Chiedi alla Terra

ALLA RICERCA DELLE PIANTE PERDUTE

Quaderni dell'Aterno

I

Chiedi alla Terra

Quaderni dell'Aterno I

Testi
Marco Manilla, Marco Polvani, Mirella Cucchiella, Alessio di Giulio

Foto
Marco Manilla, Marco Polvani, Giuseppe Cera (foto di sant'Agata)

Con la collaborazione
Alfonso Lucrezi, Mariano Giuliani, Maria Luisa Graziani

Con il contributo
Parco regionale Sirente-Velino

Con il sostegno
Comune di Fontecchio

Si ringraziano per le testimonianze
Mario Venta, Giuseppe De Santis, Rossana Mirabella, Delia De Santis di Succiano; Maria Pia Rampini, Gianna Coia, Gilda Molina, Aurelia Ciancone, Donato Mariani di Fontecchio; Elio Camilli di Tione; Ginetta Vailardi, Guido Vailardi, Ettore Pettorelli, Maria Pettorelli di Beffi; Lucia Viggioni di Opi di Fagnano

Chiedi alla terra
Alla ricerca delle piante perdute

Quaderni dell'Aterno, I

Direzione editoriale
Alessio di Giulio

Consulenza editoriale
Francesca Spadolini

Progetto grafico
Wallace Multimedia

© Copyright 2014 Ilex di Alessio di Giulio
via Cantone della Terra 22, Fontecchio (Aq)
info@ilexitaly.com
www.ilexitaly.com
prima edizione dicembre 2014

ISBN 978-88-940458-0-2

ilex
Italian landscape exploration

Finito di stampare nel mese di dicembre 2014
presso gli stabilimenti della Grafica Siva
in via Egitto, 26 - 65016 Montesilvano (Pe)
per conto di Ilex di Alessio di Giulio

«Il passato è rivoluzionario»
Pier Paolo Pasolini

Salvare dunque la buona cucina, risollevare a nuovi fastigi la tavola, apparecchiarla con gusto squisito secondo i dettami di un tempo, riassaporare nel palato, senza fretta e senza leggerezza, cibi e vini di prelibata freschezza e di genuino splendore, vuol dire rimettersi nella giusta via per salvare veramente la civiltà. Non è arrischiata l'ipotesi che il piatto sano e autentico sia il risultato più vero della civiltà di un paese, così come un cibo adulterato e un piatto artificioso non possono essere se non il campanello d'allarme e il segno del fallimento e del deterioramento di quella stessa civiltà».
Giuseppe Porto[1]

---

1 *La cucina come nota di gentilezza e di civiltà,* in *Le ricette della nonna,* Nice Cortelli Lucrezi, Japadre Editore, L'Aquila 1974.

L'umiltà non è un sentimento dei nostri giorni. Nei nostri entusiasmi tecnologici, nelle ambizioni – lecite e positive – di vite comode, facili e veloci, nella scelta di studi e lavori "immateriali" la terra umile non è attuale.
I nostri genitori hanno auspicato per noi un'emancipazione dalla sofferenza, dalla fatica e dalla povertà che la coltivazione della terra comporta e che loro avevano conosciuto e vissuto. E noi? Cosa chiediamo oggi alla terra per i nostri figli? Di fornire senza sudare e senza sforzo un cibo bello che non ingrassa?
Nelle nostre piccole, diradate comunità, la cultura di usare la terra per raccogliere e coltivare il cibo permea ogni aspetto dell'esistenza. Oppure permeava. Perché i nostri lavori immateriali ci assorbono e ci distraggono dalle attività umili.
Allora cosa vogliamo chiedere alla terra oggi? Di raccontarci, di insegnarci, di completarci con le abilità e le conoscenze che ci permettono di sussistere e crescere. Per lei parlano uomini e donne che, con dolce nostalgia, condividono con noi piccoli segreti, stratagemmi, abitudini, scoperte di un uso ottimale dei frutti della terra.
La nostalgia, evidentemente, non è per la stanchezza, per la sproporzione tra lavoro e risultati, per la fame. Lo sguardo dolce del ricordo è per la vicinanza, la solidarietà, la verità che una vita umile facilita.
La risposta che come madre e come sindaco vorrei ascoltare dalla terra incantevole in cui viviamo è «Sì». Se la domanda che le poniamo è: «Possiamo avvicinarci con discrezione? Lavorarti con passione? Usarti con rispetto? Curarti con premura? Scoprirti con meraviglia? Arricchirti con scienza? Raccontarti con poesia? Attenderti con pazienza? Amarti umilmente?».
Sono certa che, in questo modo, la nostra enorme fame di terra sarebbe quotidianamente, silenziosamente soddisfatta.

Sabrina Ciancone
Sindaco di Fontecchio

Introduzione

Questo libro è dedicato alla storia del rapporto tra l'uomo e le piante nel versante orientale del parco Velino-Sirente e, soprattutto, nella bassa valle dell'Aterno. Teniamo a precisare che non si tratta del solito elenco di piante, frutti e ricette tipiche della zona, elementi che comunque caratterizzano la pubblicazione; siamo davanti ad un racconto corale dove i protagonisti sono, prima di tutto, le persone, le comunità contadine che hanno dato vita ad un modo peculiare di adattamento al territorio, di interpretare il rapporto con l'ambiente e la vita. Dietro ogni pianta coltivata, dietro ogni frutto ed ogni ricetta abbiamo voluto raccontare la fatica e l'impegno di chi quei prodotti li ha coltivati e condotti sino a noi. Le emozioni, le storie ed i volti delle persone sono i protagonisti di queste pagine perché siamo convinti che non si potrà mai capire fino in fondo l'importanza di una coltivazione o il sapore di una certa ricetta, se non si conoscono le storie che stanno loro dietro. La nostra speranza è che il lettore non trovi solo informazioni sui prodotti e le piante (... certo, ci sono anche quelle), bensì l'odore della casa di Maria, gli occhi allegri di Mario seduto davanti alla porta di casa sua, le sguardo ironico di Giuseppe ed il sorriso di Lucia quando ci ha accolto nella sua cucina, regalandoci un bicchiere di vino. Il libro vuole contribuire alla riscoperta del patrimonio etno-botanico, non solo in riferimento ad un romantico e nostalgico ricordo, ma anche e soprattutto per indicare una strada di sviluppo sostenibile intimamente legata alle antiche tradizioni culturali. Bisogna saper tirare fuori il senso di leggenda che aleggia intorno ai vecchi semi, alle piante autoctone, dare quel senso di creatività legata alla storia, alle tradizioni più profonde. Ritrovare quella suggestione che ci lega alle cose buone, alla terra, alle stagioni. Mangiare le mele cotogne cotte dà il senso pieno dell'autunno, delle feste natalizie, fa pensare alla legna, al camino e il profumo di questo frutto speciale inondava le case contadine con il suo inconfondibile aroma. Le piante fanno parte della nostra storia così come i monumenti, le opere d'arte: rappresentano una parte delle nostre tradizioni, della nostra cultura. Nel chiuso delle valli montane o nell'intimità della campagna piena, i contadini hanno tramandato da una generazione all'altra semi, piante e animali. Quando ci si sposava, della dote spesso facevano parte le marze di fruttiferi o semi di cereali, legumi e ortaggi. Insomma, il materiale genetico o germoplasma, veniva scambiato tra i contadini come un dono, una promessa di buoni sapori.

Indice

Paesaggio e ambiente nella valle dell'Aterno 1 Pag. 9

Le piante nella cultura popolare: utilizzi, tradizioni, ricette 2 Pag. 12

I legumi: la carne dei poveri 3 Pag. 24

Le mandorle, le noci e lo zafferano 4 Pag. 29

Un racconto popolare 5 Pag. 36

Frutta antica 6 Pag. 40

Cicorielle ed altre erbe 7 Pag. 46

Alla ricerca dei vitigni antichi 8 Pag. 57

L'orto medievale, l'orto selvatico e l'orto della biodiversità 9 Pag. 60

Le piante del bosco, le bacche e i frutti minori 10 Pag. 63

Paesaggio e ambiente nella valle dell'Aterno

1

Paesaggio e ambiente nella valle dell'Aterno

La bassa valle dell'Aterno è un'area che ha mantenuto una forte identità morfologica. Il paesaggio rimane ancora oggi quello che si sarebbe potuto osservare in epoca medievale. Eppure, nel frattempo, come vedremo, le forme insediative delle comunità contadine e gli utilizzi del territorio che si svilupparono nei secoli successivi e soprattutto dal Settecento ai primi decenni del Novecento, crearono un paesaggio-giardino caratterizzato da vigne, orti, mandorleti, frutteti consociati, boschetti, siepi campestri, sentieri, seminativi e pietraie. Oggi questo paesaggio contadino tipicamente montano ma anche mediterraneo, è quasi completamente scomparso, eppure la bellezza estetica della valle, ricoperta in gran parte di boschi, caratterizzata dal declivio aperto dei due versanti, nonché dalla presenza di una serie diffusa di villaggi-presepe e di altre testimonianze storiche, permane in tutta la sua affascinante integrità. Il paesaggio naturale e quello storico dialogano all'interno di un equilibrio visivo non interrotto da elementi estranei. I valori culturali delle forme storiche permangono nelle forme archetipiche a delineare percorsi temporali che si disperdono all'interno di un contesto naturale avvolgente. Le testimonianze di una secolare cultura contadina e delle forme di utilizzo del territorio rurale, non lasciano che labili tracce, ormai in gran parte cancellate dalla nuova avanzata del bosco. Un'agricoltura selvatica fondata sui prodotti del sottobosco, nella quale gli antichi frutteti o gli orti sono spesso incorniciati da siepi naturali ricche di biotopi interessanti, coesiste con l'agricoltura dei seminativi e degli allevamenti zootecnici ancora basati sulle direzionalità verticali dell'alpeggio. Anche gli elementi storici, non di rado isolati a segnare elementi visivi strategici all'interno di logiche geopolitiche locali, appaiono duri e silvani sino a prefigurare scorci pittorescamente rappresentati in forma autenticamente medievale. Il paesaggio storico sembra qui coincidere con il paesaggio naturale, in misura più che proporzionale rispetto ad altre aree analoghe. Non solo un paesaggio integro, quindi, ma autentico, dove per autentico si intende sedimentazione del tem-

po, stratificazione degli interventi, estrinsecazione di una cultura popolare. Le forme insediative rimangono attaccate a questa logica stridente e tutto infine appare come un unico corpo territoriale disteso in forme peculiari e esteticamente pregevoli. Questo mirabile equilibrio storico-geografico è, comunque, per sua natura assai fragile, oggi più che mai in pericolo: a causa di mutamenti non più determinati dallo svolgersi di sedimentazioni lente e corali, ritmate dalle esigenze di un rapporto parita-

rio con le vesti della natura. Qui il giardino, per quanto selvatico, non appare minacciato dalla selva. Il paesaggio-giardino, quale variante rurale del paesaggio storico, si distende armonioso tra le «selve oscure», mai minacciose anzi fonte di sostentamento e ispirazione della cultura popolare. Ed ecco dunque che qualsiasi intervento esterno, non meditato all'interno dei ritmi propri imposti dai luoghi, potrebbe prefigurare una rottura estetica dell'incantesimo territoriale che permane in tutta la sua energia. Quando ci si avvicina alla media valle dell'Aterno, l'animo si chiude in una dimensione intimista: l'appartato, il selvatico, il minore, il marginale, il pittoresco, sono tutte dimensioni in qualche modo presenti nel luogo, ma ciò che rende la visita emozionale e non solo fisica è l'affacciarsi di un sentimento di intimità. Si tratta di quello stato d'animo che ci avvolge quando si sa che quello che ci può aspettare è solo bellezza.

Il fiume, il monte, il bosco, il trenino, i conventi, le rocche, le torri, i villaggi-presepe, il parco naturale, le fioriture, i colori autunnali. E questa intimità si può leggere nei piccoli paesi quasi intimoriti dalla presenza della montagna, nei volti ancora contadini, nelle feste e nei riti popolari. È da questa valle che provengono tre feste popolari, fra le più belle della tradizione antropologica abruzzese. Il paesaggio della valle si distende con la sua carica cromatica dei colori offerti dalle stagioni, sorprese nella loro integrità selvatica; le luci qui sono obbligate ad essere oblique, verticali sempre significative, intense, ricche di chiaroscuri che si confondono con gli abbracci ombrosi del bosco. Un bosco ricco di biodiversità e di mistero, un mistero accresciuto dalla presenza di torri medievali che sembrano risvegliare echi lontani. Le vedute paesistiche sono sempre intense e le prospettive si fanno lontane o si ravvicinano in luoghi racchiusi e segreti, con il gioco dei profili della valle che ora si apre e ora si chiude. Appare dunque evidente come il paesaggio racchiuda tutta una serie di elementi culturali su cui fare leva per uno sviluppo sostenibile in quanto legato alla continuità degli usi del territorio. Lo sviluppo rurale sostenibile appare come l'obiettivo di fondo da raggiungere e il contenitore estetico forma-paesaggio racchiude il valore stesso che si vuole potenziare. La forma diventa sostanza e la sostanza si declina nelle forme storiche e naturali che delineano i contorni culturali dell'intera zona della valle dell'Aterno.

Le piante nella cultura popolare: utilizzi, tradizioni, ricette

2

Sino ad un recente passato le piante coltivate e quelle selvatiche godevano di un'enorme considerazione presso le comunità contadine, un rispetto che assumeva toni sacrali e talvolta mitologici. Il mito legava le piante al cielo e al cosmo in una visione che oggi diremmo olistica, ma che, semplicemente, in quella realtà, faceva parte dell'armonia e dell'equilibrio con la natura. Nella cultura popolare le piante facevano parte dell'identità e così fiori, erbe selvatiche o coltivate, tralci di vite, covoni di frumento, rami di alberi fruttiferi, venivano portati in processione nelle feste popolari. Il sacro era dunque intimamente legato alla natura, al dono del cibo. Le forme della religiosità popolare erano intrise di una simbologia legata alle piante e alle stagioni. Sino alla prima metà del Settecento, la popolazione delle vallate montane intorno all'Aquila, era piuttosto scarsa per via delle continue carestie, guerre, terremoti e morbi. Dopo la seconda metà del Settecento la popolazione aumentò in modo considerevole, come si evidenzia dagli studi di storia economica, e per rispondere alle nuove esigenze alimentari i contadini iniziarono a bonificare e spietrare, oppure a realizzare terrazzamenti sui ripidi versanti montani per metterli a coltura. A tale fenomeno contribuì anche l'abolizione della feudalità, nel 1806, ad opera della nuova politica napoleonica. Fu così creato il paesaggio agrario degli altipiani abruzzesi o dei versanti vallivi con i declivi ondulati; un paesaggio agrario straordinario che caratterizza la montagna abruzzese fatto di terrazzamenti, macere, muri a secco, capanne in pietra. La penuria di terreno fece sì che si cominciò a coltivare quelli più marginali a quote anche considerevoli e comunque sopra i mille metri di altitudine. La terra veniva strappata alle rocce, alle pietre, al bosco e così si formò un mosaico paesaggistico di grande fascino, come un giardino roccioso. A questa trasformazione sociale e paesaggistica, come abbiamo visto, contribuirono una serie di fattori diversi: la crescita della popolazione, l'abolizione della feudalità ma anche l'innalzamento delle temperature. Dopo la prima metà dell'Ottocento, infatti, la temperatura media salì: le estati divennero più calde e secche e gli inverni meno rigidi. In effetti, dal Seicento e per tutto il Settecento, le cronache parlano di inverni molto rigidi e di estati umide, piovose e fresche. Gli studiosi l'hanno definita «piccola glaciazione», ma nella seconda metà dell'Ottocento il clima divenne più mite ed anche questo contribuì alla nascita di un nuovo paesaggio montano caratterizzato dai campi che salirono in quota soppiantando, in parte, il bosco. I racconti dei più anziani richiamano ad una valle dall'estetica giottesca, con i boschi molto più radi, pendii nudi e con i declivi della valle quasi completamente coltivati a vigne, frutteti e campi di cereali e legumi.

Così racconta Ettore: «A Santa Maria del Ponte, la montagna attorno al paese era tutta una coltivazione, mica come adesso che c'è solo il bosco! Non si vede nemmeno più la chiesa di San Pancrazio, mentre prima si vedeva bene dal paese, perché non c'era il bosco ma solo vigne, mandorleti, noci, mele, campi di ceci e grano. Era tutto coltivato e non si lasciava nessun terreno sodo. Si vedeva bene la facciata della chiesa, ora no, non si vede più niente».

Pizza di granoturco

Disporre la farina di granoturco quarantino sul piano (*spianatora*) a fontana; aggiungere il sale, l'olio extravergine d'oliva e dell'acqua bollente. Impastare e stendere sotto il coppo. Si serviva come pane accompagnato da verdure cotte e ripassate in padella con aglio e peperoncino. Spesso, la pizza di granoturco diventava l'unico alimento per tutta la famiglia e veniva considerato come un piatto prelibato. La pizza di granoturco, considerato il pane dei poveri perché si utilizzava il granoturco per risparmiare la farina di grano, è alla base del famoso dolce Parrozzo. Infatti l'inventore di questo dolce si è ispirato proprio alla pizza di granoturco sotto il coppo, aggiungendo poi le immancabili mandorle, che caratterizzano numerosi dolci tradizionali.

Insomma, una sorta di movimento secolare tra la selva ed il giardino, il bosco ed i campi coltivati. «Non si vede nemmeno più la facciata della chiesa, coperta dalle querce». E Maria, racconta che si andava a coltivare grano, patate e ceci anche nei terreni sopra l'eremo di Sant'Erasmo e tutto il declivio della montagna che scende verso la valle era in qualche modo coltivato. Così racconta Maria: «Si partiva presto, all'alba e si camminava sempre in salita per tanto tempo, seguendo un antico sentiero che collegava il paese con la montagna. La mattina per svegliarsi si guardavano le stelle dette *gallinelle*, quando sorgevano si sapeva che era l'ora di partire per andare a coltivare il grano oltre il colle di Sant'Erasmo. Coltivavamo i terreni sopra all'eremo e anche alla piccola valle dell'altro versante, verso Bominaco. Ricordo che tante volte abbiamo dormito ai terreni, perché tornare a casa era troppo lontano. Si dormiva tra i covoni di grano , sotto le stelle. Si finiva di lavorare al tramonto, si mangiavano il pane e un po' di formaggio e poi si dormiva tra il grano. Si cantava e si accendevano dei fuochi. All'alba si cominciava di nuovo a lavorare.

La pannocchia del principe di Tonino Guerra

Si poteva stare anche una settimana in montagna sino a quando non si finiva il lavoro e poi si tornava a casa scendendo il sentiero ripido che porta al paese. Si facevano le preghiere al nostro santo, all'eremo di Sant'Erasmo e poi cantando si scendeva il sentiero». In effetti, i contadini coltivavano una serie impressionante di diversi tipi di cereali e legumi che erano alla base dell'alimentazione.

