

# Menu regionale abruzzese

*Abruzzo, una primavera di tanto tempo fa*

Il Frate si stiracchiò guardando il mare dalla finestra della sua camera. Anche quella notte sirene e rose dei venti gli avevano fatto compagnia. Si chiedeva, ormai, cosa volessero dirgli tutte quelle immagini che popolavano i suoi sogni e perché continuasse a svegliarsi con quella strana nostalgia. Ma di cosa, poi?

Immergendo con gusto i cantucci nel caffè, come faceva sempre, si rese conto che ciò gli sfuggiva era proprio il senso profondo di gesti come quello, che ripeteva quotidianamente e che vedeva ripetere sempre uguali, eppure meritevoli sempre di cura.

Voleva trovare il dettaglio, il luccichio, il quid che rendesse preziosi i rituali di ogni giorno: quel solo particolare pieno di bellezza, di storia, di significato che potesse appagare la sua nostalgia e che fosse esso stesso il segno di una ricerca altrettanto profonda, come la sua, e legata a secoli di tradizioni.

“Lo troverò”, si disse. “Lo cercherò nelle piccole cose: nel buon cibo, nel buon vino, nei movimenti dei contadini e di questi pescatori che rientrano adesso con le loro lancette dopo la pesca”.

E rimase a guardare il mare dal terrazzo del borgo di Silvi, con il fedele falcone sulla spalla. Quando fu ora di pranzo, i profumi della cucina delle case dei dintorni gli fecero immaginare i gesti ripetuti delle donne che preparavano il pasto, dei pescatori che tiravano su le reti, dei pastori tra le montagne d’Abruzzo e delle famiglie sedute attorno al desco.

“È da qui che inizierà la mia ricerca, e in questa ricerca troverò me stesso”.

## Gli antipasti

### **“Piccalardo” di formaggi e salumi abruzzesi € 10,00**

*Sbocconcellando una fetta di Ventricina vastese, il Frate immaginava le famiglie di contadini riunite, prima di Natale, per preparare gli insaccati che le avrebbero saziati per un intero anno. I gesti, i precetti e le credenze di quelle piccole feste domestiche sembravano essere tutti racchiusi nel sapore di quel boccone.*

### **‘Ngurdizje del territorio, calde e fredde €18,00**

*Intanto gli era venuta fame. “Cosa cucino?”, si chiese. Era indeciso: il suo ricettario di ghiottonerie abruzzesi contava molti piatti poveri, ma gustosi. “Le pallotte cace e ove, o forse... le sardelle con il peperone secco?”. Avrebbe scelto in un impeto di fantasia da bravo cuoco? “Tu che ne dici?”, chiese perfino al suo falcone, in preda all’indecisione.*

Piccalardo: tagliere (la piccalarde)

‘Ngurdizje: ghiottonerie

Cace e ove: formaggio e uovo



## I primi piatti

### **Minestra di stagione € 7,00**

*Ancora indeciso, il Frate si chiedeva: "Chissà come sarà oggi la minestra di Peppino?". Peppino aveva paura del mare e aveva deciso di fare il contadino. Le minestre che ogni giorno preparava erano ormai famose in tutto il borgo. "Picché ji ci mette lu core!", ripeteva orgoglioso.*

### **Pasta fresca al ragù di salsiccia o al ragù di agnello € 8,00 (pappardelle, chitarrina o maltagliati)**

*Dalla casa accanto, invece, arrivava l'odore buono del sugo, che faceva presagire il gusto deciso della pasta fresca. Il Frate si affacciò dal balcone per osservare Maria, che una settimana prima aveva sposato 'Ndonje: la giovane stendeva una sfoglia col mattarello. Il Frate sorrise vedendo con quanto amore ripetesse quei gesti con le braccia minute.*

### **Spaghetto aglio, olio, peperoncino, alici e pane tostato € 8,00**

*Gli uomini nel frattempo erano risaliti al borgo dopo la pesca. Tinuccia, che viveva nella casa di fronte al Frate, era andata incontro al figlio Tumasse. "Chi mmi 'rpurtate, mammà?", gli chiese aprendo la spasetta con il pesce. Avvolte nella carta di giornale, c'erano le alici fresche. Concetta sorrise: "Mo ti ci facce ddu spaghitte, Tumà!"*

### **Risotto allo zafferano di Navelli € 12,00**

*Il falco, intanto, era volato sopra la villetta di Don Gualtiero lu notare. La cuoca maneggiava sapientemente gli ingredienti più preziosi, come lo zafferano della piana di Navelli. Il falco batté le ali dall'emozione di pensare alle montagne ricoperte di fiori lilla e pistilli rossi. Su di giri, prese a fare piroette e acrobazie nel cielo.*

"Picché ji ci mette lu core": "Perché io ci metto il cuore!".

'Ndonje: Antonio

Tumasse: Tommaso

"Chi mmi 'rpurtate, mammà?": "Che cosa mi hai riportato, figlio?"

Spasetta: contenitore per cibi

"Mo ti ci facce ddu spaghitte, Tumà!": "Adesso ti ci preparo due spaghetti, Tommaso!".

Lu notare: il notaio



## I secondi piatti

### **Salsiccia di maiale al sugo con uova € 8,00**

*Preoccupato per l'assenza del falcone, il Frate si incamminò per il corso, chiedendo in giro se l'avessero visto. Due ragazzini, Leone e Mario, bisticciavano per una ragazza. "Non puoi essere mio amico se ci provi con lei!", gridava l'uno. "Ma io voglio entrambe le cose!", replicava l'altro. E il primo, sarcastico: "Chi vvù, li saggicce o l'ove? Ah, bbone saggicce e ove!".*

### **Coratelle di agnello IGP cace e ove €8,00**

*Tornando verso casa, il frate trovò ad aspettarlo zì Sté, un anziano pastore aquilano, che riportava il gregge in transumanza verso i prati novelli del Gran Sasso. Era stato un amico fraterno del padre del Frate. Si abbracciarono e il pastore iniziò a raccontargli la vita di montagna, mentre condividevano con cace e ove un pezzo di agnello portato dal vecchio amico.*

### **Agnello IGP alla graticola € 12,00**

*"Restate anche a cena, zì Sté!", gli disse il Frate. "Accendo la brace e finiamo l'agnello che hai portato". Dopo la lunga assenza da casa, a zì Sté sarebbe andato davvero un buon piatto di agnello tenero, impastato con formaggio e uova. Ma il gregge aspettava già da tempo e il buon pastore doveva tornare a curare le sue pecorelle. Il Frate, allora, uscì di nuovo a cercare il falco.*

### **Stinco di maiale (per due persone €16,00)**

*Finalmente, planando, il falcone tornò dal Frate. Erano davanti la chiesa del Ss. Salvatore. Il falco ghermiva un pezzo di stinco di maiale dorato, il cui condimento già colava sul vestito del Frate. Arrivò trafelato Mimmo, il cuoco dei Signori di Atri: "Frate, il vostro falco è un ladro!". Il falco squitti alzando il becco, come se ridesse del dispetto fatto al povero Mimmo.*

*"Chi vvù, li saggicce o l'ove? Ah, bbone saggicce e ove!": "Cosa preferisci, le salsicce o l'uovo? Ah, buone le salsicce con l'uovo".*

*Zi Sté: zio Stefano*



## I contorni

### Patate di Scanno €3,50

*“Vorrei proprio sapere dove sei stato!”, rimproverò il Frate al falcone. Il falco aveva sorvolato la regione, fino al lago di Scanno, a forma di cuore. Sbatté le ali, per raccontare al suo padrone quante cose belle aveva visto quel giorno con il suo occhio preciso. “Va bene, va bene”, disse il Frate, “Anche io oggi ho imparato molto”.*

### Verdure di stagione km 0 € 3,50

*Il Frate, infatti, aveva trovato quel giorno il dettaglio bello di tanti gesti quotidiani. I suoi compaesani erano come i contadini dei dintorni che in quei giorni coltivavano i campi con devozione, per veder nascere le verdure tenere dalla terra. C’era amore e una lunga tradizione in tutte quelle azioni che le persone ripetevano ogni giorno.*

## I dessert e i formaggi a fine pasto

### Dolci del giorno € 4,00

*Sentiva di meritare una coccola per festeggiare la scoperta, prima di coricarsi. Aveva voglia di un dolce: così uscì di casa per andare da Splendor, che ogni giorno aveva una torta appena sfornata, o una crema fresca fresca. Rincasando il Frate si chiese: “Torneranno anche stanotte le sirene e le rose dei venti?”.*

### Formaggi € 6,50

*A casa non c’era ombra del falcone, ma si sentivano rumori dalla cantina dove stagionavano i formaggi. Il Frate entrò di soppiatto: il falco stava facendo una scorpacciata! “Sai, i francesi dicono che il formaggio a fine pasto aiuti la digestione, amico mio!”. Il falcone si spaventò, colto alla sprovvista. Il Frate rise, chiuse la porta ed andò a dormire.*



# I tagli speciali

Noi della locanda Lapenna del Falcone, proprio come il Frate del nostro racconto, siamo alla costante ricerca del dettaglio e della cura particolare da mettere nel piatto che desideriamo servirti: lo facciamo perché vogliamo offrirti il meglio. Questa ricerca ci ha indotte a selezionare tagli di carne pregiati e particolari.

