



La cucina aquilana, tra espressioni passate e future per la salvaguardia dell'identità

17 Luglio 2025 

L'AQUILA – Il cortile dello storico palazzo Dragonetti de Torres nel cuore dell'Aquila ha ospitato ieri il convegno “La cucina aquilana, ieri, oggi e domani”, con i relatori **Francesca D'Orazio**, scrittrice ed esperta di cucina ed arte del ricevere, **Dino Mastrocola**, rettore emerito dell'Università di Teramo e professore in Scienze e Tecnologie alimentari, e lo chef **William Zonfa**, ambasciatore dello zafferano Dop dell'Aquila; a moderare l'incontro la giornalista **Michela Santoro**.

L'evento, che ha richiamato numerosi appassionati, ha ripercorso momenti fondamentali della cultura culinaria abruzzese, in particolar modo aquilana, sottolineando l'importanza del tramandare tradizioni per preservare l'identità di una città e della sua popolazione.

Tra gli ingredienti iconici e caratterizzanti, infatti, si trovano lo zafferano dell'Aquila Dop, la lenticchia di Santo Stefano di Sessanio, il pecorino d'Abruzzo e il tartufo nero pregiato. Inoltre, anche per il cibo uno degli elementi fondamentali è il terroir, ossia l'influenza del territorio inteso nella sua pienezza. E, ancora, il settore della ristorazione non può tenere conto dei principi etici basilari, come la genuinità, la stagionalità e la semplicità.

“La valorizzazione della tradizione è un elemento fondamentale dell'innovazione. Gran parte degli ingredienti della cucina aquilana derivano da una agricoltura resiliente, coltivata sapientemente, e quella aquilana è un esempio di agricoltura estensiva, connotata da sapori molto marcati e contrapposta a quella intensiva. Le problematiche date dalle temperature molto rigide, soprattutto di un tempo, richiedevano tecniche accurate di conservazione dei cibi, dall'essiccamento naturale e artificiale all'uso del sale e dello zucchero per trattenere l'acqua del prodotto, passando per l'uso delle erbe selvatiche in quanto la funzione delle orticole era svolta direttamente dalla natura selvatica”, ha detto Mastrocola.

Al centro del dibattito, lo zafferano dell'Aquila, spezia di cui 13 comuni del comprensorio detengono la Dop, e la cui produzione e commercializzazione è affidata alla cooperativa Altopiano di Navelli che ne garantisce la tracciabilità.

“Lo zafferano è un'eccellenza del nostro territorio e ogni anno ne vengono prodotti in Abruzzo 20 kg , compreso quello da esportare, che necessitano di una cura meticolosa dal momento del raccolto alla trasformazione. È preferibile acquistarlo in pistilli per contrastare anche la contraffazione e lo zafferano italiano ha un gusto e un aroma unici grazie al microclima



presente. Inoltre, all'estero è fra i tre prodotti più conosciuti e capaci di raccontare l'autenticità dell'Abruzzo insieme al Montepulciano e alla pasta. Nella mia cucina voglio raccontare una storia di ricette del territorio che esaltino la semplicità, che non significa mai banalità, e a volte sarebbe molto più facile avviare un piatto da capo piuttosto che alleggerire una ricetta della tradizione", aggiunge William Zonfa.

Inoltre, l'importanza di una buona ed efficace comunicazione riguarda anche la cucina, con le sue molteplici espressioni capaci di richiamare tutte le generazioni per trattenere e riconoscere dei saperi e dei valori che hanno a che fare con ciascuno di noi.

"Se non abbiamo un ricettario adeguato alle esigenze e al linguaggio dei più giovani, preferibilmente cartaceo, purtroppo non verrà compresa né mantenuta la cucina aquilana. A me preme avvicinare le persone ad una cucina di casa, tramandata oralmente da generazione in generazione; altri piatti più importanti, invece, spesso sono arrivati a noi da manuali decifrati dai cuochi di corte. Così, un passaggio fondamentale è stato quello di Artusi nell'800 che ha unito l'Italia sotto una cucina comune consentendoci di preparare piatti prima riservati esclusivamente ai cuochi. Nella cucina non c'è codice, diamoci la possibilità di variare", conclude Francesca D'Orazio.

