate all'utilizzo dei pascoli ad alta quota, ad altitudini superiori ai 600 m e alla naturale alimentazione del bestiame. Il formaggio presenta anche una versione da tavola, prodotto con la stessa cura e la stessa tecnica ma che si differenzia dal primo per la consistenza, più morbida, e il sapore meno deciso.

## il produttore

**Consorzio di Tutela de L'Amatriciano**

**Il Pecorino dei Monti della Laga**

Campotosto (Aq), Via Roma snc

Tel. 0862 904774 - 340 2334530 - 331 1679582

info@pecorinoamatriciano.it





## MAIALE NERO D'ABRUZZO



**Area di produzione:** è allevato in tutta la regione Abruzzo.

**Stagionalità:** è allevato durante tutto l'anno.

---

## storia e curiosità

Il Maiale Nero è un suino originario della Campania giunto in Abruzzo nei secoli antichi e ha rappresentato, negli anni, il punto fermo del territorio che lo ha gelosamente custodito come risorsa di ogni famiglia e simbolo di riti e tradizioni ancora vive. La popolazione abruzzese, con premura e attenzione, ha salvaguardato la razza rara, divenuta introvabile dopo l'avvento della suinicoltura industriale che ha visto il maiale bianco sostituirsi al Nero, perché più incline all'allevamento in batteria, dalla crescita più rapida e l'alimentazione più economica. Il Maiale Nero è un animale rustico, di medie dimensioni, dal pelo ispido di un colore che varia dal nero al color ardesia e storicamente presenta grandi orecchie che gli cadono sugli occhi. È resistente e predisposto al pascolo all'aperto in tutti i periodi dell'anno ma richiede, allo stesso tempo, più cura e dedizione, considerato il maggior tempo per la crescita e lo sviluppo; a differenza degli altri, infatti, il Maiale Nero è destinato a una produzione e a un consumo elitari, riservato alle famiglie o per un ristretto settore di ristorazione tipica. La tecnica di allevamento prevede un largo uso di pascolo nei boschi di faggio, di castagno o di quercia, in cui il maiale può brucare liberamente, cibarsi di ghiande, tuberi, radici e frutti del

bosco; nel territorio abruzzese il Maiale Nero trova così il luogo ideale per un allevamento estensivo semi-brado in cui raccoglie l'essenza della terra e la purezza dell'aria, evita l'insorgenza di alcune malattie e restituisce una carne tenera, sapida, dal gusto unico e inconfondibile. Nel maiale nero, infatti, la più alta percentuale di grasso (marezzatura) consente di apprezzare maggiormente la diversità organolettica delle carni.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



Recuperare l'identità territoriale significa allevare il Maiale Nero d'Abruzzo, animale presente sul territorio italico sin dai tempi dei romani, più datato rispetto al maiale bianco, icona dell'immaginario collettivo. Il colore originario dei suini in Italia era caratterizzato da tonalità scure che andavano dal nero al grigio ardesia pur con alcune distinzioni maturate nei differenti territori di stabilizzazione: alcuni erano dotati di zanne, altri erano cintati, altri macchiati o privi di setole. Con molta probabilità furono importati dai romani in seguito alle conquiste dei territori orientali e poi insediatisi stabilmente su tutto il territorio italico. Il maiale nero è un animale originario della Campania, come testimoniano fonti risalenti al periodo romano e al Regno di Napoli, avallate dal ritrovamento di affreschi rinvenuti presso gli scavi di Pompei ed Ercolano. Numerose documentazioni giungono anche dal mondo letterario e svelano la sua presenza in Abruzzo fino alla metà del secolo scorso: è descritto da Mantovani nella "Nuova Enciclopedia italiana" (1926), citato da D'Annunzio in "Terra Vergine" e immortalato in una foto da Basilio Cascella all'inizio del XX secolo. Il maiale nero è stato il baluardo dell'allevamento tradizionale e locale fino agli anni '60 quando, con l'avanzamento della suinicoltura intensiva, si è deciso di prediligere il maiale bianco, proveniente dal centro e nord Europa. Adatto a vivere in spazi ristretti e più incline all'allevamento in batteria, il maiale bianco ha inoltre carni più magre, come richiesto dal mercato, una crescita più veloce e un'alimentazione più economica. Con l'abbandono della transumanza e dei tratturi, dopo anni difficili in cui il Maiale nero è stato un bene per pochi, destinato all'estinzione e non adatto ad una produttività industriale, oggi torna forte e gentile come un tempo, come la terra che abita, allevato con metodi innovativi che permettono di ritrovare la rusticità di un tempo, di esaltare le caratteristiche organolettiche che lo contraddistinguono e migliorare la qualità delle carni.

## i produttori

**Consorzio allevatori  
valorizzazione Maiale Nero d'Abruzzo**  
Rapino (Ch), via Madonna di Carpineto 67

**Azienda Agricola Nero Peligno**  
Vittorito (Aq), via Colle della Fonte, 319/A  
Tel. 329 7349322 - 335 6320458 - 339 1623790  
[www.neropeligno.com](http://www.neropeligno.com)  
[info@neropeligno.com](mailto:info@neropeligno.com)

**Azienda Agricola San Martino  
di Amedeo Melone**  
Pescomaggiore (Aq), via Sotto La Chiesa  
Tel. 333.7245817  
[sanmartino.aziendaagricola@gmail.com](mailto:sanmartino.aziendaagricola@gmail.com)

**Azienda Agricola Alessandro Pelini**  
Castel del Monte (Aq)  
Piazzale del Lago  
Tel. 333 2449006  
[alessandro.pelini@gmail.com](mailto:alessandro.pelini@gmail.com)

**Società Agricola Costantini Slow s.s.**  
Mosciano Sant'Angelo (Te)  
via Rovano, 21  
Tel. 335 1307238  
[www.costantinislow.com](http://www.costantinislow.com)  
[info@costantinislow.com](mailto:info@costantinislow.com)





## MIELI DI TORNARECCIO



**Area di produzione:** la raccolta del nettare avviene in Abruzzo ma anche Molise, Marche, Puglia, Basilicata e Lazio. La smielatura si svolge rigorosamente nel paese di Tornareccio in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** la produzione segue le fioriture prescelte. In generale, va da aprile a settembre.

---

## storia e curiosità

Le prime famiglie di apicoltori a Tornareccio sono presenti già alla fine dell'Ottocento. Tra queste, quella di Giuseppantonio Iacovanelli, la cui discendenza è ancora oggi impegnata nel mondo dell'apicoltura. Mentre negli anni Trenta del XX secolo, Argito Di Vincenzo dà inizio ad un'impresa apistica ancora oggi attiva: quella della famiglia Tieri. Dal secondo dopoguerra, l'apicoltura diventa una professione per un numero sempre crescente di persone. Fino alla metà del Novecento, gli apicoltori di Tornareccio dislocavano i propri alveari nei dintorni del paese producendo solo miele millefiori o di sulla, in dialetto "rambalupine", la fioritura prevalente del territorio. Per questo, dovevano accontentarsi di una quantità di miele esigua. Fu così che, a fine anni Cinquanta, alcuni pionieri iniziarono a trasportare i propri alveari nella zona di Gubbio, in Umbria, nel mese di luglio. La strada verso l'incremento della produzione e della varietà di miele era tracciata e l'apicoltura, da attività di sussistenza, iniziava a diventare sempre più impresa. Nei primi anni Sessanta la partenza verso fioriture fuori regione, nello specifico verso la provincia di Latina per produrre miele di eucalipto, divenne un vero e proprio rito collettivo che coinvolse progressivamente tutti gli apicoltori di



