

# Abruzzo: Viaggio “gourmet” lungo la Costa dei Trabocchi



Uno dei trabocchi Abruzzesi decantati anche da Gabriele d'Annunzio

*(Italian and English versions)* **Abruzzo**: eccoci *on the road*, lungo la strada statale 16 che va da **Ortona** a **Vasto**, passando per San Vito Chietino, Rocca San Giovanni, Fossacesia e Torino di Sangro, in provincia di **Chieti**. Qui scopriamo i **trabocchi**, insolite palafitte dalle lunghe braccia che sostengono le reti da pesca.



Una volta queste specie di palafitte erano macchine per la pesca locale, oggi sono diventati ambienti suggestivi dedicati alla ristorazione e popolari ristoranti letteralmente sul mare, dolcemente (ma quasi impercettibilmente) cullati dalle onde. Ottima meta dove gustare del buon pesce fresco.



Un antipasto di pesce crudo



Tra i piatti più rappresentativi troviamo le cozze allo zafferano, le sagne con i pelosi e le alici sperone, le sogliole alla giuliese, le frittiture di pesce di paranza e le cozze ripiene, le insalate di polpo con fagioli e patate, le alici fritte e la parmigiana con il pesce palombo. Tra i primi piatti non può certo mancare la pasta alla chitarra al sugo di scampi e l'iconico brodetto di pesce alla vastese.



Pesce ricco e pesce povero nei piatti serviti nei trabocchi

## I trabocchi top

**San Giacomo**, San Vito Chietino: Piatti ricchi: gnocco di pane con vongole e salicornia al profumo di limone, paccheri al ragù di cefalo con ricotta di pecora. **Punta Fornace**, San Vito Chietino: Frittatina di alici e cipolle, scamponi aglio olio e peperone crusco e l'iconica fritturina di paranza. **Valle Grotte**, San Vito Chietino: Sfiziosi antipasti freddi e caldi e i *tacconcelli* al tonno.



Il trabocco Valle Grotte

**Mucchiola**, Ripari Bardella Propone una cucina dall'impronta più contemporanea. Pancotto ai frutti di mare, risotto con clorofilla, burrata e frutti di mare. **Punta Tufano**, Vallevò Sauté di vongole, di cozze, la grande pasta allo scoglio al profumo di mare.



**Punta Isolata** Lontano dagli altri, ha un nome che è tutto un programma, proprio come il suo risotto alla pescatora. **Punta Cavalluccio** Piatti tradizionali, come l'insalatina di polpo, le cozze ripiene e le meravigliose *sagnette* con i pelosi.





Uno dei miei piatti preferiti: l'insalatina di polpo e patate

**17 Lune**, Punta PunciosaGrande *chitarrina* ai frutti di mare, capesante al burro con scaglie di tartufo, *tataky* di tonno con cipolla rossa caramellata, **Trimalcione**, Punta PennaVerso la costa vastese presso la meravigliosa riserva naturale di Punta Aderci., Panocchie gratinate, seppie in umido, polpo verace al naturale.



