

Abruzzo, in bici sui sentieri dei “tratturi”, tra la Piana di Navelli e lo Zafferano

Tra ottobre e novembre i panorami dell’Abruzzo si dipingono di colori caldi e avvolgenti, tutti da scoprire in questo **bell’itinerario autunnale da fare in bici**. Immaginate una grande pianura, sfumature di verde e giallo a perdita d’occhio e poi ecco sbucare borghi e manieri sulla **Piana di Navelli**. Siamo in provincia dell’**Aquila**, in una zona collinare a 600-700 m slm, tra i massicci del **Gran Sasso** e la **Valle Subequana**.

Primo giorno: da Navelli a Fontecchio

Tra questi territori rurali c’è tanta storia, tradizioni, natura, luoghi ideali per un **weekend tra sport e arte culinaria**. Percorrendo sentieri che attraversano l’**altopiano di Navelli** e la valle Subequana, si possono ammirare le bellezze naturalistiche, storiche, artistiche del posto. Si può provare l’esperienza della **raccolta dello zafferano**, che qui viene prodotto ed è il **migliore al mondo** per la sua qualità. Lo chiamano “oro rosso di Navelli”.



Navelli è un borgo immobilizzato nel tempo, con i suoi 500 abitanti che vivono principalmente nella parte bassa del paese. Navelli si trova in una posizione strategica: domina infatti l'altopiano fino alla Valle Tritana e alla Conca Peligna. A **Navelli alta** il tempo sembra essersi fermato: all'ingresso delle case ancora si possono trovare i ganci per legare le corde che tenevano gli animali.



In bici sulle orme del Medioevo e dei complessi monastici, si

raggiunge **Bominaco (frazione di Caporciano)** che con il suo **castello**, iniziato a costruire nel XII secolo, e la sua torre cilindrica, oggi ancora visibile, domina l'altopiano di Navelli.



Qui nel X secolo venne fondato un **monastero benedettino** appartenente all'abbazia di Farfa. Di quel monastero oggi è possibile ammirare due edifici costruiti tra l'XI ed il XII secolo: la **chiesa romanica di Santa Maria Assunta** e l'**oratorio di San Pellegrino**.



Il giro, che si snoda tra strade bianche e sterrate, porta a **Caporciano** e, dopo aver visitato **Bominaco**, si prosegue fino a **Fontecchio**, antico borgo medievale che conserva bellezze storiche, artistiche e architettoniche che vedono la loro massima espressione nella **Torre Medievale**, nell'antica **Fontana trecentesca**, nella chiesa e nel **Convento di San Francesco**, dove sono presenti affreschi di scuola giottesca.



Un itinerario ideale per una **bici Gravel**, il fondo è misto

asfalto e strade bianche. Si rientra a Navelli dopo circa 32 km con un dislivello di 800 m.

Secondo giorno: lungo i sentieri dello zafferano

Un giro ad anello porterà a vedere la **raccolta dello zafferano** lungo il *tratturo* (i tratturi sono quei percorsi che un tempo venivano utilizzati dai pastori per compiere la **transumanza**, per trasferire con cadenza stagionale mandrie e greggi da un pascolo all'altro).



Prata d'Ansidonia, Peltuinum, Castel Camponeschi, Tussio sono i luoghi che si incontrano. Il **borgo di Tussio** con la sua Torre Campanile introduce a **Castel Camponeschi**, un gioiello medievale d'Abruzzo, un borgo fortificato sulla piana di Prata d'Ansidonia, cittadina di epoca romana.



È nel **sito archeologico di Pelicciolo**, antica città presa nel 302 a. C. dai Romani, che si possono conoscere le fasi della lavorazione del famoso zafferano: in primavera vengono arati i campi e concimati e ogni anno si ruotano i terreni per evitare di produrre ogni anno nello stesso appezzamento.



In luglio e agosto vengono **dissotterrati i bulbi** della precedente fioritura, che nel frattempo ne hanno generati di nuovi. Nella seconda quindicina di ottobre arriva la fase più

attesa, quella della raccolta.