Tornareccio. Questa epopea terminò a metà degli anni Settanta. Si voltava una gloriosa pagina che ancora oggi si basa sul nomadismo: una modalità indispensabile per l'incremento della varietà e della quantità di quel miele che ha reso Tornareccio famoso in tutta Italia.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Il miele di Tornareccio può essere definito "l'emblema della biodiversità": con largo anticipo rispetto ai colleghi di tutta Italia, gli apicoltori locali sono stati abili nel capire le potenzialità insite nella grande disponibilità di fioriture. Per questo, piuttosto che "miele di Tornareccio" sarebbe più giusto parlare di "mieli di Tornareccio" o, meglio ancora, dei "mieli così come si fanno a Tornareccio". Perché chi visita le aziende apistiche del paese non solo si trova di fronte ad una scelta normalmente inconsueta di nettari - c'è chi arriva a produrne anche quindici varietà uniflorali in varie regioni d'Italia - ma anche e soprattutto di una modalità condivisa di lavorare il prodotto, fatta di conoscenza delle api, rispetto della natura, capacità di selezione delle migliori fioriture, smielatura immediata, grande attenzione a fattori come l'umidità e gli sbalzi di temperatura, rifiuto categorico della pastorizzazione, ricorso alle analisi polliniche e sensoriali per l'identificazione precisa del prodotto, fino ad una grande creatività nella promozione delle bontà che nascono dall'alveare. Dalla natura incontaminata che si allea con l'operosità dei produttori nascono mieli uniflorali di grande pregio, vincitori dei più prestigiosi e selettivi premi nazionali, e oggi venduti anche all'estero. Se l'acacia è tuttora il cavallo di battaglia, per la sua liquidità e luminosità, abbinate ad una dolcissima piacevolezza al palato, la sulla rappresenta una produzione storica, essendo la "rambalupine" un foraggio da sempre coltivato soprattutto nella provincia. Si tratta di un miele dolce e delicato al tempo stesso, gradevole e flessibile nei suoi usi in cucina. Entrambi sono raccolti in Abruzzo, insieme al millefiori, spesso di alta montagna con alveari spostati nelle zone incontaminate dei parchi. Arrivano da fuori regione, invece, altri mieli: agrumi, un miele elegante raccolto in Puglia e Basilicata, il cremoso e dorato girasole nelle Marche e nel Molise, l'intrigante ciliegio ancora in Puglia, l'aromatico e sorprendente coriandolo nelle Marche mentre nascono nel Lazio il pregiato castagno, un miele amaro sempre più ricercato, e l'eucalipto, miele complesso ma sorprendente. E non è difficile, infine, trovare mieli più rari come il ciliegio, la marruca, la melata di bosco, l'ailanto e altri ancora. Tanti mieli, quanti ne riescono a scovare gli apicoltori nomadi di Tornareccio.

## i produttori

### Adi Apicoltura

Via De Gasperi, 72  
Tel. 0872 868160  
[www.adiapicoltura.it](http://www.adiapicoltura.it)  
[info@adiapicoltura.it](mailto:info@adiapicoltura.it)

### Apicoltura Luca Finocchio

Via Santo Stefano 16/a  
Tel. 0872 868692  
[www.apicoltoralucafinocchio.it](http://www.apicoltoralucafinocchio.it)  
[info@apicoltoralucafinocchio.it](mailto:info@apicoltoralucafinocchio.it)

### Apicoltura Ad Opera d'Ape

Via del Carmine, 49  
Tel. 327 1560062  
[strangt@hotmail.it](mailto:strangt@hotmail.it)

### Apicoltura Tieri

Via De Gasperi, 70  
Tel. 0872 868292  
[www.apiculturatieri.it](http://www.apiculturatieri.it)  
[info@apiculturatieri.it](mailto:info@apiculturatieri.it)

### Apicoltura Delizie dell'Alveare

Via Santo Stefano, 20  
Tel. 0872 868668  
[www.facebook.com/apiculturadeliziedellalveare/](http://www.facebook.com/apiculturadeliziedellalveare/)  
[deliziedellalveare@libero.it](mailto:deliziedellalveare@libero.it)





## OLIVA MONICELLA DELLA VALLE ROVETO



**Area di produzione:** Valle Roveto nel territorio della provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** si raccoglie intorno alla seconda e terza decade di novembre.

---

## storia e curiosità

La Monicella è una varietà di oliva che si trova esclusivamente nella Valle Roveto, in Abruzzo dove, da secoli, il ciclo dell'olivo, dall'infiorescenza al frantoio, scandisce il tempo dell'economia e della vita degli abitanti. Questa cultivar caratterizza tutto il territorio locale, essendo presente sia con piante secolari di grossa mole, che in forma giovanile con nuovi impianti. Nel 2006 nasce l'associazione "Monicella della Valle Roveto" ad opera di un gruppo di tenaci e volenterosi appassionati, capitanati da Antonio Di Rocco, che ne è l'animatore, nonché il presidente, per recuperare e rilanciare la coltivazione della cultivar autoctona la Monicella, sia per l'alto valore paesaggistico, che per produrre olio di qualità. L'olio di Monicella, noto sin dall'epoca romana, tanto lustro aveva dato nel passato al territorio. La cultivar è vigorosa, rustica, valorizzatrice dei terreni poveri, con maturazione medio-tardiva e buona resistenza ai parassiti. E oggi, le attività profuse stanno dando i risultati attesi. Fra le valli e le colline nei territori comunali soprattutto di Balsorano e S. Vincenzo Valle Roveto, circa 9 ettari di Monicella sono stati recuperati alla coltivazione, fra piante secolari, oltre duecento, e diverse centinaia di giovani virgulti riprodotti abilmente dalle piante madri da vivai

regionali. Da alcuni anni dalle olive di queste piante ottengono anche un interessante extravergine, tanto da meritare l'ingresso al Presidio nazionale dell'olio extravergine di Slow Food. La comunità oggi si sta cimentando con un'altra importante impresa di recupero, quella delle cultivar autoctone Alvia e Rovetana. L'olio, pur soggetto alle variazioni imposte dal clima anno per anno, presenta le caratteristiche di fruttato verde di media intensità, i rimandi sono all'erba tagliata e al carciofo. In bocca è presente la nota amara a cui si accompagna il piccante lungo e piacevole. I ricordi sono quelli della mandorla fresca a cui si accompagna a volte la rucola.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



Al confine con il Lazio, nella zona di San Vincenzo Valle Roveto, da secoli continua a tramandarsi la coltura di una specie di olivo chiamato monicella. Nei comuni della valle ci sono piante di monicella e alvia, che per la loro enorme mole, sono la testimonianza della loro presenza secolare in questi territori. È una pianta vigorosa, adatta al clima collinare, a terreni magri e poco profondi, che fruttifica in maniera abbondante e in modo abbastanza costante. Il microclima, particolarmente adatto all'olivicultura, fa sì che non si sviluppino particolari batteri e funghi che potrebbero danneggiare piante e raccolto. Molti coltivatori stanno portando le loro aziende alla coltivazione biologica, per produrre un olio extra vergine biologico certificato e, insieme, hanno deciso di creare l'Associazione La Monicella della Valle Roveto, per promuovere lo sviluppo del settore olivicolo, delle imprese agricole e dei frantoi. È nato da poco anche il progetto "Adotta un olivo", per cui chi è interessato può adottare una pianta appartenente ad uno degli associati, ed avere la garanzia di ottenere un olio extra vergine di alta qualità caratterizzato da un colore oro con riflessi verdi, mediamente fruttato, con un leggero aroma di mandorla fresca e note amare di carciofo, dal gusto leggermente piccante con retrogusto amaro, ricco di sostanze fenoliche ed antiossidanti. La maturazione è medio-tardiva (intorno alla seconda e terza decade di novembre) ma, a differenza di altre varietà, ha una buona resistenza ai più comuni parassiti dell'olivo e al fungo cicloconio (occhio di pavone). I suoi frutti sono particolarmente dolci e danno vita a un olio fine ed aromatico, caratterizzato da un elevato contenuto di sostanze fenoliche e antiossidanti. È caratterizzato da un colore dorato con particolari riflessi verdi; il sapore è mediamente fruttato e l'aroma leggero, con sfumature di mandorla fresca e note amare di carciofo. Talvolta è leggermente piccante, con un leggero retrogusto amaro.

Oggi la varietà è coltivata solo più da alcune piccole e medie aziende agricole locali: i produttori sono sempre meno numerosi e i giovani non sono interessati a questa varietà che, tra l'altro, è particolarmente difficile da raccogliere poiché dislocata sui pendii dove è quasi impossibile meccanizzare alcune fasi della raccolta e della lavorazione.

