

**“A occhie. La cucina di tradizione”**  
Il libro di ricette di Silvia Lamonaca  
che disegna la cultura di un popolo

## Funzionaria dell'Onu racconta la sapienza dei sapori d'Abruzzo

di Sandro Marinacci

**P**rima di tutto la pasta: «Prendete un chilogrammo di farina di grano duro mescolata ad un pizzico di sale; spargete il tutto con acqua diaccia in dose bastante ad ottenere un impasto liscio e sodo che stenderete con un mattarello». Secondo, la lavorazione: «Ci vuole una tecnica specialissima di tiratura in sfoglia sottilissima e a guisa di circolo perfetto che Giotto non saprebbe far di meglio. La pettita (sfoglia) si ottiene stirandola con le mani per tutta la lunghezza del mattarello e facendola schioccare sulla spianatoia, tanto che il proverbio dice “quan mammà facev l' sagn, lu scrocch s' senteve fin' a la mundagne”». Terzo: «Ravvolta sul mattarello e incartocciata, tagliatela prima in lunghe strisce e poscia a sagnette che vanno cotte in copiosa acqua e sono da levare quando risalgono». Il condimento arriva solo dopo: «Cuocete i fagioli secchi in una cazzaruola d'acqua; cotti che siano, buttateli in una salsa fatta di passata di pomodoro, basilico, cipolla, carota, olio d'oliva e sale; aggiungetevi qualche ramaiuolo dell'acqua di cocitura delle sagne, che il piatto dovrà rimanere brodoso». In ultimo, alzare il coperchio e mescolare con l'obbligatorio cucchiarella di legno, questione di un attimo,

### L'AUTRICE



Silvia Lamonaca durante la preparazione di un piatto tradizionale e a sinistra la copertina del libro

e portare in tavola.

Le variazioni sono diverse, saranno mangiate volentieri anche fatte con ceci, lenticchie o cicerchia.

Le sagne: calde, buone, semplici e saporite. Sono gli aggettivi della cucina di tradizione abruzzese, povera eppure creativa e gustosa, legatissima al territorio e alle sue stagioni, rigorosamente casalinga. Non c'è moda, innovazione o nuova cucina che tenga. Ce lo racconta un prezioso piccolo libro di Silvia Lamonaca, che parla in modo leggero ma volutamente accurato. “A occhie. La cucina di tradizione in Abruzzo”, pubblicato da Edizioni Menabò (111 pagine, 8



euro), è un'incursione nella gastronomia come specchio sociale. Basta sfogliare i capitoli per capirlo.

Impastando riflessioni di costume e ricordi di adolescenza, Silvia Lamonaca porta alla ribalta una gastronomia semplice fatta di manualità sapienti, di cotture spesso lunghe, lente, di accostamenti dove si fa di necessità virtù ma che si

traducono in cibi da gustare. Lei, giovane funzionaria delle Nazioni Unite a New York, scopri questo piacere a Torrecchia Teatina - dove è nata e cresciuta e dove torna sempre con piacere - osservando la nonna paterna Rosa, che ringrazia a principio del libro. “La fame è una buona cuoca”, altro proverbio antico che racconta benissimo radici e

ispirazione della cucina tradizionale abruzzese, frutto di una maestria essenzialmente pratica che non prevede manuali scritti né ricettari con le quantità degli ingredienti. Fatta “a occhie” per l'appunto. Ma nella preparazione di un pasto l'abitudine al sapore forte c'è, e resiste inossidabile alle evoluzioni: «L'avvertimento è che, accingendovi a mettere

in prova detti piatti, di tutto potete far senza salvoché della sacrosanta triade di olio, aglio e peperone secco, di cui abbiate cura che sieno sempre prodighe le vostre dispense».

Il piacere del buon mangiare semplice resta un privilegio vero. Cento storie ce lo insegnano, in questo libricino «scritto per gioco e per piacere in un italiano di fine Ottocento», e sono una più bella dell'altra. Sentite questa: «Alla farina disposta a monte unite un pizzico di sale e uova nella misura di un uovo per ciascheduno dei commensali. Dimenate e branciate con solerzia e lungamente finché il pastone sarà morbido come il lobo di un orecchio. Spianatelo col matterello alla grossezza che occorre, indi lavorate le sfoglie alla chitarra». Sono i maccheroni alla chitarra che hanno fatto la storia della cucina di casa in Abruzzo e ne rappresentano la parte più creativa e spettacolare, come ben sa Silvia Lamonaca: «La chitarra è una pasta lunga dalla foggia grossa. Il pastone va disteso in sfoglie con le mani sopra di un telaio in legno munito di fili d'acciaio ad intervallo di pochissimi millimetri tra l'uno e l'altro. Passando col matterello sulla falda, questa viene tagliata dai fili d'acciaio e cade al di sotto in tanti maccheroni a sezione quadrangolare, a spigoli vivi. Il bello di tale pasta è la sua sodezza, che indica la lunga lavorazione e abilità di chi la fece e che fa sì che nel bollire i maccheroni non si schiaccino, conservando invece distintamente i sapori dell'uovo e della semola di grano duro. Condite con un buon ragù, meglio se d'agnello».