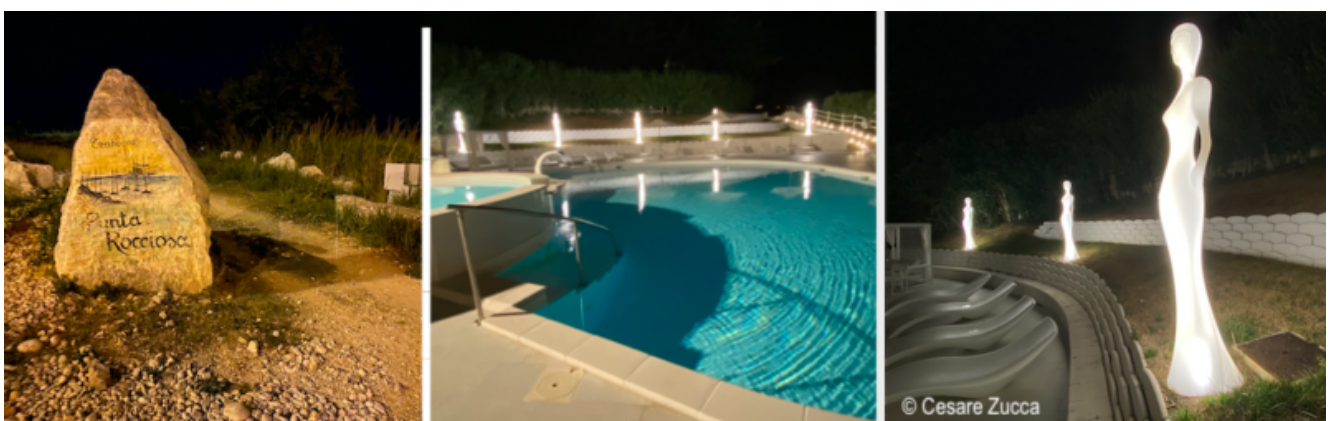
Il Trabocco Trimalcione

**Spezza Catene** e **Punta Torre** Entrambi ottimi e solo visitabili su prenotazione. **Cungarelle** Classici cavatelli con canocchie e frutti di mare come la zuppa di ceci con gamberi e salsa tartufata, servita nei tradizionali tegami di coccio o *tijelle*





**Sasso della Cajana, Rocca San Giovanni.** Insalatina di mare allo scoglietto, pasta chitarra con canocchie, seppie e piselli. **Punta Rocciosa** Gestito dal modernissimo e quasi futuristico **Hotel Supporter** che gode di una spettacolare vista panoramica di tutto il litorale verso sud.



la futuristica piscina dell'Hotel Supporter che ospita il trabocco Punta Rocciosa



# Quanti piatti di pesce! Che vino accoppiare?

Noi abbiamo scelto il **Cococciola** della [Tenuta Ulisse](#), un delicato bianco proveniente da un vitigno antico che affonda le proprie radici in Abruzzo. E' un esemplare vivido dei vini bianchi dell'Abruzzo, delicatamente sapido, dal colore paglierino e dalle note di fiori bianchi primaverili e agrumi. Un magnifico frutto dell'enologia abruzzese perfetto per antipasti di pesce crudo, frutti di mare, portate di pesce.



Il Cococciola della Tenuta Ulisse, perfetto accoppiamento ai ricchi piatti di pesce della cucina abruzzese

## Brodetto Superstar

Il **brodetto** è il risultato dello storico e proficuo scambio "culturale" e "materiale" tra pescatori e ortolani, tra mare e terra. E' nato come piatto povero dei pescatori che utilizzavano quel pescato di bassa qualità difficile da vendere. Gli ingredienti previsti sono olio extravergine d'oliva, aglio, prezzemolo, basilico, peperone giallo e pomodoro. Le varietà di pesce possono variare, ma dovrebbero essere almeno sette, tra cui razza, triglia, sepiolina, testone, noce, merluzzo, cicala di mare, sogliola, cozze,



vongole, scorfano, scampi.



Il brodetto firmato dallo Chef Massimiliano Cappucci  
Il sugo del brodetto è un' ottimo condimento per un saporito  
piatto di spaghetti, come ce lo insegna lo Chef **Massimiliano  
Cappucci** del [Trabocco Punta Rocciosa](#), al quale non ho potuto  
fare a meno di "rubare" la ricetta. Eccola!

## Spaghettone del Leone con brodetto "Punta Rocciosa"



© Roberta Baldassarre

Lo Spaghetto dl Leone con il brodetto "Punta Rocciosa"

