



Progetto «FOSTER: FOod STreet Research & Development» - PON Imprese e competitività 2014 - 2020, Asse I, Azione 1.1.3 - Prog n. F/200059/01/X45 - CUP: B48I20000130005 COR: 2825548
“Finanziato nell’ambito della risposta dell’Unione alla pandemia di COVID-19”

CAMPIONATURA DELLE TIPICITA' REGIONALI ABRUZZESI

Sommario

INTRODUZIONE.....	2
Arrosticini	6
Pipindune e ove.....	6
Virtù	7
Spaghetti alla chitarra.....	8
Scrippelle 'mbusse.....	8
Sagne e fasciul	9
Pecora alla callara.....	10
Cace e ove.....	11
Brodetto di pesce	11
Lenticchie di Santo Stefano di Sessanio:	12
Pecorino marчетto o cacio marчетto	12
Pecorino di Farindola (presidio Slowfood):	13
Ricotta stagionata di pecora (ricotta salata abruzzese):	14
Canestrato di Castel del Monte.....	15
Pecorino di Atri.....	15
Carota dell'Altopiano del Fucino IGP.....	16
Patata del Fucino IGP.....	17
Pomodoro a pera d'Abruzzo.....	17
Peperone rosso di Altino (presidio Slowfood):.....	18
Mortadella di Campotosto (Presidio Slowfood):.....	18
Salsicciotto frentano (Presidio Slowfood):	19
Ventricina del vastese (Presidio Slowfood):	20
Ventricina Teramana	20
Porchetta abruzzese:	21
Pizzelle	21
Cicerchiata	22
Caggionetti.....	22
Parrozzo	23
Confetti di Sulmona	24

INTRODUZIONE

L’Abruzzo visto con gli occhi del visitatore si presenta come un luogo micromondo che contiene al proprio interno mondi diversi ed a volte inconciliabili ma che con il tempo hanno mantenuto e realizzato una particolare fisionomia ed una biodiversità unica in Italia ed in Europa. Proprio grazie a tale caratteristica la regione è considerata unanimemente il “**Cuore Verde d’Europa**”. Ciò in parte è dovuto alla numerosa presenza di parchi nazionali (**ben tre**) e di area protette (38). Grazie concentrazione delle aree protette ben il 36,3% della superficie totale della regione è protetto e le specie vegetali e animali posso proliferare liberamente

Proprio tale biodiversità ha fatto sì che in regione si siano moltiplicate nel tempo le produzioni tipiche locali che costituiscono oggi l’essenza dell’ospitalità regionale;

In regione sono presenti:

- **6 prodotti DOP (Denominazione di origine protetta)**
 - Olio extravergine di oliva “Aprutino-Pescarese” DOP
 - Olio extravergine “Colline Teatine “DOP
 - Olio extravergine di Oliva “Pretuziano delle Colline Teramane” DOP
 - Zafferano dell’Aquila DOP
 - Salamini Italiani alla cacciatora DOP (interregionale)
 - Oliva Ascolana del Piceno DOP (interregionale)

- **4 prodotti IGP (indicazione geografica protetta)**
 - Carota dell’Altopiano del Fucino IGP
 - Patata del Fucino IGP
 - Vitellone bianco dell’Appennino centrale IGP (interregionale)
 - Agnello del Centro Italia IGP (interregionale)

- **2 prodotti agricoli riconosciuti SGP (specialità tradizionale garantita)**
 - Mozzarella STG
 - Pizza napoletana STG

- **9 etichette vitivinicole DOC di cui 2 DOCG**
 - Colline Teramane Montepulciano d’Abruzzo DOCG
 - Terre Tollesi o Tullum DOCG
 - Abruzzo DOC
 - Cerasuolo d’Abruzzo DOC

- Controguerra DOC
- Montepulciano d’Abruzzo DOC
 - Montepulciano d’Abruzzo Terre di Casauria
 - Montepulciano d’Abruzzo – Terre dei Vestini
 - Montepulciano d’Abruzzo – Alto Tirino
 - Montepulciano d’Abruzzo – Terre dei Peligni
 - Montepulciano d’Abruzzo – Teate
- Ortona DOC
- Trebbiano d’Abruzzo DOC
- Villamagna DOC
- **8 etichette vitivinicole Igt (Indicazione geografica tipica)**
 - Colli Aprutini IGT
 - Colli del Sangro IGT
 - Colline Frentane IGT
 - Colline Teatine IGT
 - Colline Pescaresi IGT
 - Del Vastese o Histonium IGT
 - Terre Aquilane o Terre de L’Aquila IGT
 - Terre di Chieti IGT
- **15 presidi Slow Food**
 - Cece di Navelli
 - Cipolla bianca di Fara Filiolum Petri
 - Fagioli di Paganica
 - Fagiolo Tondino del Tavo
 - Fico Secco reale di Atessa
 - Mieli dell’Appennino Aquilano
 - Mortadella di Campotosto
 - Oliva intosso di Casoli
 - Patata turchesa
 - Pecorino di Farindola
 - Peperone dolce di Altino
 - Salsiccia di Fegato Aquilana
 - Salsicciotto frentano