Ma non di sola pasta vive la tavola di noi abruzzesi, tra i capisaldi della nostra tradizione alimentare si alternano polpette di formaggio e uova, agnello arrosto, filetto di maiale alla brace, cotiche e fagioli, coniglio al tegame, formaggio pecorino. Per finire in gloria, patate al coppo: si fanno cuocere, spaccate in due e senza sbuciarle, con olio, sale e rosmarino in un tegame sigillato sommerso di brace e tizzoni ardenti, e un rosso Montepulciano d'accompagnamento. Golosità povera, tosta e allegra, alla montanara.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### TRA CIELO E TERRA di AUTORI VARI

Dieci saggi che diventano anche brevi biografie critiche per ricordare Vittorio Monaco, l'uomo e l'intellettuale. “La lotta politica, la ricerca etnologica, la critica letteraria, l'organizzazione culturale e, soprattutto, la poesia” senza dimenticare “Fede e religiosità” oggetto del ricordo di Raffaele Garofalo.

Vittorio Monaco ha insegnato italiano e latino e preside a Sulmona. Assessore prima e sindaco successivamente del suo paese, Pettorano sul Gizio.  
Centro Studi Monaco, 20 €



### LA CLASSIFICA DEI PIU' VENDUTI

- 1 **FAI BEI SOGNI** di Massimo Gramellini
- 2 **TRE VOLTE ALL'ALBA** di Alessandro Baricco
- 3 **IL RUMORE DEI BACI A VUOTO** di Luciano Ligabue
- 4 **OBEDIENZA E LIBERTÀ** di Vito Mancuso
- 5 **DIZIONARIO DELLE COSE PERDUTE** di Francesco Guccini
- 6 **SE TI ABBRACCIO NON AVER PAURA** di Fulvio Ervas
- 7 **IL CORAGGIO DI SOGNARE. NOI, GLI ONE DIRECTION**
- 8 **RESPIRO CORTO** di Massimo Carlotto
- 9 **UN GIORNO QUESTO DOLORE TI SARÀ UTILE** di Peter Cameron
- 10 **I FALÒ DELL'AUTUNNO** di Irène Némirovsky

### UN POSTO CHIAMATO OREJA di IVAN THAYS

Se siete lettori veri, forti, non potete non frequentare il blog letterario di Ivàn Thays (ivan.thays.com). “Mole-skine Letterario”, ritroverete tanti amici.

Nel frattempo, per prepararvi, leggetevi “Un posto chiamato Oreja de Perro”, materiale di prim'ordine.  
Fandango, 16 €



### Libri & novità

### TICO E LE ALI D'ORO di LIO LIONNI

(3-6 anni)  
Tico è un uccellino senza ali, quasi un non uccellino. Di lui si prendono cura in tanti e l'amore con cui tutti pensano alle sue necessità sopperisce, in parte, alla grave mancanza delle ali. Ma Tico non è felice e l'uccello dei desideri corre in suo aiuto.  
Babalibri, 12 €



### PRELUDI di GIACOMO DEBENEDETTI

Sessantotto note a margine scritte da Giacomo Debenedetti per la collana “Biblioteca delle Silerchie”, veri preludi alla lettura di altrettanti libri. Suggerimenti, visioni intime, materiale che appartiene alla letteratura. Lo scritto di Edoardo Sanguineti una ulteriore chicca.  
Sellerio, 18 €



### LA CITTÀ DEI RAGAZZI di ERALDO AFFINATI

(Ri—lettura)

Affinati si fa carico delle speranze e dei bisogni di una fauna umana particolare e di un tema centrale nelle dinamiche della contemporaneità: le nuove migrazioni di chi scappa da terre che non offrono nulla a terre che non vogliono offrire nulla. Un viaggio di conoscenza che attraversa gli occhi, il cuore, la polvere, le ansie, i dolori dei giovani vecchi della Città dei Ragazzi di Roma, che segna e condiziona in maniera irreversibile il tuo futuro.  
Mondadori, 17 €