## i produttori

**Comunità Agricola Valle Roveto**  
San Vincenzo Valle Roveto (Aq)  
Piazza della Vittoria 1  
Tel. 331 1201191  
coopagrivalleroveto@gmail.com

**Rosolio - Azienda Agricola ed Artigiana di Ruggia Pietro Angelo**  
San Vincenzo Valle Roveto (Aq)  
Via del Cimitero, 6  
Tel. 338 6362094  
pietro59\_r@libero.it





## PATATA DEL FUCINO IGP



**Area di produzione:** Avezzano, Celano, Cerchio, Aielli, Pescina, S. Benedetto dei Marsi, Ortucchio, Trasacco, Luco dei Marsi nel territorio della provincia de L'Aquila.

**Stagionalità:** la semina avviene da metà marzo a fine maggio; la raccolta si effettua dalla seconda metà di luglio alla metà di novembre, per le varietà a ciclo medio e tardivo.

---

## storia e curiosità

Conosciuta in Abruzzo da più di duemila anni come patata di Avezzano, è oggi denominata Patata del Fucino IGP, coltivata nella zona da cui prende il nome, un territorio contiguo al Parco Nazionale d'Abruzzo e al Parco Regionale del Sirente-Velino, su un'area di circa 12.000 ettari di cui oltre 4.000 sono impiegati nella coltivazione del tubero. I semi della varietà del Fucino vengono utilizzati per la sua coltivazione anche in altre aree abruzzesi, a Barisciano e Montereale, sull'Altopiano delle Rocche, sull'Altopiano di Navelli, in Valle Roveto e nei piani Palentini, in quantità minore. La patata del Fucino IGP ha forma tondo-ovale e buccia irregolare e una tonalità prevalentemente chiara o rossa; la polpa ha un colore che varia dal bianco al giallo e una consistenza più o meno farinosa o soda e compatta, a seconda della varietà. La Agata e la Agria sono le più coltivate, più adatte alle caratteristiche del terreno della zona che ne assicura un'elevata produzione ma anche la patata viola, la Vitellotte, dalle grandi proprietà nutrizionali, è in forte crescita e molto apprezzata dagli chef. Le caratteristiche organolettiche della Patata del Fucino IGP eccellono grazie all'alto contenuto di fosforo e potassio e alle tecniche di coltivazione a basso impatto ambientale. Oltre che



come delicato e delizioso contorno, bollite, fritte o cotte al forno, le patate vengono impiegate anche nella preparazione di primi sostanziosi, di minestre e dolci o aggiunte all'impasto del pane che lo rendono più soffice.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Nella valle del Fucino, ai piedi del Parco Nazionale d'Abruzzo, la vocazione all'agricoltura ha origini profonde e lontane. Altopiano situato tra i 650 e i 680 metri sul livello del mare, il Fucino era in passato un lago, terzo d'Italia dopo quello di Garda e il Lago Maggiore che, ingrossato dalle piogge e privo di emissari, spesso straripava creando non pochi problemi agli agricoltori della zona. I romani lo scelsero inizialmente come luogo di villeggiatura per il suo particolare microclima. Nonostante ciò fu al loro tempo che si iniziò con la bonifica del lago: l'Imperatore Claudio fece costruire un canale di circa 5,6 chilometri che attraversava in parte il Monte Salviano per poi drenare nel fiume Liri, opera che non ebbe i risultati sperati. Dopo vari tentativi, solo nel 1875 il principe Alessandro Torlonia diede vita al progetto di totale prosciugamento del lago da cui vennero ricavati circa 16.000 ettari di terreno nuovamente coltivabili e particolarmente fertili, in cui cereali, patate e altri ortaggi trovarono dimora. Ancora oggi le terre emerse rappresentano il cuore della produttività agricola, le condizioni pedo-climatiche, inoltre, influenzano le caratteristiche dei vegetali, tanto da attribuirgli una qualità e una bontà ineguagliabili; la struttura argillosa delle terre, i suoli ricchi di elementi nutritivi, l'escursione termica nel periodo produttivo, sono sole alcune delle condizioni tipiche della zona che permettono alle colture di esprimere il meglio del loro potenziale. La conca del Fucino, terra giovane e generosa, è oggi una delle zone economicamente più prospere dell'Abruzzo e la Patata marsicana, tubero dalle tante risorse, un motivo di vanto perché tra le più pregiate d'Italia.

## i produttori

**Consorzio di Tutela IGP Patata del Fucino**  
Celano (Aq), Borgo Strada 14, 87  
Tel. 0863 79501  
igpatatadelfucino@gmail.com

**AMPP - Associazione Marsicana  
Produttori Patate**  
Celano (AQ), Via Borgo Strada 14, 87  
Tel. 0863 79501  
www.ampp.it, info@ampp.it

**Torti srl**  
Avezzano (AQ), Via Nuova 127/131  
Tel. 0863 509163  
www.tortipatate.com, info@tortipatate.com

**Azienda Agricola F.Ili Cambise**  
Trasacco (AQ), Via Monte Velino  
Tel. 0863 936807  
www.cambise.it

**La Serra**  
Soc. Coop. Agricola  
Celano (AQ), Borgo Strada 14, n. 1  
Tel. 0863 721115

**Ve.Pa.Farm. Italia S.r.l.**  
Avezzano (AQ), Via Enrico Palanza 93,  
Tel. 0863 414830  
www.patatedelfucino.it  
info@patatedelfucino.it





## PATATA DI MONTAGNA DEL MEDIO SANGRO



**Area di produzione:** media valle del Sangro in provincia di Chieti. I Comuni maggiormente interessati sono Montenerodomo, Pizzoferrato, Gamberale e Civitaluparella, con alcune aree di coltivazione rientranti anche nel Parco Nazionale della Majella.

**Stagionalità:** la semina avviene nei mesi di marzo e aprile, la raccolta da agosto fino a ottobre.

---

## storia e curiosità

È considerata storicamente una pietanza povera ma ha rappresentato e rappresenta oggi per l'Abruzzo, una risorsa alimentare importantissima, entrata a far parte delle coltivazioni regionali sin dal 1800 circa. Comunemente conosciuta come montagnola, la patata coltivata nella zona del Medio Sangro, da cui prende il nome, è prodotta prevalentemente nei comuni di Montenerodomo, Pizzoferrato, Gamberale e Civitaluparella, in provincia di Chieti. La zona, infatti, di tipo alto-collinare/montano, per le sue caratteristiche ambientali e climatiche, è vocata alla coltivazione di questo tubero. Protagonista di molti piatti della tradizione locale, in particolare impiegata nella preparazione di pane e polenta, la patata di montagna del Medio Sangro è alla base dell'alimentazione contadina. La coltura viene svolta da piccole aziende famigliari, che lavorano la terra con metodi estensivi, a quote che vanno dagli 800 ai 1400 metri, su terreni favorevoli alla coltivazione, qui la patata acquisisce le sue caratteristiche organolettiche e la straordinaria capacità di resistere al lungo e freddo inverno. La patata montagnola ha infatti un alto contenuto di sostanza secca e una grande capacità di conservazione. È



piuttosto regolare nella forma che si presenta tondo-ovale. Sono due, oggi, le varietà più conosciute e coltivate: la patata Desiree, che ha buccia rossa e polpa gialla e la Kennebec, con buccia gialla e polpa bianca. Hanno entrambe un elevato contenuto di amido e un discreto apporto di proteine e sali minerali. L'alta qualità delle produzioni l'ha resa la protagonista indiscussa delle tavole rurali d'Abruzzo e della gastronomia locale, consumata e utilizzata in innumerevoli modi: gnocchi, patate lesse o cotte sotto al coppo, polenta bianca e frascarielli, sono solo alcune delle specialità culinarie in cui è impiegata. Una tradizione curiosa e tutta abruzzese la vede lessata e aggiunta all'impasto del pane di cui allunga significativamente la conservazione e la fragranza, donando alla mollica una morbidezza e una plasticità gradevolissimi.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



La patata è storicamente conosciuta come cibo povero, presente sulle tavole dei contadini. Questo tubero che dalle Americhe raggiunse i territori montani abruzzesi diventò un vero e proprio simbolo dei territori del Medio Sangro. Diversi autori nel tempo hanno lasciato testimonianze che ne affermano la presenza già dai primi anni dell'800, primo fra tutti il giurista Giuseppe de Thomas che, in un trattato pubblicato postumo da Benedetto Croce, afferma che il tubero fosse considerato un "pomo cotto (...) derrata insalubre e inutile" e per questo motivo se ne abbandonò la coltura. Il successo mondiale avvenuto negli anni seguenti è dovuto alla sua natura, una pianta adattabile a tutti i terreni e a vari climi. Nel tempo la patata ha riacquisito il posto che merita, diventando ingrediente principale di ricette gustose. I territori abruzzesi del Medio Sangro sono interessati dallo sviluppo di un turismo naturalistico che apprezza il consumo di prodotti e piatti genuini e la patata montagnola è uno di questi, trattato con meticolosa attenzione dai produttori locali durante tutto l'anno: la semina avviene nei mesi di marzo e aprile, messa in rotazione con cereali e prati su un terreno preparato durante l'estate. Le caratteristiche del territorio e la presenza di allevamenti zootecnici, inoltre, permettono una riduzione dell'uso di concimi chimici, a favore di una coltivazione estensiva e di una preziosa concimazione naturale.

