

## L'ABRUZZO

Chiuso tra le più alte montagne appenniniche e il mare, l'Abruzzo è una terra aspra, dai caratteri molto marcati che si riflettono anche nella sua gastronomia. Tutta la cucina abruzzese, sia quella costiera sia quella dell'interno, è caratterizzata dalla presenza costante del peperoncino, il cosiddetto *diavulillo*, ingrediente fondamentale di ogni preparazione (esclusi soltanto i dolci e la frutta). La cucina di pesce richiama quella del litorale marchigiano e romagnolo: pesce azzurro (in particolare alici, sgombri e sarde) e pesce da fondo (scorfani, razze, pescatrici ecc.) cotto alla griglia o fritto. Particolarmente pregiate sono le triglie e altrettanto importanti i molluschi e i crostacei. È da notare che in Abruzzo gli intingoli marinari, utilizzati per condire pasta e riso, si cucinano in genere senza pomodoro. Il gusto del pesce e dei molluschi nei sughi viene valorizzato con l'accostamento di un ottimo olio di oliva, di poche erbe aromatiche e dell'immane peperoncino. Il grano duro, coltivato in qualità superiori rispetto al grano tenero, è alla base di un'ottima produzione di paste alimentari. Tra le specialità sono senza dubbio da citare i *maccheroni alla chitarra*, realizzati con uno speciale attrezzo che ricorda una cetra e conditi con ragù di carne e verdure, e la *virtù*, una ricca e densa minestra primaverile. Grazie ai pascoli di cui dispone, l'Abruzzo vanta un buon allevamento di bovini dalla carne tenera. Importante anche l'allevamento di conigli, pollame, suini e agnelli. Agnello, capretto e coniglio sono alla base di diverse ricette tradizionali; i suini, invece, vengono impiegati quasi esclusivamente per la fabbricazione di salumi, alcuni decisamente particolari come le mortadelle confezionate nell'Aquilano con l'aggiunta di miele o peperoncino, canditi e pistacchi. Sulle pendici della Maiella è ancora viva la tradizione delle lumache, che vengono preparate in molti modi diversi. Un prodotto abruzzese molto apprezzato dalla cucina extraregionale è lo zafferano, conosciuto sul mercato come zafferano d'Aquila. Per quanto riguarda la produzione dei formaggi diffusa su tutto il territorio regionale, citiamo gli ottimi *pecorini* dolci e piccanti, le eccellenti *scamorze* di mucca, e due specialità decisamente particolari: il *marcetto di Castel del Monte* e la *cacioricotta di Ocre*.

## L'Aquila

La vocazione contadina della cucina aquilana si esprime nell'uso intenso dei prodotti ortofrutticoli. I *sedani*, grossi, teneri e dolci, vengono serviti crudi in apertura di pranzo, ma sono anche un ingrediente costante di tutte le minestre e si utilizzano molto nella cottura degli umidi. Da ricordare poi i *cardi* (con i quali si prepara un'eccellente zuppa) e la cosiddetta *ghiotta*, esempio tipico di ricetta contadina, preparata con diverse qualità di verdure irrorate di olio e cucinate al forno. Tra i primi piatti, spiccano i *maccheroni alla chitarra*, ma non vanno dimenticati nemmeno gli ottimi *gnocchetti al cacio e uova*. Le pietanze vedono una buona varietà di piatti di carne e formaggi; in particolare sono da citare le *costolette d'agnello fritte* e le *scamorze* passate a fette sulla graticola. Tra i dolci, il più caratteristico è il *torrone al cioccolato*. A L'Aquila si produce anche il migliore *zafferano* d'Italia, che però non è presente nella tradizione gastronomica locale.

## **Teramo**

La cucina di Teramo comprende tutti i più importanti piatti della tradizione contadina abruzzese. Verdure, carni (agnello e maiale in primo luogo), salumi, formaggi fanno la ricchezza della gastronomia cittadina. Le zone costiere della provincia vedono invece la naturale prevalenza della cucina marinara, con una serie di ottimi piatti, tra i quali bisogna ricordare le *triglie ripiene*, le *sogliole alla giuliese* (a Giulianova), la *pescatrice in cartoccio ai funghi*, i *calamaretti ripieni* e lo *stoccafisso con pomodori e peperoni*.

## **Pescara**

La cucina pescarese è in parte marinara e in parte contadina. Tra i piatti di pesce vanno ricordati i *brodetti*, gli *spaghetti alle vongole*, i *filetti di scampi allo spiedo*, i *calamaretti crudi*, la *coda di rospo alla cacciatore*, la *frittura di pesce*. A completare il panorama gastronomico vengono poi altri piatti come gli *spaghetti aglio e olio*, i *maccheroni alla chitarra*, gli *arrosti di carne bianca* e diverse verdure di ottima qualità. Tra i dolci, il più caratteristico è senza dubbio il *parrozzo*, che ricorda nella forma e nel colore il pane rustico dei contadini (pane rozzo, appunto).

## **Chieti**

In provincia di Chieti si coltivano verdure e legumi di qualità, che sono alla base di diversi piatti interessanti. Tra le carni, quella di agnello merita un posto particolare, ma si allevano anche ottimi *conigli* e si fabbricano eccellenti *salumi*, tra i quali merita una citazione la *ventricina*. Buoni anche i formaggi, in particolare le *burrelle*. Tra i piatti caratteristici della cucina di Chieti vi sono il *coniglio alla chietina*, la *zuppa di cardi*, le *turcenelle* (interiora di capretto o di agnello) *in salsa di pomodoro*. Dolce tipico è il *torrone*, fatto con i fichi secchi.