

Capitale della cultura 2026, ecco dove mangiare bene all'Aquila (e dintorni)

15 Marzo 2024

di **Redazione**



L'AQUILA - L'Aquila è stata proclamata Capitale Italiana della Cultura per il 2026. Un'occasione in più per visitare la città che a quindici anni dal terremoto sta ritrovando tutta la sua bellezza tra vicoli, piazze e sdruccioli, in un centro storico dagli scorci suggestivi che come pochi altri in Italia mantiene i caratteri medievali e nel quale coesistono anche esempi di stili barocchi e rinascimentali, stratificatisi nel corso dei secoli.

Una destinazione in cui non mancano luoghi del mangiar bene, tra insegne storiche e nuove attività che si cimentano con la cucina e gli abbinamenti.

Proviamo qui a formulare dei suggerimenti riconducendoli a una logica, fatta di esperienze maturate in prima persona, assaggi costanti e serenità di giudizio. Valutando sì la qualità dei prodotti, ma anche il rapporto qualità/prezzo, la costanza della prestazione e, soprattutto, la rispondenza alle aspettative: riteniamo sia essenziale capire sempre dove ci si trovi, per esprimere una valutazione.

E a ciascuna meta gastronomica abbiamo abbinato un piccolo itinerario con luoghi di interesse, in alcuni casi davvero imperdibili.

Per chi arriva all'Aquila, è essenziale partire da una visita del centro storico. Seppur considerato tra i più importanti d'Italia, è piuttosto circoscritto e lo si riesce a visitare in poche ore, interamente a piedi. Immediatamente fuori le mura, vale la pena visitare la basilica di Collemaggio con l'adiacente Parco del Sole (che dopo i lavori di restauro ospita un'installazione dell'artista internazionale Beverly Pepper) e la fontana delle 99 Cannelle, nel Borgo Rivera.

Nel centro della città valgono la pena un pasto al ristorante **Da Lincosta** (via Antonelli, 6), una trattoria che affonda le radici nella seconda metà del Novecento ma che oggi sa interpretare bene una cucina moderna, seppur basata sugli autentici prodotti tipici; il ristorante **Connubio** (via San Bernardino, 8), dove il giovane chef offre una proposta innovativa ma ben ancorata alla tradizione; **Elodia** (Palazzo Cipolloni-Cannella in corso Vittorio Emanuele n.9), dove tradizione e innovazione trovano nel piatto il loro simposio perfetto; **Lo scalco dell'Aquila** (via Minicuccio d'Ugolino n.2), dove una storia lunga quasi un secolo ha saputo reinterpretarsi rinnovando una cucina della tradizione; **Rêver** (via Bominaco 24), che propone una cucina contemporanea in un contesto di straordinaria bellezza, in un'antica dimora del Quattrocento; l'**Antica trattoria dei gemelli** (via Rosso Guelfaglione n.29) e **La Grotta di Aligi** (viale Luigi Rendina n.2) dove insieme a una cucina di territorio ricca di stagionalità è possibile trovare anche una cantina con etichette fuori dai soliti cliché; il ristorante **Corso Stretto** (in Corso Vittorio Emanuele n.118) dove una cucina espressa esalta la contemporaneità delle ricette; il ristorante **Antologie** (via Vetusti n.15) dove la cucina interessante si sposa ad una vastissima cantina; il ristorante **La Malandrina** (Corso Vittorio Emanuele n.99) dal sapore contemporaneo; **William Zonfa-Il ristorante** (via dei Torreggiani n.3), dove lo chef, per dieci anni stella Michelin, propone la sua interpretazione dei piatti del territorio; e **Førma Contemporary Restaurant** (Via Fortebraccio n.53), un moderno progetto di ristorazione dall'impostazione profondamente contemporanea. Fascia media o medio-alta, tutti hanno un buon rapporto qualità-prezzo.

Non mancano le insegne con meno pretese, come la **Taverna dei Sazi** (via Giuseppe Garibaldi n.21) dove è ancora possibile un pasto completo a meno di 30 euro, o quelle

storiche che rappresentano una certezza nella loro semplicità, come **Ristorante Ernesto** (piazza della Repubblica n.7) o **Antiche Mura Osteria** (viale XXV Aprile n.2). Così come locali moderni – seppur in palazzi di pregio storico-architettonico – con cucina fusion o internazionale, come **Yoichi** (via Andrea Bafile n.17) o **Baciami** (Piazza Santa Maria Paganica n.17).

Vale senza dubbio la pena, poi, una tappa alla cantina de **Ju Boss** (via Castello n.3), tempio del vino per tutte le tasche e crocevia di generazioni in un locale storico che è stata la prima attività a commercializzare vino in città.

