

DAL BACCALA' ALLE SCRIPPELLE E PARROZZO: IL MENU' ABRUZZESE PER LE FESTE, DAL MARE AI MONTI

25 Dicembre 2020



L'AQUILA - I fritti, il brodo, ma anche il capitone la sera del 24 o il parrozzo per dessert. I piatti abruzzesi per Natale sono diversi e cambiano un po' a seconda delle zone. Un trionfo sapori che vengono tramandati ormai da generazioni, che è il frutto dell'insieme delle tradizioni pastorali dell'interno e marinare della zona costiera. I festeggiamenti, in genere, iniziano la notte del 24 Dicembre e almeno fino allo scorso anno era ancora in uso, in alcuni centri abitati, allestire un falò nei pressi delle piazze antistanti alle chiese.

Per quanto riguarda più precisamente il cibo, in passato l'usanza voleva che la sera della vigilia si evitassero uova, burro e latte e soprattutto che il menù fosse esclusivamente a base di pesce, preparato nelle sue diverse varianti, a seconda che si cucinasse nelle zone di montagna o ridosso del mare.

Adesso le cose sono un tantino cambiate, anche se il principe della tavola natalizia abruzzese continua a rimanere il baccalà, spesso fritto in pastella e, in alcune zone montane, anche aromatizzato allo zafferano. Il più delle volte, la pastella è semplice, preparata con uova e farina, ma non è insolito imbattersi in ricette che aggiungono anche pepe e un pizzico di lievito. In questi casi, raccontano le anziane che ancora si occupano della preparazione del cenone, "il segreto è lasciare lievitare l'impasto un paio d'ore, immergendovi le listarelle di baccalà lessato e poi friggerle nell'olio bollente". La tradizione prevede inoltre che venga servito in tavola e mangiato ancora caldo.

In alcuni casi, il baccalà si accompagna alle alici, prima sfilettate e fritte in pastella, poi bagnate nell'aceto e spolverate con un trito di prezzemolo e aglio. Immane nell'aquilano, il tradizionale capitone, la femmina dell'anguilla, mentre il must dell'area frentana è rappresentato principalmente dalle "foglie fritte", ovvero la verza accompagnata dai peperoni secchi.

Via libera, nell'entroterra anche a legumi, verdure selvatiche e pesce conservato e ai totani e ai calamaretti, conditi con cipolle, sedano, carote, patate lesse, olive e prezzemolo, in alcune aree marittime.

Gli insaccati, i salumi e i formaggi nostrani sono invece l'antipasto per eccellenza per il pranzo del 25, insieme alle "crustele" e alle "pizzelle fritte", dei salatini friabili ottenuti con un impasto identico a base di olio evo, vino, farina e sale, con la pasta stesa in modo sottile, di forma tonda, incisa e fritta nell'olio bollente. Un tempo erano il pasto dei contadini durante la raccolta delle olive e si accompagnava con l'olio nuovo, salumi e formaggi prodotti in casa.

Per quanto riguarda i primi piatti, oltre alle le lasagne al ragù di carni miste, trionfa un po' ovunque il brodo, anche se in alcuni centri abitati dell'Aquilano qualcuno parla ancora di enormi piatti di pasta fatta in casa e accompagnata da condimenti a base di pesce, in genere tonno o sardine. La minestra di cardi cucinati con uova, parmigiano e noce moscata e immersi nel brodo di carne e un soffritto di rigaglie di pollo e tacchino è invece uno dei primi per eccellenza per quanto riguarda il pranzo. È però il rintrocilo a essere considerato il vero e proprio protagonista della tavola abruzzese. Si tratta, in particolare, di un lunghissimo spaghetti di farina, sale e acqua, condito con un sugo di castrato di montagna e maiale fatto rosolare nella cipolla e olio per 3 o 4 ore, la cui cottura viene terminata poi con la passata di pomodoro.

A base di ingredienti contadini è anche la zuppa di castagne e ceci che, sempre a seconda delle zone presenta alcune varianti. I ceci e le castagne si fanno in genere cuocere aggiungendo olio e pane tostato, brodo di tacchino con il cardone, le polpettine di vitello e stracciatella a base di uova.

Una menzione a parte meritano inoltre le scrippelle (o crespelle) 'mbusse teramane e i tritoli in brodo, chiamati anche granetti o frascatelli, a seconda delle zone. Una pasta povera e dal formato "sbriciolato", fatta unicamente con acqua e farina e che, nella sua semplicità, racconta dei sapori, degli odori e dei profumi millenari d'Abruzzo, quelli della transumanza e dei trabocchi, in un unico, gustoso abbraccio culinario. Si tratta, in particolare, di una minestra rustica che un tempo si consigliava alle donne che allattavano perché ritenuta ottima come galattoforo dalla medicina popolare e, nonostante negli anni si stia perdendo l'usanza, ancora oggi le più anziane la preparano ponendo la farina sulla spianatoia, intridendola pazientemente con dell'acqua salata e, al contempo, sfregandola con le dita, fino a creare delle briciole più o meno regolari. Briciole che fanno poi cadere a pioggia in una pentola, in quantità tale da ottenere, attraverso la cottura, una minestra che sia sì brodosa, ma comunque non troppo liquida. A quel punto si lasciano bollire pochi minuti e, infine, si condiscono e, che sia con pancetta tagliata a cubetti rosolata e parmigiano, con sugo di pomodoro o soffritto di aglio, olio e peperoncino, i tritoli vengono finalmente serviti in tavola.

Si sa, gli abruzzesi amano la tavola ricca, quindi per accontentare proprio tutti arriva anche il timballo abruzzese, anche chiamato timballo di crespelle. Questo piatto infatti ricorda sì la lasagna ma al posto della sfoglia, vengono utilizzate le crepes.

Ancora baccalà, capitone, sarde e merluzzetti fritti per i secondi della vigilia, mentre il pranzo di Natale strizza l'occhio alla carne. Carne lessa, solitamente servita con i sottaceti e le uova, oppure tacchino arrostito ripieno o il pollo cotto sulla brace, anche se a mantenere il primato indiscusso un po' ovunque rimane sempre l'agnello, in genere arrosto e spesso accompagnato dal bollito di manzo utilizzato prima per cuocere il brodo.

Sul fronte frutta e dolci, infine, il repertorio è lo stesso sia per la Vigilia che per il 25. In moltissime tavole non mancheranno il parrozzo e i calcionetti, dolci preparati un po' in tutta la regione e che possono variare nel nome (nella provincia di Teramo, per esempio, sono chiamati caggionetti), dal gusto ricco, grazie al mix di pasta leggera e friabile, chiusa a forma di raviolo sul ripieno a base di castagne o marroni. (m.s.)