Nella scelta delle carni da offrire a te, alla tua famiglia e ai tuoi amici, teniamo in grande considerazione il tuo benessere e la sostenibilità ambientale: per questo motivo siamo andate alla ricerca di fornitori in grado di soddisfare gli alti standard di qualità con i quali vogliamo accoglierti. Abbiamo avuto un occhio particolare verso l'agricoltura e l'allevamento biologici, la sostenibilità ambientale e la ricerca scientifica.

In fondo al menu troverai infatti alcune informazioni sulle aziende da cui ci serviamo: un gesto di trasparenza che desideriamo fare nei tuoi confronti, e che speriamo apprezzerai. Mettiti comoda/o, allora, e scegli il tuo taglio tra quelli proposti. Non esitare a farci domande per conoscere meglio il prodotto.

Nel piatto mettiamo la stessa cura e la stessa attenzione che ci metteresti a casa tua.

*Milva e Francesca*

LOCANDA  
LAPENNA DEL FALCONE



## Gli antipasti

### **Il bufalo - LEM carni**

- Mortadella di bufalo € 6,00
- Salada di bufalo al carpaccio € 8,00
- Prosciutto cotto di bufalo affumicato € 8,00
- Degustazione di antipasti di bufalo da € 12,00

### **Wagyulem® (LEM carni)**

- Carna Salada € 7,00
- Carpaccio affumicato aromatizzato alle erbe € 8,00

### **Maiale**

- Coppa di testa (Di Giampaolo) € 6,50
- Prosciutto crudo nostrano (Di Giampaolo) € 8,00
- Filetto di maiale (Di Giampaolo) € 9,00
- Degustazione di antipasti di maiale da € 10,00
- Culatta nostrana di Langhirano (LEM carni) € 12,00

## Le carni

### **Il bufalo - LEM carni**

- Tagliata € 4,00 hg
- Filetto € 4,50 hg
- Tartare all'uovo di quaglia € 10,00

### **Il Wagyulem® - LEM carni**

- Costata (da 600g a 900g) € 6,50 hg
- Tagliata € 5,00 hg
- Filetto € 5,00 hg

### **Il bue nero - LEM carni**

- Tagliata € 5,00 hg
- Fiorentina di Bue nero € 6,50 hg (da 950 gr)



# I nostri fornitori

## **LEM carni**

*Fondata nel 1971, questa azienda emiliana collabora dal 2002 con il Dipartimento di Scienze Mediche Veterinarie dell'Università Alma Mater Studiorum di Bologna. Il suo obiettivo è di rispettare il ciclo naturale dell'alimentazione degli animali, grazie al pascolo e agli alimenti naturali: delle pratiche buone sia per l'animale, sia per il consumatore, sia per il territorio. (Più info: [www.lemcarni.it](http://www.lemcarni.it));*

## **Azienda Agricola Di Giampaolo**

*Abbiamo scelto l'azienda agricola biologica Di Giampaolo, radicata nel territorio abruzzese. Si trova a Moscufo (PE) in contrada Sterparo dei Santi. Ci fornisce i deliziosi insaccati di maiale;*

## **Bioagriturismo La Porta dei Parchi**

*La Cooperativa ASCA - Bioagriturismo "La porta dei Parchi" si trova ad Anversa degli Abruzzi (AQ). I prodotti sono certificati biologici dal 1995. La mission aziendale promuove pratiche sostenibili verso le tecniche di coltivazione, il benessere animale e l'organizzazione del lavoro delle persone che collaborano nel bioagriturismo. (Più info: [www.laportadeiparchi.com](http://www.laportadeiparchi.com));*

## **Azienda agricola biologica di Gregorio Rotolo & C.**

*L'azienda agricola di Gregorio Rotolo si trova a Scanno (AQ), in località Valle Scannese. Ha ottenuto la Certificazione Biologica dell'ente ICEA e propone sapori fedeli alla tradizione e al gusto abruzzesi. (Più info: [www.vallescannese.com](http://www.vallescannese.com));*

## **Pastificio artigiano Cav. Giuseppe Cocco**

*Questo pastificio artigianale si trova a Fara San Martino (CH), un centro tradizionalmente dedito alla produzione di pasta artigianale di altissima qualità, grazie alla natura del luogo: Fara, infatti sorge sulle sponde del Fiume Verde, protetta dalla Majella. La pasta del Cav. Cocco è artigianale, trafilata al bronzo e asciugata in modo statico a temperatura solare. (Più info: [www.pastacocco.com](http://www.pastacocco.com))*

## **Oro Verde frutta e verdura**

*Oro Verde si trova a Montesilvano e fornisce la nostra locanda di frutta e verdura di stagione, con una particolare attenzione alla qualità dei prodotti e alla loro provenienza km0. (Più info: [www.oroverdeonline.it](http://www.oroverdeonline.it)).*