- Uva Montonico
- Ventricina del Vastese

Oltre a tali specialità riconosciute ve ne sono altre che pur entrando nel novero dei PAT (Prodotti tipici italiani non hanno richiesto il riconoscimento europeo o di Slow Food. In totale sono 149 i prodotti tipici abruzzesi riconosciuti. Tra i più rappresentativi ricordiamo:

Nome	Tipo	Nome	Tipo
<u>Centerba</u>	Bevande distillati, liquori	<u>Bocconotti di Castel Frentano</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Amaro di genziana</u>	Bevande distillati, liquori	<u>Cagionetti, c</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Mosto cotto</u>	Bevande distillati, liquori	<u>Cicerchiata</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Ratafià o Rattafia</u>	Bevande distillati, liquori	<u>Confetto di Sulmona</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Arrosticini</u>	Carni	Crocante di mandorle, croccante di Natale	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Mortadella di Campotosto,</u>	Carni	<u>Fiadone dolce di Gessopalena</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Porchetta abruzzese</u>	Carni	<u>Fiadone salato</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Salame Aquila</u>	Carni	La Svititella	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Salamelle di fegato al vino cotto</u>	Carni	<u>Maccheroni alla chitarra</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Salsiccia di fegato	Carni	Maccheroni alla molinara, alla mugnaia	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Salsiccia di fegato con miele	Carni	Ndurciullune	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Salsiccia di maiale sott'olio	Carni	Pagnotte da forno di Sant'Agata	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Salsicciotto di Pennapedimonte	Carni	<u>Pane Cappelli</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Salsicciotto frentano	Carni	Pane casareccio aquilano	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Soppressata,</u>	Carni	Pane con le patate	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Tacchino alla canzanese</u>	Carni	Pane di Solina, pagnotte di Solina	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Tacchino alla neretese</u>	Carni	Pane nobile di Guardiagrele	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Ventricina teramana</u>	Carni	<u>Parozzo</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Ventricina vastese</u>	Carni	Pasticci di Rapino	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Caciocavallo abruzzese</u>	Formaggi	<u>Pepatelli</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Caciofiore aquilano</u>	Formaggi	Pizza di Pasqua	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Caciotta vaccina frentana, formaggio di vacca, casce d' vacc	Formaggi	<u>Ferratelle</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Caprino abruzzese, formaggi caprini abruzzesi	Formaggi	Ravioli dolci di ricotta	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Giuncata vaccina abruzzese o Sprisciocca	Formaggi	<u>Sagne a pezze, tacconelle</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Giuncatella abruzzese	Formaggi	Sassi d'abruzzo, mandorle atterrate	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Incanestrato di Castel del Monte</u>	Formaggi	<u>Scrippelle, scrippelle teramane</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria

<u>Pecorino d'Abruzzo</u>	Formaggi	<u>Sise delle monache di Guardiagrele, Tre monti</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Pecorino di Atri</u>	Formaggi	<u>Torrone tenero al cioccolato aquilano</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Pecorino di Farindola</u>	Formaggi	Torrone tenero al cioccolato di Sulmona	Paste fresche, panetteria, pasticceria
<u>Pecorino marcatto, cacio marcatto</u>	Formaggi	<u>Uccelletti, li cellit, celli pieni</u>	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Scamorza abruzzese	Formaggi	Zeppole di San Giuseppe	Paste fresche, panetteria, pasticceria
Olio extravergine di oliva delle valli aquilane	Grassi	La coratella d'agnello	Prodotti della gastronomia
<u>Aglio rosso di Sulmona</u>	Prodotti vegetali	La fracchiata	Prodotti della gastronomia
<u>Carciofo del vastese</u>	Prodotti vegetali	La Tjella, ciabbotta	Prodotti della gastronomia
<u>Castagna Roscetta della valle Roveto</u>	Prodotti vegetali	Le Corde de Chiochie	Prodotti della gastronomia
Ciliegie di Raiano e di Giuliano Teatino	Prodotti vegetali	<u>Virtù teramane</u>	Prodotti della gastronomia
Cipolla bianca di Fara Filorum Petri	Prodotti vegetali	Mazzarelle alla teramana	Prodotti della gastronomia
<u>Farro d'Abruzzo</u>	Prodotti vegetali	Ndocca 'ndocca	Prodotti della gastronomia
<u>Lenticchia di Santo Stefano di Sessanio</u>	Prodotti vegetali	<u>Pallotte cace e ove</u>	Prodotti della gastronomia
Marmellata d'uva, scrucchiata, sclucchiata	Prodotti vegetali	<u>Pecora alla callara, pecora alla cottora, pecora al caldaro</u>	Prodotti della gastronomia
Marrone di Valle Castellana	Prodotti vegetali	Pizz'e e ffo'je	Prodotti della gastronomia
<u>Mela della valle del Giovenco</u>	Prodotti vegetali	Sagne a pezze e cicerchie	Prodotti della gastronomia
Olive intosso, olive n'dosse, olive in salamoia	Prodotti vegetali	Tajjarille fasciule e coteche	Prodotti della gastronomia
<u>Patata turchesa, Turca, Turchesca, Viola</u>	Prodotti vegetali	Trippa alla pennese	Prodotti della gastronomia
Peperone rosso di Altino	Prodotti vegetali	Trippa teramana	Prodotti della gastronomia
Peperone secco dolce, saracone, bastardone, farfullone	Prodotti vegetali	<u>Miele d'Abruzzo, millefiori, sulla, lupinelle, girasole, santoreggia, acacia</u>	Prodotti di origine animale
Pomodoro a pera	Prodotti vegetali	Ricotta stagionata di pecora, ricotta salata abruzzese	Prodotti di origine animale
<u>Grano Solina</u>	Prodotti vegetali	Tondino del Tavo, Fagiolo di Loreto Aprutino	Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati
Tartufi d'Abruzzo	Prodotti vegetali	Uva di Tollo e Ortona	Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati

Il territorio Abruzzese si estende dalle placide spiagge del litorale teramano, dalle scogliere della Costa dei Trabocchi sino ai quasi tremila metri del Gran Sasso e della Majella per passare da quello che è stato il terzo lago d'Italia per estensione (Il fucino) e che oggi costituisce l'orto del centro Italia. Il gioco delle altimetrie, il territorio collinare e montuoso e la contemporanea brezza marina han fatto sì che nel tempo la regione si popolasse di varietà culinarie e gastronomiche uniche e facilmente individuabili i che rappresentano il fiore all'occhiello dell'ospitalità regionale

In un recente passato nella zona montuosa dell'appennino centrale la pastorizia di transumanza rivestiva un ruolo di primaria importanza non solo per l'economia, ma anche per lo scambio culturale e culinario con le regioni vicine. Con il tempo questa attività si è fortemente ridimensionata, ma i formaggi e le ricette a base di pecora sono ancora diffusissimi.

Verso est, i rilievi diventano più dolci e nelle zone pianeggianti dominano le coltivazioni, in particolare quella del frumento; pertanto, tra i prodotti tipici spiccano pasta, pane e dolci.

Infine, si arriva al mare, dove spiccano la pesca ed i prodotti ittici, importanti per le ricette tradizionali abruzzesi e per l'economia delle città portuali. Non bisogna dimenticare, infine, il fascino dei trabocchi, palafitte in legno usate in passato dai pescatori.

Accanto alle specialità tipiche riconosciute nei disciplinari europei e nazionali esitano poi le ricette tipiche regionale che, nell'ambito dello sviluppo di un mercato dello Street food tendente a valorizzare le produzioni locali rappresentano gli elementi centrali per lo sviluppo del progetto FOSTER

Da una analisi delle tradizioni e delle particolarità del territorio sono stati individuati 30 piatti che ad oggi rappresentano l'Abruzzo nel contesto nazionale e che possono rappresentare la base per lo sviluppo di una filiera dello street-food che ponga al centro la qualità del prodotto e le tradizioni dei territori di riferimento. I piatti individuati sono i seguenti:

Arrosticini

Le Rustell per gli Abruzzesi sono ormai il piatto tipico regionale riconosciuto in tutto il mondo. Ogni Abruzzese n fasce sa che quando crescerà avrà la sua "fornacella" per cuocere sulla brace le rustell. Si tratta di spiedini di circa 25-30 cm di carne di ovino, tagliata in piccoli cubetti di 1 cm per lato, e nascono dalla tradizione pastorizia della regione. Per la preparazione degli arrosticini vengono scelti capi idonei per il quantitativo di grasso e finitura, comunque non più adatti all'attività produttiva e riproduttiva. La conservazione viene effettuata in celle frigorifero, per un periodo dai 3 ai 7 giorni, in modo da favorire l'acidificazione della carne e la frollatura che ne determinano la tenerezza e l'appetibilità. La cottura viene effettuata con brace di legna o carbone utilizzando la tipica canalina ove collocare il carbone e vanno serviti caldi.



Pipindune e ove

Piatto unico estivo, si tratta di peperoni fritti e uova sbattute, un trionfo di rosso, verde e giallo. Non propriamente leggero ma delizioso, questo piatto era la tipica colazione contadina, quella fatta a metà mattinata per prendersi una pausa dal lavoro nei campi: oggi è il protagonista dei pic-nic e delle gite fuori porta, soprattutto se utilizzato come ripieno per i panini.