Di sovente si effettuava la consociazione tra orzo o avena con veccia o *cicerchiola*, o la coltura mista grano-lenticchia. Nel fondo della valle l'acqua del fiume Aterno era utilizzata per la coltivazione degli orti e del granoturco, presumibilmente il quarantino, antica varietà dai semi rosso-aranciato. Con il granoturco si produceva la pizza, la polenta e il pane, mischiando la farina con diversi tipi di cereali. Tuttavia, la maggior parte dei contadini possedeva solo terreni marginali e scomodi ed infatti, il granoturco quarantino si è adattato a crescere nei secoli anche in terreni aridi e calcarei, come quelli di monte Offermo e delle montagne circostanti.

«La pannocchia di Scovolino, coi grani gialli e rossi o picchiati, viene da un tempo lontano ma sta scomparendo per la nostra indifferenza. Non è giusto che questo frutto che accompagnava la mensa di tante famiglie contadine e quella della famiglia Carpegna, tra le più antiche e nobili d'Italia, venga lasciato morire. Oggi un gruppo di amanti dei prodotti di questa terra e di agricoltori sta cercando in tutti i modi di farla rivivere. Fortunatamente i responsabili del parco Simone e Simoncello hanno accettato di aiutarli a difendere questa e altre colture antiche. Rivedere i campi ricoperti di pannocchie rosse e variegate sarà una gioia per gli occhi e un abbellimento del paesaggio».

Tonino Guerra, Pennabilli 2007

Cereali "archeologici"

La coltivazione di numerose varietà di grano, orzo, avena e segale e, nei fondi vallivi, di miglio e granoturco, in un contesto territoriale difficile caratterizzato dal clima montano appenninico, ha determinato il selezionarsi di varietà con una resa bassa, ma molto resistenti alla siccità, al freddo e perfettamente adattate nei secoli ad essere coltivate in terreni poveri e marginali. Ottime poi le qualità organolettiche e ancora più interessante il grande valore nutrizionale. Le testimonianze orali citano il grano tenero solina come un grano ampiamente coltivato nella zona sino agli anni Sessanta, ma è molto verosimile pensare che anche il grano tenero rosciola venisse coltivato nelle zone meno alte. In sostanza, sugli altipiani delle Pagliare di Fontecchio, di Fagnano e di Tione, ma anche sulle altre montagne che circondano la valle (monte Offermo, monte San Pio, colle Rischia ecc.), si coltivava il grano tenero solina, ma anche la segale, che preferisce i terreni di altitudine. Più a valle, intorno ai paesi, oltre alle vigne, ai mandorleti, ai frutteti consociati si coltivavano i legumi ed il grano tenero rosciola. Nei fondi vallivi, lungo il corso del fiume Aterno, c'erano soprattutto il granoturco quarantino e il granoturco ottofile. Si coltivavano diverse varietà di patate, tra cui la patata turchesa e la fiocco di neve; il lino, che tingeva di celeste nel mese di giugno diverse aree della valle e la canapa. E ancora, la veccia, la cicerchiola, l'avena, l'orzo, e numerosi altri legumi, erano tutti coltivati nei terreni strappati alle rocce, alle pietre, al bosco.

Scheda dei cereali "archeologici"

Negli ultimi anni sono stati riscoperte e valorizzate numerose varietà di cereali e legumi autoctoni. Ecco così il pane tramandato, ottenuto da grani antichi e lievitazione a pasta acida, oppure le paste artigianali contadine. E poi, le farine, profumate di grani macinati, con una grande capacità di assorbire acqua, che assicurano un equilibrio gustativo in amalgama con gli ingredienti. I cereali autoctoni sono caratterizzati da una minore presenza di glutine e con una forma più digeribile. In termini tecnici, il glutine di questi cereali ha una struttura alveolare meno compatta che non causa intolleranze ed allergie. Inoltre, nell'amido dei cereali antichi prevale la catena molecolare denominata amilosio che tende ad alzare in misura minore il livello glicemico, pur conferendo la stessa quantità di calorie. Infine, da un punto di vista agronomico, i cereali autoctoni inseriti

in un normale ciclo di rotazione, non abbisognano di concimazioni chimiche, che addirittura potrebbero essere dannose perché causa di allettamento delle piante; si prestano ad essere coltivati in terreni marginali di montagna o di collina[2].

Guido ricorda: «All'epoca si trebbiava con le bestie, vacche, asini, cavalli, a seconda delle bestie che uno aveva. Di solito si attaccavano assieme otto, dieci bestie che giravano e battevano il grano, poi gli uomini lo tiravano su con le forche di legno e lo giravano finché il grano non si separava dalla paglia. Poi il grano si puliva con gli scoponi che facevamo in campagna. Infine, la sera, quando tirava vento, con la forca si buttava in aria il grano e il vento portava via la cama, così ricascava il grano pulito. Poi il grano si portava al mulino per fare la farina, si ammassava e poi si faceva il pane che poi si cuoceva al forno comunale. Dentro il forno ci andavano quaranta filari di pane e si facevano anche due infornate al giorno. Il pane si faceva anche con il granturco e con la secine. La piana delle Pagliare era tutto coltivata. A Tione si faceva più grano alle Pagliare che sotto. I nostri terreni a Santa Maria, sono più produttivi che quelli sul versante di Tione, per questo loro utilizzavano le Pagliare. Chi poteva, poi, un po' di grano lo vendeva, ma la maggior parte era per il consumo delle famiglie. C'era una media di otto persone per famiglia e quindi serviva molto grano».

[2] Università degli studi di Firenze, *Journal of Medicinal Food*, 13 (3) 2010, 1–6.

Panicelle e cavallucci

Mischiare la farina con uova e zucchero e lavorare la pasta lungamente (meglio utilizzare la farina di grano tenero solina e granoturco quarantino). Staccare un pezzo di pasta, schiacciarla con le dita dandogli la forma di un rettangolo, largo 20 cm, lungo 30 cm e dello spessore di 2 cm. Ritagliare con un coltello la forma di una bambola secondo fantasia. Segnare gli occhi, il naso e la bocca con mandorle pelate, ornare la gonna con una pioggia di confettini colorati e quindi spennellare con rosso d'uovo e cuocere al forno. Con un altro pezzo di pasta della stessa grandezza del primo, disegnare un cavallo al trotto ornato con una criniera a forma di treccia che va dalla testa alla coda. Segnare l'occhio con una mandorla, porre un uovo col guscio sulla pancia del cavallo e fermarlo con strisce di pasta, spennellare di rosso d'uovo o zafferano e infornare.

Le panicelle venivano preparate dalle donne all'avvicinarsi delle feste pasquali ed erano il regalo che si faceva alle bambine ed ai bambini.

La simbologia allegorica di questo dono appare evidente e, dalle forme di questi dolci devozionali, traspare il riferimento iconografico alle Madonne medievali lignee dove si può leggere il tratto arcaico e mistico della cultura popolare: una sorta di arte naif contadina.

Le bambine ricevevano la pupa come segno di buon augurio e di passaggio all'età puberale; mentre i bambini ricevevano il cavallo come segno di coraggio e di forza. In entrambi i casi, l'uovo rappresenta un simbolo di fertilità e di futuro ricco di provvidenza.

In effetti la simbologia dell'uovo era molto sentita nella cultura contadina e così se una bambina andava a trovare nel periodo pasquale i vicini di casa o parenti, veniva abbracciata, mentre le donne di casa le regalavano tre uova cantando o mormorando una nenia «cresci, cresci figlia me».

Le forme allegoriche di carattere devozionale o che richiamavano buoni auspici si allargavano anche a diversi altri dolci tradizionali e, anche al pane ed alle pizze. Anche i biscotti, spesso assumevano delle forme particolari ed esteticamente pregevoli. È il caso del biscotto a forma di luna che si associa alla donna (dolce luna donna), o il biscotto a forma di sole che si associa all'uomo (dolce sole uomo), oppure al biscotto a forma di stella (dolce stella bambina).

Il pane tramandato

Nelle annate particolarmente magre i contadini facevano il pane mischiando la farina di grano tenero solina o rosciola con quella di segale, oppure con l'orzo. Talvolta si utilizzavano anche farine di legumi o le bacche del sorbo montano (*sorbus aria*), non a caso denominato nella flora popolare, farinaccio. E, ancora, non si disdegnava di fare il pane anche con le ghiande di quercia, sempre in mistura con farine di cereali.
E così, Maria, ricorda ancora quando la madre a Beffi, fece il pane con la segale; se lo ricorda scuro e nemmeno tanto buono. Maria racconta che la madre faceva il pane con la segale, di tanto in tanto, per risparmiare la farina di grano solina. «Mi ricordo che ero una bambina e mia madre a Beffi, ogni tanto faceva il pane con la secine o mischiava la solina con la secine. No quel pane, all'inizio non mi piaceva, anche perché lo mangiavano solo i poveri». Come tratto comune di molti piatti poveri della cultura contadina, anche in questo caso, Maria ha un brutto ricordo del pane con la segale, che invece oggi, sempre in mistura con altri cereali, è diventato un pane speciale ricercato nei migliori ristoranti, perché la segale conferisce al pane una morbidezza, una consistenza ed una carica proteica e quindi aromatica, veramente particolare.

«Anche in Abruzzo, come l'albero di Natale va sostituendo il presepe o l'accompagna con tutto il suo freddo apparato di bagliori, così al posto del filare o della pagnotta di pane bruno e fragrante, e dolce al palato del cuore, si accampano sulle mense l'esile e pallido filoncino e le insipide frustine e bastoncini e ciambelle non sempre teneri e croccanti, spesso legnosi, che finiscono per rendere insipido anche il companatico»[3].

Pane con solina, rosciola e segale

Impastare le farine di solina (40%), rosciola (40%) e segale (20%), l'acqua e il lievito madre a pasta acida, sciolto in poca acqua tiepida. Lavorare gli ingredienti fino a ottenere una pasta morbida ed elastica che bisogna lasciare lievitare in un luogo tiepido e al riparo da correnti d'aria: in inverno è utile coprire l'impasto con una coperta. Trascorsa un'ora, bisogna riprendere l'impasto, che nel frattempo avrà raddoppiato di volume e farlo sgonfiare maneggiandolo brevemente. A questo punto bisogna dividere l'impasto in filoni e lasciarlo lievitare nuovamente per altri tre quarti d'ora. Infornare in forno a legna riscaldato a 230°C.

[3] Giuseppe Porto, *La cucina come nota di gentilezza e di civiltà,* in *Le ricette della nonna,* Nice Cortelli Lucrezi, Japadre Editore, L'Aquila 1974.

Sant'Agata, Santa Gemma e Sant'Erasmo: il pane devozionale benedetto

È da questa valle che provengono tre feste popolari, fra le più belle della tradizione antropologica abruzzese. Pensiamo alla festa di sant'Erasmo, al rito di sant'Agata ed a quello di santa Gemma. Protagonisti di questa devozione sono non a caso: una giovane fanciulla che dorme tra candide lane e tessuti antichi, risvegliata da un raggio di sole che tiene lontano un barone che la vuole carpire con la forza; una donna che pone il suo seno al freddo dell'acqua purificatrice di febbraio, affinché sia assicurata la prolificità femminile, il latte sgorghi nutriente dai seni, il grano germogli. Non a caso, sant'Agata, nella tradizione popolare è la protettrice del seno materno e dell'allattamento. Le donne più anziane ricordano come nel rito propiziatorio che si svolge ancora nei primi giorni di febbraio, prima della messa, le donne di Castelvecchio Subequo e dei paesi vicini, si bagnavano il seno nella fontana di Macrano come rito propiziatorio. La festa di sant'Erasmo, invece, ricorda la storia di un povero viandante che predicava nei posti più selvaggi, un eremita nomade, che proprio sulle montagne sopra Acciano e Succiano sperimenta uno dei suoi dialoghi spirituali più intensi. È di estremo interesse osservare come ancora oggi le comunità di Beffi e Succiano, si facciano carico di una delle più belle e faticose feste popolari, con una processione che porta il santo dalla chiesa di Beffi sino all'eremo, in piena montagna, con una lunga marcia che i fedeli compiono con devozione e allegria.
È significativo vedere come in tutte queste feste vengano offerti ai fedeli dei pani devozionali. Si tratta di pane a forma di sise (sant'Agata) dolce o salato e con l'uvetta, pane santo perché avvicina la forza della terra a quella del cielo. Il tutto mediato dalla forza dell'acqua utilizzata dai mulini a pietra per la macinatura dei cereali coltivati in altura e nei fondovalle. Il pane assume delle forme che mantengono una forte carica allegorica che rimandano a riti popolari, sottolineano il trascorrere delle stagioni, auspicano buoni raccolti, oppure, la buona riuscita di un matrimonio. In alcuni casi le forme del pane assumono un legame con miti popolari molto antichi che hanno origine nell'antica Grecia e nella Roma antica.

Pane di sant'Erasmo

Il pane benedetto di sant'Erasmo di forma tondeggiante, viene offerto ai fedeli saliti in montagna, presso l'eremo, dopo una faticosa salita e la messa. Insieme al pane benedetto, viene offerto anche il vino benedetto, il famoso rosatello locale, ormai quasi introvabile. Dove il pane diventa un protagonista determinante della festa, è sicuramente nella festa di santa Gemma a Goriano Sicoli. Dopo l'arrivo della santa dal vicino paese di Bisegna, dall'altro versante della montagna, inizia la festa con l'accoglienza, la processione, il pranzo sacro nella casa della santa e, nel pomeriggio, una teoria di ragazze vestite in costume tradizionale fa il giro del paese per distribuire il pane di santa Gemma, che assume delle forme originali ed esteticamente pregevoli.

Pane di santa Gemma

Si tratta di un antica tradizione, poiché il pane veniva distribuito alle famiglie più povere, mentre oggi diventa un elemento identitario dal quale nessuna famiglia viene esclusa. Ancora una volta, la distribuzione del pane benedetto, ed in generale del cibo devozionale, assume una carica sacrale e mitologica che avvicina al divino, alla natura, alla sopravvivenza.

Pane di sant'Agata

Al pane si aggiungevano altri alimenti, come le patate, le noci, la frutta secca, le erbe di montagna, al variare delle ricette e delle tradizioni locali o stagionali.

Maria e Ginetta raccontano: «Il pane si ammassava con la farina di solina e con il lievito madre che ci passavamo a turno, tra le vicine di casa o tra parenti: era una cosa preziosa e si faceva tanta grazia a tenere il lievito. La solina faceva il pane gentile, più tenero. Ci si faceva anche la pasta come le fregnacce, i maltagliati, le volarelle, la chitarra, gli gnocchi. Si ammassava la sera e la mattina si portava al forno: una pagnottella si regalava anche al fornaio. A volte nel pane ci si mettevano le patate, così veniva più morbido. Il forno era sempre in funzione perché si faceva a turno per fare il pane tra tutte le donne del paese; si sentiva sempre un bel profumo, al forno si facevano prima le pizze, poi il pane e alla fine i biscotti».

La gestione dei terreni

I terreni venivano fertilizzati con la pratica del maggese in consociazione con il pascolo. Nella media valle dell'Aterno, l'allevamento delle pecore non aveva la stessa importanza che aveva assunto nel versante orientale del Gran Sasso o della Maiella. Si praticava tuttavia la transumanza verticale delle morre di pecore. Si trattava di una forma di gestione comunitaria delle greggi molto interessante. I numerosi piccoli allevatori mettevano insieme le pecore che poi venivano gestite a turno dai diversi proprietari. Nelle comunità contadine del passato, era una prassi consolidata quella di gestire in modo comunitario parte dei beni fondamentali per la sopravvivenza. Si pensi alla gestione comune dei pascoli e dei boschi, soprattutto con gli usi civici; il fenomeno dei campi aperti e cioè campi lasciati a disposizione del pascolo nelle annate di riposo dei terreni o durante l'inverno. Lo stesso stampo solidaristico veniva utilizzato per la gestione delle carbonaie e permeava anche la vita del vicinato, con lo scambio della pasta acida per fare il pane, con la gestione in comune del forno comunale. Non mancavano liti, atti di egoismo e discussioni, che anzi erano frequenti, ma la caratteristica di fondo della vita contadina era improntata alla solidarietà. Parlano Maria e Ginetta: «Tutti avevano un po' di pecore in paese e si portavano al pascolo insieme, si creava così una morra di oltre cento pecore. A turno ogni proprietario le portava al pascolo e si faceva accompagnare da Macchione. Macchione era il cane del paese, un cane bianco abruzzese che non aveva nessun padrone ma era il cane della morra: era di tutti quelli che mettevano le pecore insieme. Allora, Macchione andava di casa in casa a seconda del turno della morra. No, a quel cane gli mancava solo la parola, faceva la guardia alle pecore, le governava e poi la sera le pecore tornavano da sole alle loro stalle ed il cane seguiva il pastore di turno a casa. Voleva bene a tutti quel cane e tutti gli volevano bene. Chiunque portava le pecore a pascolare gli dava da mangiare. Era un cane intelligente. Lo trovarono morto a metà strada tra il borgo di Santa Maria ed il quartiere del Codacchio. I lupi l'avevano ammazzato». Le pecore venivano fatte pascolare nei pendii aridi e rocciosi ove non si poteva coltivare proprio nulla, oppure, nei campi a maggese, e d'estate, si facevano rimanere tutta la notte nei campi a riposo ed in questo modo si stabbiavano i terreni, come raccontano Ettore e Mario.

La solina è un grano tenero a taglia alta, molto rustico e adattato nel corso dei secoli alla coltivazione in terre marginali di montagna. Si tratta di un grano molto antico «la mamma di tutti i grani», citato in documenti che risalgono al Cinquecento. Questo grano ha una bassa resa per ettaro ma resiste a condizioni limite, poiché sopporta sia il freddo che la siccità. Si ottiene una farina particolarmente adatta per la panificazione e per la produzione di dolci tipici, anche se si presta alla preparazione di paste tradizionali fatte a mano. La solina veniva coltivata in tutte le aree montane della regione e oggi se ne riscoprono le peculiarità organolettiche e nutrizionali. Molti contadini, nonostante la bassa resa, hanno continuato a coltivare la solina per le esigenze familiari, accanto ai grani ibridati moderni, per la maggiore qualità del pane ottenuto. Altrettanto buona è la farina del grano tenero rosciola, ingiustamente dimenticato, poiché è un grano con caratteristiche del tutto simili alla solina, sia da un punto di vista organolettico e nutrizionale, che da un punto di vista colturale ed agronomico. L'unica differenza evidente nella coltivazione, è il fatto che la rosciola non si può coltivare alle altitudini montane che raggiunge la solina, ma si deve coltivare in zone di media montagna o pedemontane. Anche il grano tenero casorella, ormai quasi introvabile, ha caratteristiche di rusticità nella coltivazione, senza bisogno di concimazione e di diserbo e con basse rese. Caratteristiche simili può vantare anche il gra-

no tenero frasinese o la biancola o bianchetta, altri grani di straordinario candore. Anche l'orzo era un cereale tenuto in considerazione, in effetti sono state rinvenute nella regione e, soprattutto nelle aree montane, diverse varietà distiche a semina primaverile tra cui l'oro marzuolo. In particolare, molto interessante l'orzo mondo, una varietà a cariosside nuda, utilizzata dai contadini per impieghi alternativi, ad esempio la torrefazione per la produzione del caffè d'orzo. Avere il caffè in casa, come avviene oggi, era infatti quasi impossibile. I contadini bevevano il caffè d'orzo, oggi considerata una ottima bevanda per la prima colazione, ricca di sali minerali, dissetante e piacevolmente simile al caffè. L'orzo veniva torrefatto in casa con la padella in modo lento ed a

fiamma bassa, magari alla brace del camino e poi veniva preparato con la *cioccolattiera* e poi, spesso si aggiungeva l'anice, che conferisce al preparato una nota di eleganza. Con i grani antichi si preparavano in casa numerosi tipi di pasta ammassata a mano dalle donne, come i tagliolini con i cardi, le volarelle con i ceci o i fagioli, i tagliarelli con le verdure dell'orto, le volarelle con le lenticchie, i maccheroni alla chitarra con asparagi e tartufo nero, le tagliatelle, i tacconelli, le sagnettine, le linguine con le fave, le sagnette, i cannarozzetti, e poi gli scarci, gli gnocchi, gli spizzichi, i ravioli. Veramente una grande tradizione fatta di forme, sapori e suggestioni diverse.

