

La pastinaca di Capitignano, un gusto che evoca lo spirito dei Natali passati

31 Maggio 2024

di **Redazione**



CAPITIGNANO – Il cibo, con i suoi odori e i sapori, ha un potere evocativo talmente forte da superare le dimensioni spazio-temporali. Se si chiede agli abitanti di Capitignano (L'Aquila), comune dell'Alta Valle dell'Aterno, che sapore ha il Natale questi risponderanno, senza ombra di dubbio, che ha il gusto della pastinaca.

Entrata a far parte del presidio Slow Food da qualche mese, a novembre del 2023 dopo un lungo percorso e il determinante sostegno del Gal Gran Sasso Velino, la pastinaca di Capitignano, radice di colore giallo avorio con una forma particolarmente ramificata che ricorda il ginseng, sta ridestando sempre più l'interesse di abitanti e agricoltori che si stanno impegnando per preservare questo ecotipo locale, che è sopravvissuto al passare degli anni per il particolare legame con il Natale, essendo presente in una pietanza tipica del cenone.

Tra i pochi che non hanno mai smesso di coltivare questa radice antica, arrivata secondo la

storia grazie ai romani che l'hanno importata dalla Germania, c'è **Giuseppe Commentucci** che, oltre a portare avanti la coltivazione della pastinaca ed altri prodotti del territorio, gestisce insieme a sua moglie **Bruna** e alle sue tre figlie l'Azienda agrituristica La Canestra, che si trova ad Aglioni di Capitignano. Qui, nei mesi invernali, da novembre a marzo, è possibile degustare la pastinaca, preparata nella cucina dell'agriturismo e servita a turisti ed avventori del ristorante.

“La pastinaca c'è sempre stata qui a Capitignano ed ha sviluppato delle caratteristiche uniche per adattarsi ai terreni – racconta Commentucci a *Virtù Quotidiane* -. In famiglia non abbiamo mai interrotto la coltivazione perché, avendo anche l'agriturismo, era interessante da servire inserendola nell'offerta dei prodotti tipici. Molti invece l'hanno interrotta e hanno perso il seme e di conseguenza la radice. Intorno gli anni '90 questo ecotipo è stato censito e siamo riusciti a portarlo fino ad oggi. Adesso grazie al Presidio, si sono attivate un po' di persone nel territorio per poterla riscoprire, mettendola negli orti familiari e produrla, sperando di riuscire a coinvolgere anche le nuove generazioni”.

La sua preparazione nel menù delle festività natalizie ha fatto sì che rimanesse “nella memoria di molti, non solo qui in zona – prosegue Commentucci -. Infatti, mi arrivano richieste anche da Teramo o da Roma di persone che si ricordano del prodotto, di quando erano piccoli e veniva preparata dalle loro madri. La similitudine di una radice usata per celebrare le radici cristiane è un'associazione forte, ed è fondamentale capirla in quanto è proprio quella che ha permesso la conservazione e la produzione costante della pastinaca in questa zona”.

La maturazione della pastinaca dura un anno e avviene nei mesi invernali, fattore questo che ne ha rafforzato l'uso durante quel particolare periodo. Viene, infatti, raccolta da novembre a marzo dell'anno successivo alla semina, e “se la radice rimane nel terreno diventa legnosa e non può più essere usata per preparazioni culinarie, ma l'anno successivo fa il seme – spiega -. Il fatto che venisse usata ogni anno induceva la gente che la coltivava a lasciare una pianta affinché producesse, nel suo secondo anno, il seme, che poi veniva raccolto e seminato permettendone così la continuazione. Questo seme ha una germinazione molto lenta, dopo 30 giorni che comincia a nascere è ancora piccolissimo. Il rischio più grande, che può influire sulla produzione, è proprio questo suo sviluppo lento perché altre piante con una crescita più rapida potrebbero soffocarla. Per evitare l'uso di diserbanti è molto importante capire bene come fare la rotazione delle colture sul terreno, mettendo erbe che abbattano le altre erbacce”.