Virtù

Non chiamatelo minestrone. Le virtù sono un piatto antichissimo della provincia di Teramo oggi consumato in occasione della festa del 1° Maggio. Il nome ha origini incerte ma pare sia legato al concetto appunto del fare di necessità virtù, ovvero l'arte di rielaborare gli avanzi e di arrangiarsi con ciò che è disponibile in cucina in un certo momento dell'anno – senza accessibilità a supermercati e frigoriferi s'intende. La preparazione di questo primo piatto, che si presenta come una pasta brodosa, è molto lunga e complessa: ogni ingrediente viene cotto a parte e poi incorporato nella callara, il caratteristico paiolo abruzzese di rame o alluminio che viene appeso alla catena del camino e cuoce sul fuoco vivo. Vi si uniscono legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie), freschi (piselli, fave), verdure di stagione, carne (soprattutto il maiale), pasta di vari formati ed erbe aromatiche. La ricetta naturalmente varia da famiglia a famiglia, ognuna con i propri trucchetti per rendere speciale la sua virtù: noi sospettiamo fortemente che in fondo l'ingrediente segreto sia la voglia di mangiar bene insieme un piatto che parla di comunità e tradizione.



Spaghetti alla chitarra

I formati di pasta in Abruzzo sono talmente tanti che dovremmo fare una lista unicamente dedicata a loro. Diamo il via alle danze con gli spaghetti alla chitarra, pasta fresca all'uovo realizzata con l'omonimo attrezzo tradizionale abruzzese costituito da fili d'acciaio paralleli tesi su un'intelaiatura di legno. Pressando la sfoglia sulle "corde" della chitarra con il matterello si ottengono degli spaghetti a sezione quadrata con spessore e larghezza entrambi di 2-3 millimetri. Pasta particolarmente adatta ai sughi di carne, a Teramo non vi potete assolutamente perdere la chitarra con pallottine (polpette). La variante di pesce arriva da località marittime, come Vasto e Ortona, che propongono la chitarra con pelosi (granchi), specialità quasi introvabile data la scarsità della materia prima. In qualsiasi tonalità vi assicuriamo che questa chitarra suona proprio bene.



Scrippelle 'mbusse

Leggenda vuole che all'inizio dell'Ottocento il cuoco Enrico Castorani stesse preparando le crêpes per le truppe francesi di stanza in Abruzzo ma al momento di servirle gli caddero nel brodo: nacquero così le scrippelle 'mbusse, ovvero bagnate. A differenza delle cugine d'oltralpe infatti le scrippelle sono un primo piatto strettamente salato, il cui impasto, a base di acqua, farina e uova,

viene arrotolato, cosparso di pepe e pecorino (non Parmigiano, sia mai!) e appunto tuffato nel brodo, rigorosamente di gallina. Le scrippelle inoltre sostituiscono la sfoglia nel celeberrimo timballo alla teramana, piatto unico portato alla ribalta anche oltreoceano con il film del 1996 *Big Night*, i cui protagonisti, due fratelli emigrati negli USA dall'Abruzzo, fieramente dichiarano: "Lu timballo è nu tamburo e all'interno ci stanno tutte le cose chiù 'bbone del mondo". Chiariamolo subito, quel timballo ha ben poco a che vedere con quello teramano; tuttavia, non facciamo fatica a credere a questa bella affermazione. Nella ricetta locale le scrippelle costituiscono gli strati, intramezzati da pallottine, sugo e formaggio con tutte le varianti del caso, dell'estro e della disponibilità del momento.



Sagne e fasciul

La versione abruzzese della pasta e fagioli, le sagne e fasciul sono un primo piatto della cucina povera che, in mancanza dell'uovo nell'impasto e della carne nel sugo, sopperiva al fabbisogno proteico delle classi sociali meno abbienti unendo legumi e cereali. Il formato della pasta ricorda dei piccoli rombi, da cui il nome sagne a pezze, che è tipico non solo dell'Abruzzo ma anche di altre regioni dell'Italia centrale. Tuttavia, vale la pena menzionare due ricette protagoniste di feste e sagre nella provincia di Chieti: le sagn'app'zzat e salsiccia vengono celebrate l'11 agosto a San Giovanni Lipioni; le sagnè a lù cuttèur vengono condite con salsicce di carne e fegato, pancetta e polvere di peperoncino e consumate con le mani in un mega rito collettivo a Castiglione Messer Marino. Da leccarsi le dita, non c'è che dire.



Pecora alla callara

La variante linguistica di questa preparazione è legata alla zona di provenienza, rispettivamente Teramo o L'Aquila. Questa ricetta tipicamente montana prende il nome dal contenitore in cui viene cotta (ne abbiamo parlato prima a proposito delle virtù) e sarebbe legata alla transumanza dei pastori che scendevano con le greggi dalle montagne abruzzesi per dirigersi verso le pianure pugliesi. La pecora stufata nel paiolo viene cotta per almeno quattro ore di modo che la carne si sfaldi fino quasi a sciogliersi, irrorata di vino, odori e spezie e tradizionalmente condivisa con tutta la comunità intorno alla callara stessa. Oggi questa occasione di consumo collettivo si limita a essere brevemente rievocata durante le numerose sagre in giro per l'Abruzzo: come sempre la magia scompare ma almeno il gusto rimane.



Cace e ove

Pecorino e uova sono due costanti della cucina abruzzese. In questa sezione vogliamo includere due preparazioni che li vedono protagonisti. Dalla parte vegetariana abbiamo le pallotte cace e ove, gustose polpette di pane, uova e pecorino, fritte e saltate in un sugo di pomodoro e basilico: a seconda della dimensione possono essere un appetitoso piatto unico oppure un finger food da aperitivo. Dalla parte carnivora abbiamo l'agnello cace e ove, secondo tipico della tradizione pasquale. Questo spezzatino di agnello al vino bianco e rosmarino viene arricchito da uova sbattute e pecorino subito prima di essere servito: risulterà così intinto in una salsa cremosa da gustare ben calda. A livello di gusto i miracoli sono assicurati, con la benedizione dei simboli pasquali che affollano questo piatto.



Brodetto di pesce

Apriamo un'altra grande diatriba, stavolta a proposito di pesce. Il brodetto è un tipo di preparazione comune a tutta la costa Adriatica: in Abruzzo le versioni più conosciute sono quella alla pescarese e quella alla vastese. Solo un'ora di macchina separa le due località, eppure la stessa preparazione non potrebbe avere due declinazioni più diverse. A Pescara lu brudett si fa con il pescato di zona ma senza usare il pesce azzurro, non c'è aggiunta di pomodoro, è previsto il soffritto di peperoni secchi in olio e durante la cottura il tegame rimane aperto. A Vasto per lu vrudàtte il pesce viene cucinato intero (almeno sei varietà pescate tra Ortona e Vasto) e si fa largo uso di ortaggi, quali pomodoro, peperone, aglio e peperoncino. Inoltre, non viene utilizzato il soffritto, né vengono aggiunti acqua, brodo o aceto, e il tegame (coccio) non deve mai essere aperto, piuttosto scosso delicatamente per evitare che il pesce si attacchi al fondo. Viene servito con pane o con l'aggiunta di pasta. Un piatto che praticamente si è fatto da solo (ed è venuto benissimo).



Lenticchie di Santo Stefano di Sessanio:

si tratta di una minuscola lenticchia di pochi millimetri di diametro, globosa e di colore scuro, marrone-violaceo. Cresce oltre i mille metri di altitudine sulle pendici del Gran Sasso, nei territori incontaminati del Parco Nazionale. Per le loro piccolissime dimensioni e l'estrema permeabilità, queste lenticchie non hanno bisogno di alcun ammollo preliminare. Sono saporite e il modo migliore per apprezzarle è una zuppa molto semplice, con olio, aglio ed alloro.



Pecorino marcetto o cacio marcetto

Pecorino marcetto o cacio marcetto: si tratta di un formaggio spalmabile, dall'odore forte e penetrante, prodotto con latte intero crudo di pecora, caglio e sale. Le caratteristiche organolettiche del prodotto prendono origine dallo sviluppo, durante il periodo di stagionatura del pecorino, di

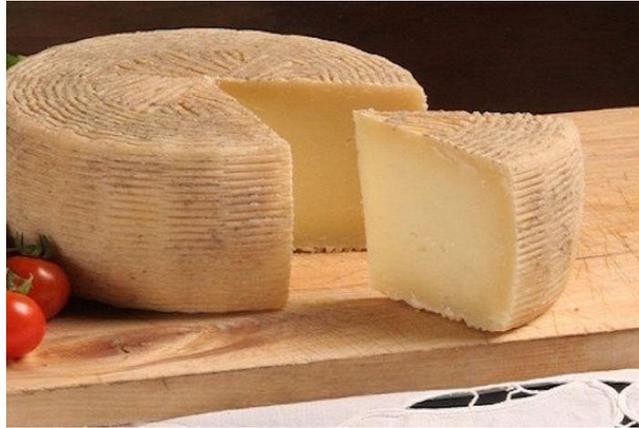
larve della mosca *Piophilidae*, caratteristica questa che non rende il marcetto un formaggio pericoloso dal punto di vista igienico-sanitario. Questo formaggio viene conservato in frigorifero in confezioni di terracotta o vetro. Il cacio marcetto viene prodotto su tutto il territorio della regione, soprattutto nelle aree interne, ma la zona di maggior produzione è quella di Castel del Monte (AQ). Particolare importanza riveste il locale di stagionatura, caratterizzato da un'umidità e una ventilazione (microclima) e da una flora microbica in grado di condizionare positivamente tutti quei processi chimici che sviluppano le caratteristiche organolettiche tipiche del prodotto stagionato, senza venir meno alla sua salubrità, in quanto protetto dalla crosta. Il pecorino marcetto, notevolmente piccante, viene generalmente consumato con pane fresco, bruschette o come crema in piatto.



Pecorino di Farindola (presidio Slowfood):

Il "Pecorino di Farindola" prende nome da una forma di pecorino menzionata in un manoscritto del 1500, localizzata a cinque miglia da Farindola, procedendo verso nord, e più precisamente, tra Farindola ed Arsita, dove si trova attualmente il cuore della zona tipica di produzione. Questo prodotto caseario, infatti, è un pecorino assolutamente originale, perché preparato -caso unico in Italia e, forse, nel mondo- utilizzando il caglio di maiale, che gli conferisce aroma e sapori particolari. 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 grani minuti (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 - 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 paglierina 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) e, in bocca, una straordinaria pastosità e un grande equilibrio tra sensazioni piccanti e un buon sapore di latte ovino. La lavorazione con il caglio suino ha origini molto antiche: infatti, del "formaggio dei Vestini" fatto con caglio di suino se ne parla già in epoca romana. Oggi, il Pecorino di Farindola viene prodotto in quantità limitate 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.



Ricotta stagionata di pecora (ricotta salata abruzzese):

la sua origine è legata ai pascoli montani dove è difficile commercializzare la ricotta fresca. Si ottiene dalla lavorazione del siero non esausto, che residua dalla caseificazione del latte intero crudo di ovino e che viene riscaldato dopo essere stato filtrato. Dopo la salatura, le forme vengono liberate dagli stampi e poste ad asciugare su scaffali o graticci di canne in locali ventilati per almeno un mese. Presenta una consistenza variabile dal cremoso all'asciutto "gessoso" e con il suo aroma fragrante ed il suo sapore tipico del derivato di latte di pecora, è utilizzata principalmente grattugiata per esaltare i primi piatti.



Canestrato di Castel del Monte

Sui pascoli del Gran Sasso sono state censite ben 300 essenze foraggere, contro le 20, 30 delle Alpi. Questa eccezionale varietà e il clima secco delle quote maggiori hanno favorito nei secoli l'allevamento ovino e la transumanza dalle altre regioni: dal Tavoliere pugliese, dall'Agro Romano, dalla Maremma o dalla Terra di Lavoro, nel Casertano. 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.



Pecorino di Atri

È un formaggio a pasta compatta, semi-cotta, ottenuto da latte ovino, prodotto nel comprensorio di Atri (provincia di Teramo). Si presenta con forma cilindrica, con dimensioni variabili, peso da 1 a 3 Kg, una crosta di diversa durezza e intensità di colore a seconda della stagionatura, con la tipica impronta delle tradizionali fuscelle di giunco utilizzate come contenitori. L'aroma e il sapore hanno intensità variabile in funzione dell'età di stagionatura che va dai 40 giorni ai 2 anni, e sono comunque legati alle essenze presenti nelle erbe di pascolo e nei foraggi utilizzati per l'alimentazione delle pecore. Può essere conservato sott'olio extravergine d'oliva locale (Pecorino di Montone) dopo averlo stagionato 40÷60 giorni nella crusca o, molto più raramente,

nella cenere. Sott'olio il Pecorino di Atri si ammorbidisce acquisendo dall'olio una particolare fragranza che lo rende inimitabile e le sfumature rosa della pasta si fanno più presenti a ridosso della zona esterna.



Carota dell'Altopiano del Fucino IGP

Carota dell'Altopiano del Fucino IGP: La zona di produzione di questa carota comprende l'intero comprensorio dell'Altopiano del Fucino, in provincia di L'Aquila. Presenta una forma cilindrica con punta arrotondata, è priva di peli radicali ed è caratterizzata da un uniforme colore arancio intenso. La polpa è croccante, vitrea alla rottura e dal sapore dolce.

La conservazione del prodotto avviene in magazzini frigorifero, con temperatura e umidità controllate, per garantire il mantenimento delle caratteristiche specifiche.

La Carota dell'Altopiano del Fucino IGP può essere consumata semplicemente in insalata o cotta in padella con olio, come contorno di arrosti, e negli sfornati.



Patata del Fucino IGP

Patata del Fucino IGP: prodotta nelle aree interne della provincia di L'Aquila, sull'Altopiano del Fucino, presenta forme variabili che vanno dal tondo al tondo-ovale; la buccia non si distacca dalla polpa, mentre la pasta è soda e non presenta cedimenti alla pressione. Il colore varia dal bianco a diverse tonalità di giallo.

La Patata del Fucino IGP si presta alla preparazione di impasti vari, ad esempio per gli gnocchi, ma anche di cotture al forno e frittute, preparazioni di tortini, zuppe e insalate. È l'ingrediente principale per la preparazione della storica zuppa di patate e zucca, tipica del territorio del Fucino.