Ma sentiamo come ne parlano le nostre amiche Maria e Ginetta: «L'orzo si faceva mettendolo al fuoco con una caccamella o cioccolattièra, una padella di metallo un po' più alta di quelle normali alta con manico lungo; si metteva ad abbrustolire nella padella a fiamma bassa e si faceva girare con una cucchiarella di legno. L'orzo era quello senza baffi (l'orzo mondo). Dopo abbrustolito l'orzo si doveva macinare con un macinino».

Le antiche industrie della provincia dell'Aquila

«Prosperano pure nel nostro suolo la segala, la scandella, la spelda, il miglio, l'orzo [...] l'avena [...] il farro di cui parziali sono le semina [...] Potrebbe questa utile pianta introdursi anche in altri luoghi, dando una minestra salubre, e tanto economica, che con un pugillo del medesimo se ne fa un bel desco da saziare chiunque, avendo la facoltà di crescere ed agglutinarsi in saporosa poltiglia [...] si eviti la coltura del farro e della spelta nei piani, perché queste utili piante prediligono terreni alti e freddi [...] l'orzo marzolo è così detto perché si semina a marzo [...] è talora l'unico alimento salutare dei contadini, mangiandolo in forma di pasta, che diconsi gnocchi o sorgetti [...] Si coltiva pure l'orzo marzolino o magiorino, che matura presto [...] l'orzo mondo o zingarello, ottimo per le malattie disenteriche, minestra dei contadini [...] e l'orzo pestato o germanico».

Teodoro Bonanni, L'Aquila 1888

Pizza sett'occhi di San Pio di Fontecchio

Miscelare farina e uova. Lavorare a lungo la pasta che deve risultare morbida. Dividerla in tre parti uguali e fare con esse tre rotoli lunghi e intrecciali tra loro in modo di formare una treccia con sette vuoti. Preparare il tufo rovente del focolare come si fa per le patate sotto il coppo e cuocere la pasta sino a che ha preso un bel colore d'oro caldo. A San Pio di Fontecchio scoprii per la prima volta questa pizza croccante e saporita che nelle lunghe sere si faceva e si offriva calda calda, con tutta semplicità, a chi veniva a veglia con noi, per rendere meno monotone le lunghe sere invernali, accanto al fuoco scoppiettante sotto la nera ed ampia cappa[4].

[4] Ricetta tratta da *Le ricette della nonna,* Nice Cortelli Lucrezi, Japadre Editore, L'Aquila 1974, p. 122.

I legumi: la carne dei poveri

3

I legumi avevano una enorme considerazione nella cultura contadina poiché costituivano la principale fonte proteica della dieta. In effetti, come ormai è ben noto da moltissimi studi e dalle testimonianze orali, la dieta contadina non prevedeva affatto la carne che veniva mangiata solo nelle occasioni particolari, nelle feste più importanti. Faceva eccezione la carne di maiale che trasformata secondo una consolidata tradizione nei classici salumi, veniva mangiata soprattutto d'inverno. Le calorie dei salumi aiutavano i contadini a superare inverni spesso rigidi e nevosi affrontati senza l'ausilio del riscaldamento. In questo quadro, i legumi erano veramente fondamentali perché rappresentavano la fonte proteica di gran lunga più importante. Inoltre, i legumi richiedono poco lavoro, sono molto rustici, resistono al freddo ed alla siccità, hanno un ciclo produttivo breve e quindi si prestano a consociazioni con i cereali, arricchiscono il terreno di azoto ed infine sono versatili: possono essere consumati tal quali o cucinati in vari modi o trasformati in farina e polente o dolci. Si conservano inoltre per diversi mesi e diventano una preziosa scorta per tutto l'autunno e l'inverno. Per avere un'idea dell'importanza dei legumi nella dieta contadina dell'Europa preindustriale, si può riportare una interessante riflessione di Umberto Eco. L'Italia e l'Europa in generale, dopo la caduta dell'impero romano, caddero in un lungo periodo di oscurantismo, fame e crisi profonda. Numerose furono le cause dirette ed incidentali e tuttavia, Umberto Eco, riportando i dati di uno studio di storia economica, assume come sua l'ipotesi che la crisi, se non procurata, fosse stata aggravata dalla mancanza di proteine nella dieta. Come abbiamo visto, quelle di origine animale erano abbastanza rare e mancavano anche quelle di origine vegetale. In effetti, la maggior parte dei legumi, esclusi quelli 'americani', che arrivarono dopo la scoperta dell'America, furono coltivati a partire dal Duecento, quando si diffusero le sementi che erano state riportate soprattutto dal vicino e medio Oriente dai viaggi dei primi mercanti delle città marinare. In effetti, alcuni legumi erano già diffusi in epoca romana, ma molte delle sementi erano andate perdute o erano state abbandonate nell'alto Medioevo. Insomma, l'introduzione dei legumi nella dieta delle popolazioni contadine, contribuì non poco, sempre secondo la credibile tesi di Eco, a garantire un miglioramento generale delle condizioni di salute della popolazione e quindi dello sviluppo economico e culturale che vi fu nel basso Medioevo a partire dal Mille.

Scheda dei legumi

Oggi la moderna scienza alimentare ha scoperto che i legumi sono fondamentali, insieme ai cereali, per una alimentazione sana e completa; contengono una alta percentuale di proteine vegetali (dal 20 al 40%), sali minerali, vitamine e un alto contenuto in fibre. La combinazione di cereali e legumi conferisce tutti gli aminoacidi essenziali e ha lo stesso valore nutritivo della carne. In sintesi, i legumi mancano degli aminoacidi solforati di cui sono invece ricchi i cereali, mentre questi ultimi non contengono la lisina che è invece contenuta nei legumi. Pasta e ceci, farro e lenticchie, zuppa di pane e fagioli sono dunque dei piatti equilibrati e di buon valore nutrizionale, in grado di nutrire con tutto il corredo proteico della carne, senza le controindicazioni di quest'ultima, specialmente quando viene consumata in eccesso. Sino agli anni Cinquanta, in Italia, si consumavano annualmente circa cinquanta chili di legumi pro capite, oggi se ne consumano otto chili pro capite: questo dato è abbastanza esauriente poiché basterebbe aumentare il consumo dei legumi per migliorare lo stato di salute delle popolazioni, diminuire l'impatto ambientale dei grandi allevamenti intensivi e liberare terreni per la coltura di prodotti alimentari invece che per la produzione di foraggi per l'allevamento. Ancora una volta, come già accadde nell'alto Medioevo, i legumi potrebbero contribuire a migliorare il mondo, poiché le piante incidono molto di più di quanto si creda nella storia dell'umanità. Ecco dunque un campionario veramente incredibile di legumi, come le lenticchie microsperma e cioè a seme piccolo e nero; i ceci, con varietà a tegumento nero e rosso; le cicerchie, il robiglio o pisello di montagna, la cicerchiola, le fave, i fagioli e le veccie. Nessun'altra area italiana è così ricca di legumi antichi come la montagna abruzzese. Nella media valle dell'Aterno e soprattutto nella contigua valle Subequana sono state recentemente ritrovate diverse varietà di legumi, anche se la maggior parte dei semi sono andati perduti con l'abbandono dell'agricoltura degli anni Sessanta. La cicerchia, ad esempio, è scomparsa dalle abitudini alimentari tuttavia, nelle zone di montagna, piccoli campi sono ancora coltivati con questo legume.

Fracchiata

La fracchiata è una sorta di polenta ottenuta con farina esclusivamente di cicerchia o mischiata con quella di frumento e di altri legumi in particolare fava e cece.

Fagiolo

Anche il fagiolo è una pianta molto importante nella storia del mondo contadino. Nella valle Subequana sono state rinvenute diverse varietà di fagiolo, tra cui il fagiolone, dal caratteristico tegumento screziato dal nero al viola. «Noi abbiamo sempre coltivato i fagioli tabacchini: si chiamavano così perché avevano il colore del tabacco. Poi c'avevamo i ceci, che erano quelli neri, si diceva che questi mettevano il sangue; c'era un signore di Beffi che diceva che di questi ceci si beveva l'acqua di cottura perché metteva il sangue. Quindi i ceci lui non li scolava e li mangiava come minestra insieme all'acqua di cottura» racconta Maria.

Lenticchia

La lenticchia era in passato coltivata soprattutto nelle aree marginali, con terreni poveri, di sovente calcarei ed in zone montane, anche a quote considerevoli. Sicuramente, la lenticchia veniva coltivata negli altipiani del Sirente, e in particolare alle Pagliare di Tione e di Fontecchio, anche in consociazione o in successione con il grano tenero solina o rosciola. Di quel passato è rimasta solo la lenticchia di Terranera dal caratteristico colore nero o marrone scuro, dalla taglia molto piccola (microsperma). Si tratta di una vera e propria varietà locale come testimoniato dal lavoro di caratterizzazione genetica che è stato effettuato sotto il profilo agronomico, morfofisiologico e molecolare. La lenticchia di Terranera, in sostanza, è un ecotipo che era ben presente nelle pratiche colturali del versante orientale del gruppo del Sirente-Velino, e, sicuramente era coltivata anche alle Pagliare, vista la contiguità dell'area e nell'area di Fontecchio, Campana, Stiffe e Fontavignone.

Robiglio o roveglia

Nei versanti montani dell'Appennino centrale veniva coltivato anche un particolare tipo di pisello dalle caratteristiche selvatiche. Si tratta del pisello di montagna, la roveglia o robiglio. Ha un colore screziato tra il verde, il marrone tendente talvolta all'ocra. La forma è irregolare e può essere trasformato facilmente in farina. Veniva consumato di sovente tal quale, oppure, con la farina si facevano delle pizze o si mischiava con quella del grano, della segale o dell'orzo. Insomma, riscoprire dei piatti con tali misture di farine, condite con erbe di montagna come il timo o la santoreggia, potrebbe assicurare un ottimo risultato dai sapori inconsueti e antichi.

Ceci

Anche i ceci erano coltivati in modo esteso nella valle, dove sono state ritrovate ben due varietà, di cui uno a seme molto piccolo e dal tegumento rugoso. I ceci venivano utilizzati in numerose ricette, o anche trasformati in farina o per la composizione di dolci. I ceci erano particolarmente rustici e spesso i contadini li coltivavano nei terreni più marginali anche per la proverbiale capacità di resistere alla siccità, soprattutto le varietà più antiche. Venivano infatti coltivati in tutta la valle nei pendii montani strappati alle rocce ed alle pietre come per esempio nei terrazzamenti di pietra a secco sotto le mura dei paesi.

Dolci con ceci

I ceci bolliti, spappolati ed amalgamati con il miele rappresentavano il ripieno dei dolci natalizi. Maria ricorda: «... i ceci si facevano arrostiti alla padella. Si mettevano a cuocere e poi si mangiavano con un goccio d'olio e sale. I più vecchi, prima di mangiarli li macinavano e facevano una farina squisita».

Dalle Pagliare al fiume Aterno: la transumanza verticale dei cereali antichi

Il rapporto con il fiume Aterno è stato determinante per lo sviluppo di un'agricoltura cerealicola di sostentamento. Basti osservare la presenza di numerosi mulini ad acqua deputati alla trasformazione del grano prodotto, in gran parte, negli altipiani di mezza montagna, come nel caso delle Pagliare di Fontecchio, di Fagnano e di Tione. Il fenomeno delle Pagliare è un caso particolare di adattamento di comunità contadine al mutare delle condizioni socio-economiche. L'esigenza di alimentare una popolazione in crescita, spinsero le comunità di Fontecchio, di Fagnano e di Tione a coltivare gli altipiani minori al margine nord-orientale del massiccio montuoso del Sirente. I contadini-montanari videro in quegli altipiani un'occasione di sopravvivenza. Il fenomeno fu molto lento e la coltura dei grani antichi alle Pagliare ebbe il suo massimo sviluppo negli ultimi due secoli. La costruzione dei due borghi montani fu una necessità dettata dalla lontananza dai paesi d'origine. Una rete di sentieri, solo in parte riscoperta e recentemente valorizzata, collegava le Pagliare ai borghi della valle. Dopo il raccolto estivo e la trebbiatura effettuata con l'aiuto degli animali, secondo l'antica tradizione, i grani venivano trasportati a valle, lungo i sentieri che all'epoca dovevano essere molto più visibili e grandi. Lungo il fiume Aterno una fitta rete di mulini ad acqua aspettava il grano per la macinatura a pietra. I contadini frequentavano spesso il mulino, poiché macinavano limitate quantità di grano. La macinazione a pietra, in effetti, garantiva la produzione della sola farina integrale molto nutriente e ricca di fibre, sali minerali, e vitamine, del tutto assenti nella farina bianca moderna. La farina scura, come tutte le cose vive e naturali, tende però a rovinarsi facilmente, anche perché non si conoscevano le moderne tecniche di conservazione. La soluzione era dunque quella di andare spesso al mulino dove macinare piccole quantità di grano per volta: una grande transumanza verticale ed orizzontale, continua e ricca di personaggi. Un viavai di uomini, muli, asini, cavalli, capre, pecore, percorrevano i sentieri montani; costeggiavano il fiume, salivano lungo la valle, valicavano i passi montani, andavano da un campo all'altro, da un mulino all'altro di borgo in borgo.

Le mandorle, le noci e lo zafferano

Come raccontano Guido ed Ettore «... *noi* guadambiavamo *i soldi solo con lo zafferano e la vendita delle mandorle e delle noci. Se andava male la stagione che le mandorle si gelavano o lo zafferano non veniva bene, allora erano guai per le famiglie, anche se potevano mangiare il pane e la pasta fatta in casa, non si poteva avere nemmeno un soldo per comprare qualche necessità per la famiglia. I soldi servivano più che altro per pagare la tasse, in particolare la fondiaria che era la tassa sui campi o per i beni di prima necessità, come scarpe vestiti ecc. Alcuni dovevano pure pagare gli affitti dei campi, la maggior parte delle famiglie, però, avevano un terreno patronale*».

In effetti, il paesaggio dell'Abruzzo interno e soprattutto, dell'Abruzzo aquilano, era fortemente caratterizzato dalla presenza di migliaia di piante di mandorlo, come ancora oggi si può osservare soprattutto nell'altipiano di Navelli e nella baronia di Carapelle.

Attraverso gli Appennini e le terre degli Abruzzi

«Usciti dall'Aquila scendemmo dal colle ed imboccammo la strada bianca che mi aveva affascinato più di ogni altra. Per un certo tratto correva quasi in piano, fiancheggiata da campi riarsi, sulla destra un piccolo torrente largo circa un piede i cui argini contornati da pioppi ed epilobi promettevano il ristoro della frescura. I torrenti non sono comuni, ci avevano detto che ci sono luoghi dell'Abruzzo dove non piove anche per otto mesi consecutivi. Passarono dei contadini, buoi che incedevano pesanti e carri scricchiolanti, al lato della strada una donna trebbiava il grano con il correggiato. Giungemmo al primo paesino. I bambini non avevano indosso altro che camicie lacere, le bambine erano vestite con grembiuli di cotone rossi o blu. I piccoli si rotolavano e giocavano al sole nella sabbia o si fermavano a fissarci a bocca aperta. Le donne lavavano i vestiti in ginocchio presso un rivolo d'acqua e poi li stendevano per terra ad asciugare. Proseguimmo lungo la strada assolata provando un senso di sollievo, quando, per un breve tratto, costeggiammo campi di ulivi e di mandorli. Il cielo e le montagne erano di un azzurro intenso e luminoso in contrasto con il grigio delle foglie di ulivo e il giallo della terra bruciata. I mandorli erano di un delicato verde pallido, ma come li osservavamo più attentamente, il colore semvbrava svanire nella luce che inondava tutto nello scintillio dell'atmosfera infuocata [...] Man mano che scendevamo dalle montagne, il caldo aumentava e nella luce l'aria tremolava più che mai in uno scintillio di colori, tuttavia, ogni volta che oltrepassavamo un'aia, notavamo che era sempre fervente di attività e piena di vita, poiché nessuno dei lavoratori faceva la siesta consueta. Passammo accanto ad una fontana rinascimentale sul lato della strada, cui si accedeva per mezzo di gradini. Le ragazze erano li a riempire le conche e i calderoni di rame, mentre i buoi, con le zampe anteriori sui gradini, cercavano di infilare il muso tra i calderoni di rame per arrivare all'acqua»

«Quando ci avvicinammo all'Aquila passarono parecchi carri pieni di contadini che avevano tutti o gli ombrelli aperti o pezzi laceri di tela. Al lato della strada scorgemmo una donna che batteva il granoturco con il correggiato, subito dopo apparve L'Aquila in lontananza [...] Il giorno seguente, per fortuna, si doveva tenere una fiera e al mattino presto il mercato era pieno di contadini. Venivano dalle zone circostanti con carri dipinti di blu e di rosso [...] Quasi tutti i contadini avevano ombrelli blu per ripararsi dal sole, quando guidavano, cavalcavano o camminavano. La piazza era piena di bancarelle coperte da ombrelli colorati o tendoni di tela. Da un lato si tenevano i peperoni, la frutta, i sacchi di grano e le

cipolle, il tutto per lo più in grandi cesti, mentre i proprietari stavano seduti sotto un ombrello con la bilancia; dall'altro lato c'erano cesti, strumenti agricoli, ceramiche, stoffe, nastri, stracci, utensili in rame, lumi di latta, ferro vecchio e altre cianfrusaglie, il tutto sparpagliato in terra o sui banchetti. I buoi sono magnifici animali bianchi, con le corna enormi. Hanno finimenti in genere di corda, alte cavezze e gioghi sulla testa, che tengono bassa [...] I contadini indossavano abiti vivaci d'ogni genere, ogni paese aveva un suo costume. Alcune donne avevano orecchini e pendenti smaltati o senza colore, ma con motivi d'oro; portavano anche fili di grossi grani d'oro o di corallo, a volte indossavano sino a sei giri di grandi perle di corallo. Avevano tutte amuleti contro il malocchio [...] Bimbi seminudi attraversavano la folla di animali e contadini vendendo gelati, vini e granite profumate e colorate»

Estella Canziani[5]

Le piante venivano riprodotte da seme e quindi la variabilità era molto forte. Le fioriture erano veramente incantevoli e nel mese di marzo annunciavano la primavera. Bisogna immaginare un paesaggio con migliaia e migliaia di piante di mandorlo, che grazie alla rusticità, alla capacità di resistere al freddo, alla siccità, alle malattie, crescevano praticamente ovunque ed i contadini le piantavano dappertutto, poiché erano una delle pochissime fonti di denaro.

