Dai trabocchi a Palmoli: l’Abruzzo nel piatto

scritto da goditilavita.it | 25 Novembre 2026



Diari Gecheschi – Abruzzo, un viaggio da assaporare | Puntata 2

Buongiorno Abruzzo! Dopo il **brodetto alla vastese** di ieri sera, avrei avuto bisogno di una mattinata molto tranquilla, possibilmente immobile, magari appoggiato a una pietra calda, con qualcuno incaricato di girarmi ogni tanto verso il sole. Perché quando una cena comincia con l’idea di assaggiare qualcosa e termina con una terracotta nella quale sembra essere finito mezzo Adriatico, il risveglio richiede una certa cautela.

La Bipede, invece, è già pronta e il programma della giornata non lascia spazio alle mie aspirazioni da rettile contemplativo. Ci aspetta la **Costa dei Trabocchi**, questa volta vista dal mare, prima di addentrarci nella **Valle del Trigno**, raggiungere Palmoli e Celenza sul Trigno e scoprire un’altra delle grandi tradizioni gastronomiche abruzzesi.

In pratica, oggi andiamo a cercare quello che ieri abbiamo mangiato. Un metodo di indagine giornalistica che comincia a piacermi parecchio.

La Costa dei Trabocchi vista dal mare

Ieri l’Adriatico lo abbiamo osservato dalla spiaggia di Vasto Marina, poi dall’alto della Loggia Amblingh e infine ce lo siamo ritrovato dentro una terracotta. Direi che mancava soltanto entrarci. Saliamo quindi a bordo di una barca e, allontanandoci dalla riva, cominciamo a osservare quelle strane costruzioni di legno che caratterizzano questo tratto della costa abruzzese.

Visti da qui, i **trabocchi** sembrano giganteschi ragni aggrappati alla terraferma, con passerelle sottili e lunghissime antenne protese verso l’acqua. Eppure, dietro quell’architettura apparentemente fragile, si nasconde un’ingegnosa soluzione a un problema molto concreto: pescare senza dover necessariamente prendere il largo.

Attraverso un sistema di antenne, funi e argani, i pescatori potevano calare e sollevare una grande rete direttamente da una piattaforma ancorata alla costa. Mi piace immaginare che qualcuno, parecchio tempo fa, abbia osservato l’Adriatico e pensato: perché devo andare io dal pesce? Facciamo venire lui da me.

Genio. Altro che pesca, questa è organizzazione aziendale ante litteram!

Le origini dei trabocchi non sono del tutto certe, ma quello che mi affascina è il modo in cui queste strutture si sono adattate al paesaggio. **Non sono state costruite per dominare il mare, bensì per conviverci**, sfruttandone le caratteristiche e rispettandone, per quanto possibile, gli umori.

Ostriche a bordo e sapori dell’Adriatico

E siccome il nostro è un viaggio dedicato alla gastronomia, anche a bordo arriva qualcosa da assaggiare. Una cassetta di

ostriche, un vassoio con il ghiaccio, un coltello per aprirle e qualche spicchio di limone. Il tutto con l'Adriatico che ci dondola dolcemente e la costa a fare da cornice.

Diciamocelo, ci sono giorni in cui il mestiere del Geco giornalista richiede sacrifici davvero insopportabili!

Osservando i trabocchi capisco ancora meglio anche la **cucina marinara** di questa costa. Quando si vive di pesca, non si può pretendere che il mare consegni ogni giorno gli stessi ingredienti. Bisogna saper utilizzare quello che arriva, ed ecco nascere quella grande famiglia di zuppe di pesce della quale il **brodetto alla vastese** è una delle espressioni più caratteristiche.

Mentre la barca prosegue lungo la costa, mi accorgo che guardare la terra dal mare cambia completamente la percezione del paesaggio. Le insenature, la vegetazione e i trabocchi non sono più soltanto qualcosa di bello da fotografare, ma testimonianze di come intere generazioni abbiano imparato a vivere in questo territorio.

Prima abbiamo assaggiato, adesso cominciamo a capire.

Palmoli e le memorie della civiltà contadina

Dopo il rientro cambiamo completamente direzione. Lasciamo l'Adriatico per addentrarci nella **Valle del Trigno**, dove l'orizzonte aperto del mare lascia spazio a boschi, colline e piccoli borghi. Basta percorrere qualche chilometro e sembra quasi di aver cambiato viaggio.

Attraversando i boschi intorno a Palmoli, il pensiero corre inevitabilmente alla vicenda della famiglia nel bosco, che ha portato questo piccolo comune abruzzese all'attenzione delle cronache nazionali. Una storia complessa sulla quale non voglio entrare, perché questo è un diario di viaggio e non

un’aula di tribunale. Fa comunque un certo effetto ritrovarsi nei luoghi tante volte raccontati attraverso uno schermo.

Palmoli, però, ha ben altre storie da raccontare, a cominciare dal suo imponente **Castello Marchesale**, che domina il borgo da un’altitudine di 711 metri. Le sue origini medievali, il massiccio torrione e il palazzo marchesale raccontano i secoli durante i quali rifugiarsi sulle alture significava trovare protezione.

Dal 1978 la torre ospita il **Museo della Civiltà Contadina**, dedicato proprio a quel mondo rurale che stiamo imparando a conoscere. Fra antichi telai, utensili e strumenti di lavoro si possono riscoprire mestieri e abitudini di generazioni che producevano con le proprie mani gran parte di ciò di cui avevano bisogno.