Il 15 dicembre 2016, si è costituito il **Consorzio di Tutela IGP Patata del Fucino**, un organismo riconosciuto nelle sue funzioni e cariche dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, che definisce i programmi di miglioramento qualitativo della produzione della "IGP Patata del Fucino" in termini di sicurezza igienico-sanitaria, caratteristiche chimiche, fisiche, organolettiche e nutrizionali del prodotto.



Pomodoro a pera d'Abruzzo

è caratterizzato da un colore rosso intenso e brillante, una polpa abbondante con pochissimi semi, una buccia sottile e un sapore molto dolce, vellutato e delicato. Le sue caratteristiche, che evidenziano un giusto equilibrio tra zuccheri ed acidità, lo rendono particolarmente adatto alla produzione di conserve e salsa in bottiglie; il frutto non eccessivamente maturo, invece, si presta ad essere consumato fresco, in particolare per le insalate.

Il prodotto viene confezionato in campo durante la raccolta ed avviato subito al commercio.



Peperone rosso di Altino (presidio Slowfood):

Peperone rosso di Altino (presidio Slowfood): caratteristico del territorio tra i fiumi Sangro e Aventino, si tratta di un piccolo peperone a corno di colore rosso intenso. Una volta maturi e raccolti dalla pianta, questi peperoni sono infilzati, in gruppi da 50 frutti, con un ago e dello spago all'altezza del peduncolo, in modo da creare lunghe collane. I cosiddetti "crolli" così realizzati, sono appesi in una tectoria aziendale, in modo da assicurare la corretta ventilazione ed il riparo dalla pioggia, per circa 15/20 giorni. La conservazione in barattoli permette di tenere il prodotto al riparo dall'umidità. È possibile anche la conservazione in olio extravergine di oliva.

In genere, si utilizza come aroma negli insaccati, come ad esempio salsicce o ventricina, o come ingrediente di varie ricette della tradizione abruzzese.



Mortadella di Campotosto (Presidio Slowfood):

Sono salumi di forma ovoidale e commercializzati in coppia, preparati con carne di tagli magri e scelti del suino, macinata a grana fine e con l'aggiunta di pancetta. Nell'impasto, che si presenta di colore roseo, è inserito il tipico 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. Poi sono trasferite in locali di stagionatura

naturale: il vento di tramontana e l'altitudine garantiscono temperatura e umidità ideali, indispensabili per l'essiccamento ottimale. Dopo tre mesi, sono pronte per essere consumate.



Salsicciotto frentano (Presidio Slowfood):

viene preparato con tagli magri pregiati, come prosciutto, spalla, lombo e capocollo e la parte grassa non supera mai il 20% del totale.

Le carni, macinate a grana media sono conciate solo con sale e pepe. L'impasto è insaccato in un budello naturale e legato manualmente alle estremità con uno spago. Il salame così ottenuto viene lasciato riposare alcuni giorni. Dopo il quinto, sesto giorno viene sottoposto a pressatura sotto grandi tavole in legno fino a fargli assumere la forma peculiare di un piccolo parallelepipedo irregolare. La stagionatura, in locali che dovrebbero assicurare la temperatura di 12-14° C, può arrivare fino a due mesi e la conservazione a volte avviene anche sotto strutto o sott'olio.



Ventricina del vastese (Presidio Slowfood):

viene definito un salame nobile perché prodotto con i tagli pregiati del maiale, stagionato a lungo ed è oggetto di mille cure, come ad esempio la pulitura dalle muffe durante la stagionatura.

Si produce nella provincia di Chieti, nelle zone collinari e pedemontane del medio e alto vastese fra i fiumi Trigno e Osento e si ottiene dalla lavorazione di carni fresche e scelte di suino provenienti da razze autoctone, condite con sale e peperone rosso dolce.

L'impasto viene poi insaccato nella vescica di suino, ottenendo 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 ed a distanza di 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.



Ventricina Teramana

La ventricina teramana è un salume prodotto con carne e grasso di suino (la percentuale di grasso è del 50-60% dell'impasto), macinata molto finemente, con l'aggiunta di sale, aglio, pepe bianco e nero macinati, peperoncino dolce e piccante, pasta di peperoni, semi di finocchio, rosmarino e buccia d'arancia. Sono ammesse speziature a base di essenze del territorio abruzzese. Viene conservata insaccata e appesa in involucri tipo vescica o stomaco di maiale, budello sintetico ma, più di recente, è commercializzata anche in barattoli di vetro. La zona di produzione della ventricina teramana è compresa tra le fasce montana, pedemontana e collinare del comprensorio dei Monti della Laga e del Gran Sasso. Il prodotto può essere consumato dopo poche settimane pochi giorni e la stagionatura, consigliata è di tre mesi e oltre in ambiente fresco e umido. Può essere utilizzata tal quale o spalmata sul pane



Porchetta abruzzese:

è prodotta con suino del peso vivo di 80-120 kg. Il maiale disossato viene bollito per 2 volte, salato all'interno e all'esterno e cosparso con l'aglio usato per la bollitura e il rosmarino ed alla fine viene cotto in forno, preferibilmente a legna, per 5-7 ore.