Il mandorlo era molto prezioso anche per la legna, fondamentale per passare i rigidi inverni appenninici e per cucinare. La legna si ricavava con le potature o con la sostituzione delle piante vecchie con quelle giovani. La legna del mandorlo è tra le migliori per la durabilità e per il forte potere calorico. I contadini riproducevano le piante in piccoli pezzi di terreno, vivai denominati *piantamare*, magari in paese, vicino o dentro gli orti. Spesso tali vivai erano gestiti dall'intera comunità e affidati ai più esperti per assicurare un buon risultato. Il luogo era molto importante perché poteva garantire la crescita delle nuove piantine. Si seminavano le mandorle in autunno, il terreno veniva pulito e rialzato e si aspettava la nascita della nuova piantina, che poi a primavera veniva trapiantata nel campo e così si creavano sempre nuovi mandorleti.

Come ricorda Guido *«Tutte le famiglie avevano delle piante di mandorle e di noci, che erano tenute come se fossero dei figli; ci si metteva tanta accoglienza nella coltivazione. Le noci si mangiavano spesso e soprattutto con il pane ed erano più saporite di ora. "Noce e pane 'na mangiata da cristiane" si diceva oppure "pane e noce 'na mangiata da spose". Perché allora sì che le noci avevano un sapore! Mandorle e noci si vendevano alle fiere: a volte si scambiavano con i venditori ambulanti in cambio di stoffe e biancheria. In paese a Santa Maria c'era anche una bottega di alimentari e anche lì si poteva pagare con mandorle e noci. Anche le patate erano usate come merce di scambio. In ogni orto c'era il cosiddetto piantinaio, dove si facevano germogliare i semi, in particolare le mandorle per fare le piantine nuove».*

La rusticità proverbiale del mandorlo diventa eroica nel mandorlo aquilano che cresce abbondantemente sopra i mille metri di altitudine e non di rado arriva sino ai 1400 slm: un vero record per una pianta che appartiene al mix climatico del mediterraneo ed alla fascia botanica del *lauretum*.

[5] Estella Canziani, *Attraverso gli Appennini e le terre degli Abruzzi*, De Feo, Roma 1979.

Quasi ogni famiglia, poi, aveva almeno una o più piante di noci ed ancora oggi è possibile ammirare esemplari spesso imponenti nelle campagne o nei terreni abbandonati. Il noce è però una pianta più esigente rispetto al mandorlo poiché preferisce un terreno profondo e sciolto. Anche le noci facevano parte pienamente della tradizione alimentare locale e, dopo la raccolta autunnale, venivano fatte essiccare, spesso insieme alle mandorle, nelle aie, e poi vendute. Si aveva cura di fare sempre una scorta per la famiglia e soprattutto la sera, si mangiavano le noci insieme al pane ed alle mele. Le mandorle e le noci erano utilizzate anche per la produzione di olio. Da quanto riportato dalle fonti orali, non risulta che si coltivasse il nocciolo se non in pochi sporadici casi. È certo comunque che i frutti delle piante selvatiche, molto comuni sulle montagne abruzzesi, erano ben conosciuti e consumati.

Scheda delle noci e delle mandorle

Le noci e le mandorle contengono una grande quantità di grassi, con grande prevalenza dei grassi insaturi che hanno la capacità di prevenire il colesterolo. Nelle noci sono stati selezionati ben sedici diversi composti fenolici ad azione antiossidante ed una notevole quantità di acidi grassi insaturi come gli omega 3 e omega 6 oltre a numerosi sali minerali. Una composizione molto simile è quella delle mandorle, con una maggiore prevalenza degli omega 3. Sono dunque dei frutti energetici e molto salutari.

Mandorle attorrate

Tostare una tazza di mandorle, nel frattempo scogliere una tazza di zucchero con mezza tazza d'acqua in una padella di rame. Appena lo zucchero comincia a filare aggiungere le mandorle, girare continuamente per non farle attaccare fra di loro ed alla padella. Quando tutto lo zucchero si è attaccato alle mandorle toglierle dal fuoco e stenderle su un piano di marmo.

Amaretti

150 gr mandorle sgusciate e pelate, 30 gr mandorle sgusciate amare, 80 gr zucchero, un cucchiaio di miele, una bustina di vanillina, un guscio di liquore amaretto, un albume ben montato a neve.

Sagne con le noci

Macinare in un mortaio le noci, sciogliere in padella del lardo aggiungere, sale, pepe e le noci macinate, aggiungere le sagne cotte ed amalgamare.

Nocino

Raccogliere 20 noci (secondo la tradizione il 24 giugno) ancora avvolte nel mallo e bucherellarle con un ago metterle in fusione in un barattolo con ¾ di vino ed esporlo al sole per un mese, sciogliere 250 gr di zucchero in 2 bicchieri di acqua calda aggiungere all'infuso e lasciare macerare ancora per 20 giorni, poi filtrare più volte e travasare in bottiglie chiuse. Si consumava dopo due mesi alle feste di Natale.

Olio di noci e mandorle

> *«Lungo il fiume Aterno, tra Fontecchio e Tione, tuttora sono visibili i resti di diversi mulini ad acqua. In alcuni di questi, in un locale attiguo alla macina per la molitura dei cereali, si localizzava anche il trappeto per l'estrazione dell'olio dalle noci e dalle mandorle»*[6].

[6] Aurelio Manzi, *Le piante alimentari in Abruzzo*, Tinari editore, Chieti 1999.

Dolci con le mandorle e le noci: i dolci dei contadini

Abbiamo rilevato il ruolo centrale che la frutta secca in genere e soprattutto, le noci e le mandorle, avevano nella cultura gastronomica della società contadina e soprattutto nell'economia di sostentamento delle popolazioni dell'Appennino abruzzese. Tale importanza e preminenza, si ritrova anche nella preparazione dei dolci. Ecco ad esempio i *cauciunitti* che si preparavano per la vigilia di Natale, un dolce che trova nelle mandorle il suo ingrediente principale e che si accompagnava con il vino di malvasia di montagna, bianco, dolce e frizzante, che sino a qualche decennio fa si trovava in tutte le case contadine. Altri dolci si facevano sempre con le mandorle ed il mosto cotto, come i mostaccioli. Insomma, le mandorle erano alla base della maggior parte dei dolci tradizionali, tutti ne avevano in casa, ottime di sapore e si sposano bene con il cacao, il mosto cotto, i fichi secchi, la frutta cotta, le confetture. Altri dolci semplici si facevano con le noci, come la torta alle noci, magari aggiungendo fichi secchi; le noci si utilizzavano anche come condimento in cucina. Anche l'anice, pianta del resto coltivata negli orti antichi, era presente in diverse preparazioni e si aggiungeva anche al caffè d'orzo. Ingredienti semplici, locali, diremmo oggi, poveri, eppure creavano dei capolavori del gusto apprezzati ancora oggi.

Terre di zafferano

Un'altra coltura fondamentale per ricavare del denaro era lo zafferano. Così come per le mandorle, quello che impressiona dai racconti orali e dai documenti d'epoca, come il Catasto onciario (1753), è la quantità veramente considerevole delle colture e la diffusione capillare in ogni famiglia della coltura dello zafferano. Bisogna immaginare un paesaggio molto diverso da quello di oggi, con i pendii delle montagne e delle valli, quasi completamente nudi. Mandorleti o mandorli consociati alle colture, vigne, piante da frutto, noci. Insomma tutto il possibile era coltivato. Ad ottobre migliaia di piccoli campicelli si tingevano del viola dei fiori dello zafferano; lo stesso avveniva a giugno quando migliaia di piccoli campi si tingevano di celeste con le fioriture del lino; il giallo oro dei cereali avvolgeva i campi nei mesi di giugno-luglio. A marzo fiorivano migliaia di piante di mandorlo con i fiori bianchi e rosa. Insomma un mosaico di colori dipingeva le valli e gli altipiani appenninici e caratterizzava il paesaggio, aspro, secco, calcareo ma pieno di colori e di vita.

Lo zafferano veniva raccolto ad ottobre dopo aver trapiantato i bulbi ad agosto, quindi con un ciclo colturale molto breve e così i contadini potevano utilizzare una parte dei terreni a riposo secondo la pratica del maggese, che poi fu superata con la coltivazione, dalla seconda metà dell'Ottocento, delle foraggere leguminose come la lupinella e l'erba medica. In altri termini, la pratica del maggese era importante per preservare la fertilità dei campi; quando furono scoperte ed utilizzate in modo esteso le foraggere leguminose, non fu più necessario lasciare i campi a riposo, poiché le leguminose non solo erano utilizzate per l'alimentazione animale, ma allo stesso tempo garantivano la fertilizzazione dei campi grazie alla loro proprietà di arricchire il terreno di azoto.

I fiori di zafferano si raccoglievano e si sfioravano la sera stessa separando gli stimmi rossi dal fiore viola. La preziosa droga veniva venduta ai commercianti grossisti che lo esportavano nel nord Italia ed in alcuni paesi europei. Lo zafferano si vendeva alle fiere di novembre e di dicembre che precedevano il periodo natalizio e che ancora oggi si svolgono in diverse località. Guido continua nei suoi ricordi *«Ma quale zafferano, no noi non lo mangiavamo lo zafferano che invece veniva venduto ai commercianti. Fortunatamente, erano gli unici soldi che vedevamo durante l'anno, insieme a quelli per la vendita delle noci e delle mandorle. I soldi arrivavano a novembre, alle fiere, dove quasi sempre si facevano le vendite. No, lo zafferano noi non lo mangiavamo: era roba per signori. L'abbiamo sempre coltivato con grande fatica, ma eravamo contenti quando la stagione veniva bene. Ogni famiglia aveva una terra con lo zafferano ed i canestri con le cipolle di zafferano erano preziosi come l'oro. Alcune famiglie utilizzavano lo zafferano per combattere i raffreddori ed i mal di gola, ma erano pochi, quasi sempre quelli più ricchi. Con lo zafferano si curavano anche i dolori di gengive, si spargevano i fili alle gengive dei piccoli bambini quando mettevano i denti per alleviare il dolore, ma i contadini lo mangiavano in pochissime occasioni. Si utilizzava lo zafferano per il dolce della pupa e del cavallo che si regalava ai bambini nelle feste di Pasqua. Ecco, questa era una delle poche occasioni, per il resto lo zafferano si vendeva per le soddisfazioni della famiglia».*

La fiera di San Quintino 31 Ottobre

«Già il giorno prima la piazza cominciava a popolarsi. Arrivavano carretti di merciai, di ramai, di calzolai, e piantavano le loro tende fra la chiesa ed il municipio. I mercanti di zafferano giungevano soltanto la mattina della fiera. Ad essi era riservato lo spazio davanti alle vetrine della farmacia, e alla porta del circolo, che era il posto dei signori. E veramente la fiera, se riusciva una bella fiera, con gran concorso di gente da tutti i paesi della vallata, si doveva al loro. [...] Le bilance luccicavano come quelle del farmacista; i marenghi somigliavano alle medagliette che portavano le ragazze sul seno, ma valevano di più. I contadini, avvolti nei loro ampi cappotti d'azzurro

scuro, ci s'incantavano; e forse per incantare i loro occhi diffidenti, quei marenghi erano stati posti così in vista, sul lustro tavolinetto di noce. Seduti o in piedi davanti alle bilance, i mercanti di zafferano non battevano ciglio, non rivolgevano la parola a nessuno; attendevano. [...] I contadini passavano e ripassavano davanti a quei tavolini allineati, s'informavano sui prezzi dell'uno e dell'altro, e si decidevano a tirar fuori di sotto il cappotto il loro sacchetto di zafferano solo quando si erano s'erano persuasi che sarebbe stato impossibile vendere ad un prezzo maggiore. Allora, cautamente mostravano il frutto prezioso delle loro cure e fatiche, sul quale l'occhio del mercante s'appuntava con calma avidità specialmente per vederne e farne constatare i difetti. Ne prendevano un pizzico fra le dita, lo esaminavano controluce, lo palpavano. L'odore aromatico e tiepido dello zafferano si spandeva nell'aria».

Giovanni Titta Rosa, *I giorni del mio paese*, SEI, Torino 1944.

Scheda dello zafferano

Lo zafferano è un concentrato di sostanze antiossidanti utili alla salute. Le vitamine del gruppo B, i carotenoidi, il safranale, la crocetina, i sali minerali, che lo zafferano contiene in abbondanza, rinforzano il sistema immunitario, svolgono azione antiossidante, combattono le malattie da raffreddamento, stimolano la digestione, abbassano la pressione e alleviano i dolori gengivali, così come già noto nella medicina popolare e confermato dalle testimonianze orali.

La cucina tradizionale contadina e la nuova cultura salutistica: povero è buono

«Il turismo culturale riguarda settori eterogenei del patrimonio artistico-ambientale e la domanda di cultura si sta allargando a fasce sempre più ampie di popolazione. È turismo culturale, la visita ad aree archeologiche, a una mostra d'arte oppure ai giardini all'italiana, ma lo è anche la conoscenza della cultura materiale. In questo senso, il mondo rurale può offrire la possibilità di una esperienza, di un viaggio nel tempo e nello spazio, alla ricerca di tradizioni e paesaggi ancora bucolici. Un viaggio di scoperta dunque, che può offrire anche i sapori della tradizionale cucina contadina, la cucina 'povera', figlia della tradizione orale, allergica alla moda, alla ingordigia e alla fretta. Si manifesta in campagna tra i contadini e sulle montagne tra i pastori; una cucina aperta, che si adatta al terreno, alle stagioni, all'ambiente. La sua filosofia: se non puoi cucinare il meglio, cucina al meglio ciò che hai; la sua prassi: se due ingredienti legano bene non cercarne un terzo. Nella cucina contadina si ritrovano accostamenti che continuano a sorprendere, contrapposizioni di sapori che richiamano alla memoria ora l'architettura rurale ora le mosse degli scacchi. Questa cucina può essere definita tradizionale per la sua capacità di ricavare da ingredienti marginali piatti gustosi, digeribili e salutari; naturale perché rifugge da manipolazioni complicate e da aromi esotici, rinunciando alla vanità delle cremine, delle besciamelle, della panna; mediterranea per gli ingredienti di base: cereali, legumi, pesce, olio extravergine d'oliva e vino. Questa è l'alimentazione dei popoli mediterranei che hanno elaborato la più intelligente risposta dietetica alle esigenze del nostro organismo».[7]

[7] Tullio Motta, *La cultura del cibo*, Editrice Monteverde, Roma 1989.

Un racconto popolare

Quale modo migliore per un racconto se non scoprire dei personaggi?

Dalle stelle della mattina a quelle della notte

Chiacchierata con Mario e Giuseppe di Succiano

Si sta bene a riposare al sole eh?
Un colloquio comincia sempre meglio con una battuta che con tante cordialità formali. Mario se ne sta seduto davanti alla porta di casa loro a Succiano e ci guarda strizzando gli occhi. *«Eh... abbiamo lavorato tanto noi, che adesso ci possiamo pure riposare»*. Risponde ed i suoi vispi occhi azzurri sorridono, incorniciati da un diadema di piccole rughe che si spandono come arabeschi di una vita.

E capirai... quanto lavorate voi nei campi?
«Zappavamo tutto il giorno, dalle stelle della mattina fino alle stelle della notte. Zappavamo tutta la vigna col bidente, mica avevamo il 'drin drin' come adesso»

Il drin drin? E che roba è questo drin drin?
«Il 'drin drin'... così la chiamiamo noi, è la motozappa, che quando è in mezzo alla vigna fa sempre questo rumore 'drindrindindindin'...»

E che uve avevate voi nella vigna?
«Il montepulciano e la malvasia vecchia, che è quasi uguale alla montepulciano, solo che i grappoli sono più grossi e lunghi. Poi ci stava il cacciuro, che è un' uva ancora più grossa, ma acquosa, quindi rende di più»

E il moscatello? Ce l'avevate il moscatello?
«E come non ce l'avevamo? Ogni vigna aveva la sua pianta di moscatello che era il primo che maturava, il primo che si mangiava e il primo che spariva dalla vigna, perché se lo rubavano. Nessuno coltivava solo la malvasia, il vino, qui veniva fatto sempre con uve diverse. Poi lo facevamo bollire, veniva messo nella botte e dopo un mese si poteva già cominciare a bere. Vino tutto rosso, non frizzante»

E voi ve lo bevevate il vino?
«E che no?... Due litri al giorno me ne bevevo, Quando stavo a zappare la vigna, avevo bisogno di bere. Si faceva fatica sai. Il vino non si vendeva, si beveva... trenta ettolitri non bastavano per una famiglia»

Non bastavano trenta ettolitri a famiglia?
«Qui si beveva sempre, si giocava a carte o a morra e a "dagli a bevee"...»