Nel circondario, **Magione Papale** (via Porta Napoli n.67) offre una location d'eccezione in cui la cucina è contemporanea e l'elegante contesto verde fa dimenticare di essere appena fuori le mura; **Le Fontanelle di Enoà** (statale 17 bis tra Paganica e Tempera) è un sicuro approdo, grazie alla cucina e alla vasta cantina; da **Paneolio** (via Umberto I, 89) traspare tutta la sapienza del giovane chef, a Poggio Picenze (15 km dall'Aquila), sulla strada che collega L'Aquila a luoghi imperdibili come i borghi della Piana di Navelli e l'alta valle del Tirino. Fascia medio-alta con buon rapporto qualità-prezzo. Con molte meno pretese, ma la certezza di mangiare casereccio e genuino, il ristorante **Crocus** (statale 17, nei pressi di Navelli).

Allungando le distanze, a Stiffe di San Demetrio Ne' Vestini (21,5 km) si trova **Al Chicchirichì** (via del Mulino), una trattoria dall'ambiente accogliente e dai sapori autentici, con poche pretese estetiche ma dai piatti ricchi dei sapori del bosco e dell'orto; a Prata d'Ansidonia (28,6 km) c'è **Il Borgo dei fumari** (via XXV Aprile); nella campagna di Ofena (48 km) c'è **Sapori di Campagna**, agriturismo che guarda al futuro dove alla sapiente selezione della materia prima si affianca l'evoluzione della cucina. I tre locali sono su due fasce ben distinte, che dividono il primo dai secondi due, ma in tutti e tre i casi il rapporto qualità-prezzo è eccezionale.

Quando ci si trova a Stiffe, si possono visitare le Grotte carsiche, addentrarsi nella Valle Subequana e perdersi nei meravigliosi borghi che vi sono incastonati. Da Prata si può fare una capatina all'area archeologica di Peltuinum, al borgo di Tussio o scegliere se riconnettersi alla Piana di Navelli o immergersi nell'incontaminata Subequana. Da Sapori di Campagna, invece, si possono visitare Capestrano e Ofena, le campagne incontaminate che li circondano, ricche di vigneti e uliveti. Da lì, risalire a Carapelle Calvisio, il secondo comune più piccolo d'Abruzzo, attraversare i borghi della Baronina fino a raggiungere Castel del Monte, capitale della Transumanza.

In quest'ultimo borgo (43 km da L'Aquila), è consigliabile fare tappa ai ristoranti **Dal**

Gattone (Rione Campo della Fiera, 9) o **Da Loredana** (via di Campo Imperatore, 7). I frutti della pastorizia trionfano dall'antipasto al dolce. Ottimo rapporto qualità-prezzo in entrambi i casi.

Sul versante opposto, se si raggiunge il lago di Campotosto (47 km), il secondo invaso artificiale più grande d'Europa, vale la pena un pasto all'**Osteria del pescatore** (strada regionale 577, 13). Pesce d'acqua dolce ma non solo e vista mozzafiato sul lago. Ottimo rapporto qualità-prezzo.

Riscendendo lungo la Valle dell'Aterno, ad Aglioni di Capitignano (32 km da L'Aquila, 67 passando per Campotosto) è consigliabile fare tappa a **La Canestra** (via San Rocco, 7), un agriturismo pioniere nella riscoperta di erbe spontanee e radici. Rapporto qualità-prezzo straordinario.

Nel comprensorio aquilano, è poi imperdibile Santo Stefano di Sessanio (28 km), borgo medievale di struggente bellezza, anche grazie a sapienti interventi di restauro conservativo. Qui un pasto alla **Locanda Sotto gli Archi** (Via Nazario Sauro, parte dell'Albergo diffuso Sextantio) è d'obbligo: vini abruzzesi e sapori della tradizione contadina vengono serviti in un ambiente d'altri tempi dominato da un grande camino in pietra. Magari, dopo aver fatto un aperitivo alla **Cantina Chiesamadre**, enoteca e gastronomia distante pochi metri ricca di vini naturali.

Proseguendo sulla strada che conduce a Campo Imperatore si entra nel Parco nazionale del Gran Sasso e dei monti della Laga e si trova a Calascio (35 km) con la sua Rocca, il suggestivo castello di *Ladyhawke*, il più alto d'Italia. Qui sono consigliabili la **Trattoria Da Maria** (Via Saturnino Gatti n.21) e **La Taberna di Rocca Calascio** (via della Torre).

Sul versante opposto, a sud dell'Aquila, l'Altopiano delle Rocche offre opportunità per tutta la famiglia in tutte le stagioni dell'anno. Tappe obbligate sono al ristorante **Il Caminetto** (via Duca degli Abruzzi, 21), a Rocca di Cambio (25 km), dove la qualità è garantita da oramai più di quarant'anni di attività, e al ristorante **A faccia vista** (largo Barberini n.9) a Rocca di Mezzo.