L'operazione avviene all'alba per evitare **l'apertura dei fiori**, che vengono raccolti singolarmente da mani esperte, nessuna forma di automazione è possibile. Lo step successivo si chiama "sfioratura", il processo in cui viene estratto il cuore del fiore: i 3 stimmi rossi. Si rientra poi **a Navelli** percorrendo strade bianche, attraverso la **Chiesa tratturale di S.M. di Centurelli**. Totale: 35 km con 600 m di dislivello positivo.



NOTE

1. **Bici consigliata:** Gravel
2. **Difficoltà:** media
3. **Periodo consigliato:** ottobre/novembre
4. **Ospitalità:** in residenze di campagna
5. **Specialità:** zafferano e legumi
6. **Provincia:** L'Aquila, Paese Navelli



COME ARRIVARE

In auto: da L'Aquila prendere la SS17 in direzione di Popoli

DOVE DORMIRE

***B&B Abruzzo Segreto**, via San Girolamo 3, Navelli (AQ), tel 0862/959447, www.abruzzo-segreto.it Circondato da un parco di oltre 2mila mq, questa struttura a gestione familiare dispone di quattro ampie stanze con vista sul borgo o sulla piana di Navelli. La colazione continentale viene servita nell'ampio salone. Ludoteca e biblioteca a disposizione degli ospiti.

***Agriturismo Casa Verde**, Corso Umberto I, loc. Civitaretenga, Navelli (AQ), tel 0862/959163, www.casaverdesarra.it Bella struttura con quattro camere semplici e accoglienti. Ottima cucina a base di piatti tipici del territorio.

DOVE MANGIARE

***Antica Taverna di Navelli**, via dell'Osteria 16, Navelli, tel 0862/959171, www.anticataverna.it Ingredienti di qualità e del territorio nel menù di piatti tipici abruzzesi. Con

possibilità di menù completo a base di zafferano e tartufo a € 25 a persona, bevande escluse.

***Ristorante Pizzeria M&M**, via Roma 4, Caporciano (AQ), tel 0962/93751, www.ristorantemm.com Ristorante con cucina tipica abruzzese a base di funghi, tartufo, zafferano e prodotti del territorio. Anche pizza cotta con forno a legna. Buona carta di vini locali.



Terremoto: va salvato anche il salame-eccellenza

Dopo le ultime tragiche vicende che hanno sconvolto il territorio del centro Italia, rivolgiamo un pensiero a quei borghi che ospitano i prodotti d'eccellenza di questo territorio, importanti non solo per i cittadini ma anche e soprattutto per la storia culinaria italiana.

Ciauscolo: è un tipo di insaccato tipico delle **Marche**. E' prodotto in particolare nel territorio di Macerata, soprattutto nella zona dei **Monti Sibillini** e quindi in parte

anche nel vicino territorio umbro. È un salame spalmabile, fatto con polpa e grasso di maiale, il tocco in più è dato da sale e spezie aggiunte, quali pepe nero e aglio pestato. In alcuni casi viene aggiunto anche il *"vino cotto"*, ma le possibilità di aggiungere ingredienti vari cambia a seconda della zona e della cultura del territorio. La stagionatura di questo insaccato varia da due settimane ad alcuni mesi, a seconda che lo si voglia più o meno morbido, e alla fine di questo periodo è pronto per essere gustato.



Lenticchie di Castelluccio di Norcia: la storia di questo legume risale a molti anni orsono. La lenticchia viene coltivata sulle alture di 1500 metri a **Castelluccio**, all'interno del **Parco Nazionale dei Monti Sibillini**. Questo prodotto è prevalentemente di nicchia, poiché la quantità media prodotta all'anno è molto limitata, anche a causa delle condizioni climatiche particolari in cui cresce e questo le permette anche di non essere trattato con conservanti. Un'altra caratteristica importante della lenticchia di Castelluccio è la buccia sottile e tenera che consente direttamente la cottura senza ammollo, riducendo notevolmente tempi di preparazione.