La semina viene fatta in due diversi momenti dell'anno, “normalmente il seme si mette all'inizio della primavera, intorno a marzo, ma viene messa anche a capo inverno, cioè a

novembre, come si faceva anticamente. Qui si diceva sempre che ‘bisognava levare l’anima della pastinaca’, e io ho notato che quella che si mette a inizio inverno diventa più dura all’interno, forse perché sta più tempo nel terreno, mentre quella che viene messa a primavera è un po’ più tenera ed è possibile usarla mettendola direttamente in padella”, continua Commentucci.

È un piacere sentir raccontare della pastinaca, immersi nei campi coltivati limitrofi all’agriturismo, nel Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga e della riserva naturale del Lago di Campotosto, da chi con passione e dedizione ha sempre conservato la semente di questo antico tubero che ha un enorme potenziale per diventare un prodotto di punta del nostro territorio, considerandone la sua unicità.

“Non ho mai fatto resistenza a dare il seme a chi me lo chiedeva, perché non darlo è un’ulteriore occasione per farlo estinguere e noi coltivatori non possiamo farlo diventare una proprietà esclusiva perché il seme è del luogo, del territorio dov’è stato sempre messo e delle persone che lo coltivano. Se viene dato si comincia a ricoltivarlo, e ogni produttore a sua volta ha la possibilità di passarlo ad altri, aumentando la produzione in modo che la coltivazione non sia limitata soltanto a livello familiare. Finora non c’è stato mai il pensiero di poter usare la pastinaca come prodotto per la vendita, anche noi l’abbiamo sempre solo usata nell’agriturismo. Adesso il sostegno del Presidio Slow food ha ridato un po’ di anima a questa coltivazione e speriamo sia un input ulteriore per poterla coltivare sempre di più e averla maggiormente sulle tavole. Vorremmo, tra le altre cose, trovare un modo per conservarla, trasformandola, e veicarla commercialmente perché attualmente ogni volta che serve si va nel campo, si cava e si usa. Anche noi qui ci stiamo organizzando per realizzare un laboratorio multifunzionale per la trasformazione e la vendita diretta, attrezzandoci non solo per le degustazioni nei piatti tipici”.

Attualmente, infatti, la pastinaca di Capitignano non si trova in vendita con prodotti trasformati, ma è, invece, possibile acquistare la varietà olandese la quale, però, oltre ad essere meno ramificata e più lineare, “ha un sapore simile, ma è più spugnosa e meno saporita di quella di Capitignano – sottolinea il produttore -. Quella viene venduta in vaschette, pulita e pronta all’uso, e riscuote molto successo. Noi speriamo di riuscire a farlo anche con questo ecotipo che abbiamo qui perché potrebbe attirare l’attenzione dei consumatori essendo un prodotto con un sapore particolare”.

La pastinaca ha un gusto dolce, unico, a cui non si è abituati che ricorda quello della carota, tanto che alcuni la chiamano carota bianca, ed una sua peculiarità è che il suo sapore è diverso a seconda del modo in cui è preparata. Molto apprezzata da chi l’ha assaggiata, tradizionalmente veniva preparata ripassata in padella con aglio, olio e peperoncino, ricetta

questa che la vede da secoli protagonista del Natale.

“Da questa preparazione, che è la base, ci si può fare il paté da mettere sui crostoni di pane di farro, oppure la frittata. Queste sono le trasformazioni che facciamo maggiormente nel nostro agriturismo, anche se la cuciniamo un po’ a seconda di come è l’ispirazione del momento. Ci si possono fare delle chips, è ottima per condire la pasta, specialmente quella fatta con i grani antichi, con il farro, oppure abbinata con la cicoria in quanto i loro sapori si compensano essendo una un po’ dolce e aromatica l’altra un po’ amara. Anche la marmellata di pastinaca è eccezionale perché, per il sapore che ha, quando la mangi sembra quasi un miele particolare. Si può fare al vapore, e unirla all’impasto del pane per farlo aromatizzato, ci si può fare il purè e avere un pasto ottimo per i bambini, unita con le patate o altre verdure. E bisogna aggiungere che è anche un prodotto salutare: qui si diceva che era ottima per il periodo invernale perché aveva un potere scaldante, che aiutava la digestione e il transito dell’intestino. Insomma, è un prodotto che merita di essere sulle tavole non solo nel periodo di Natale ma durante tutto l’anno”, conclude Commentucci. **Ilaria Micari**

LE FOTO

