**Ingredienti per 4 persone** 500 g di spaghettoni del Leone  
[Rustichella d'Abruzzo](#) 500 g di Pomodoro a Pezzi Pera d'Abruzzo  
Rustichella 500 g di polpa di Pomodoro Pera d'Abruzzo  
Rustichella 800 g varietà di pesce assortite (razza, triglia,  
seppiolina, testone, noce, merluzzo, cicala di mare, sogliola,  
cozze, vongole, scorfano, scampi) Basilico Olio extravergine  
d'oliva 1 spicchio d'aglio 1 peperone  
giallo Sale **Preparazione** Mettete in una padella (possibilmente di  
coccio e dalle pareti non troppo alte) l'olio, l'aglio e fate  
cuocere a fiamma bassa evitando che l'aglio bruci. Aggiungete  
la polpa e la passata di pomodoro e lasciate la fiamma  
lenta. Aggiustate di sale e unite il peperone. Dopodiché  
aggiungete i prodotti ittici, partendo da crostacei, molluschi  
e pesci che prevedono una cottura più lunga. Aggiungete il  
pesce in questo ordine: scampi e cicale di mare; poi noce,  
cozze, vongole e seppioline; continuate con razza, scorfano e  
testone. Proseguite con la sogliola. Negli ultimi minuti prima,  
prima di spegnere il fuoco, mettete triglie e merluzzi. Lessate  
lo spaghettoni in abbondante acqua salata, a metà cottura  
scolate e trasferitelo nel coccio del brodetto ormai senza



pesce e terminatene la cottura. Condite e servite completando con un filo di olio a crudo.



Massimiliano Cappucci con la sous-chef Beatrice nel dehors del Trabocco Punta Rocciosa

## E nel calice?

Il Sommelier di Punta Rocciosa ci consiglia **Villa Gemma Bianco** dell'[Azienda Masciarelli](#), sulle colline nei dintorni di Chieti. E' un blend dei tre vitigni a bacca bianca più significativi della tradizione abruzzese, Trebbiano, Pecorino e Cococciola, quindi un bianco delicatamente vibrante, fresco, caratterizzato da note fruttate e di erbe aromatiche e intensa mineralità, perfetto compagno di viaggio di un ricco brodetto.



Villa Gemma, il bianco consigliato dal Sommelier del Trabucco Punta Rocciosa

## **.Per finire in dolcezza...**

Incoronate il vostro pranzo con uno dei tradizionali dolci abruzzesi: la cassata di Sulmona, le *ferratelle*, il *parrozzo*, citato perfino da Gabriele D'Annunzio, i *cellipieni* sanvitesi, Il *bocconotto* pasta frolla ripiena di cioccolato, mandorle tostate e cannella. Si dice che la ricetta di questo dolce risalga alla fine del Settecento e fosse un segreto delle suore di Castel Frentano.





i bocconotti di Castel Frentano.

## A proposito di monasteri...

Sorpresa, sorpresa! Ecco le "*sise delle monache*", prelibato pan di Spagna farcito con crema pasticcera e caratterizzato da tre...allusive protuberanze, che la leggenda dice provenire dall'abitudine delle monache di "mimetizzare" i seni, mentre per altri rappresenterebbero le cime del Gran Sasso, Majella e Sirente-Velino. Vero o no, la realtà è che sono una squisitezza, che potrete gustare nell'antica bottega di [Emo Lullo](#) a Guardiagrele, località in cui sono nate.



le originale "sise delle monache" della storica pasticceria Emo Lullo a Guardiagrele, Chieti



**CESARE ZUCCA Travel, food & lifestyle.** Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo. Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta il tutto qui, in stile ['Turista non](#)



## Turista'

-For the English version , just turn the page. Click Next>

*(English version)* **Abruzzo, Italy.** Here we are *on the road*, along the state road 16 that goes from Ortona to Vasto, passing through San Vito Chietino, Rocca San Giovanni, Fossacesia and Torino di Sangro, in the province of Chieti. Here we discover the trabocchi, unusual stilts with long arms that support the fishing nets.



These sort of stilt houses were once machines for local fishing, today they have become suggestive environments dedicated to catering and popular restaurants literally on the sea, gently (but almost imperceptibly) lulled by the waves. Excellent destination to enjoy good fresh fish.



© Cesare Zucca

### Un antipasto di pesce crudo

Among the most representative dishes we find mussels with saffron, sagne with hairy and spur anchovies, sole alla giuliese, fried fish paranza and stuffed mussels, octopus salads with beans and potatoes, fried anchovies and parmigiana with dogfish. Among the first courses, the pasta alla chitarra with scampi sauce and the iconic Vasto-style fish broth cannot be missing.





