

A Rocca di Mezzo l'enoteca più piccola d'Italia unisce vino, memoria e cucina abruzzese

20 Marzo 2026



ROCCA DI MEZZO – Poco meno di dieci metri quadri è lo spazio che serve per raccontare il vino nel cuore di Rocca di Mezzo, in provincia dell'Aquila.

Sofietta Vini e Dintorni è un'enoteca piccola, forse la più piccola d'Abruzzo e magari anche oltre, che conta in totale 18 metri quadri, compresi i servizi. Meno della metà sono quelli destinati alla cantina e ai tavoli, a cui, per l'ospitalità, si aggiunge una parte all'esterno.

Si potrebbe pensare che il nome dell'enoteca sia dovuto a una storia d'amore, ma la vera origine è forse anche più romantica. La vineria, infatti, porta il nome della nonna del titolare, **Fabrizio Tranquini**, che ha scelto di investire a Rocca di Mezzo per un legame personale con il luogo: suo padre è originario del borgo e qui, fino agli anni Settanta, la nonna Sofia gestiva un piccolo negozio.



“Tutti in paese la chiamavano Sofietta. Nel 1919, cento anni prima di quando ho iniziato io, aprì uno di quei negozietti di una volta che vendevano di tutto: dalla pasta allo zucchero, dalla farina al carbone, fino ai quaderni e alle penne. Era un punto di riferimento e, attraverso i suoi racconti e quelli di mio padre e di mio zio, ho potuto rivivere la realtà del paese, una realtà ormai cambiata. Proprio a lei l'enoteca deve il suo nome”, racconta Fabrizio.

Un omaggio che racconta la personalità del titolare e il suo modo di intendere l'attività: “Un luogo dove chiunque, tra un bicchiere di vino e uno spuntino, possa sentirsi un po' a casa”, sottolinea.

La scelta dei prodotti e delle etichette della cantina si deve allo stesso Fabrizio. La selezione di bottiglie, in particolare, è fatta con passione e comprende referenze abruzzesi, italiane e internazionali, scelte per raccontare territori e identità.

“Per la parte enoica – racconta Fabrizio –, ho sempre privilegiato le bevute trasversali sia per palati più convenzionali che per le persone più curiose, quindi una proposta più commerciale

affiancata a vini artigianali, puntando sempre a prodotti di qualità”.



All'offerta di vini, bollicine e cocktail si affianca quella di proposte gastronomiche sfiziose: sempre presenti i taglieri, composti principalmente da affettati e formaggi a km zero, ma anche tartare, stick di polenta e molto altro proveniente dalla cucina del ristorante di Fabrizio, A Faccia Vista, che si trova proprio accanto alla vineria e insieme a essa forma un binomio ormai consolidato nell'offerta di accoglienza e ristorazione dell'Altopiano delle Rocche.

Appassionato della tavola si reinventa e apre un ristorante di successo con piatti strepitosi e una ricca cantina a Rocca di Mezzo

Fabrizio ha aperto il ristorante dopo la vineria come suo naturale ampliamento e integrazione. I due locali condividono la stessa atmosfera informale e conviviale, una gestione amichevole e la medesima attenzione alla qualità, sia nella proposta sia nell'organizzazione.

In un'atmosfera così "friendly" viene naturale lasciarsi trascinare nella spirale dei piccoli piaceri e passare dall'aperitivo di Sofietta a una buona cena da A Faccia Vista.

"Sono due realtà che si completano a vicenda: si inizia con un aperitivo nell'enoteca per poi proseguire, se si vuole, nel ristorante. È una formula che rappresenta bene la mia idea di ristorazione. In entrambi mi piace portare le persone dentro il mio mondo, con un'accoglienza informale ma mai trascurata. Molti hanno colto lo spirito del mio lavoro: qui ci si incontra per una pausa tra amici, ma anche per pranzi di lavoro o momenti importanti. È per me una grande soddisfazione", aggiunge Fabrizio, grato per il riconoscimento della sua clientela affezionata.



La cucina del ristorante ribadisce il suo legame con il territorio abruzzese tramite l'uso di ingredienti tipicamente locali, quali lo zafferano e il tartufo, e attraverso piatti intramontabili come le pallotte cacio e ova.

“Mi piace dire che siamo portatori sani di tradizioni: cerchiamo di fare una cucina logica, che limiti lo spreco, segua i ritmi della natura e valorizzi le nostre eccellenze, cercando anche di tenere fede ai piatti della tradizione”.

Il menù segue la stagionalità, ma alcuni piatti – tra cui la guancia di vitello e lo spaghettone aglio, olio e peperoncino – sono diventati iconici e resistono al calendario. Altri, invece, cambiano e si alternano: può capitare di non trovare qualcosa che era presente sulla carta fino a qualche tempo prima. Le nuove proposte, però, non fanno mai rimpiangere la sosta nel ristorante.

Tra un calice e un piatto della tradizione, Sofietta e A Faccia Vista – grazie anche a una

squadra interamente al femminile con la cuoca **Emilia**, la sua spalla in cucina **Mihaela** e **Marta**, grande jolly tra cucina e sala – raccontano un modo di fare ristorazione che unisce vino, cucina e accoglienza. Un racconto che inizia in un piccolo spazio sulla piazza di Rocca di Mezzo e dimostra come, spesso, non siano le dimensioni a fare la differenza, ma la passione e la cura con cui si valorizza ciò che si ha.



pubbliredazionale