

A TAVOLA

Iniziamo con il piatto principe della tradizione aquilana ed abruzzese: gli spaghetti alla chitarra. Secondo la leggenda, questo piatto fu inventato dai pastori che non potendo tagliare la pasta avrebbero escogitato il modo di tagliare la sfoglia passandola sulle corde tese di un telaio di legno (la chitarra, appunto). Oggi gli spaghetti sono diventati un piatto nobile, ricercato e vario, poiché sfrutta tutte gli abbinamenti offerti dei prodotti locali.

In generale i caratteri gastronomici si segnalano per la presenza di due precisi "mondi" culturali. Quello contadino si mette in evidenza per i legumi (celebri sono le lenticchie di Santo Stefano ed i fagioli bianchi di Paganica), per la varietà di insaccati (tra cui spicca il prosciutto locale, per il quale sono necessari almeno due anni di stagionatura, la lonza e le mortadelle di Campotosto) e per i formaggi di mucca (famosissime e buonissime le scamorze sia fresche che passite). La cultura pastorale ha invece dalle sue parti le ottime cani di agnello, castrato e pecora, il formaggio pecorino ed una varietà di verdure selvatiche come gli olaci, una sorta di spinaci che nascono spontaneamente nei pascoli montani.

Oltre a questo è impossibile dimenticare il tartufo nero della valle dell'Aterno e della Valle Subequana ed i frutti di bosco, mentre il cinghiale è ormai abbondantemente presente nei boschi della zona.

Un discorso a parte va fatto per una spezia pregiata, lo zafferano. Coltivato da secoli sull'altipiano Navelli per il fabbisogno dell'industria laniera nella tintura dei tessuti, è stato introdotto nelle mense e

nella tradizione gastronomica locale dopo essere stato per anni sottovalutato per questo uso.

La combinazione di questi sapori dà risultati sorprendenti. Le zuppe (da provare quelle di ceci e castagne e la zuppa di cardi), la pasta all'uovo cucinata con tutti i sapori della tradizione gastronomica locale, le carni ovine sono comunque i pezzi da novanta della cucina aquilana ed abruzzese.

Per quanto riguarda i dolci, si sottolinea la semplicità degli amaretti morbidi, del croccante e dai dolci a base di mandorle. Ottimi soprattutto con vin cotto o col mosto.

Il vino più celebre e buono della zona è il Montepulciano d'Abruzzo, di colore rubino intenso e dal gusto armonico. Tra i liquori, invece, assolutamente da provare è la ratafia di ciliegie, il genepi e - per coloro che amano le... emozioni forti - il centerbe.

Informazioni turistiche:

- ♦ EPT de L'Aquila: piazza S. Maria di Paganica, 5, tel. 0862 410808;
- ♦ Azienda Autonoma di Scanno: piazza S. Maria della Valle, 12 tel. 0864 74317, fax 0864 747121;
- ♦ Capestrano: presso il Comune, tel 0862 900142;
- ♦ Celano: presso il Comune, tel. 0863 791226.