### i produttori

**Fonte la Spogna**  
Montenerodomo (Ch)  
C.da Lago Saraceno 1  
Tel. 0872 960225

**D'Orazio Anna**  
Montenerodomo (Ch)  
C.da Selvoni 4

**D'Orazio Rosa**  
Montenerodomo (Ch)  
C.da Selvoni 2

**Tamburrino Nicola**  
Montenerodomo (Ch)  
C.da Selvoni, 31

**Pasquarelli Nicola**  
Montenerodomo (Ch)  
C.da Casale 2

**Casciato Domenica**  
Pizzoferrato (Ch)  
C.da Castiglione 1

**Di Sciuolo Marina**  
Pizzoferrato (Ch)  
C.da Collalto 8  
Tel. 0872 946455

**Ragnelli Clara**  
Pizzoferrato (Ch)  
Casale Coltellacci  
Tel. 0872 946339

**Cimone Antonio Carmine**  
Pizzoferrato (Ch)  
Via Pineta Paese  
Tel. 0872 946200

**Di Paolo Pietro**  
Pizzoferrato (Ch)  
C.da Casale Minco D'Adamo  
Tel. 0872 946428

**Di Paolo Pietro**  
Pizzoferrato (Ch)  
Casale Greci  
Tel. 0872 946823

**Di Paolo Albino**  
Pizzoferrato (Ch)  
Casale Greci  
Tel. 0872 946417

**Pasquarelli Elgilde**  
Pizzoferrato (Ch)  
Casale Pasquarelli  
Tel. 0872 946679

**Tarantini Maurizio**  
Pizzoferrato (Ch), Casale Peparuoli 6  
Tel. 0872 946521

**Di Sciuolo Palma**  
Pizzoferrato (Ch), Casale Fortunati  
Tel. 0872 946638

**Di Sciuolo Domenico Giacinto**  
Pizzoferrato (Ch), Contrada Collalto  
Tel. 0872 946406

**Pasquarelli Florinda**  
Pizzoferrato (Ch), Casale Fortunati 14

**Aia Verde**  
Pizzoferrato (Ch), Casale Cortellacci  
Tel. 0872 946339  
[www.aiaverde.com](http://www.aiaverde.com), [info@aiaverde.com](mailto:info@aiaverde.com)

**Pasquarelli Cecilia**  
Civitaluparella (Ch), Masseria  
Calicieri 1 Tel. 0872 945133

**D'Andrea Oreste**  
Gamberale (Ch), Casale Costantini  
Tel. 0872 947548

**Pasquarelli Antonio**  
Gamberale (Ch), Casale Colicchi, 1  
Tel. 0872 947523





## PECORINO DI ATRI



**Area di produzione:** Comune di Atri in provincia di Teramo.

**Stagionalità:** si produce durante tutto l'anno. La stagionatura del pecorino varia da un minimo di 40 giorni a un massimo di 2 anni.

---

## storia e curiosità



Quello di Atri è un paesaggio inedito e raro, dove i calanchi, profondi solchi formatisi naturalmente nel terreno, rappresentano l'attrazione principale del luogo e sono dimora di un prodotto tipico, il Pecorino di Atri. La secolare cultura legata alla pastorizia e l'eterogeneità del paesaggio che circonda Atri, il mare da una parte e le dolci colline rigogliose di vigneti e olivi alle spalle, hanno favorito per secoli l'allevamento ovino e di conseguenza la produzione del pecorino locale. Il formaggio si ottiene con la caseificazione del latte di pecora, intero e crudo, riscaldato a 36/37° circa e addizionato con caglio di agnello o di capretto. Il pecorino, il cui peso può variare da 1 a 3 Kg, presenta a seguito della lavorazione pasta compatta, dura e semidura, in funzione della stagionatura, con occhiatura leggera e irregolarmente distribuita. La crosta, di color giallo paglierino, è dura e canestrata, caratterizzata dalla tipica impronta lasciata dalle fascelle di giunco, dove viene trasferita la cagliata dopo rottura, al fine di definirne la forma e per permettere la scolatura completa del siero; non sono rare leggere striature di muffa che percorrono gli incavi della crosta. Il sapore intenso, legato alle essenze delle erbe del pascolo, lascia al palato un gusto

acuto e generoso. È buono consumato da solo e ottimo in abbinamento a pane e verdure di stagione. Spesso il formaggio, stagionato 30–40 giorni, è posto all'interno di barattoli con olio extravergine d'oliva: è il Pecorino di Montone il cui nome deriva dal paese di origine. Così conservato è maturo dopo 6–8 mesi, si presenta tenero, di colore lievemente rosato e il sapore è delicato, accompagnato da una piacevole nota piccante.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



In una regione eterogenea caratterizzata da paesaggi tanto diversi tra loro, ricca di montagne e colline, bagnata dal mare e rigogliosa di terreni fertili e buoni, l'allevamento del bestiame ha da sempre rappresentato una delle fonti di reddito maggiori per le popolazioni locali. La pastorizia affonda le sue radici in tempi lontanissimi e la pratica della transumanza risale a circa 3500 anni fa, quando i pastori, durante l'inverno, conducevano le greggi dai monti dell'Abruzzo fino al Tavoliere delle Puglie e percorrevano il tragitto inverso durante l'estate. E così anche il territorio di Atri è stato, sin dai tempi più antichi, luogo di allevamento ovino e non solo. La testimonianza che afferma la presenza antica di un prodotto caseario nella zona è affidata al ritrovamento di un "colino" frammentario in terracotta, proveniente dalla località Colle Maralto, risalente all'Età del Ferro e oggi conservato nel Museo Archeologico di Atri insieme ad un altro colino di terracotta proveniente da Celano, in provincia de L'Aquila. Le caratteristiche organolettiche del pecorino di Atri derivano, oltre che dalla lavorazione, dall'alimentazione delle diverse razze di ovini, Gentile di Puglia, Sopravissana, Comisana, Pagliarola e Sarda, che trovano nel territorio abruzzese l'habitat ideale per produrre un latte genuino e profumato. Il formaggio presenta delle peculiarità ben distinte a seconda del grado di stagionatura. Lo "sprisciocco" è ottenuto dalla cagliata appena formata e una particolare pressatura con le mani, il "primo sale", utilizzato per la preparazione del formaggio fritto e l'"incerate", di breve stagionatura, ha pasta bianca e morbida dal sapore leggermente acidulo. La media stagionatura è apprezzata per il sapore intenso, mentre gli appassionati prediligono la forma più stagionata, sott'olio, sotto crusca o con olio e peperoncino, dal sapore decisamente piccante. Si narra che Atri sia stata nel tempo meta di droghieri e di rappresentanti di famiglie influenti che accorrevano in città per fare scorta del famoso pecorino, prodotto dai contadini del posto. Oggi questa fonte di ricchezza sopravvive grazie alle piccole aziende del posto che, con i metodi tradizionali, continuano con la produzione e grazie ai contadini proprietari di terreni agricoli che "fanno il formaggio" e lo vendono nei mercati della zona.