Anche le donne bevevano?
«E certo... e quando mangia alla donna un bicchiere non glielo fai fa? Qualcuno beveva pure quattro o cinque litri al giorno»

E a parte le vigne, cos'altro coltivavate. Il grano?
«E si... ci stavano soprattutto le 'mazzocche di quarantina', poi ci stava pure la solina, la secina e pure l'orzo, quello piccolo e quello grande»

E mangiavate anche l'orzo?
«E si... mo' mangiavamo l'orzo! L'orzo non era per noi, ma per gli animali. Se qualche anno mancava il grano cucinavamo solo un po' d'orzo. Ma soprattutto le patate. Capitava spesso di sentir dire: "Cumpà quante patate hai fatto quest'anno?.. una quarantina di quintali? Non bastano!"... Quaranta quintali non bastavano per una famiglia»

Alla faccia! Ma quanto mangiavate?
«E no? Con la patata ci fai tutto, sai! La mattina si cuoceva un caldaio grosso di patate allessate, un po' si davano al maiale mischiate alla crusca ed al granturco, poi facevamo una bella padellata con la ventresca del maiale le patate lesse. Due pezzi di porco e un bel pezzo di pane. Poi le patate si mangiavano pure con la pasta, coi fagioli. La pasta la facevano a mano le donne. Le cicciarelle cioè i maltagliati, gli gnocchi e tanto altro»

Ci stava la frutta?
«Di frutta c'avevamo le mele, la cedera o la limocella, la titella, la mela cococcia, che era più grossa, e poi una mela bianca e nera, scura ai

lati, che non aveva un nome. Le mele si mangiavano di inverno, in tutti i modi, ma soprattutto le mele cotte; poi quando andavano a male le davamo ai maiali e alle pecore. Con le mele cotogne ci facevamo le marmellate. Le pere, invece, erano più rare, avevamo la varietà Agostina»

E le erbe ve le mangiavate?
«Di erbe mangiavamo la cicoria, ma soprattutto durante la guerra, la prendevamo vicino al fiume ma ci si faceva sotto ad andarla a prendere, perché c'erano le bombe e i tedeschi. Ci stava pure la rughetta e la borragine ma si usavano solo per antipasto o contorno»

E le noci? Scommetto che tu Mario le noci te le mangi anche adesso...
«Io? A parte che non le posso più mangia' perché non tengo i denti, ma poi non ci stanno più, non le raccoglie più nessuno e se le mangiano i cinghiali. Una volta le mangiavamo sempre, anche per strada, ci mettevamo una pietra sotto la cintura dei pantaloni e quindi camminando 'tacchete'! si rompevano sul sasso e ce le mangiavamo»

Il sambuco lo mangiavate?
«E sì... mo' ci fa diventare "fiori di sambuco"! »
Mario se la ride alla grande.
«Ma va' cammina!... uno di Beffi se li mangiava e lo chiamavano "fior di sambuco". Per carità... gli asparagi si... Certe estati ce n'erano tantissimi... Poi mangiavamo i tartufi... qualche volta... costavano parecchio... adesso se li fregano i cinghiali, son scavatori precisi... sanno dove andare a cercare»

Quali sono i piatti più buoni che vi ricordate?
«Il pane fatto a mano, fatto col grano nostro. Quello si che era genuino! Adesso quando lo compri dopo quattro giorni è ammuffito. Una volta nel forno collettivo se ne facevano a chili e durava un mese... non si ammuffiva ed era sempre speciale. Chissà che ci mischiano ora. Adesso noi non lo facciamo più, non ci sta più chi lo prepara e non ci sta più il grano; tutti questi cinghiali che ci stanno adesso – qui li chiamiamo "i diavoli"– si mangiano anche il poco grano che c'è»

I lupi c'erano una volta?
«E sì! Ma mica si mangiavano il grano! Qualche pecora al massimo, ma non facevano i danni del cinghiale. Ci poteva stare il tasso che si fregava al massimo dieci 'mazzocche', ma non molto più. Una volta poi, quando c'era il granturco, qua intorno, sui campi vedevi tutti i fuochi. Appiccavamo il fuoco, ci mettevamo sopra la spiga e ce la mangiavamo. Era una specialità»

Tu Mario sei stato per un periodo in Venezuela, non è vero, come si stava?
«E sì, sono stato a Caracas, ma solo tre anni, perché meglio "la cicoria ecco che la ciccia loco". La carne c'era a poco prezzo, ma era dura da masticare, il condimento era la matechilla, la noce di cocco, lascia perdere... era un bel paese e c'erano pure belle donne, ma la belle donne non le potevi mica mangiare!... Bisognava incassare soldi e si guadagnava poco, perché c'era troppa gente. Poi non ci pagavano il dovuto. Sai quante persone ancora mi dovrebbero pagare, ma quasi tutti ormai se ne stanno all'altro mondo, speriamo che almeno di là si ricordino che mi devono pagare»

Insomma t'hanno fregato...
«E sì, ma che ci vuoi fare... quando uno t'ha fregato, ti ha fregato e non ci devi pensare più. Quando è passata l'acqua al mulino, è passata, non ce sta niente da fa'»

Poi sei tornato e qui si stava meglio no? Che facevate qui?...
«Qui era sempre un divertimento, tutte le sere, si andava nelle stalle, chi cuoceva, chi faceva la calzetta, chi filava il lino alla conocchia»

Stavate nelle stalle?
«Eh no! Non stavamo nelle stalle, stavamo alle stalle. Nelle stalle ci stavano le pecore, ma di fianco c'era sempre un'altra stanza dove faceva caldo, perché le bestie scaldavano. La sera squadroni di persone si muovevano da una stalla all'altra e si beveva e si giocava a morra. La valle nostra è bella ma ormai non ci sta quasi più nulla e fra un po' finirà tutto. Non si coltiva più, hanno recintato tutto e non si può andare da nessuna parte. Le noci non le raccoglie più nessuno; le ghiande pure una volta venivano raccolte, mo' pure quelle si lasciano ai cinghiali. Le ghiande prima si davano ai maiali, le pecore le vacche, tutto. Mo' addio bellezza, nessuno raccoglie nulla. Nessuno coltiva più. Mandorle, noci, tutto si vendeva pure. C'era chi vendeva i ferri vecchi, i panni, gli stracci, la frutta; mo' neanche la frutta passa nessuno a venderla. Che ci vuoi fare? E allora io sai che faccio? Me ne resto fuori seduto tutto il giorno, come quando stavo sui campi, ma seduto e non a lavorare, e resto a guardare il cielo, dalle stelle della mattina alle stelle della notte!».

Così conclude il discorso Mario ed il suo sorriso senza denti si porta via anche quel filo di malinconia appena comparsa.

Frutta antica

Ecotipi da salvare e flora popolare

6

I profumi, i sapori, i colori della frutta antica rischiano di scomparire per sempre. Tuttavia, nella media valle dell'Aterno sopravvivono negli orti dimenticati, nei vecchi campi abbandonati e inselvatichiti, nei chiostri dei monasteri, delle vecchie piante di mele, pere, pesche, fichi, mandorle, albicocche, che oggi rappresentano dei reperti di archeologia botanica e culturale. Al fine di salvaguardare un patrimonio di estremo interesse e riconfigurarlo all'interno di una nuova funzionalità economica, si potrebbero costituire uno o più giardini arborei delle piante dimenticate. Un patrimonio veramente ragguardevole che potrebbe avere un notevole interesse economico, oggi, quasi completamene abbandonato. Numerose sono le varietà di mele, pere e altri fruttiferi ormai recuperati e salvati dall'abbandono ed altri ancora sono da recuperare.

«Basta notare le seguenti specie di pere e mele: cioè pere-butirro, cosce di monache o cannelle, verde lungo, spadoni, angeliche, spino-carpio, butiro, bergamotto, carmisino, buoncristiano, e quelle dette trentatrè once, a Napoli pera a rotolo, dagli antichi decumane e trilibri. Le mele poi sono genovesi con quei supposti gelati, apie di ogni qualità e limoncelle. Le uve muscatella, muscatellone, zebibbo, lacrima, montepulciano, cornetta, bumasta del Vasto senza granelli e la malvasia. La stessa varietà ammirasi né fichi, prune, cerasi o ciriegie, frambose, fragole, arbusti, ammendole»[8].

[8] Michele Torcia, *Viaggio nel paese dei Peligni alla fine del Settecento*, A. Polla, Cerchio 1986.

La valle delle mele antiche

La piccola valle nei pressi di Opi di Fagnano, la valle delle mele antiche, se ne sta dimenticata in un luogo appartato, prossima al paese ma lontana quanto basta per rimanere un luogo dove il tempo si è fermato. L'abbiamo denominata la valle delle mele antiche perché in questo piccolo luogo, anche grazie a Domenico Rosa, contadino del posto, si contano ancora oggi una decina di varietà di mele autoctone. La mela rosa del Castello, la mela tostella, la mela granettona, la zitella, la mela gelata, la tinella, la rarissima mela appia, la mela cerina. Sembra quasi un miracolo, eppure in questo piccolo luogo vi è una concentrazione tale di biodiversità, di archeologia arborea, che può essere considerato alla stregua di un museo, uno scrigno di germoplasma. Non mancano il sorbo domestico, il sorbo montano, il melocotogno, un'antica varietà di albicocche, la pesca giallona a maturazione settembrina, la pera spina e le prugne. Di tanto in tanto, nascosti tra la vegetazione, si scorgono tralci di vite secolari che ci raccontano di un luogo intensamente coltivato a vigneto, come risulta anche dalle documentazioni orali. Ecco ad esempio, Lucia, che parla della vita che l'aveva accolta in quel piccolo borgo dopo aver lasciato Fontecchio con il matrimonio: «Mio marito lavorava tanto, lavorava nei campi tutto il giorno; soprattutto zappava la vigna, anche perché beveva molto vino e tutti gli uomini bevevano

tanto, ma il vino lo smaltivano con il lavoro nei campi. Mi ricordo che mio marito nel periodo di Natale, andava alle case degli amici; cominciava al pomeriggio e poi per tutta la sera, di casa in casa, si beveva insieme, si mangiava e si cantava. La vigna ce l'avevano proprio tutti e nella nostra piccola valletta erano tutte vigne e piante da frutto. Qui ad Opi, l'acqua non ci stava e noi donne con la conca dovevamo fare centinaia di metri con la conca per andare a prendere l'acqua alla fontana. Sì è vero qui ci sono tante mele perché prima c'erano tutte vigne ed ogni vigna aveva tante belle piante di mele. In autunno si raccoglievano tutte queste belle mele insieme alla vendemmia o subito dopo. Ogni tipo di mela ha un colore particolare ed un sapore diverso. Alcune si devono consumare prima di Natale; altre si conservano per lungo tempo sino a maggio, come ad esempio la mela tostella».

Mele al forno

Svuotare la parte superiore della mela e riempire con miele e uvetta e subito dopo infornare. Un tempo, quando si faceva il pane in casa, finita la cottura, si ricoprivano le mele con la pasta di pane e si infornavano. Si possono anche spruzzare, prima della cottura, le mele con vino bianco. Mettere il testo in forno preriscaldato a 180°. Con fiamma bassa si lascia cuocere sino a quando la buccia risulta abbrustolita ed il miele bruno dorato o lo zucchero di canna, caramellato. Ottima la limoncella, la renetta e la mela rosa.

Mele e le pere cotte

Tagliare le mele a fette e cuocerle in padella con un po' di acqua. Quando diventano molli, aggiungere miele e un po' di vino rosso. Altre varianti si ottengono con l'aggiunta di cannella o di cioccolato fuso o fichi secchi e uva passa. La casa verrà inondata da un tipico profumo aromatico. Le mele migliori sono la mela rosa, la mela gelata e la mela granettona. Un dessert veramente tradizionale, povero ma nutriente e buonissimo. Lo stesso dolce si può ottenere con le pere.

Le antiche varietà locali di frutta avevano delle implicazioni sociali e culturali molto forti e la gestione della flora coltivata, i metodi di diffusione del materiale di propagazione, (sementi, marze, talee, piante) implicavano una serie di relazioni sociali assai interessanti, spesso erano al centro di scambi familiari, doni, eredità, doti; e tutto ciò era strettamente collegato con le abitudini alimentari. Ogni tipo di mela aveva una sua durabilità nel tempo, un utilizzo diverso, come ci ha raccontato Lucia a Opi di Fagnano.

Scheda delle mele

La limoncella o meloncella, è una delle varietà più diffuse nell'intero Abruzzo. Il frutto è medio piccolo, di forma ovale allungata, spesso asimmetrica. La buccia è gialla a maturazione completa, dapprima, verde tenue tendente al giallo, leggermente ruvida, con poche lenticelle emerse; la polpa è bianca, acidula, aromatica e croccante. Si conserva a lungo, almeno sino a marzo e matura completamente in fruttaio quando acquista un profumo molto gradevole che inonda la casa.

La mela rosa era un tempo assai comune e ha numerose varianti, come la mela rosa del Castello, presso il borgo di Castello di Fagnano. Il frutto è medio, rotondeggiante, regolare, schiacciato ai poli. La buccia varia dal rosa più o meno intenso al giallo ocra. La polpa è bianca, croccante, dolce e profumata, leggermente acidula anche a maturazione. La freschezza di questa mela dovuta all'acido, si unisce in modo equilibrato con la leggerezza di un dolce vago ma persistente.
La mela zitella è una varietà buona per la rusticità della pianta e per le caratteristiche organolettiche del frutto, è molto adatta alla coltivazione di montagna. Il frutto è di forma rotondeggiante, leggermente schiacciato, simmetrico. La buccia è liscia, molto untuosa, gialla, con macchie rosso vivo; la polpa è bianca, leggermente acidula, dolce e croccante.
La mela gelata è la regina delle mele antiche. Il frutto è di media grandezza, di forma rotondeggiante. La buccia è liscia e fine, di colore giallo biancastro e sfumature che virano verso il rosa; la polpa è bianca, leggermente acidula, aromatica e fondente, succosa e zuccherina. Il sapore è egregio, delicato, fresco, dolce quanto basta per assumere tutti i toni della gradevolezza.
La mela renetta granettona ha un frutto di forma a globo schiacciato. La buccia è sottile, ruvida, giallo aranciata o rossastra, con macchie rugginose e cosparsa di molte lenticelle color ruggine arancio.

La mela cerina ha un frutto medio piccolo, di forma rotondeggiante, schiacciato ai poli, simmetrico. La buccia è verde gialla, molto cerosa, con sfumatura rosa e rossa dalla parte del sole. La polpa è bianco crema, aromatica e croccante. Molte altre mele potrebbero essere riscoperte, caratterizzate e coltivate come la mela tinella, la mela mora, paradiso, cococciona, mangione, appia, testa d'asino, mela trent'onze.

Mele fritte

Si prepara una pastella con farina di grano tenero solina (100 gr), uova e olio extravergine d'oliva. Mentre il composto si riposa, si puliscono le mele, meglio le renette o la mela gelata, togliendo il torsolo e la buccia. Poi si tagliano le mele a fette si immergono nella pastella facendole friggere. Appena avranno assunto un bel colore dorato, si tirano via, si fanno asciugare e si spolverano con zucchero vanigliato o miele e si servono calde.

Liquore di mele cotogne

Grattugiare le mele cotogne e lasciarle riposare 48 ore. Spremere il succo strizzando la polpa in tovagliolo di bucato. Per ogni litro di liquido aggiungere 250 gr zucchero, 500 gr di alcool, 600 gr di rum, (si può usare anche la grappa) una stecca di cannella e qualche mandorla amara. Imbottigliare e far riposare 30 giorni. Filtrare e riporre in dispensa. Il liquore di cotogne ha proprietà calmanti e si può bere soprattutto di sera.

Fico

Il fico era molto importante in passato sia per il consumo fresco e soprattutto nella versione essiccata. I fichi secchi rappresentavano una preziosa fonte di energia durante i lunghi inverni. I fichi secchi erano anche molto utilizzati nelle composte, nei dolci e durante le feste natalizie.

Fichi sciroppati

Si raccolgono i fichi con il picciolo quando non sono completamente maturi e si sistemano in una pignatta. Si aggiunge lo zucchero di canna integrale (500 gr) o miele, insieme a due bicchieri di aceto e una stecca di vaniglia. Si fa cuocere il tutto a fuoco lento sino a quando i fichi avranno assunto un colore ambrato. Subito dopo con i fichi ancora ben caldi, si mette il tutto in un barattolo di vetro, si chiude e si conserva in dispensa.

Fichi secchi al forno

Si tagliano i fichi a metà e si inseriscono in entrambe le metà, i gherigli di noce o mandorle. Si mettono i fichi nel forno a 150° e si tolgono quando appaiono dorati. Si spargono sui fichi cotti abbondanti semi di anice, oppure si aromatizza con l'alloro.

Pera

Tra le varietà più diffuse è la pera spina, il frutto è medio piccolo, di forma conica o piriforme molto corta, a peduncolo medio, inserito all'apice. La pera spadona d'inverno era anche assai coltivata ed era ottima sia per il consumo fresco che per la cottura. Tra le altre pere coltivate possiamo citare la cannella di giugno e cannella d'agosto, la pera san Francesco (ecotipo spontaneo), la ficarola, la pera di san Giovanni, la cococciola, la pera trentrè once.

«Nobile adunque, gioconda e necessaria senza alcun dubbio meritamente si può chiamare l'agricoltura in tutte le sue parti, ma tra l'altre la maggiore e più dilettevole quanto alla giocondità e in parte quanto al giovamento, sono gli alberi fruttiferi, i quali con le loro ombre amene e fiori odorosi e frutti al gusto soavissimi e delicatissimi, rallegrano, consolano e contentano grandemente, così gli animi come i corpi nostri; e però non v'è gentiluomo che non si diletti d'aver nelle sue possessioni qualche vago giardino piantato di vari alberi fruttiferi, secondo che hanno i luoghi comodi da piantarli e secondo che più o meno se ne dilettano e hanno tempo di poterli godere. Poca fatica basta a coltivar gli albori; quali poi bene e giudiziosamente coltivati, quanta vaghezza, quanta grazia e piacere arrecano alla vita dell'uomo? Ed i loro deliziosi e bei frutti col soave odore che confortano lo spirito umano [...] i veri ammaestramenti che appartengono alla coltivazione della terra per ogni campo di grano, ed in particolare eziandio a gentiluomini, che soglion prender diletto e piacere da giardini, broli, vigne ed orti»[9].

[9] Marco Bussato da Ravenna, *Giardino d'Agricoltura*, Venezia 1684.

Amarena

Un altro fruttifero molto utilizzato in passato sia per la composizione dei dolci, ma anche per bibite naturali e liquori, era l'amarena, nota soprattutto per la rattafia.

Pesca

Le vecchie varietà locali di pesco ancora coltivate sono la testa rosce a polpa rossa e la giallona a polpa gialla, a maturazione tardiva, in montagna, anche a fine settembre.

Cicorielle ed altre erbe

Ricette e racconti

7

Le erbe selvatiche mangerecce hanno sempre fatto parte della dieta delle popolazioni contadine. Le mangiavano normalmente i più poveri ma non erano disdegnate nemmeno dai più agiati che ne conoscevano le virtù medicamentose e salutari. Anche i sapori molto variegati, quasi sempre dalla tinta forte, aromatica, talvolta con note persistenti di amaro, rendono le erbe selvatiche appetitose e salutari. I contadini le mangiavano per necessità e come abbiamo visto, nelle annate di magra, non disdegnavano nemmeno di mangiare legumi destinati agli animali come la veccia, oppure le bacche del biancospino o altre bacche e radici. Ma le erbe selvatiche mangerecce erano ben conosciute e considerate. Talvolta assumevano anche un ruolo simbolico, come in alcune feste, come quella della cicoriella di Santa Maria del Ponte. Oggi si è scoperto che molte di queste erbe hanno delle virtù salutari, come ad esempio il tarassaco che aiuta e disintossica il fegato, oppure la stessa cicoria selvatica che aiuta la digestione, l'aglio orsino dall'azione disintossicante e mineralizzante. L'asparago è diuretico, l'ortica stimola il metabolismo ed è depurativa, la rucola è stimolante, la menta è antisettica e stimola il sistema nervoso. Si potrebbe continuare a lungo ma meglio leggere un manuale specializzato. Molte erbe erano ben conosciute dai contadini e facevano parte della flora popolare, per le loro virtù medicinali in senso stretto, come la malva, l'assenzio, il timo, la santoreggia, la melissa, la salvia, l'iperico e tante altre. La farmacopea delle erbe medicinali era molto sentita nella tradizione popolare e molto conosciuta ed utilizzata era la malva, utilizzata soprattutto per le tisane per combattere il raffreddamento, oppure l'assenzio, che veniva utilizzato per sverminare gli animali. Tuttavia, quasi in ogni paese c'era una donna o un uomo che conosceva in modo approfondito l'utilizzo delle erbe nella cura delle malattie, vi erano cioè degli erboristi empirici che venivano chiamati dalle piccole comunità, dalle famiglie, per risolvere problemi di salute. Ecco di seguito un esempio tratto dalla tradizione popolare.

