AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

ANTICHE RADICI CHE HANNO UN BUON SAPORE, CAPITIGNANO RISCOPRE LA PASTINACA

24 Dicembre 2016

CAPITIGNANO – È importante, come si suol dire con un pizzico di retorica, riscoprire le proprie radici. Se poi però queste radici hanno anche un sapore unico, tanto meglio.

Accade a Capitignano, comune aquilano immerso nella splendide valli dell'Alto Aterno, terra martoriata dal terremoto dell'aprile del 2009 e poi anche da quello del 24 agosto scorso, che ha devastato la vicina Amatrice.

La radice riscoperta è la pastinaca, ortaggio dal color bianco cremoso, che somiglia per aspetto ad una carota, ma anche vagamente allo zenzero, con le sue intricate ramificazioni, e che in queste valli si coltiva da secoli. Una delle sette pietanze che la tradizione locale vuole presente nel cenone della vigilia di Natale.

Un ortaggio, la pastinaca, conosciuto dai tempi di Cristo, e che ha resistito all'arrivo della patata dalle Americhe, che altrove ne ha soppiantato la produzione, fino a farla scomparire. E poi a quella dei supermercati con ortaggi incellofanati e standardizzati.

L'operazione pastinaca è stata fortemente voluta dal Comune, con in testa il sindaco Maurizio Pelosi, resa possibile da giovani che hanno ricominciato a coltivarla e a persone che amano il loro paese come Giuseppe De Felice, agronomo, che alla radice ha dedicato un libro, ed anche agli chef locali, come quelli dell'agricampeggio Il Cardito e dell'agriturismo La Canestra, che l'hanno inserita nei menù dei loro ristoranti e agriturismi. Gli stessi che in un'assolata giornata d'inverno hanno cucinato frittate, pasticci, risotti e insalate a base di pastinaca, offrendoli alla popolazione che si è ritrovata in piazza per trascorrere del piacevole tempo insieme, dimenticando per un attimo la terra che continua a tremare, e le pratiche burocratiche della ricostruzione che qui come in tanti altri paesi del cratere stenta a decollare. L'incasso, per la cronaca, è andato alle popolazioni sfollate di Amatrice.

"Questo fittone – spiega De Felice – è un ecotipo classico di Capitigano, che si è evoluto in base al clima e al terreno, e ha un sapore unico, molto diverso ad esempio dalle pastinache olandesi, che hanno l'aspetto di una carota, senza ramificazioni. Le sue proprietà poi sono preziose: è ricca di fibra alimentare, che tiene a bada il colesterolo, di magnesio, di calcio e anche di potassio, come e più delle banane, che fa bene ai muscoli e dunque al cuore, di tante vitamine, e in particolare dei folati. Il sapore invece non saprei come descriverlo, dovete assaggiarla…".

Se questa coltivazione nelle campagne di Capitignano non è scomparsa come altrove, è anche per un fatto di devozione.

"Della pastinaca – dice De Felice – ne fa menzione anche Carlo Magno, nel *Capitulare de villis vel curtis imperii*, nell'VIII secolo, dove si elencano i 73 ortaggi e 16 alberi che desiderava si coltivassero nelle aziende agricole dell'impero. Poi arrivò la patata dalle Americhe, sul finire del XVI secolo, che soppiantò quasi ovunque la coltivazione della pastinaca. Ma non fu una scelta saggia: arrivò anche il temibile fungo Phytophtora, che devastò le coltivazioni di patate, provocando terribili carestie. In queste valli – prosegue De Felice – la pastinaca, seppure diventata con il tempo prodotto di nicchia, non è stata però mai abbandonata, e questo perché qui è una pietanza devozionale, una delle sette che non può mancare nel cenone della vigilia di Natale. La ricetta tipica natalizia è ripassata in padella con aglio, olio e peperoncino".

Riscoprire le radici significa anche riscoprire la terra, e dunque la zappa, i cicli della natura e antichi saperi, che il libro di De Felice illustra con dovizia di particolari: il terreno deve essere profondo e ben drenato, poco sassoso, ottimo quello argilloso, la semina, in solchi o "a postarelle", va effettuato in primavera, quando è passato il pericolo delle gelate tardive, la prima settimana di maggio è il tempo ideale. Per tenere lontani gli insetti parassiti si possono irrorare le piante di macerato di aglio, per i topi è efficace l'odore della catapuzia.

Il raccolto si effettua da novembre fino a inizio marzo. Quando non c'erano i frigoriferi veniva anzi lasciata sul terreno il più possibile, tenuto conto che il freddo la rende ancora più dolce. Il terreno andava però protetto dalle gelate con un letto di paglia. Altro metodo per la conservazione era quella di coprire le pastinache, come altri ortaggi, dentro cassette con sabbia umida di fiume, poi tenute in cantina e al buio.

“Un’azienda agricola del posto – fa sapere De Felice – ha ripreso a produrre la pastinaca, e riesce a venderla tutta, anche al mercato contadino dell’Aquila, ed è molto apprezzata. Dobbiamo percorrere questa strada, del resto non possiamo vivere solo di aria e paesaggio”.

La situazione qui a Capitignano e nelle sue frazioni non è delle più semplici: gli aggregati di abitazioni inagibili dopo il terremoto del 2009, e ad anche quello del 24 agosto, sono 250 circa. E di aggregati con danni pesanti finora riparati sono appena due, mentre in altri due i lavori sono in corso.

Tra le bancarelle della piazza, ad assaggiare le pietanze a base di pastinaca, anche il sindaco Pelosi.

“Dopo sette anni dal primo terremoto – spiega – ci eravamo rimessi a camminare, era tornato il turismo, le attività economiche stavano riprendendosi, poi è arrivata la mazzata del terremoto del 24 agosto. Ma a maggior ragione non possiamo arrenderci, dobbiamo moltiplicare le forze: qui come in altri centri montani c’è stato lo spopolamento, ma tanti giovani sono rimasti, hanno grande entusiasmo e vogliono tornare a fare agricoltura. Abbiamo così incentivato in tutti i modi l’apicoltura, che ci sta dando le prime grandi soddisfazioni, tre ragazzi si sono messi a fare la birra artigianale, dando ad ogni varietà un nome di una località del territorio. Lo stesso vogliamo fare con la pastinaca, e con quello che di più autentico ci offre la nostra terra”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli