

A scuola di cucina contadina contemporanea da La tenuta resort agricolo

28 Maggio 2025



CASAPROTA - La cucina di una volta, in uno spazio verde senza tempo, è questo il principio che segna il ritorno a tempo pieno di **Fabrizio Tegazio** e **Gian Marco Greganti** ai fornelli de La Tenuta Resort Agricolo a Casaprota (Rieti), con un nuovo corso gastronomico all'insegna della cucina contadina contemporanea dai sapori autentici, cotture ancestrali e ricette originali, dopo una parentesi romana.

"Per noi fare la ristorazione autentica e contadina è un qualcosa di irrinunciabile" raccontano i due giovani romani, che hanno deciso di ritornare alle origini del loro incontro e del loro percorso insieme.

I protagonisti del ristorante La Tenuta

Gian Marco inizia la sua esperienza a vent'anni alla corte di **Antonello Colonna** all'Open, dove trascorre due anni, prima di unirsi alla brigata di **Roy Caceres** da Metamorfosi, quindi approdare a Modena da **Massimo Bottura**. Ma non mancano anche viaggi all'estero, tra l'Australia e il Messico, dove ha lavorato al Quintonil di **Jorge Vallejo**, nella top ten dei migliori ristoranti al mondo. A un tratto decide di rompere con la cucina gourmet, con le sue regole e le sue logiche e, assieme a Fabrizio, suo amico di vecchia data (con cui aveva già

collaborato anche in altri locali), rileva la parte ristorativa de La Tenuta e i due iniziano così un nuovo percorso insieme. In questa realtà hanno saputo intrecciare le loro identità e i rispettivi background – l'uno più tecnico, l'altro più istintivo e concreto – derivanti dal loro passato.

Fabrizio, infatti, inizia a lavorare nei due indirizzi che la sua famiglia gestiva a Tenerife, in Spagna. Quella che era nata come una via quasi segnata, tornando in Italia si interrompe, finché un suo amico d'infanzia non lo riporta dentro questo mondo, e da allora comincia un percorso di oltre quindici anni nella ristorazione romana, quella verace di osterie e trattorie, autentica e senza fronzoli, in cui Fabrizio mette sempre del suo. Quando Gian Marco e Fabrizio si conoscono, scoprono di avere idee e visioni convergenti e questo si concretizza anche in un locale street food aperto a Monterotondo, prima di arrivare al giorno d'oggi.

Un progetto nel segno della semplicità

Dopo anni di esperienza nella ristorazione gourmet e stellata, Fabrizio e Gian Marco scelgono di tornare a un'idea di cucina più essenziale e radicata nella tradizione contadina, senza rinunciare alla tecnica e alla cura dei dettagli. “Mangia la realtà” è il messaggio che sintetizza la loro filosofia: piatti semplici, ma profondi, costruiti su materie prime eccellenti provenienti esclusivamente da fornitori locali, molte delle quali prodotte direttamente all'interno della tenuta.

Strade, idee, filosofie di pensiero e di approccio alla cucina che si intrecciano e danno vita a questo nuovo corso, dove la creatività si sposa con una materia prima selezionata accuratamente, tra macellerie e aziende agricole gestite da giovani produttori della Sabina, che lavorano in questo settore con passione, come l'azienda Poggi agricoltura, e **Marco Zonetti** e il suo Podere Le Prata, azienda agricola di Castelnuovo di Farfa.

La cucina si struttura attorno a metodi di cottura ancestrali e artigianali: forno a legna, stufature lente, sott'oli e il suggestivo barbacoa, un'antica tecnica di cottura sotterranea che restituisce sapori autentici e memorabili. Il menù fisso, stagionale e dinamico, è affiancato da una “lavagna del giorno” che racconta le disponibilità e l'ispirazione del momento – riportata sotto l'ironica voce del “Come ce gira oggi” – in un'ottica di totale aderenza alla realtà agricola e ai ritmi naturali.

La carta spazia dal tagliere del norcino (affettati della macelleria Pilati, sott'oli, formaggi e confetture) alla trippa, la coratella e la frittata di patate alla romana con cipolle e pomodoro, per continuare tra lasagna con cinghiale e porcini, o ravioli ricotta e spinaci. E poi pecora alla scottadito, maiale in umido, e verdure di campagna ripassate “a foco vivo”, oltre alle carni

cotte al barbacoa, per chiudere in dolcezza con tiramisù, crostata di ricotta e confetture, o macedonia e zabaione.

A completare l'esperienza, una selezione snella e curata di etichette vinicole del territorio, inoltre la panificazione è interna e le uova utilizzate provengono da galline allevate in loco. Un progetto che è anche visione sostenibile, con il riciclo dell'acqua piovana, l'uso del fotovoltaico e un'attenzione costante all'ambiente.

Lo stile della struttura

Immersa in una cornice bucolica, La Tenuta domina una vallata di ulivi, a pochi minuti a piedi dal fiume Farfa. Una struttura con camere indipendenti e appartamenti, un maneggio e una piscina, che si presenta quale meta ideale per chi cerca una fuga rurale tra ospitalità, natura e cibo vero. Uno spazio verde, che propone anche passeggiate a cavallo per il bosco, o seguendo il corso del fiume che costeggia tutta la proprietà. E in più, attività didattiche per bambini, per un'esperienza che incontra le esigenze e i desideri di tutti.

Una nuova stagione per La Tenuta, che riafferma così il proprio ruolo di presidio gastronomico e culturale del territorio, dove la convivialità, la manualità e l'autenticità diventano strumenti per tornare a un'idea di cucina che nutre e racconta.