## il produttore

**Agricola D'Amario**  
Atri (Te), Contrada Paterno  
Tel. 085 879543 – 328 5878621





## POMODORO A PERA D'ABRUZZO



**Area di produzione:** zone collinari in diversi Comuni delle province di Chieti, Pescara e Teramo.

**Stagionalità:** matura dal mese di luglio fino a metà settembre. La raccolta viene effettuata a più riprese durante l'estate.

---

## storia e curiosità

Il Pomodoro a Pera d'Abruzzo, così chiamato per la sua forma "a pera" o a "cuor di bue", è uno dei prodotti più noti del territorio per le sue eccellenti caratteristiche organolettiche e nutritive. Il gusto equilibrato è il risultato di una perfetta armonia tra zuccheri e acidità ed è ricco di licopene, sostanza antiossidante contro i radicali liberi; dalla forma globosa e lievemente allungata, ha costole più o meno pronunciate e può raggiungere i 600 grammi di peso. Coltivato in piccoli appezzamenti delle fasce costiere e collinari, chietine, pescaresi e teramane, il pomodoro a pera presenta un colore rosso intenso e una consistenza media quando è a piena maturazione, è verdognolo nella parte superiore quando non è eccessivamente maturo. Le piantine vengono trapiantate tra la fine di marzo e l'inizio di aprile e quando raggiungono la giusta altezza, vengono incannate a mano, cioè fissate a quattro canne di bambù, arrivando anche a due metri; i pomodori, maturi, vengono raccolti rigorosamente a mano. È considerato un pomodoro prezioso, apprezzato perché povero d'acqua e di semi nelle logge seminali, dal gusto dolce e vellutato, qualità che lo rendono versatile in cucina, utilizzato crudo come ingrediente di gustose insalate o impiegato per la



preparazione di conserve e di passate in bottiglia artigianali, le tipiche buttiije.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Agosto, il mese in cui i campi d'Abruzzo sono baciati dal sole e che le famiglie abruzzesi associano al pomodoro, protagonista della secolare tradizione che le accomuna, la produzione delle buttiije. La preparazione delle passate fatte in casa, momento di duro lavoro e di aggregazione familiare, ruota attorno al pomodoro a pera, uno degli ecotipi più utilizzati per le caratteristiche organolettiche che lo contraddistinguono, carnoso e povero di semi. Il pomodoro, originario delle Americhe, è giunto in Europa nella prima metà del '500 e testimonianze della sua presenza in Italia risalgono al 1544 circa. Il pomme d'amour (pomo d'amore), come lo ribattezzarono i francesi, ha rappresentato per l'Abruzzo un valore inestimabile, fiore all'occhiello delle popolazioni. In particolare il pomodoro a pera francavillese che, dopo aver retto l'economia per secoli, si arrese alla globalizzazione intorno alla fine degli anni '70, che lo fece scomparire dalle tavole dei consumatori facendo inoltre perdere le tracce delle caratteristiche genetiche originali, a favore di varietà ibride più resistenti. Con un progetto regionale durato vent'anni, il cui passo iniziale fu la ricerca del seme originario non ibridato bensì maturo, si è ottenuto nuovamente il pomodoro originale. L'ecotipo di Pomodoro locale abruzzese era infatti affetto da grossolani difetti, quali suberificazioni stilari delle bacche, palchi fruttiferi poco fertili e tra loro molto distanti, elevata suscettibilità a fisio-fitopatie e scarsa fogliosità. Tali difetti ne avevano ridotto la coltivazione ai soli usi familiari. Nel 2013, la Pera d'Abruzzo, è stata iscritta nel registro nazionale delle nuove varietà del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali col Codice SIAN 3339. Nei 5 anni di studio, attraverso selezioni ricorrenti ed incroci intervarietali, si è giunti all'ottenimento di una nuova varietà molto rustica contraddistinta da sviluppo indeterminato della pianta, da ottima copertura fogliare, da palchi fiorali ravvicinati e molto fertili, da elevata produttività, da ottima uniformità di forma e pezzatura dei frutti caratterizzati a loro volta da un elevato spessore del mesocarpo e soprattutto inalterati nelle proprietà organolettiche rispetto alla popolazione di origine. La nuova varietà, iscritta al RNV è stata denominata Saab-Cra (Sapore Antico Abruzzo).





## i produttori

**Azienda Agricola Fratelli Nicolini**  
 Francavilla al Mare (Ch)  
 Via Foro 107  
 Tel. 085 816285 - 347 7876945  
[www.fratellinicolini.it](http://www.fratellinicolini.it)  
[info@fratellinicolini.it](mailto:info@fratellinicolini.it)

**Azienda agricola Travaglini**  
 San Salvo (Ch)  
 C.da San Vitale, 10  
 Tel. 0873 520750  
[www.travaglinifood.com](http://www.travaglinifood.com)  
[angelicotravaglini@libero.it](mailto:angelicotravaglini@libero.it)

**Ursini s.r.l.**  
 Fossacesia (Ch)  
 Via S.P.S. Santa Maria la Nova 12  
 Tel. 0872 579060  
[www.ursini.com](http://www.ursini.com)  
[info@ursini.com](mailto:info@ursini.com)

**Rustichella d'Abruzzo S.p.a.**  
 Pianella (Pe)  
 Piazza dei Vestini 19  
 Tel. 085 971308  
[www.rustichella.it](http://www.rustichella.it)  
[info@rustichella.it](mailto:info@rustichella.it)

**Verde Abruzzo s.r.l.**  
 Città Sant'Angelo (Pe)  
 Strada Gaglierano 38  
 Tel. 085 960515  
[www.verdeabruzzo.it](http://www.verdeabruzzo.it)  
[info@verdeabruzzo.it](mailto:info@verdeabruzzo.it)

**Tenuta Fragassi s.r.l.**  
 Città Sant'Angelo (Pe)  
 Str.Gaglierano, 38  
 Tel. 085 960515  
[www.pomodoperadabruzzo.it](http://www.pomodoperadabruzzo.it)

**Società Agricola Cignale**  
 Penne (Pe), C.da Cignale, 4  
 Tel. 085 8210113  
[www.agricolacignale.eu](http://www.agricolacignale.eu)

**Azienda Agricola Pasqualone**  
 Penne (Pe), Contrada Sant'angelo,27  
 Tel. 085 7953383  
[www.aziendagricolapasqualone.it](http://www.aziendagricolapasqualone.it)  
[info@aziendagricolapasqualone.it](mailto:info@aziendagricolapasqualone.it)

**Società Agricola Passeri Carlo**  
 Loreto Aprutino (Pe)  
 Contrada Cartiera 2  
 Tel. 3343658830

**Miranda Sborgia - La Giara**  
 Pianella (Pe), Contrada Ponte S. Antonio6  
 Tel. 085 972526 - 339 3328267  
[www.conservelagiara.it](http://www.conservelagiara.it)  
[info@conservelagiara.it](mailto:info@conservelagiara.it)

**Società Agricola Masseria Erasmi**  
 Castilenti (Te), Contrada Santa Croce  
 Tel. 085 9492854  
[www.masseriaerasmi.com](http://www.masseriaerasmi.com)  
[masseria.erasmi@tiscali.it](mailto:masseria.erasmi@tiscali.it)

**Società Agricola Cantoro**  
 Morro D'Oro (Te), Contrada Case Meluzzi 1  
 Tel. 085 8090655

**Azienda Agricola Gaspare Di Domenicantonio**  
 Teramo, Frazione Ponzano snc  
 Tel. 0861 550142  
[www.azienda-agricoladidomenicantonio.it](http://www.azienda-agricoladidomenicantonio.it)  
[fratelli.dido@libero.it](mailto:fratelli.dido@libero.it)





POMODORO  
MEZZOTEMPO  
DI VASTO



**Area di produzione:** territorio del Comune di Vasto, in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** si produce durante i mesi a luglio e agosto.

---



## storia e curiosità



Vasto, città abruzzese in cui clima, terra e cultura conferiscono ai prodotti agricoli peculiarità uniche, luogo in cui la comunità cittadina è nata tra ortolani e contadini. Tra le eccellenze del territorio spicca il pomodoro Mezzotempo di Vasto, la *mižza timba* nel dialetto locale, ecotipo antico del territorio con ottime caratteristiche organolettiche e un altissimo contenuto di sostanze nutraceutiche; rispetto agli altri pomodori ha una maggiore intensità odorosa ed è ricco di zuccheri e vitamina C, circa il 28%, che lo rendono perfetto per la preparazione di piatti tipici, primo fra tutti il “brodetto di pesce alla vastese”.