Sciroppo per la tosse

Versare nella caffettiera 2 tazze da tè di acqua, un cucchiaio di foglie di malva triturate, un cucchiaio di fiori di camomilla, buccia di arancia, tre fichi secchi triturati, una mela tagliata a pezzetti. Far bollire lentamente per 15 minuti. Passare, aggiungere un cucchiaio di miele e far bollire ancora per 15 minuti. Passare con colino e servire bollente. Nelle nostre cucine antiche tra casseruole e pentole di rame c'era la cuccuma, una caffettiera di argilla col relativo coperchio che si poneva sulla brace, a sera, per preparare sciroppi per la tosse, o più spesso, il vino brulè. Nelle gelide notti invernali, nelle stanze un tempo così poco riscaldate, era una gioia ingenua e intensa infilarsi nel letto reso bollente dal prete e bere lo sciroppo o il vino brulè per vincere il freddo e per dormire profondamente .

[10] Ricetta tratta da *Le ricette della nonna*, Nice Cortelli Lucrezi, Japadre Editore, L'Aquila 1974.

Maria e Ginetta raccontano: «*Più che altro usavamo la cicoria, poi c'erano i vellutigli che sono un tipo di erba vellutata, tipo gli spinaci ma più piccoli, con la foglia più stretta. Poi gli asparagi, il finocchietto selvatico. Per il resto c'era l'orto. Nell'orto si coltivava anche la ferchia che poi, di solito, si portava a Raiano e si scambiava con i fagioli. I luppoli erano vicino alla ferrovia e ci si faceva la frittata, si raccoglievano a primavera, come gli asparagi. La mentuccia serviva per la frittata e si teneva pure negli orti. La salvia era usata per insaporire*».

Anche Maria Pia e Gianna di Fontecchio ricordano che: «*Lu spargìn' (asparago) lo usavamo per cucinare la frittata e la pasta come lu lupere (luppolo). La spugna (finocchio selvatico) si mangiava in insalata come pure le barbar' (barba di becco) e le sèpen' (ruchettone). Le magnapurcine (cicoria selvatica) e le caccialebre e lu cascign' assieme allo papammer' si mangiavano crude o cotte. Le burraggn (borragine) lo mangiavamo a Natale insieme agli altri fritti tradizionali. Alcune invece venivano date agli animali da cortile come l'ardica (ortica) e la ciampugnosa (cicoria con il fiore giallo)*».

Gilda di Fontecchio racconta che quando era una bimba di cinque-sei anni andava a pascere gli agnelli attorno al paese e mentre questi pascolavano, lei raccoglieva tanti tipi di erbette che poi riportava a casa. La mamma le capava e parte ne cuoceva, parte le faceva in insalata. Buone per l'insalata il cascigno, un'erbetta con i fiori gialli, la procaccia (potrulaca), il papammer' (papavero) e tante altre. I luperi (luppoli), che crescono lungo il fiume, si fanno invece soffritti o lessati o a frittata mentre il bulbetto del lampascione selvatico si fa in agrodolce come le cipolle. Del cardo "santo" si mangiava il gambo lessato o fritto dopo aver rimosso le spine schiacciandolo con un guanto o un cencio fra dita. Il finocchietto selvatico si usava per fare il minestrone ma anche per condire coniglio ed agnello. Si facevano anche tante marmellate con le ceraselle selvatiche, le bacche di sambuco e con i crugnali (bacche di corniolo).

Tante piante selvatiche offrivano invece rimedi contro le diverse malattie: le chiuccum' – bacche di rose selvatiche – bollite fanno passare i dolori di pancia come pure le foglie di lauro e la borraggine. La malva, invece, aiutava ad andar di corpo mentre con l'artìca (ortica) decotta si facevano impacchi sulle ferite o sulle gambe gonfie. Anche i fiori di sambuco si usavano per fare impacchi disinfettanti. Gilda abitava fino al terremoto nella piazzetta della Caia che aveva riempito di mille fiori diversi – selvatici e domestici – dei quali raccoglieva i semi e che sistemava qua e là in nicchie, in vasi e mastelli, fra le crepe del selciato e sui muretti. Un piccolo miracolo floreale cui Gilda si dedicava con passione finché il terremoto l'ha costretta in un M.A.P. (Modulo Abitativo Provvisorio) ma anche qui ha ricreato tutt'attorno alla casetta una corona di fiori e di piante. Gilda, però, sogna sempre la sua Caia coperta di fiori.

Altre erbe erano utilizzate per la loro capacità tintoria, come la camomilla dei tintori, la ginestra e la reseda per il giallo, il guado per il blu, la robbia per il rosso; solo per citarne alcune tra le più note ed utilizzate.

Erbe tintorie

Ciò che colpisce degli antichi indumenti, oltre alla trama ed alla qualità del tessuto, è il colore ottenuto dalla tintura naturale. Si utilizzavano piante tintorie con la capacità di tingere. Ad esempio, con l'ortica si ottiene un verde tenue, con la camomilla un giallo arancione, con le bacche di ginepro il marrone, con la buccia di melograno il giallo, con le bacche di sambuco il lilla, con l'iperico il rosso. I colori ottenuti dalle sostanze vegetali hanno un tono pastello molto efficace da un punto di vista estetico. Per tingere con i colori naturali bisogna seguire un metodo ben preciso composto da tre fasi: la mordenzatura, la tintura ed il risciacquo. La mordenzatura e cioè il bagno preliminare che serve a rendere il colore indelebile, si prepara con il 10% di acido tartarico e albume d'uova (15%), mescolati con acqua che si fa cuocere per circa un'ora senza far bollire, insieme ad una certa quantità della pianta prescelta. Dopo aver fatto raffreddare, si immerge il tessuto che dopo un'ora sarà tinto con il colore desiderato. Il risciacquo finale si effettua con acqua corrente.

Scheda delle piante tessili

Le fibre tessili naturali erano patrimonio delle comunità contadine del passato. Spesso le lavorazioni erano attuate a livello familiare e così molti erano i campi che si coloravano a maggio con il colore celeste dei fiori di lino. Quasi ogni famiglia aveva il suo telaio e le donne avevano, talvolta nell'ambito dello stesso paese, delle tecniche e una creatività decorativa veramente notevole e diversificata. Il lino e la canapa venivano ricavati dai fusti di queste piante dopo una lunga macerazione in acqua e dopo diverse altre lavorazioni, si arrivava finalmente al telaio. Le pecore venivano tosate a maggio; subito dopo si lavava la lana, la si faceva bollire agitandola con un bastone in un caldaio di rame, si lasciava raffreddare; poi si cardava e cioè si passava la lana attraverso dei pettini di ferro che la faceva diventare cotonata. Infine si filava la lana in modo tale da produrre una fibra continua e lunga e si arrivava a produrre i gomitoli da utilizzare per la tessitura, che è un gioco di intreccio tra diversi colori e lane filate, da cui ottenere splendidi e morbidi tessuti, coperte o abiti. Nelle gualchiere, dopo un lungo procedimento, durante il quale la lana veniva pressata e lavata, si otteneva un particolare panno pesante, con il quale si producevano mantelli e costumi.

Un medico e letterato aquilano vissuto tra XVI e XVII secolo, Salvatore Massonio (1554-1624), scrisse un trattato in cui disserta sul tema dell'insalata con grande ricchezza di notizie scientifiche e storiche, e perfino di ricette. Uno dei primi trattati sulla dieta vegetariana e di fitoalimurgia. Un 'insalatologo' ante litteram che scrive: *«Dichiamo dunque esser l'insalata una maniera di cibo composto di diverse herbe, e d'altre materie; della quale insalata l'huomo si serve per eccitare, o per fare maggiore l'appetito del mangiare»*.

Nel libro si sofferma sulla descrizione e sugli utilizzi delle erbe in cucina, soprattutto di quelle selvatiche che qui stiamo descrivendo. Parla delle erbe selvatiche, delle erbe coltivate, degli ortaggi, dei condimenti. Non mancano colti riferimenti mitologici o ai grandi scrittori classici.

Cicorielle e dintorni

I nostri amici di Succiano, Beffi, Santa Maria del Ponte, Opi di Fagnano e Fontecchio ricordano che nelle case contadine le erbe selvatiche erano mangiate eccome, ma citano solo alcune erbe in particolare e quasi sempre la cicoria, già ma quale cicoria, poiché essi parlano di diversi tipi di erbe e le chiamano genericamente cicoria. In effetti, si è scoperto che i contadini raccoglievano l'erba di Santa Barbara o rucola palustre che cresce bene nei terreni umidi. Davvero molto apprezzati gli orapi od olaci, una sorta di spinacio selvatico di montagna. Poi la cicoria matta o lattugaccio e poi, la cicoria selvatica vera e propria, la regina delle cicorie sempre ricercata e raccolta. Un'altra pianta quasi sempre scambiata per la cicoria, alla quale assomiglia molto, è il cacigno o cascigno[11] e lo stesso si può dire per i matroni. Nella fase vegetativa pre-fioritura, anche il papavero è simile alla cicoria, ed era anche raccolto e consumato. E così pure numerose altre erbe come la radicchiella, la rapa selvatica, la ruchetta selvatica, il rapacciolo, il ruchettone o ruchetta violacea e il tarassaco. Insomma con il termine generico di cicoria, vengono indicate una serie di piante eduli selvatiche che venivano consumate in modo costante dai contadini. Si consumavano in insalate, come la famosa misticanza; si ripassavano in padella con aglio, olio extravergine d'oliva e peperoncino rosso piccante, oppure venivano utilizzate in minestre con cereali e legumi ed infine, alcune venivano fritte in pastella o caratterizzavano con il loro sapore tendente all'amaro, le frittate alle erbe selvatiche.

Si raccoglievano e consumavano anche altre erbe come il finocchio selvatico o aneto, il luppolo, la borragine, gli asparagi, l'ortica. Ecco come lo rammentano Maria e Ginetta: «Più che altro usavamo la cicoria, c'erano tanti tipi di cicoria; poi c'erano i *vellutigli* che sono un tipo di erba vellutata, tipo gli spinaci ma più piccoli, con la foglia più stretta. Poi gli asparagi, il finocchietto selvatico, la mentuccia. Per il resto c'era l'orto. Nell'orto si coltivava anche la *ferchia* che poi, di solito, si portava a Raiano

e si scambiava con i fagioli. I cavoli si mangiavano con le patate cotte con il lardo. Si faceva friggere il lardo, usciva fuori lo strutto e li si cuoceva».

[11] Maria Pia e Gianna di Fontecchio riportano il nome dialettale: *ju crispine*, mangiato sia lesso che in insalata.

Cicoriella di Santa Maria del Ponte: la festa della Madonna della cicoriella

La cicoria selvatica è la protagonista simbolica della festa della Madonna Addolorata a Santa Maria del Ponte. Prima della festa, gli abitanti di Santa Maria si sparpagliano attorno al paese per andare a cogliere la cicoriella. In particolare la si trova in una zona, a monte del paese, nota come "le piscine": qui cresce abbondante – grazie all'umidità del suolo – una particolare cicoriella, piccola, *col culetto rosso* e molto amara. Si tratta di una simbologia interessante poiché si lega il dolore della Madonna per la perdita del figlio con l'amaro della cicoria. Infatti la festa si celebra quindici giorni dopo Pasqua. Con le erbe raccolte si prepara una minestra con cacio e uova, poiché all'erba selvatica in brodo, si aggiungono le uova sbattute ed il formaggio grattugiato.

Cicoria col pomodoro

Pulire e lessare la cicoria che poi va fatta rosolare in un soffritto di lardo e olio. Si sala e si aggiunge sugo di pomodoro. Si fa bollire 15 minuti e poi si lascia riposare.

[12] Ricetta tratta da Sandro Visca, *L'arte del far cucina. Abruzzi*, GET, Pescara 1999.

Brodo della cicoriella di Santa Maria del Ponte

Il brodo si serve come entrata dopo l'antipasto e prima dei maccheroni alla chitarra con sugo di agnello. Lessare la cicoria, tagliarla e ripassarla in padella con olio e sale. Preparare un buon brodo di carne. Aggiungere la cicoria nel brodo e uova sbattute con formaggio grattugiato.

La cicoriella selvatica si può cucinare (come del resto molte altre erbe simili), in diversi altri modi, ad esempio è ottima con i fagioli. Dopo aver lavato e lessato la cicoriella in una pignatta, si fanno cuocere i fagioli in un tegame con olio d'oliva, salvia, alloro, uno spicchio d'aglio e sale grosso. In una padella, si fa soffriggere la cicoria insieme con olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio e peperoncino piccante e dopo averla fatta saltare per una diecina di minuti, si aggiungono i fagioli che si fanno insaporire delicatamente con la cicoria.

Cicoria

(Cichorium intybus)

È una pianta erbacea perenne, le foglie possono essere intere o lanceolate, i fiori sono di un colore blu ceruleo. Cresce lungo le strade e negli incolti. La pianta si raccoglie prima della fioritura. In cucina si usano le foglie più tenere in insalata, ma anche lessate e stufate. Della pianta venivano utilizzate anche le radici che abbrustolite insieme ai ceci diventavano un surrogato del caffè.

Riso al tarassaco

Lessare in acqua salata il tarassaco, scolarlo, tagliarlo e saltare in padella con olio, aglio, a parte tritare la cipolla, rosolarla con un po' d'olio aggiungere il riso e aggiunger il brodo di verdure, una volta cotto, mischiare al riso la verdura, mantecare con del pecorino.

Crespino, cierbite, cascigno, ruspini

(Sonchus asper e Sonchus oleraceum)

Il crespino è una pianta annuale che cresce negli incolti, ai margini delle strade, nelle radure. In cucina si usa cruda in insalata ma sempre unita ad altre erbette perché ricca di lattice, ripassata in padella o nelle minestre.

Fagioli con verdure: crespino, matrone, papavero e cicoria

Pulire le verdure, lessarle e scolarle. Preparare un soffritto con la pancetta, l'olio extravergine di oliva, l'aglio e i peperoni (anche *peperellotte*) e far rosolare il tutto. Aggiungere le verdure ed i fagioli lessi, far insaporire il tutto. Piatto molto saporito e nutriente, ricco di vitamine e sali minerali. Servire ben caldo.

Tarassaco: pisciacane, piscialetto, dente di leone

(Taraxacum officinale)

È una pianta erbacea perenne, con foglie dentate poste esclusivamente alla base della pianta, gambo cavo contenente lattice, grandi fiori gialli. Cresce nei campi, nei pascoli, nei terreni incolti. In cucina si usa tutta la pianta, la piantina giovane cruda in insalata, le foglie più dure lesse in minestre o ripassate in padella, le radici lesse o tostate come surrogato del caffè, il gambo dei fiori in insalata i boccioli nelle minestre o conservati sotto sale come i capperi.

Frittata di asparagi e fiori di sambuco

Lavare e tagliare a pezzetti gli asparagi selvatici e ripassarli in padella con olio sale e aglio insieme ai fiori di sambuco ancora socchiusi, precedentemente sbollentati. A parte battere le uova e aggiungere gli asparagi con il sambuco, mescolare e versare il composto in padella[14].

[14] Ricetta di Rossana di Succiano.

Luppolo

(Humulus lupulus)

È una pianta perenne rampicante, i fusti sono lunghi, le foglie sono opposte e picciolate e i fiori verdastri. È comune nelle siepi, lungo i corsi d'acqua. In cucina si usano i germogli apicali lessati in insalate, per le frittate, le zuppe.

Asparago

(Asparagus officinalis)

È una pianta con rizoma con lunghi fusti molto ramificati; ha piccoli fiori bianchi striati di verde che si trasformano in bacche rosse. In cucina si usano i giovani germogli.

Frittata di luppolo

Raccogliete i germogli di luppolo lungo i corsi d'acqua, avendo cura di spezzarne solo la parte più tenera. Lavate con cura i germogli e cuoceteli rapidamente in pochi minuti in padella con acqua, aglio e olio extravergine di oliva, regolando di sale e lasciando asciugare completamente l'acqua. Aggiungete uova fresche sbattute leggermente e lasciate dorare la frittata rigirandola[13].

[13] Ricetta di Mariano di Santa Maria del Ponte.

Erbe della vigna in padella

Si utilizzano la cicoriella selvatica, la borragine, i papaveri, i cacigni, la bietolina selvatica e le rapacciole. Si lavano per bene, si lessano con acqua e sale e si fanno riposare. Si prepara un soffritto con olio extravergine d'oliva, aglio rosso e peperoncino rosso piccante. Si fanno soffriggere le erbe selvatiche per una decina di minuti e poi si servono.

Borragine

(Borrago officinalis)

Pianta erbacea, un tempo coltivata in tutti gli orti, può raggiungere gli 80 cm, con foglie ovali ellittiche picciolate che presentano una peluria ruvida, i fiori sono composti da cinque petali disposti a stella di colore blu.
In cucina si usano crude solo le giovani foglie, quelle mature e grandi si utilizzano lesse e ripassate in padella per zuppe e frittate. I fiori si utilizzano per decorare e dare colore ai piatti. Le foglie giovani di borragine possono essere mangiate crude in insalata, oppure possono essere cotte nelle minestre, oppure cotte in pastella e nelle frittate.

Insalata di valerianella

(Valerianella olitorica)

La valerianella o *cignole, orecchie di lepre*: si mangia fresca, con condimento leggero e poco sale, si può aggiungere dell'aceto aromatizzato e uova sode. Si può unire ad altre lattughe o erbe amarognole per contrasto. Si utilizzava anche come insalata di Pasqua perché è la prima erba selvatica della primavera.

Borragine in pastella

Si prepara una pastella con farina, acqua e sale. Si mette scaldare l'olio extravergine di oliva, si immergono le foglie di borragine nella pastella e successivamente si friggono con l'olio. Si fanno sgocciolare e leggermente raffreddare e si servono come antipasto o come contorno.

Misticanza

Utilizzare preferibilmente la lattughina riccia, la valerianella, il caccialepre, la porcacchia, la rucoletta, il papavero; aggiungere olio extravergine d'oliva di qualità, aceto di lamponi o di mele e sale. Questa insalata famosa, detta misticanza perché si mescolano diverse varietà di erbe selvatiche o coltivate, ha una particolare fragranza ed il suo sapore naturale si avvantaggia di un condimento delicato.

Olaci in padella

Dopo aver lavato gli olaci, si mettono in una pignatta con un po' d'acqua e sale si fanno bollire sino a cottura. Si prepara a parte un soffritto con olio d'oliva, aglio tagliato e peperoncino piccante. Si uniscono gli olaci e si lasciano soffriggere per una decina di minuti. Ottimi con il soffritto, come del resto diverse altre erbe selvatiche, gli olaci sono anche molto buoni nelle frittate, nei risotti e con la pasta.