Fra gli oggetti esposti trovo anche un vecchio banco di scuola, con tanto di lavagna. Naturalmente non resisto alla tentazione di accomodarmi. La Bipede documenta immediatamente quello che potrebbe essere il mio tardivo ritorno sui banchi. Dopo tutte queste esperienze gastronomiche, però, suggerirei di cominciare dall’intervallo.

Celenza sul Trigno, il borgo dove parlano anche i muri

Il nostro viaggio prosegue verso **Celenza sul Trigno**, dove scopro un’iniziativa che mi conquista immediatamente: il **Sentiero dei Proverbi**, un percorso fra le vie del centro storico che custodisce la memoria popolare attraverso espressioni dialettali e detti tramandati di generazione in generazione.

Qui persino i muri hanno qualcosa da dire: sulle pareti e accanto alle vecchie porte troviamo proverbi, fotografie d’epoca e frammenti di vita quotidiana.

La Bipede cerca di interpretarli, mentre io mi rendo rapidamente conto che il dialetto locale richiede competenze linguistiche non ancora presenti nel mio curriculum. Una frase, però, la capisco benissimo: «L'maccarun abbott'n la panz», ovvero i maccheroni riempiono la pancia. Finalmente una testimonianza della cultura popolare sulla quale posso esprimermi con assoluta competenza!

Incontro persino un maiale che conversa con un asino, facendogli notare quanto sembri affaticato. L'asino gli risponde, più o meno: «Sì, ma tu non sei quello dell'anno scorso…». Messaggio ricevuto. Io sarò pure stanco, ma almeno domani ci sono ancora.

Fra una risata e l'altra, le fotografie delle famiglie, delle feste e delle persone che hanno abitato queste strade restituiscono un significato più profondo a quelle scritte. È un modo per evitare che, insieme alle vecchie porte, si chiuda anche la memoria di chi viveva dietro di esse.

Proseguiamo la nostra esperienza nella natura della Valle del Trigno, fra boschi, campagna e silenzi, incontrando persino uno spaventapasseri dall'abbigliamento piuttosto originale. Qui non serve una lista di monumenti da spuntare: il piacere sta anche nel muoversi lentamente, scoprendo un **Abruzzo meno conosciuto**, che spesso si attraversa frettolosamente per raggiungere destinazioni più famose.

E naturalmente, dopo aver camminato, bisogna reintegrare. Il Geco è molto attento a queste cose.

La pecora in callara e il sapore dell'attesa

Arriviamo alla **BioFattoria Licineto**, dove il passaggio dal mare all'entroterra diventa definitivamente commestibile. La tavola comincia a riempirsi di quelle specialità che hanno un

piccolo difetto: dici «ne assaggio soltanto un pezzetto» e dopo dieci minuti hai perso completamente il conto.

Bruschette con crema di olive verdi e nere, **ventricina vastese**, salsiccia di fegato, capocollo, cetrioli in agrodolce, soppressata, melanzane sott'olio e caprino primosale. Praticamente l'Abruzzo rurale ha deciso di presentarsi tutto insieme.

Ma il piatto che più mi incuriosisce arriva subito dopo: la **pecora in callara**, accompagnata dalle patate alla Licineto.

È una preparazione legata alla **tradizione pastorale abruzzese**, a quel mondo di greggi, pastori e transumanza che per secoli ha attraversato montagne, altopiani e tratturi. La callara è il recipiente nel quale la carne viene lasciata cuocere lentamente, secondo ricette che cambiano da zona a zona e persino da famiglia a famiglia.

La pecora adulta non è una carne che si lascia convincere in cinque minuti. Ha carattere, bisogna darle tempo, permettendo agli aromi di insaporirla e alla lunga cottura di renderla tenera. Più che una ricetta, mi sembra quasi **un modo abruzzese di cucinare il tempo**.

E mentre assaggio, ripenso alla cena di ieri, raccontata nella prima puntata dei nostri Diari Gecheschi. Una terracotta e una callara: forse bastano questi due recipienti per raccontare i due Abruzzi che abbiamo attraversato. Da una parte i pescatori e i trabocchi, dall'altra i pastori e i tratturi. Due cucine nate dalla necessità, diventate nel tempo **patrimonio gastronomico e identità culturale**.

Arrivano anche la crostata con composta di albicocca e il nocino, mentre nel bicchiere ci accompagna il **Cerasuolo d'Abruzzo**. Posso dichiarare ufficialmente conclusa qualsiasi attività outdoor.

Domani ci aspettano le api di Tornareccio, lavoratrici

instancabili. Io, invece, per questa sera ho già dato.

Amici Bipedi, lasciatemi in pace. Ho davanti la crostata.

Volete scoprire l'Abruzzo attraverso esperienze autentiche, fra mare, borghi e tradizioni gastronomiche? Affidatevi al servizio Maggiordomo di Goditilavita.it per organizzare il vostro viaggio su misura.

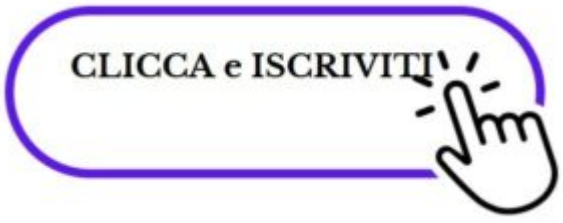
Si ringrazia Abruzzo Travelling per questa esperienza.

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

****

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo famigliare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

Tutte le info le trovi sul "Chi Siamo" alla sezione "FAQ"



– Vuoi una videointervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
– Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
– Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo "esclusivo" per te e tutti i tuoi amici?

– Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it