Il nome “mezzotempo” deriva dal periodo di maturazione del prodotto che avviene a metà stagione, durante l'estate, sui fertili e rigogliosi terreni della zona che offrono un'elevata varietà di prodotti che si combinano e si alternano durante tutto l'anno.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



Non si è a conoscenza del periodo in cui il pomodoro mezzotempo è giunto in terra abruzzese, poiché rare sono le testimonianze, ma l'ecotipo, tanto antico quanto importante per il territorio di Vasto, rischiava di scomparire dalle tavole dei consumatori perché divenuto nel tempo impuro. Un progetto regionale si è impegnato nel recupero genetico dell'ecotipo con lo scopo di riconsegnare ai produttori il seme in purezza, esente da difetti, da consumarsi sul territorio e fuori regione, per restituire alla città e al mondo agricolo un prodotto tipico, figlio di Vasto. La prima operazione del progetto ha consentito di recuperare dai vecchi agricoltori i semi dello stesso tipo di pomodoro “mezzotempo”, con caratteristiche differenti, e nei cinque anni, dal 2010 al 2015, si è voluto preservare un prodotto importante della biodiversità, migliorare le selezioni dei semi attraverso programmi specifici di ricerca, organizzare e sviluppare la filiera del prodotto in relazione alla ristorazione tipica e di qualità e dare infine opportunità di reddito agli imprenditori agricoli del settore, con la realizzazione di iniziative di promozione e valorizzazione. Contemporaneamente molti giovani vastesi si sono avvicinati all'agricoltura e al prodotto, percependone il forte carattere identitario. Il marchio del Mezzotempo è stato riconosciuto dalla Camera di Commercio di Chieti nello stesso Disciplinare che tutela l'identità e l'unicità del Brodetto di pesce alla vastese.

## il produttore

**D'Adamo Angelo**  
Vasto (Ch), via Istonia 31  
Tel. 343714913



## VENTRICINA TERAMANA



**Area di produzione:** territorio della provincia di Teramo compreso tra le fasce montana, pedemontana e collinare del comprensorio dei Monti della Laga e del Gran Sasso.

**Stagionalità:** si produce durante i mesi più freddi, principalmente in autunno, per via delle basse temperature ed è in commercio durante tutto l'anno. Viene consumata anche a pochi giorni dalla produzione ma la stagionatura prevista è di tre mesi.

---



## storia e curiosità

Molto apprezzata dal Re di Napoli nel XVIII secolo, la Ventricina teramana, o ventresca nel dialetto locale, insieme alla ventricina vastese, rappresenta la nota piccante della regione.

Conosciuta anche come Ventricina di Crognaleto e di Nerito, è prodotta nella zona compresa tra la fascia montana e pedemontana-collinare del comprensorio del Gran Sasso e Monti della Laga.

Per la preparazione si utilizzano la carne e il grasso del maiale: ritagli di prosciutto e di testa (30%), pancetta e sugna (40%) dissanguati, scotennati, disossati e attentamente mondati dei tendini, infine macinati, e poi conditi con sale, pepe bianco e nero, peperoncino dolce e piccante, aglio, semi di finocchio, rosmarino e buccia di arancia. L'impasto viene poi insaccato nel ventre di suino, più precisamente nella vescica o nello stomaco. Così confezionato, è legato e appeso ad asciugare in una stanza riscaldata dal calore di un camino per circa una settimana e successivamente trasferito in un ambiente fresco, ideale per la stagionatura. Diverse sono le varianti per la forma finale. Una versione è il culatello dove l'impasto, insaccato nella vescica di maiale o in budello naturale o sintetico, è conservato appeso; in alternativa l'impasto può essere riposto in un barattolo di

vetro, in sostituzione dell'involucro animale. Il risultato è un salume unico, particolarmente grasso (50-60% dell'impasto), di colore chiaro, rosato e punteggiato dagli ingredienti triturati grossolanamente. Il sapore è rotondo e le sfumature di gusto, date dalle spezie e dalle essenze naturali, donano un accento particolarmente piccante. Oggi è tipico consumare la ventricina teramana in versione spalmabile, su una fetta di pane casereccio o utilizzata per la preparazione di sughi, a pochi giorni dalla sua produzione, ma la stagionatura ideale si raggiunge dopo i tre mesi.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



A metà dicembre, nel giorno di Sant'Antonio Abate, la tradizione abruzzese delle "maialate" vede il capofamiglia uccidere il maiale, animale tanto generoso e simbolo di ricchezza, insieme protagonisti di un vero e proprio rito. A questo rito tanto antico segue la produzione di diverse tipologie di salumi che denotano la grande arte norcina presente in Abruzzo. La ventricina è uno dei prodotti di nicchia della regione, nel suo gusto unico racchiude tutta la tradizione contadina del territorio e più che un salume in passato rappresentava una sorta di riserva di carne pregiata. A seconda della zona di produzione è diversa per preparazione, consistenza e sapore: la ventricina del medio-alto vastese deve il suo aspetto all'uso del peperone dolce macinato in polvere, la ventricina teramana, invece, all'alta percentuale di grasso e alle spezie che le donano un sapore rotondo e piccante; differiscono nella consistenza poiché quella teramana è più morbida rispetto alla prima.

La nascita di questo prodotto è collocata nel 1800, ma già nel Decamerone di Giovanni Boccaccio (XIV secolo) si trova un riferimento che potrebbe alludere a questa tipologia di salume: "... e quindi passai in terra d'Abruzzi dove gli uomini e le femmine vanno in zoccoli su pè monti rivestendo i porci delle lor busecchie medesime...". La prima attestazione storico-lessicale risale al 1800, quando Gennaro Finamore, nel Vocabolario dell'uso abruzzese scrive: "Vendricine. s.f. Salame di carne porcina insaccata nella trippa [ventre n.d.R.] del maiale istesso". Già nel 1811, in Abruzzo Citra, l'attuale provincia di Chieti, la Statistica generale del Regno di Napoli voluta da Gioacchino Murat riporta: "il ventricolo del porco ripieno di carne condito di sale e di finocchi", ingrediente quest'ultimo utilizzato ancora oggi. Il peperone secco, vero marchio della ventricina vastese, sembra entrare solo nel XIX secolo, quando la coltivazione del peperoncino proveniente dalle Americhe si diffonde in Italia ed è allora possibile pensare che la ventricina "bianca" sia più datata di quella "rossa". Entrambe hanno rappresentato e rappresentano oggi un prodotto tipico di grande pregio.

## i produttori

### Fracassa Roberto

Sant'Egidio alla Vibrata (Te), Via Meucci 41  
Tel. 0861 842363  
www.fracassa.it, info@fracassa.it

### Salumificio Fratelli Costantini G.N.E. s.r.l.

Torano Nuovo- Villa Bizzarri (Te)  
Via Montrone 17  
Tel. 0861 82380 - 0861 856376  
www.salumifici.it, ordini@salumifici.it

### Di Carmine Adina

Basciano (Te), Contrada Madonna delle Grazie  
Tel. 0861 650190  
www.isalumieri.it | info@isalumieri.it



## VINO COTTO DI ROCCAMONTEPIANO



**Area di produzione:** territorio del Comune di Roccamontepiano in provincia di Chieti.

**Stagionalità:** la raccolta e la lavorazione dell'uva avviene in autunno; il prodotto è presente durante tutto l'anno.

---



## storia e curiosità

Bevanda di prestigio e reliquia della cultura abruzzese. A Roccamontepiano, paese della provincia di Chieti, ai piedi della Maiella, è molto estesa ed importante la produzione del vino cotto. Viene citato già nell'antichità come un vino dal sapore particolare, "frutto dell'ingegno dell'uomo". L'ingegno risiede nella capacità che hanno avuto gli antenati del luogo di sfruttare le risorse del territorio attraverso una lavorazione intelligente, non mutata nel tempo. Dopo una lenta cottura del mosto delle uve autoctone, si effettua la cosiddetta "interzatura", che consiste nella riduzione a caldo del volume di circa un terzo del mosto iniziale. "Rabboccato", aggiunto cioè l'equivalente di mosto fresco, il prodotto viene fatto fermentare e successivamente invecchiare in botte. Questo procedimento rende il vino meno acido e meno soggetto a trasformarsi in aceto. In passato, quando il raccolto era peggiore del solito o quando il proprietario del terreno sceglieva l'uva migliore lasciando al contadino quella più rovinata, questi, per non rischiare di rimanere senza vino, grazie all'ingegno e alla creatività, riusciva non solo a bere vino per tutto l'anno ma addirittura ad averlo migliore di quello del padrone. Il periodo di invecchiamento va da un minimo di