Olaci, spinacio di montagna

(Chenopodium bonus-henricus)

È una pianta erbacea perenne che cresce spontanea nei prati e nei pascoli di alta quota ma soprattutto nei pressi degli stazzi delle pecore, dove il suolo è ricco di ammoniaca. Ha foglie triangolari farinose nella pagina inferiore e piccoli fiori di colore verdastro riuniti in spighe terminali. In cucina, gli olaci si utilizzano cotti per zuppe e frittate, ma anche come condimento per la pasta, oppure come contorno per la carne: in particolare la pecora. Per l'elevato tasso di acetato di potassio deve essere consumato in piccole quantità da chi soffre di artrite, gotta e calcoli biliari.

Matroni, rapacciolo, matrognole

(Bunias erucago)

Pianta annuale, diffusa soprattutto nelle regioni meridionali, la pianta è una rosetta basale attaccata al suolo ed i fiori sono giallo zolfo. Fiorisce in primavera-estate ed in cucina si usa sempre cotta ripassata in padella, nelle frittate, nelle minestre.

Patate e matroni

Lavare e lessare la verdura; scolare, tagliare e ripassare in padella con olio sale, aglio e peperoncino. Insaporire e aggiungere le patate lesse e schiacciate; si amalgama il tutto e si può aggiungere della pancetta rosolata.

Farinello, vellutigli

(Chenopodium album)

Il farinello è una pianta "pioniera" che nasce dove la terra è stata smossa. La si trova quindi come infestante nei campi arati. È una pianta erbacea che può superare i due metri, ha foglie triangolari con una sostanza farinosa nella parte sottostante. In cucina si usano i giovani getti e le foglie più tenere, generalmente lesse in zuppe, per ripieni e per frittate. Il sapore è molto gradevole e ricorda quello degli spinaci.

Ortica

(Urtica dioica)

È una pianta erbacea perenne, le foglie sono opposte con margini dentellati, i fiori sono piccoli e verdastri. Tutta la pianta è coperta da una peluria urticante. È molto diffusa lungo i cigli delle strade, nelle radure dei boschi. In cucina è sicuramente tra le piante più apprezzate per il sapore delicato. Si usa tutta la pianta, sempre cotta, per minestre e risotti, per ripieni e frittate.

Polpette di ortica

Sbattere in una scodella uova, ricotta di pecora, pane grattugiato, sale, pepe e noce moscata; mescolare bene e aggiungere l'ortica lessata, scolata e sminuzzata; formare delle polpettine e soffriggerle in poco olio d'oliva da ambo le parti: possono essere mangiate con il sugo di pomodoro.

Alla ricerca dei vitigni antichi

Il recupero del vino contadino locale

Nella valle si produce da secoli un vino contadino rosato ottenuto dall'uvaggio di diversi vitigni tipici. Si tratta perlopiù di ecotipi provenienti dalla vicina area peligna o dal versante meridionale del Gran Sasso. Ci riferiamo alla malvasia autoctona, alla cococciola, alle uve moscatelle, alla passerina, ad un ecotipo di montepulciano locale molto interessante e da riscoprire. Vi sono poi altri vitigni minori come la cacciora e padre nunzio ed ad altri vitigni ancora da classificare. I vecchi vigneti allevati ad alberetto sono sempre di piccole dimensioni e le quantità prodotte sono veramente esigue. Il prodotto che si ottiene dalla mistura delle uve delle diverse varietà citate, è un vino leggero, rosato, vinificato in bianco (senza fermentazione del mosto con le bucce), ottimo per la tavola di tutti i giorni per la leggerezza del gusto e della gradazione. Un vino sincero, sano e deputato non alle riflessioni profonde od ai gusti decisi, ma a creare allegria e buon umore. Un vino frizzantino, (dove la fermentazione riprende a primavera con i primi caldi), bisognoso di alcune operazioni di migliore vinificazione in cantina, per dimostrare pienamente tutte le sue potenzialità come vino contadino di ottima qualità: non un grande vino s'intende e nemmeno vuole esserlo, ma un vino di montagna gradevole e allegro. Tuttavia, le potenzialità dei vitigni citati, la vocazione dell'area con un microclima caratterizzato da notevoli escursioni termiche e comunque influenzato da un tepore mediterraneo che si incunea tra le montagne, sono tutti elementi che creano le condizioni per produrre dei vini di nicchia di notevole fattura. La coltivazione della vite esprime, oltre che un valore simbolico molto forte, anche una necessità legata al piacere, poiché l'ebbrezza del vino era una delle poche consolazioni ad una vita fisicamente molto impegnativa. Dobbiamo pensare che i contadini si svegliavano molto presto, anche prima dell'alba, e dopo una colazione abbondante a base di patate o minestre, oppure frittate, partivano verso i campi che spesso venivano raggiunti dopo un lungo cammino. Il lavoro sino al tramonto, quasi tutto manuale, era veramente duro ed ecco che il vino aiutava a sopportare le fatiche ed a dissetare. Non è un caso che i nostri amici, Mario e Giuseppe di Succiano, raccontano che essi stessi bevevano anche quattro litri al giorno di vino. In effetti anche le fonti documentali descrivono un territorio dove il vigneto aveva una forte presenza. Si parla di centinaia di ettari di vigneto in tutto il contado aquilano, cosa oggi insospettabile, anche se i più

anziani ricordano bene i numerosi vigneti che erano presenti anche nella valle dell'Aterno, dove venivano piantati anche fichi, meli, peri, sorbi, meli cotogni, peschi e albicocchi. Vigneti e frutteti consociati si susseguivano e si confondevano in un mosaico di colori e di sapori veramente straordinario.

«Nelle vigne c'era la malvasia, l'uva nera, l'aleatico. In più c'era la cosiddetta uva cacciora che era un altro tipo di uva, più acquosa e meno pregiata. Si chiamava anche 'cacciadebiti', perché faceva più vino e quindi aiutava a riparare i debiti. Il vino era fatto per la famiglia. Si vendeva, ma solo in parte. A quell'epoca si beveva tanto, ma si lavorava anche di più». Molto apprezzato era il vino di malvasia, un particolare clone di malvasia di montagna, con acini piccoli e colore verde dorato. I contadini producevano il vino di malvasia perché ne apprezzavano le doti dissetanti, quasi una sorta di succo di frutta. In effetti, l'acidità alta di questa malvasia aquilana, unita al dolce persistente tipico della varietà, rendevano questo vino, ormai introvabile, un vino piacevole, leggero e dissetante: ottimo per gli aperitivi e i contadini lo bevevano a litri nei lavori di campagna. Altra commistione di uve o uvaggi, era quella di produrre vino con montepulciano, malvasia e aleatico, così da ottenere un vino aromatico e dolce, una sorta di rosolio tutto da riscoprire. Malvasia e soprattutto aleatico, danno gli aromi, le sfumature, un certo grado di dolcezza, ed il montepulciano dona invece il corpo e diventa la struttura di questo vino dalla classica impronta mediterranea di tradizione meridionale. La vigna veniva coltivata ad alberello seguendo cioè il metodo greco-italico, ma molto presente era anche il pergolato. Nelle case contadine, negli orti, negli spazi antistanti le aie, non mancava mai il pergolato con malvasia o con altri vitigni dolci, come il moscato, che era di uso comune non mangiare subito dopo il raccolto, ma consumare passita durante l'inverno. L'uva passa era infatti, una delle tradizioni natalizie, quando ai bambini si regalavano sacchetti con noci, fichi secchi, uva passa, sorbe e, raramente, la cioccolata. Si produceva anche il mosto cotto che veniva utilizzato per i dolci natalizi o anche per dolcificare le salsicce o per produrre il sanguinaccio. Ecco come lo racconta Ginetta: *«Col mosto, per esempio, si faceva il dolce, poi si faceva l'uva passa. L'uva quella più grossa si metteva in forno e si faceva appassire e con quella ci si facevano i dolci, specie per Natale. Col mosto cotto si facevano anche i salumi, le salsicce. Si mischiava al sangue del maiale e si facevano i sanguinacci. La regola era tanto sangue e tanto mosto cotto. A volte ci si mettevano anche le bucce di arance, a volte il cioccolato, il cacao e veniva proprio, veniva proprio un dolce tanto buono»*.

L'orto medievale, l'orto selvatico e l'orto della biodiversità

9

Sino a qualche decennio fa, gli orti custodivano una serie di piante ormai quasi del tutto scomparse. Negli orti antichi, chiaramente influenzati dall'impostazione monastica, si coltivavano, oltre agli ortaggi classici, anche piante oggi considerate selvatiche, come il caccialepre, la portulaca, l'acetosa, la pimpinella, la pastinaca, il cerfoglio, la ruchetta, le cicorielle, la borragine, la scorzanera, la senape bianca, il coriandolo che veniva utilizzato, prima dell'arrivo del pepe, per conservare i salumi, l'anice utilizzato per aromatizzare minestre e o nel pane e, soprattutto nel caffè d'orzo e l'aneto.

Nell'orto contadino, che mantenne nel tempo un'impronta medievale, trovavano posto numerose piante che oggi annoveriamo tra le piante selvatiche e scomparse dagli orti moderni. Inoltre, negli orti antichi si coltivavano varietà orticole oggi rare e difficili da trovare, come l'insalata della Rivera, il sedano della Rivera, il cavolo nero, le pommodorelle, le paperellozze e tanti altri ancora. Insomma, l'orto si è molto trasformato ed ecco come descrive Teodoro Bonanni, nella scheda che segue, la ricchezza varietale di quegli orti che spesso assomigliavano a giardini. Di sovente erano cinti da mura in pietra, i famosi orti murati, di cui vi sono mirabili esempi nel centro storico dell'Aquila, oppure erano contornati da siepi di sambuco, pianta simbolica che teneva lontano il malocchio. Si utilizzavano anche altre piante arbustive come la rosa selvatica e il biancospino. Non di rado l'orto veniva consociato con un piccolo frutteto familiare o con erbe officinali aromatiche, come il rosmarino, la salvia, la maggiorana, la menta e l'origano. Nelle esposizioni riparate dalle correnti fredde, si piantavano il giuggiolo e l'alloro.

Dopo la scoperta dell'America arrivarono in Europa numerosi ortaggi nuovi ed anche alcuni cereali come il granoturco. Tuttavia, queste nuove piante non furono subito coltivate dalle comunità contadine che rimasero attaccate alle loro tradizioni antiche. Tra i cereali, ad esempio, si coltivava il miglio oppure anche il grano saraceno. Con la diffusione del granoturco, queste antiche colture furono gradualmente abbandonate ed oggi se ne è persa la memoria. Questo fenomeno di cambiamento delle tradizioni antiche avvenne a fine Settecento in seguito ad una serie di complessi fenomeni e, soprattutto in conseguenza di alcune carestie. Si cominciò a coltivare una pianta molto importante per le comunità contadine di montagna e cioè la patata che insieme al granoturco, ai pomodori, alle zucche, ai peperoni ed alle melanzane, cambiò l'alimentazione tradizionale. Tra le diverse varietà di patate coltivate, i più anziani ricordano la patata turchesa, da poco tempo riscoperta e valorizzata dal parco nazionale del Gran Sasso-Laga. Come si può notare, le tradizioni cambiano e ciò che era consuetudine un tempo poi viene dimenticato e ciò accadeva anche nella cultura contadina. Il miglio, che aveva sfamato per secoli le popolazioni del passato, oppure ortaggi medievali come la pastinaca, furono abbandonati gradualmente nei secoli. Nell'Ottocento si cominciò a coltivare le nuove piante venute dall'America qualche secolo prima ed oggi, in soli due secoli, si è creata una nuova tradizione attorno ad esse; le popolazioni contadine le interiorizzarono e dopo alcune generazioni queste nuove piante, soprattutto orticole, divennero parte della identità collettiva. Da ciò ne consegue che è importante mantenere le tradizioni e semmai riscoprire quelle abbandonate, ma anche essere aperti alle innovazioni.

Sulle piante ortensi

«Consistono generalmente in cavoli, cappucci, cavoli fiori, cavoli ricci, broccoli, broccoli di rape, torselle, ruchette, lattughe liscie, lattughe riccie, lattughe cappuccie, lattughe romane, lattughe sanguigne, lattughe ad orecchie d'asino, lattughe d'asino, lattughe a spada, gobbi o cardoni, carcioffi, cicorie riccie, radicchi tondi e lunghi, sellari, finocchi, rafani, zucche, meloni da pane, meloni d'acqua, cocomeri, citrioli, pastinache, petronciane, pomidori, barbabietole, carote, navoni, raperonzoli, scaccialepri, cipole, agli, peperoni, ponacchie, borraggini, prezzemoli, acetoselle, mente, perse, pimpinella, erbapepe, basilico, rosmarino, e tante altre che sarebbe lungo ricordare. Prosperano nei nostri orti i ceci, le cicerchie, le lenticchie, i piselli, le fave, il miglio, le vecce, le zucche, le carote, le patate, il peperone, il ricino, le diverse qualità delle cicorie, le diverse qualità delle rape, de cappucci, de cavoli, de ravanelli, le pastinache, gli spinaci, i broccoli bianchi pel Natale, i neri per la Quaresima, i finocchi, le cipolle, le porraje, e gli scalogni prosperano felicemente [...] quas'infinite sono le qualità de fiori di primavera come anche le fragole gentili ortensi, e selvagge; il trifoglio a fiore rosso, il sambuco per siepe, la pimpinella, la lupinella»[15].

Numerosi sono i piatti a base di ortaggi, come la rape strascinate, bollite e ripassate in padella con olio extravergine d'oliva, aglio rosso e peperoncino piccante rosso. Cavolfiori e patate in padella, le fave con la bieta e le sagnette, il pasticcio di patate alle erbette, la ghiotta, lo stufato di scarola e patate, la cicoriella selvatica e patate, i finocchi gratinati e tanti altri ancora tutti da riscoprire e, soprattutto i piatti a base di zucca, cavoli, spinaci, broccoli, carciofi, carote e cipolle.

Rosolio di anice

Mettere in infusione 300 gr di alcool con un pizzico di semi di anice, per 15 giorni. Sciogliere 350 gr di zucchero in 400 gr di acqua e unirlo all'alcool liberato dai semi di anice. Filtrare e imbottigliare. Questo liquore si preparava a gennaio affinché fosse pronto per Pasqua, poiché era tradizione berlo nei giorni che precedevano la festa[16].

[15] *Le Antiche industrie della provincia di Aquila per l'avv. cav. Teodoro Bonanni*, R. Grossi, Aquila 1888.

[16] Ricetta tratta da *Le ricette della nonna, Nice Cortelli Lucrezi*, Japadre Editore, L'Aquila 1974.

Le piante del bosco, le bacche e i frutti minori

Ricette ed evocazioni

10

La media valle dell'Aterno è conosciuta soprattutto per la raccolta dalle tartufaie naturali abbondantemente presenti nei boschi di roverella (*Quercus pubescens*). Attualmente, la gran parte del raccolto viene commercializzato all'ingrosso senza una opportuna valorizzazione locale. Questo piccolo fungo ipogeo è una delle risorse più interessanti della valle e va quindi inserito all'interno di un processo sistemico di percorsi culturali ed enogastronomici. Abbiamo visto come il bosco sia stato soppiantato in diverse aree dell'Appennino ed anche nella valle dell'Aterno, per dare spazio alle colture ed al pascolo. Tuttavia, soprattutto nei versanti montani più impervi e comunque più elevati, il bosco si riprendeva il suo spazio vitale. Anche nei boschi esisteva una vita piena di attività e, soprattutto nella bella stagione, si popolavano di viandanti, cercatori di piante, vetturini, taglialegna, carbonai e cacciatori. I boschi erano ricchi di una serie di piante eduli molto interessanti per le popolazioni contadine – ad esempio i progenitori di molti fruttiferi come il melo, il pero, il sorbo – dato che, negli ambienti boscati più diversi, è spesso possibile trovare piante di interesse agronomico. Le cronache del passato ci dicono che numerose piante del bosco facevano parte del panteon della flora popolare. E così anche i frutti del faggio, detti faggiole, venivano raccolti per la produzione di olio da utilizzare come combustibile per le lampade, oppure, addirittura, nelle annate più sfavorevoli o durante le carestie, le faggiole venivano ridotte in farina e si utilizzavano per produrre il pane, in mistura con la farina di grano. La pratica di trasformare le faggiole in olio era in voga soprattutto a Secinaro per la sua vicinanza alla splendida faggeta del Sirente.

Le piante alimentari in Abruzzo

«Le piante da cui le genti di montagna estraevano l'olio erano essenzialmente il faggio ed il noce. I frutti del faggio venivano raccolti non solo per l'alimentazione del maiale ma anche per la produzione di olio, utilizzato sia sulle tavole come condimento che per la produzione di olio per le lampade o per confezionare saponi»[17].

[17] Aurelio Manzi, *Le piante alimentari in Abruzzo*, Editrice Tinari, Chieti 1999.

Anche le bacche del sorbo montano venivano utilizzate per produrre una specie di farina, tanto che tale sorbo viene anche volgarmente detto, farinaccio. E così pure le ghiande della quercia venivano utilizzate allo stesso scopo, anche se normalmente costituivano l'alimentazione dei suini. I boschi erano poi ricchi di frutti selvatici, come abbiamo già visto, soprattutto il melo ed il pero selvatico erano oggetto di una vera e propria ricerca nei mesi autunnali. I frutti erano duri, immaturi, ma dopo un lungo ammezzimento in fruttaio, potevano essere cotti e mangiati.

Come abbiamo più volte potuto notare, il bosco era stato notevolmente diradato nei secoli che vanno dal Seicento al Novecento, con un progressivo fenomeno di crescita delle coltivazioni a quote sempre più alte ed in terreni sempre più marginali, oltre al peso crescente dell'allevamento ovino. Ecco come descrive tale fenomeno il marchese Dragonetti de Torres, che si sofferma anche nella descrizione delle inevitabili conseguenze disastrose sulla stabilità dei terreni, sul crescente rischio idrogeologico e sulle carestie che seguivano alle drammatiche trasformazioni del territorio.

Lo stato dei Boschi

«Eliminate le foreste che reprimevano la furia de venti; i turbini e le tempeste non trovando chi ne arrestasse il corso, hanno raso la terra e seminato la miseria e lo spavento [...] così la nuda povertà sospira invano presso l'estinto focolare, più dolente delle rigide membra, che del ventre digiuno e famelico. Le circostanti montagne non presentano che lo squallore e l'abbandono e la natura geme nell'incontrare in mezzo all'incantato giardino della fertile Italia, l'aspetto minaccioso e terribile di un'Alpe infeconda [...] i torrenti e le piogge sempre più trascinando la terra vegetale inerente alle rupi, ci tolgono per sempre la speranza di vedere su quegli sterili scogli sorgere di nuovo il faggio e la quercia». Ma il bosco era popolato di numerosi personaggi oggi quasi del tutto scomparsi, oltre ai viandanti, ai cercatori di piante, c'erano soprattutto i cacciatori, i taglialegna, i vetturini ed i carbonai.

Dragonetti de Torres [18]

[18] *Inchiesta agraria. Lo stato dei Boschi,* Archivio di Stato dell'Aquila, 1806.

