

“Da un ricordo d’infanzia” le tradizioni contadine rivivono nel nuovo menù delle Fontanelle di Enoà

1 Giugno 2026



L'AQUILA - Le origini agro-pastorali della cucina abruzzese, con ingredienti poveri ma ricchi di sapori spesso andati perduti, che ruota attorno alla transumanza e alla coltivazione di legumi e cereali, si ritrova oggi nell'offerta di ristoranti che propongono piatti ispirati alla tradizione interpretati in chiave contemporanea.

E alle Fontanelle di Enoà, tra Paganica e Tempera (L'Aquila), aperto due anni e mezzo fa da **Enrico Ciucci** e **Graziana Marino** nei locali che per mezzo secolo hanno ospitato il ristorante della famiglia Cappetti-Cocciolone, la ricerca delle ricette contadine è oramai una costante.

Carni selezionate, ortaggi, formaggi e salumi di produttori locali compongono una carta ricca e che muta a seconda delle stagioni, alla quale si abbina una sempre ricca cantina che Enrico

- oste di lunga esperienza - riesce a rendere variegata e accattivante, talvolta pure fuori dagli schemi, ma soprattutto a proporre con intelligenza e discrezione all'ospite suggerendo i migliori abbinamenti.

Nella cucina delle Fontanelle di Enoà si fondono perfettamente, peraltro, le due anime dell'Abruzzo: da un lato quella della costa e in particolare del Vastese di cui Graziana - cuoca autodidatta - è originaria, dall'altro quella dell'entroterra, con Enrico che è cresciuto al fianco del nonno, rientrato dal Venezuela da dove ha riportato la tradizione del pollo allo spiedo, e del padre che ne proseguiva la fortunata attività proprio a Paganica.

Non è un caso che il menù-degustazione si chiami "Da un ricordo d'infanzia": i piatti, infatti, evocano i racconti tramandati di generazione in generazione, di una cucina povera ed essenziale che oggi in questo ristorante trova una interpretazione contemporanea ma senza estremizzazioni.

Quattro portate (di cui tre antipasti, un primo, un secondo e un dolce) a soli 35 euro: panzanella di verdure dell'orto con una burratina, carciofo in olio cottura e pallotte cacio e ova; maccheroni al sugo dei pomodori arrostiti; pollastro marinato alle erbe sui carboni; mousse di ricotta di pecora e frutta fresca.

La proposta, che è sempre disponibile come menù degustazione, si affianca alla scelta alla carta che in vista dell'estate prevede anche diverse novità.

"Stiamo perfezionando nuove ricette" anticipa Enrico. "Proponiamo una cucina semplice ma selezionando attentamente la materia prima, alla cui qualità non rinunciamo mai. Inseriremo presto, ad esempio, un cappello del prete alla pizzaiola, carne di cervo frutto di una caccia selettiva nella Valle del Salto, e pipindune e ove, preparati in chiave moderna".

Non mancano, comunque, gli evergreen come il pollastro nostrano in casseruola con pomodoro, olive nere e erbe aromatiche, o l'agnello di montagna sui carboni che si invita a mangiare anche con le mani. Il baccalà al vapore con crema di patate e porri e i maltagliati con farina di Solina all'Amatriciana.

Insieme alla ricca scelta alla carta e al menù "Da un ricordo d'infanzia", si può optare per "l'Abruzzo nel piatto" in cui si fa una ricca carrellata del meglio dell'offerta, o per la formula "aperitivo", dove il nome non rende il giusto merito a quel che viene servito (tutti, ma proprio tutti gli antipasti in carta, seppur in porzioni ridotte - ben sei portate a soli 40,00 euro a coppia, 20,00 a testa!).

Le foto dei piatti



Pallotte cacio e ova



Maccheroni al sugo dei pomodori arrostiti



Pollastro marinato alle erbe sui carboni



Mousse di ricotta di pecora e frutta fresca