1 anno fino a 30/40 anni e oltre e, al suo variare, cambiano la gradazione, che si aggira intorno ai 15 gradi e il sapore, secco o dolce, per la maggiore o minore presenza di residui zuccherini. L'odore è intenso e il retrogusto sempre asciutto e sapido. Il colore varia da un rosso ambrato a un rosso granato, fino al caratteristico occhio di gallo. È proprio l'invecchiamento a migliorare progressivamente la qualità del vino cotto, preservandone la fragranza. Il vino cotto di Roccamontepiano è ricco di polifenoli, antiossidanti benefici per la salute ed è definito oggi elisir di lunga vita. È comunemente considerato vino della convivialità e dell'ospitalità, consumato normalmente come vino da dessert e apprezzato come digestivo. Oggi una cooperativa di 9 soci svolge l'attività di produzione di vino cotto e mosto cotto nel centro di cottura in contrada Terranova di Roccamontepiano, oltre ad imbottigliare e commercializzare il prodotto.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



Si narra che nell'antica Roma gli Imperatori utilizzassero il vino cotto come bevanda di fine pasto e alcune testimonianze giungono da Plauto che lo cita come bevanda da servire in un lauto banchetto e da Plinio e Columella che ne descrivono persino il metodo di preparazione. In un'opera più recente, del 1971, Mario Soldati decanta le qualità di un vino invecchiato 60 anni con queste parole: "Come vino da dessert lo trovo ottimo, di un bel colore rosso mattone e riflessi di oro cupo, il sapore strano affumicato e ruvido nella sua moderata dolcezza, corregge ed evita quella dolcezza vischiosa e a volte nauseabonda di tanti passiti e marsalati". Di certo nei secoli il processo di produzione è cambiato ben poco, così come il risultato. Il vino cotto di Roccamontepiano ha origini lontane, millenarie e racchiude in sé la storia, la cultura e la tradizione del territorio tramandate da generazioni. Il ruolo che questo prodotto ha all'interno della comunità abruzzese si spiega nell'importanza data ad ogni singola botte, trattata al pari di un bene di grande valore, degno di essere portato persino in dote. Ogni famiglia abruzzese, dopo aver scelto le migliori uve di solo Montepulciano d'Abruzzo, rispolvera il grande paiolo in rame, lu callare nel dialetto locale, dove inizia la lunga e laboriosa lavorazione del mosto che dura un'intera giornata. La tradizione unita alle leggi della chimica richiede che nel paiolo vengano immersi un pezzo di ferro e un piatto rotto, il primo come anodo per attrarre il rame, il secondo utilizzato per regolarizzare l'ebollizione grazie alla porosità della terracotta. I segreti legati alla produzione del vino cotto sono molteplici, custoditi gelosamente dalle famiglie e tramandati di padre in figlio. Un'usanza ancora attuale vede che nell'anno della nascita di un figlio si metta a maturare una botte di vino cotto, conservato fino al giorno del suo matrimonio e, solo allora, servito dal padrone di casa al termine del pranzo nuziale.

## il produttore

**Vino Cotto Società Cooperativa**  
Roccamontepiano (Ch), Contrada Terranova, 21/bis  
associazionevinocotto@gmail.com



## VITELLONE BIANCO IGP



**Area di produzione:** territorio delle province collocate lungo la dorsale appenninica del Centro Italia. In Abruzzo si segnalano i territori delle province di Teramo, Pescara, Chieti e L'Aquila.

**Stagionalità:** è allevato e prodotto durante tutto l'anno.

---



## storia e curiosità

Nel 1998 le pregiate razze bovine Chianina, Marchigiana e Romagnola hanno visto riconosciute le loro qualità con l'iscrizione nel registro UE delle IGP con il nome di Vitellone Bianco dell'Appennino centrale IGP, sinonimo di assoluta garanzia per i consumatori. Il Vitellone è il bovino da carne che ha raggiunto i 12 o 24 mesi d'età, età in cui l'animale è ancora giovane e la sua carne è molto magra, con una composizione di acidi grassi molto favorevole all'alimentazione moderna; il manto dei vitelloni è bianco, con sfumature grigio chiaro, che ben risalta sulla cute nero-ardesia che li protegge dalle radiazioni solari dei tipici ambienti pascolativi. Il Vitellone bianco nasce nell'Appennino Centrale dove tradizionalmente, da 1500 anni, viene allevato, nutrendosi di foraggi e mangimi freschi o conservati, provenienti da coltivazioni erbacee tipiche dell'area; quest'alimentazione è loro fornita solo dopo i sei mesi di vita, nel periodo successivo allo svezzamento, poiché i bovini, fino ad allora, vengono allattati dalle madri, come previsto dal Disciplinare di Produzione IGP. La fisicità possente, la grande capacità di adattamento e l'ottima qualità della carne hanno favorito l'apprezzamento da parte di tutto il mondo, dall'Inghilterra all'Australia, passando per le



Americhe e ne hanno incoraggiato l'esportazione. La macellazione avviene esclusivamente tra i 12 e i 24 mesi, nei centri autorizzati situati all'interno della zona di produzione, sotto l'attento controllo degli ispettori che ne assicurano la qualità. La carne del vitellone bianco IGP è una carne dalle caratteristiche organolettiche speciali, è tenera e salubre, ideale anche per l'alimentazione dei bambini.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!

## approfondimenti



La denominazione Vitellone bianco IGP racchiude in sé tre razze bovine allevate nel centro Italia, la Chianina, la Marchigiana e la Romagnola. La prima è senza dubbio la più conosciuta, gode oggi di una più nobile immagine e fama che ha saputo conquistare con il mito gastronomico della "fiorentina"; bovino già apprezzato dagli Etruschi e dai Romani, utilizzato nei cortei trionfali e per i sacrifici alla divinità, presenta un manto bianco-porcellana ed è il bovino più grande del mondo. Il nome deriva dal luogo in cui è stato allevato per ben 22 secoli, la Val di Chiana, spostatosi poi tra le zone pianeggianti e collinari di Arezzo, Siena, Pisa, Perugia e Rieti e divenuto, successivamente, cosmopolita, abitante dell'Asia, della Cina, della Russia e delle Americhe. È considerata la razza produttrice di una delle carni più pregiate nel mondo. La Marchigiana, invece, è un vitello dal pelo bianco, corto e liscio, la cute è pigmentata e la testa possente ma leggera. La sua storia inizia intorno al XIX secolo quando gli allevatori marchigiani incrociarono il bovino podolico autoctono, dalle grandi corna, a tori chianini per ottenere una razza con maggiore attitudine al lavoro e alla produzione di carne; incrociato nel XX secolo con la razza Romagnola per abbassarne la statura e affinché fosse adatto al lavoro nei campi, si presenta come il bovino Marchigiano che oggi conosciamo. Offre una carne ottima, leggermente rosata e a grana fine e il suo elevato adattamento su terreni difficili favorisce anche il recupero e la valorizzazione economica di quei terreni considerati marginali. La razza Romagnola è stata importata dai Longobardi, guidati da Agilulfo, intorno al IV secolo d. C e successivamente stabilitosi nelle province di Forlì, Bologna, Cesena, Rimini, Ravenna e Pesaro. Il mantello è differente da quello degli altri bovini poiché si presenta più tendente alle tonalità del grigio e vanta una notevole conformazione fisica, una grande muscolatura e robustezza degli arti; precoce nella crescita e adattabile ad ogni tipo di ambiente, ideale quindi per il pascolo, la razza Romagnola è molto apprezzata nel mondo, in Inghilterra, Canada, Nuova Zelanda, Scozia e Australia.

