

Dalla transumanza alla tavola, a Scurcola Marsicana un ristorante vuole riscoprire la carne di pecora oltre l'arrostitico

29 Settembre 2026

di Ilaria Micari



SCURCOLA MARSICANA – Pecore e transumanza. Due parole profondamente legate alla storia dell'Abruzzo interno e a quella di intere comunità dell'Aquilano e della Marsica, dove per secoli il movimento delle greggi ha scandito il calendario, l'economia e anche l'alimentazione.

Il giorno di San Michele Arcangelo, protettore dei pastori – il 29 settembre – era la data tradizionalmente fissata per la partenza della transumanza. Le greggi lasciavano i pascoli montani per raggiungere le pianure, e un clima più mite, seguendo una fitta rete di tratturi

che attraversava l'Appennino collegando l'Abruzzo alla Puglia. Una pratica antica fatta di percorsi, soste e conoscenze tramandate nel tempo, che dal 2019 è Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco.

La pecora, nei secoli, era considerata una colonna portante dell'economia delle regioni appenniniche centro-meridionali, un animale prezioso che garantiva possibilità di sopravvivenza e di arricchimento grazie alla lana, al latte, ai formaggi e, naturalmente, alla carne e ai pellami.

Una centralità che si riflette ancora oggi nella cultura gastronomica delle aree interne abruzzesi con preparazioni tipiche della cucina regionale, dall'arrosticino alle costine alla brace e alla pecora alla cottora – detta anche cutturu o callara, a seconda delle zone in cui viene preparata.

Nella ristorazione mainstream si sta lentamente riscoprendo l'utilizzo della carne di pecora, ma non è sempre facile trovarla nei menù se non, come detto, nelle preparazioni tipiche e nelle forme più note, in primis per il suo sapore deciso che non incontra il gusto di tutti, ma anche per la necessità di lunghe cotture.

È partendo da questa materia prima che ha scelto di lavorare **Andrea Di Stefano**, cuoco, pizzaiolo e proprietario del ristorante Je Tizzone a Scurcola Marsicana (L'Aquila), sulla via Tiburtina Valeria. Nel suo locale la carne di pecora è diventata oggetto di una ricerca che, partendo dalle preparazioni della tradizione, vuole spingersi verso nuove interpretazioni.

“La carne di pecora fa parte del nostro territorio ed è un simbolo quando si parla di Abruzzo e di cucina. Molti, però, ci conoscono esclusivamente per gli arrostiticini. Quindi ho pensato di utilizzare la pecora per farne vari prodotti, non solo arrostiticini, e di farlo utilizzando tutte le sue parti: una costatella, un coscio o una spalla. Una decisione che ho preso per cercare di dare importanza a tutto quello che l'animale può offrire, pensando anche alla sostenibilità e non avere sprechi”, racconta Di Stefano.

Il primo risultato di questo percorso è quello che è stato chiamato il “Cotto della Transumanza”, un coscio di pecora cotto la cui preparazione richiede cinque giorni, il cui nome evoca direttamente il mondo pastorale.

“Ho cominciato a fare un po' di test sulla pecora e il primo che ha dato un risultato molto apprezzato da chi lo assaggia è stato proprio quello ricavato dalla coscia: un cotto lavorato utilizzando tecniche simili al classico prosciutto cotto di maiale, e adattando la speziatura alla carne diversa”, prosegue.

Un lavoro di ricerca focalizzato sul rendere la carne il più morbida possibile, con un sapore meno forte, ma senza alterarne il gusto: “si inizia con una marinatura sottovuoto di cinque giorni, poi si passa all’affumicatura e successivamente alla cottura, ovviamente a bassa temperatura e lenta, che dura dalle otto alle dieci ore”, spiega Di Stefano.

“Il metodo di lavorazione mi ha permesso di ammorbidire la consistenza e il sapore della carne: si sente, si riconosce, ma è più delicato, non fastidioso. Un risultato per me davvero importante perché anche le persone che non mangiano la pecora perché temono un po’ il sapore, in questo modo possono assaggiarla. E quando lo fanno, non hanno la percezione di quale tipo di carne sia finché non viene detto”, aggiunge con soddisfazione.



Il Cotto della Transumanza

Nel menù il titolare ha inserito anche altre preparazioni, come le pallotte fritte con carne di pecora sfilacciata e vuole continuare a sperimentare.

“Ho cominciato con il cotto della Transumanza, perché la coscia normalmente viene utilizzata per fare salumi e affettati, ma nessuno finora ha pensato di farla cotta. Successivamente, ho continuato con altri tagli: con la parte della pancia ho fatto la porchetta di pecora, che ha avuto un buon riscontro, ma che preparo solo per gli eventi, e la pecora sfilacciata. Questa la uso per fare le pallotte fritte. Anche qui c'è una marinatura di 48 ore, poi affumicatura e cottura. Per ora ci sono solo questi tre prodotti ma ho già in mente altro: la carne salata di pecora, che viene marinata e poi lasciata a stagionare per una quindicina di giorni”.

Per assaggiare il cotto della Transumanza e le pallotte di pecora bisogna andare al ristorante di Scurcola Marsicana, un luogo dove viene riservata un'attenzione particolare ai fornitori e alla provenienza delle carni.

“È importante per me avere un contatto diretto con chi lavora e alleva gli animali e poter toccare con mano la materia prima, che deve essere di qualità per avere un prodotto finito buono. La pecora rappresenta un po' di più il nostro territorio e, qui in Abruzzo, è anche più semplice da reperire rispetto a un bovino. Certo, la preparazione della carne di pecora è più complessa: bisogna conoscere bene le tecniche di lavorazione, puntare sulle marinature, sulla speziatura e sulle cotture, perché rispetto al bovino è più dura, più tenace e ha un sapore molto intenso. Alla fine, però, quando raggiungi il tuo obiettivo, avvicinando anche un pubblico giovane incuriosito da prodotti particolari, le soddisfazioni sono maggiori”, conclude.

L'antica storia di pecore, pastori, tratturi e di quella transumanza che ogni settembre segnava l'inizio del viaggio verso la pianura, oggi può trovare nuovi modi per essere raccontata attraverso la cucina contemporanea, senza recidere il legame con la cultura gastronomica locale.



Andrea Di Stefano

pubbliredazionale