Tartufo nero della Valnerina: è uno dei prodotti tipici della zona umbra che caratterizza il suo territorio e ne ha da sempre determinato un grande valore economico. Andare alla ricerca dei tartufi permette di stare a contatto con la natura e con il bel paesaggio della **Valnerina**, dove sono presenti tre diverse specie di tartufo: il **Tartufo Nero Pregiato di Norcia** che si raccoglie dal 1 dicembre al 31 marzo; il **Tartufo estivo**, anche conosciuto come scorzone, che come indica il nome si trova da dal 1 giugno al 31 agosto; ed infine il **Tartufo Nero Invernale** che si raccoglie dal 1 ottobre al 31 novembre.



Anice: questa preziosa erba dei Monti Sibillini è un ingrediente forte di una tradizione locale e secolare di queste zone. Per questa eccellenza, dal 1868 la famiglia **Varnelli** è impegnata nel campo della produzione di liquori di qualità. L'anice viene celebrato da vari progetti che impegnano la famiglia produttrice nel valorizzare il prodotto, la sua conservazione e la sua lavorazione per creare uno dei liquori più famosi della zona di **Muccia**.



Zafferano: nel territorio delle Marche, nelle aree interne, ha trovato il suo habitat naturale dopo essere stato importato dall'Asia minore. Chiamato "*oro rosso*" per il colore dei pistilli, ma soprattutto per il valore che ha nel mercato, infatti il suo prezzo elevato lo porta ad essere paragonato all'oro. L'Italia produce circa 500 kg di zafferano all'anno, parte di questi si producono proprio nelle Marche.



Ricetta delle Settimana: un risotto alternativo

Se siete stanche del tradizionale **risotto alla milanese**, ecco per voi una nuova ricetta tutta da provare!



Ingredienti:

4 ossibuchi di vitella medi

40 gr. burro

2 coste di sedano intere

2 carote

1 spicchio d'aglio

1 cipolla media

farina q.b.

1 bustina zafferano

2 pomodori pelati (o 2 cucchiaini di polpa pomodoro)

2 bicchieri di vino bianco

brodo di dado abbondante (per il riso e per gli ossibuchi)

400 gr. riso parboiled
scorza limone tritata
maggiorana
prezzemolo
parmigiano grattugiato abbondante
40 gr. burro
sale
olio extra d'oliva



Preparazione:

Ossibuchi: infarinare gli ossibuchi (farli intaccare ai bordi dal macellaio) e rosolarli in una padella capiente con olio extra d'oliva e 20 gr. di burro. Usare il cucchiaino di legno. Nel frattempo lavare e tagliare a pezzetti il sedano, le carote, cipolla e aglio e tritarli nel mixer. Aggiungere le verdure con un pochino d'acqua agli ossibuchi e farle appassire. Aggiungere un bicchiere di vino bianco e salare. Unire il pomodoro. Abbassare il fuoco e far cuocere gli ossibuchi, con un coperchio, per 1 ora aggiungendo mano a mano il brodo di dado necessario (il sughetto deve essere denso). Qualche minuto prima della fine della cottura, aggiungere un trito di scorza di limone, maggiorana e prezzemolo. Far insaporire per qualche minuto e spegnere il fuoco. Tenere in caldo. Risotto: fare un risotto pilaf in questo modo: in una pentola mettere olio extra d'oliva, 20 gr. Burro e mezza cipolla tagliata finemente. Farla appassire. Aggiungere il riso, farlo brillare un po' e unire un bicchiere di vino, girando sempre con il cucchiaino di legno. Farlo evaporare e cuocere il riso aggiungendo il brodo necessario. Qualche minuto prima della fine cottura aggiungere lo zafferano, sciolto in poco brodo. A cottura ultimata spegnere il fuoco e mettere abbondante parmigiano. Attenzione!: trasferire il riso su un vassoio ovale. Sopra il riso mettere gli ossibuchi caldi con tutto il loro sughetto. Servire in piatti piani prendendo con una schiumarola sia il riso sia 1 ossobuco con la salsa,

per ogni commensale.

Non ci resta che augurarvi buon appetito!