## il produttore

### Associazione Regionale Allevatori d'Abruzzo

L'Aquila (Aq), Località Onna - S.S. 17 Est  
Tel. 0862 441738



## ZAFFERANO DELL'AQUILA



**Area di produzione:** territorio della provincia de L'Aquila, nei Comuni di Barisciano, Caporciano, Fagnano alto, Fontecchio, L'Aquila, Molina Aterno, Navelli, Poggio Picenze, Prata d'Ansidonia, San Demetrio nei Vestini, S. Pio delle Camere, Tione degli Abruzzi, Villa Sant'Angelo.

**Stagionalità:** preparazione e lavorazione del prodotto avvengono tra il mese di agosto e i primi giorni di novembre. Il prodotto è presente, in vendita, tutto l'anno.



## storia e curiosità

Definito oro rosso del Parco per il suo costo elevato, frutto del notevole e complesso lavoro che la sua coltivazione richiede, lo zafferano è uno dei gioielli d'Abruzzo. Nel XIII secolo la città de L'Aquila era appena stata fondata e divenne presto famosa per le eccezionali qualità dello zafferano, che aiutò fortemente l'economia della zona e l'allevamento delle pecore. Dall'Altopiano di Navelli, la produzione dello zafferano si estese su tutto il territorio aquilano e sviluppò uno straordinario commercio con alcune delle città più importanti d'Italia e riuscì a varcare i confini nazionali. Risultato eccezionale per una spezia ricavata da una pianta alta appena 20-40 cm.

Lo zafferano si coltiva tra i 400 e i 1100 metri di altitudine, i bulbi vengono trapiantati nel terreno nel mese di agosto e il fiore, dai cui stimmi si ricava lo zafferano, vengono raccolti dalla seconda metà del mese di ottobre, fino ai primi giorni di novembre. La raccolta dei fiori è esclusivamente manuale e avviene nelle prime ore del mattino, prima che il sole li apra, per evitare che il loro prezioso contenuto possa andare perso. I fiori vengono delicatamente recisi e portati a casa, dove mani esperte separano gli stimmi dallo stelo e questi, sistemati su un setaccio, vengono posti sulla brace di

legna (mandorlo o di quercia) a tostare. Il prodotto si trova in commercio in filamenti, stimmi tostati, integri o in polvere. È utilizzato in cucina come ingrediente per la preparazione di primi e secondi piatti, in pasticceria, per la produzione di un noto liquore dal sapore unico e nella farmacopea per curare alcuni disturbi.



CONSULTA  
LA SCHEDA  
ONLINE!



## approfondimenti



L'etimologia della parola Zafferano deriva dall'arabo Za'ferān o sahafaran in persiano, passando per il latino safranum. La radice è tutta del termine persiano "asfar" che significa "giallo". La mitologia greca attribuisce la nascita dello zafferano all'amore di un giovane, Croco, per una giovane ninfa, Smilace, la favorita del dio Hermes che, per vendicarsi, trasformò il giovane Croco in un bulbo. La storia, i testi letterari e la Bibbia sono ricchi di riferimenti, li troviamo nell'Eneide di Omero, in Virgilio, Plinio, nelle Metamorfosi di Ovidio. Si narra che Isocrate si facesse profumare i guanciali con lo zafferano prima di coricarsi e che le donne troiane lo utilizzassero per profumare i pavimenti dei templi. Coltivato soprattutto in Cilicia, Barbaria e Stiria, utilizzato dagli uomini per colorare i veli delle loro donne, per le grandi cerimonie religiose, dall'Asia si estese in molti paesi tra cui Tunisia e Spagna. In Italia, la coltura dello zafferano, secondo la tradizione, sembra sia stata introdotta a Navelli, alle falde del Gran Sasso, da un monaco di ritorno dalla Spagna, Santucci, tanto appassionato di leggi quanto di agricoltura. Lo portò nei suoi luoghi dove trovò un habitat molto favorevole che permise al prodotto di estendersi nei dintorni e a L'Aquila, ed essere esportato nel nord Italia e nei paesi dell'Europa settentrionale. Per secoli la fortuna de L'Aquila, situata nel cuore dell'area di produzione dello zafferano, ebbe fondamento sul commercio dello zafferano. Fu piantato anche lungo le valli dell'Aterno e del Tirino, nella Conca Peligna, nella Marsica e sul versante teramano del Gran Sasso, ma le difficoltà nella coltivazione spinsero queste aree ad abbandonarne coltura. Solo sull'altopiano di Navelli, roccaforte storica, è sopravvissuta la sua coltivazione.

## i produttori

### Consorzio per la Tutela dello Zafferano dell'Aquila DOP

Navelli (Aq), Frazione di Civitaretenga, via del Risorgimento 3  
Tel. 0862.959163 - 329 8009732  
[www.zafferanodop.it](http://www.zafferanodop.it), [info@zafferanodop.it](mailto:info@zafferanodop.it), [zafferanodellaquiladop@gmail.com](mailto:zafferanodellaquiladop@gmail.com)

### Cooperativa Altopiano di Navelli

Navelli (Aq), Via Umberto I 7  
Tel. 0862 959163  
[www.zafferanoaltopianonavelli.it](http://www.zafferanoaltopianonavelli.it)

### Associazione Le vie dello Zafferano

San Pio delle Camere (AQ), Via Grande 4  
Tel. 320 8760658  
[leviedellozafferano@gmail.com](mailto:leviedellozafferano@gmail.com)

## RINGRAZIAMENTI

I progetti di Presidio in Abruzzo sono cresciuti notevolmente negli anni grazie anche al coinvolgimento attivo di alcuni Gruppi di Azione Locale e al lavoro silenzioso e determinante di funzionari pubblici di enti regionali e parchi nazionali, ma anche di consorzi ed associazioni di produttori lungimiranti. A loro va il nostro grazie che estendiamo alla Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus, fondata da Slow Food Internazionale e da Slow Food Italia, quale organismo operativo per la tutela della biodiversità alimentare.

## CREDITI FOTOGRAFICI

Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus. **pag. 16** Corrado Di Nardo, **pag. 37,80** Shutterstock **pag. 56** Consorzio Tutela Pecorino di Farindola **pag. 60, 98** DMC "Terre del Sangro Aventino" **pag.86** [www.agliorossosulmona.net](http://www.agliorossosulmona.net) **pag. 94** [www.abruzzoturismo.it](http://www.abruzzoturismo.it) **pag. 102** Carmelita Cianci **pag. 106, 138** Marica Massaro, Wikimedia **pag. 134** Associazione la Monicella della Valle Roveto **pag. 146** [www.onaf.it](http://www.onaf.it) **pag. 160** Fracassa Salumi **pag. 168** Qualigeo.

**PROGETTO** Raffaele Cavallo

**TESTI** Francesca Baldereschi,  
Francesca Mancini, Francesca Piccioli

**SI RINGRAZIANO  
PER LA COLLABORAZIONE**

Raffaele Cavallo, Piergiorgio Greco,  
Bruno Scaglione e Angela Rizzo.

**PROGETTO GRAFICO  
E IMPAGINAZIONE** Lara Lamonaca

Finito di stampare a Febbraio 2020.

**NOTE FINALI** Qualora nella presente pubblicazione ci fossero errori e/o omissioni nelle indicazioni inerenti i singoli produttori, ne chiediamo scusa anticipatamente.

## SLOW FOOD ABRUZZO

Corso Roma 53  
66034 Lanciano (Ch)  
Infoline 338 2680783  
[info@slowfoodabruzzo.it](mailto:info@slowfoodabruzzo.it)  
[www.slowfoodabruzzo.it](http://www.slowfoodabruzzo.it)

## CAMERA DI COMMERCIO CHIETI-PESCARA

Sede di Chieti: Via F.lli Pomilio  
Sede di Pescara: Via Conte di Ruvo 2  
Tel 0871.5450 - 085.45361  
[www.chpe.camcom.it](http://www.chpe.camcom.it)



**VIAGGIO IN ABRUZZO**  
**Storie di Presìdi**  
**e Comunità del cibo**



Slow Food  
Abruzzo

[www.slowfoodabruzzo.it](http://www.slowfoodabruzzo.it)