I taglialegna, i vetturini ed i carbonai

Alla fine dell'inverno i boschi si popolavano di piccoli gruppi di uomini legati da amicizia o parentela che salivano dai borghi pedemontani e si immergevano nei fitti boschi di latifoglie per produrre carbone vegetale dalla combustione lenta della legna: erano i carbonai. Costruivano una capanna per ripararsi dalle piogge o per viverci, se il paese era molto lontano; anche perché si stava nel bosco a produrre carbone per tutta la primavera, l'estate e sino al primo autunno. Dopo la lenta cottura delle cataste di legna ricoperte di terra ed erba, il carbone prodotto si faceva raffreddare e poi si consegnava ai carrettieri che con i muli lo trasportavano nei mercati cittadini. Insomma, i carbonai erano dei maestri del fuoco lento e dei grandi conoscitori del bosco e dei suoi segreti. Il vetturino si alza presto all'alba, quando il chiarore del nuovo giorno è ancora indefinito. Prepara i muli e subito si mette in viaggio per andare a caricare la legna. Spesso si percorrono sentieri di montagna impervi, non di rado pericolosi, per la presenza di pendii ripidi oppure resi scivolosi da una pioggia improvvisa. Il vetturino monta in groppa alla sua cavalla e dietro seguono mansueti un gruppo di cinque o sei muli. La cavalla svolge il ruolo fondamentale di tenere unito il gruppo, poiché i muli non si allontanano mai da essa. Alla cavalla si appende un grosso campanaccio che funge da richiamo e tiene lontani eventuali animali selvatici. Il vetturino lavora dalla primavera all'autunno inoltrato, sempre a trasportare legna che venderà prima che il nuovo inverno arrivi. Ogni mulo ha una speciale ed ampia sella, denominata *basto*, dove ai lati viene sistemato il carico della legna. La solitudine, il gusto dell'avventura, la bellezza di interi mesi trascorsi tra boschi, ruscelli e prati, ma anche la capacità di sopportare fatiche, il freddo o il caldo: questa era la vita del vetturino, dei carbonai e dei taglialegna, figura lontane dal mondo moderno che come spesso avveniva in passato, erano completamente immersi nei ritmi della natura. Insomma i boschi, le radure di montagna, gli altipiani selvaggi, erano ricchi di ogni sorta di piante utilizzate dalle popolazioni rurali nella normale dieta oppure, negli anni nei quali i raccolti erano scarsi. Molto apprezzato dai contadini era il bagolaro del quale si raccoglievano a novembre le bacche nere che venivano essiccate e mangiate durante l'inverno. In effetti questa pianta, facilmente rinvenibile allo stato spontaneo un po' in tutta la regione, è stata coltivata e piantata dai contadini nei pressi degli orti o delle vigne, insieme al fico ed ai mandorli. Si raccoglievano anche le fragoline di bosco, i ribes, l'uva spina, il prugnolo, il corniolo ed il lampone, frutti di cui sono ricchi i boschi della valle. Oltre al sorbo domestico, pianta molto considerata e spesso coltivata, nei boschi si raccoglievano i frutti del sorbo montano, del sorbo degli uccellatori e presumibilmente, del sorbo ciavardello, pianta rara ma con dei frutti molto gustosi. I frutti minori erano dunque importanti, ma vediamone alcuni tra i più utilizzati.

Bacche e frutti minori

I frutti minori si prestano ad essere utilizzati in diversi modi; si possono ottenere confetture, succhi, preparati erboristici, gelatine, oppure possono essere impiegati in cucina o per preparare dolci e liquori. Molti di essi si trovano facilmente in natura oppure possono essere coltivati come siepi negli orti e nei frutteti. Le piantine possono essere acquistate nei vivai forestali a prezzi economici. Sono utili alle api, difendono le colture, sono esteticamente gradevoli: i frutti minori possono integrare il reddito e sono l'immagine stessa della vita in campagna. Ecco le schede di alcuni tra i tanti frutti e bacche che popolano i nostri boschi, le radure, i campi ed i fossi. Alcuni di questi frutti sono stati sempre utilizzati dai contadini, altri sono entrati nel panteon della flora popolare solo da alcuni decenni.

Rosa canina

(Rosaceae)

È una rosa selvatica[19], anzi, la rosa selvatica per eccellenza, da cui derivano la maggior parte delle rose ornamentali. La si trova al margine dei sentieri e dei boschi, nelle macchie, negli arbusteti, nei prati, nei campi. I frutti sono delle belle bacche rosse, detti cinorrodi[19], molto ricchi di vitamina C. La rosa canina è una specie selvatica, rustica, si adatta a diverse condizioni, anche se predilige i luoghi soleggiati. Viene da sempre usata come portainnesto per le rose ornamentali. In natura, vi sono diverse varietà di rose selvatiche, come la rosa montana, la rosa pimpinellifolia, la rosa pendulina. Le foglie e i fiori vengono usati in farmacopea per la preparazione di infusi e tisane; con i petali dei fiori viene preparato il miele rosato. La parte più importante è sicuramente il 'frutto', il concentrato totale del principio attivo è ottenuto dai cinorrodi. La rosa canina possiede anche numerose altre vitamine, bioflavonoidi, carotenoidi e acidi organici. Stimola l'eliminazione delle tossine. Per la produzione di tisane con le bacche essiccate e ripulite dai semi e dalla peluria, i frutti vanno raccolti a settembre, ottobre. Per la produzione di confetture e gelatine, si consiglia di raccogliere le bacche dopo le prime gelate. I cinorrodi contengono numerosi acheni (i veri frutti, detti 'semi'), duri come noccioli, e anche una quantità di peli sottili. Per eliminarli si cuociono i 'frutti' e poi si passano al passaverdura e al setaccio sottile.

---

[19] In dialetto a Fontecchio la rosa selvatica si chiama *ju jume* e le bacche rosse si chiamano *chiùcchium'*.

Ginepro

(Juniperus communis)

Una pianta molto comune nelle macchie, nei suoli calcarei e pietrosi, è importante per la sua capacità pioniera e cioè di preparare il suolo per la ricostituzione del bosco. Solitamente si presenta come un cespuglio, a volte strisciante. Le foglie sono aghiformi pungenti e sempreverdi. I frutti sono bacche verdi o blu-verdastre per poi diventare nel secondo anno blu-scure. Indifferente alla natura del suolo è assai ben resistente al caldo e al freddo. In natura, vi sono diverse specie, tra cui: *Juniperus oxycedrus* (con le bacche rosse) e *Juniperus sabina* (con le bacche blu). Quest'ultimo ginepro è balsamico, tonico, antireumatico. L'infuso, il vino di ginepro e il macerato, vengono utilizzati per meteorismo, bruciori di stomaco e problemi diuretici. Tutta la pianta è molto ricca di resina ed emana un gradevolissimo odore: in particolare le bacche blu hanno un sapore amaro, ma molto gradevole. Sono ottime per aromatizzare la carne. Sino a qualche anno fa il ginepro veniva raccolto in diversi paesi della valle e venduto a commercianti, come risulta dalle testimonianze orali.

Biancospino

(Crataegus oxyacantha)

Il biancospino è una pianta a crescita lenta, rustica, che preferisce terreni calcarei, il pieno sole e sopporta bene la siccità ed il freddo. Le nostre campagne ne sono ricche e quindi è inutile coltivarlo, anche se si consiglia comunque di utilizzare questa splendida pianta per effettuare recinzioni naturali dei campi, soprattutto nel frutteto e nell'orto. Le giovani piantine vanno potate basse e con la nuova stagione i nuovi germogli saranno ancora più forti ed energici. Il biancospino è noto per la sua azione cardiotonica. I principi attivi estratti dai fiori (epoca di raccolta: aprile-maggio), dai frutti e dalla corteccia, svolgono azione antispasmodica. Il biancospino ha anche proprietà sedative utile per curare insonnia e angoscia. In erboristeria viene spesso consigliato come cardiaco generale; per la farmacia casalinga si consigliano infuso e tintura in caso di ipertensione, nervosismo e insonnia. Il bagno con i fiori di biancospino ha effetto tranquillante. Controindicato per chi soffre di bassa pressione arteriosa; è bene assumerlo sempre dietro consiglio medico. Con il biancospino è possibile ottenere confetture e gelatine anche se la lavorazione è molto onerosa. I fiori possono essere essiccati per impieghi erboristici.

Corniolo

(Cornus)

È una pianta rustica, facile da trovare in campagna, nelle siepi campestri e nei boschi. Alcune varietà sono molto apprezzate per le doti estetiche in giardino, per le foglie colorate (*Cornus sanguinea*), per la corteccia ornata da incisioni naturali (*Cornus mas*), e tutte comunque per le belle fioriture. Il corniolo potrebbe essere utilizzato per creare delle siepi campestri, magari insieme al biancospino e la rosa canina, soprattutto per delimitare frutteti e orti. La serbevolezza dei frutti è molto breve e quindi, di solito, vengono essiccati oppure trasformati. I frutti del corniolo presentano un alto contenuto di vitamina C, sono molto ricchi di caroteni, pectine e tannini. Secondo la farmacopea popolare il frutto gode di effetto astringente. Le corniole possono essere utilizzate in svariati modi: per sciroppi, confetture e gelatine.
Elio di Tione ricorda che quando era bambino: *«I crugnal' li raccoglievamo e poi li mettevamo nella paglia a maturare in un ciotola di coccio; via via che maturavano, noi bimbi andavamo a scavare nella paglia e ce li mangiavamo».*

Giuggiolo

(Zizyphus vulgaris)

Albero con una forte tradizione, molto utilizzato nel passato, ma oggi quasi dimenticato. I fiori sono bianchi ed i frutti vanno raccolti da settembre a ottobre. Questa pianta è in grado di adattarsi a vari tipi di terreno e resiste all'aridità. Preferisce il clima mediterraneo ma si può coltivare anche in media montagna in siti riparati dal freddo. Le piante si trovano solo in alcuni vivai specializzati in frutti antichi e comunque il giuggiolo è facile da riprodurre utilizzando i numerosi polloni radicali che crescono sotto le vecchie piante. I frutti vengono consumati freschi, direttamente appena raccolti. Si utilizzano per la preparazione di confetture, sciroppi, gelatine, canditi, dolci e bevande alcoliche e liquorose.

Lampone

(Rubus idaeus)

Frequente ai margini dei boschi, nei luoghi incolti, in ampie colonie. Fiorisce e fruttifica in estate. Il frutto è rosso, dolce e succoso. Fa parte della famiglia dei frutti di bosco ed è molto facile da coltivare ed anche da riprodurre: basta prendere alcuni polloni radicali e ripiantarli. Tende a divenire infestante e se si sceglie una varietà rifiorente, produce per diversi mesi.

Mora Rovo

(Rubus ulmifolius fruticosus)

Arbusto molto comune e conosciuto, si presta bene ad una serie di trasformazioni. Inutile coltivarlo, anche se vi sono delle varietà rifiorenti senza spine che potrebbe essere interessante piantare nei giardini. Pianta comunque invadente e da contenere. I frutti sono drupe prima rosse poi nere, a maturità dolci. Molto comune in campagna, dove forma ampie colonie, al margine dei boschi fino alle zone di alta montagna. I frutti, raccolti da luglio a settembre, hanno proprietà antiscorbutiche, diuretiche, dissetanti e temperanti. Sono ricchi di vitamine e sali minerali.

Siroppo di lamponi

«300 gr di succo di lamponi, 400 gr di zucchero di canna grezzo o miele, succo di limone. Porre i frutti in un recipiente e schiacciarli. Lasciare a fermentare, mescolando due volte al giorno per almeno due giorni. Al termine passare tutto attraverso un telo. Filtrare una seconda volta per ottenere uno sciroppo limpido e pesare il liquido ottenuto. Porre sul fuoco e, quando inizia a bollire, unire lo zucchero e l'acido citrico o limone. Bollire rimestando bene perché lo zucchero non attacchi, per 2-3 minuti. Lasciar raffreddare e imbottigliare»[20].

[20] Ricetta di Pellegrino Artusi, *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, L'Arte della Stampa, 1891.

Cotogna

(Cydonia oblonga)

I cotogni non presentano particolari difficoltà di coltivazione: prosperano in qualsiasi terreno fertile e amano una posizione soleggiata. I frutti sono grandi gialli, a forma di pera o rotondeggianti, profumati quando sono maturi. È una pianta da riscoprire per la bontà dei frutti molto profumati ma anche per le caratteristiche ornamentali. Preferisce un terreno profondo ma si adatta bene in diversi contesti. La pianta è rustica ma può essere attaccata dai parassiti, è sensibile alla tignola, alla ticchiolatura ed alla monilia, contro i quali è bene trattare in inverno con poltiglia bordolese. Il cotogno matura ad ottobre e si conserva a lungo emanando il caratteristico profumo. Il frutto possiede proprietà medicinali: le gelatine e gli sciroppi aumentano la tonicità dell'intestino. La cotognata è ottima per convalescenti, deboli e persone anziane. Il cotogno è ottimo anche cotto al forno o in padella con acqua e con l'aggiunta di vino, miele ed eventualmente aromi. È possibile anche ottenere confetture, gelatine ed un insolito succo di frutta.

"Qualche anno fa, ho organizzato un breve corso di Cucina e paesaggio per un gruppetto di signore americane e, dato che si era in ottobre, tempo di vendemmia, le ho portate da Luigino di Secinaro dove si stava facendo il vino secondo l'uso tradizionale, nella cantina sotto casa. Quando siamo arrivati ci ha accolti una atmosfera febbrile con un via vai di persone della famiglia e degli amici ed un intenso odore di mosto fermentato: si stava facendo la torchiatura del vino che era stato messo a fermentare la settimana prima. Troneggiava sopra tutto Eliseo che, in piedi sopra al torchio, aggiungeva il suo non indifferente peso nella spremitura delle vinacce. L'accoglienza è stata senza pari: nel semplice locale accanto alla cantina, cuoceva su un fornello una pentola con mosto e mele cotogne, un tipico e squisito piatto di questi giorni d'autunno. Le signore cui è stato offerto, con fare sereno e naturale, assieme ad un bicchiere di vino ed ai biscotti fatti in casa, erano al settimo cielo. Più tardi, ho visto che una di esse, zitta zitta, piangeva in un cantuccio. Le ho chiesto cosa stesse succedendo e lei, schermendosi, mi ha sussurrato che l'istante che stavano vivendo era ciò che lei aveva sempre sognato e... piangeva per la felicità."

Alessio

Prugnolo

(Prunus spinosa)

Molto comune nelle radure calcaree e aride della montagna abruzzese ed in particolare nelle praterie e nelle radure del Sirente, si presenta come un arbusto spinoso, di forma compatta, molto ramificato. La chioma è intricata e irregolare. Il frutto si raccoglie a settembre, è una drupa blu scura a maturazione; la polpa è molto aspra, commestibile solo a maturità completa. Dai frutti di prugnolo, si ricava una buona confettura. La presenza di tannino e sostanze amare, ne fa un efficace astringente e antiemorragico. Il decotto dei frutti viene utilizzato contro la diarrea e la sudorazione eccessiva, anche per la febbre. L'infuso dei frutti da utilizzare per gargarismi e sciacqui è ottimo per le gengive, piorrea, stomatite e mal di gola. Da qualche anno viene utilizzato anche per produrre un liquore noto per la sua delicatezza.

Sambuco

(Sambucus nigra)

Arbusto da sempre piantato dai contadini a segnare i confini dei campi o negli orti, per propiziare il raccolto. Molto facile da riprodurre per talea radicale o legnosa, è una pianta a crescita veloce e rustica. Pianta sacra e comunque considerata dai contadini con molto rispetto e devozione. Nella medicina popolare veniva utilizzata (foglie, fiori, frutti e corteccia) per le sue proprietà emollienti, per l'azione diuretica e purgante. Con i frutti, le note bacche nere lucenti, mature tra agosto e settembre, si preparano bevande dissetanti, confetture e succhi. Con i grandi fiori bianchi a corolla, fioriti a maggio-giugno, si prepara una ottima pastella fritta, oppure una bevanda dissetante.

Bibliografia

Bonanni Teodoro, *Le Antiche industrie della provincia di Aquila* per l'avv. cav. Teodoro Bonanni, R. Grossi, Aquila 1888

Bussato da Ravenna Marco, *Il Giardino dell'Agricoltura*, Venezia 1684

Canziani Estella, *Attraverso gli Appenini e le terre degli Abruzzi: paesaggi e vita paesana*, De Feo, Roma 1979

Cortelli Lucrezi Nice, *Le ricette della nonna*, Japadre Editore, L'Aquila 1974

Di Giannantonio Paola, *Demetra per sempre. La festa delle donne a Goriano Sicoli*, I Quaderni della Rivista Abruzzesi, 1999

Di Nisio Rosella, *Suggestioni in cucina*, Edizioni Tracce, Pescara 2008

Isabella e Livio Dalla Ragione, *Archeologia arborea*, Alieno editrice, Perugia 1998

Manzi Aurelio, *Le piante alimentari in Abruzzo*, Editrice Tinari, Chieti 1999

Manzi Aurelio, *Storia dell'ambiente nell'Appennino centrale*, Edizioni Meta, Chieti 2013

Massonio Salvatore, *Archidipno, overo Dell'insalata, e dell'uso di essa, trattato nuovo, curioso, e non mai piu dato in luce*; da Salvatore Massonio scritto, e diviso in sessanta otto capi..., in Venetia: appresso Marc'Antonio Brogiollo, 1627

Motta Tullio, *La cultura del cibo*, Editrice Monteverde, Roma 1989

Tieri Nino, *Piante spontanee mangerecce*, C.A.I. Club Alpino Italiano, Ortona 2001

Michele Torcia, *Viaggio nel paese dei Peligni alla fine del Settecento*, A. Polla, Cerchio 1986

Visca Sandro, *L'arte del far cucina*. Abruzzi, GET, Pescara 1999

Dragonetti de Torres, *Inchiesta agraria: Lo stato dei Boschi*, Archivio di Stato dell'Aquila, 1806

Chiedi alla Terra

Un coro di voci di oggi e del passato racconta come la terra ed i monti dell'Aterno abbiano per secoli nutrito i loro abitanti, pur fra mille difficoltà e battaglie. Un patrimonio di saperi, qui raccolto solo in piccola parte, che rischia di scomparire per sempre assieme al mondo che lo ha generato. Raccogliendo queste ultime testimonianze, sembra di salvare solo pochi volumi da una biblioteca in fiamme: per uno che ne afferri, sai che altri cento andranno perduti. Ma questo è il flusso della vita e del paesaggio. Forse qualcuno, raccogliendo il testimone di questa storia, lo sta già portando lontano, lungo una nuova strada.

Quaderni dell'Aterno

Una serie di quaderni che racconta la storia, il paesaggio, gli itinerari, le tradizioni e l'armonia della Valle dell'Aterno, del monte Sirente e dei tanti borghi antichi che la decorano. Ma racconta anche il riscatto di un mondo montano dimenticato, le "buone pratiche" di successo e le tante strade possibili per dare un futuro alle aree rurali marginali. Al centro c'è sempre la voce delle donne e degli uomini di questo territorio ed il sapere dei ricercatori che lo hanno studiato ed amato.

ISBN 978-88-940458-0-2

9 788894 045802