Pizzelle

Ma anche neole, ferratelle, etc..... Le pizzelle sfuggono le maglie della definizione e si ribellano al sistema; tuttavia, la sostanza rimane (quasi) la stessa. Queste cialde sottili di pasta da biscotto vengono cotte tra due piastre arroventate che danno loro la caratteristica forma attraversata da nervature che ricorda una cancellata. I "waffles abruzzesi" (si può dire?) sono il classico dolce da festa patronale e, oltre alle differenze linguistiche, presentano tutta una serie di toppings che variano a seconda dei luoghi: miele e noci, marmellata di uva, mosto cotto sono tra i più comuni.



Cicerchiata

Queste deliziose palline di pasta appiccicose sono il dolce carnevalesco che crea dipendenza. Simile agli struffoli napoletani ma di dimensioni più ridotte, la cicerchiata abruzzese è costituita da un impasto a base di farina, uova, olio e zucchero da cui si ricavano delle sfere di 1-2 cm di diametro che vengono tuffate nell'olio caldo e poi cosparse di miele bollente. Una volta solidificato, questo profumatissimo agglomerato di palline viene decorato da mandorle o sprinkles colorati e se ne sta lì, quatto quatto, ad aspettare che qualcuno cada nella tentazione di assaggiarne una (soltanto una!). Da quel momento in poi è troppo tardi, non ci si ferma più.



Caggionetti

Ma anche calgionetti, caggiunitt', cagionetti. Questi tipici dolcetti natalizi hanno la forma di un raviolo e un impasto a base di farina, olio e vino bianco che viene fritto e riempito da altre bontà. A Vasto il ripieno è costituito da ceci o castagne con mandorle, miele e cannella; a Teramo si aggiungono anche cioccolato fondente, rum e buccia d'arancia; a Ortona e Chieti non ci si risparmia

con la marmellata di uva Montepulciano detta scrucchijate. Chiamateli come volete e scegliete il ripieno che vi stuzzica di più: talmente buoni che non c'è pericolo di sbagliare.



Parrozzo

L'altra faccia del Natale è a Pescara in cui è tradizione brindare con una bella fetta di parrozzo, il dolce da pasticceria di ispirazione contadina. Il parrozzo nasce nel 1920 da un'ispirazione del pasticcere Luigi D'Amico che decise di ricreare, in versione dolce e festosa, il pan rozzo contadino, una sorta di pagnotta a base di farina di mais. Impastando semolino o farina di mais con zucchero, uova, mandorle tritate e buccia di arancia creò questo dolce di forma emisferica che ricoprì di cioccolato, facendo il verso alla crosta bruciata del pane cotto a legna. Non vi stiamo qui a decantare le qualità del parrozzo perché qualcuno (assai più bravo) lo ha già fatto per noi. Vi riportiamo quindi le sue parole: "È tante 'bbone stu parrozze nove che pare na pazzia de San Ciattè, c'avesse messe a su gran forne tè la terre lavorata da lu bbove, la terre grasse e lustre che se coce... e che dovente a poche a poche chiù doce de qualunque cosa doce." - Gabriele D'Annunzio.



Confetti di Sulmona

La leggenda narra che la lavorazione dei confetti di Sulmona debba la sua nascita alle Clarisse del Monastero di Santa Chiara che, a partire dal XV secolo, ne iniziarono la produzione e soprattutto la composizione artistica in vivaci confettate di fiori, spighe e ghirlande, fatte di intrecci di seta e steli colorati. In realtà la storia dei confetti è molto più antica già nell'Impero Romano gli imperatori gustavano questa prelibatezza di zucchero e mandorle. Sulmona è universalmente riconosciuta come la città del confetto per via delle antiche famiglie della città che sin dal 1700 sono attive nella produzione del Confetto confetto, nella sua forma originaria, è costituito da un nucleo centrale di mandorla ricoperto da uno strato di zucchero bianco. La varietà più pregiata è la mandorla di Avola (tipica della Sicilia) che grazie alla sua forma ovale ed appiattita permette allo zucchero (finemente lavorato) di avvolgere al meglio la mandorla, dando vita a confetti raffinati e dal sapore caratteristico e tradizionale. La sua concorrente è la mandorla californiana (dalla forma più piena). Solitamente vengono distribuiti al termine delle cerimonie all'interno di sacchetti decorati, le bomboniere (dal francese "bonbonnière"), come dono per gli invitati che, con la loro presenza, hanno reso omaggio ai festeggiati.