Pesce ricco e pesce povero nei piatti serviti nei trabocchi

## The best Trabocchi

**San Giacomo, San Vito Chietino:Punta Fornace, San Vito Chietino:Valle Grotte, San Vito Chietino:**



Il trabocco Valle Grotte

**Mucchiola, Ripari BardellaPunta Tufano, Vallevò**





**Punta IsolataPunta Cavalluccio.**



**Uno dei miei piatti preferiti: l'insalatina di polpo e patate  
17 Lune, Punta PunciosaTrimalcione, Punta Penna**





Il Trabocco Trimalcione

### Sasso della Cajana, Rocca San Giovanni. Punta Rocciosa



Punta Rocciosa: the spectacular swimming pool of the ultra-modern and almost futuristic **Hotel Supporter** which enjoys a spectacular panoramic view of the entire coast to the south.

## So many fish dishes! What wine to pair?

**Cocciola** della [Tenuta Ulisse](#), a delicate white from an ancient vine that has its roots in Abruzzo. It is a vivid example of Abruzzo white wines, delicately savory, with a straw color and notes of spring white flowers and citrus

fruits. A magnificent fruit of Abruzzo enology perfect for raw fish appetizers, seafood, fish dishes.



Il Cococciola della Tenuta Ulisse, perfetto accoppiamento ai ricchi piatti di pesce della cucina abruzzese

## Brodetto Superstar

**The brodetto** is the result of the historical and profitable “cultural” and “material” exchange between fishermen and gardeners, between sea and land. It was born as a poor dish of fishermen who used that low quality fish difficult to sell. The ingredients provided are extra virgin olive oil, garlic, parsley, basil, yellow pepper and tomato. Fish varieties can vary, but should be at least seven, including ray, mullet, cuttlefish, big head, walnut, cod, sea cicada, sole, mussels, clams, redfish, scampi.





Il brodetto firmato dallo Chef Massimiliano Cappucci  
The brodetto sauce is an excellent condiment for a tasty spaghetti dish spaghetti, that 's confirmed by Chef **Massimiliano Cappucci** at [Trabocco Punta Rocciosa](#), who graciously gave us the recipe. Here you go!

## Spaghettone del Leone with brodetto “Punta Rocciosa”



Lo Spaghetto dl Leone con il brodetto "Punta Rocciosa"

**Ingredients for 4 people** 500 g of Spaghettoni del Leone  
[Rustichella d'Abruzzo](#) 500 g of Rustichella Abruzzo Pear  
Tomatoes 500 g of Rustichella Abruzzo Pear Tomato pulp 800 g  
assorted fish varieties (ray, mullet, cuttlefish, big head,  
walnut, cod, sea cicada, sole, mussels, clams, redfish,  
scampi) Basil Extra virgin olive oil 1 clove of garlic 1 yellow  
pepper, salt **Preparation** Put the oil and garlic in a pan  
(possibly earthenware and with not too high sides) and cook  
over low heat, avoiding the garlic from burning. Add the pulp  
and the tomato puree and leave the flame low. Season with salt  
and add the pepper. Then add the fish products, starting with  
crustaceans, molluscs and fish that require a longer cooking.  
Add the fish in this order: prawns and sea cicadas; then  
walnut, mussels, clams and cuttlefish; continue with ray,  
redfish and big head. Continue with the sole. In the last few  
minutes before turning off the heat, add mullet and cod. Boil  
the spaghetti in abundant salted water, drain halfway through  
cooking and transfer it to the crock of the broth now without  
fish and finish cooking. Season and serve completing with a  
drizzle of raw oil.



Massimiliano Cappucci con la sous-chef Beatrice nel dehors del Trabocco Punta Rocciosa



**In the glass...**We choose **Villa Gemma Bianco** dell'[Azienda Masciarelli](#), on the hills around Chieti. It is a blend of the three most significant white grape varieties of the Abruzzo tradition, Trebbiano, Pecorino and Cococciola, therefore a delicately vibrant, fresh white, characterized by fruity notes and aromatic herbs and intense minerality, perfect travel companion of a rich broth .



Villa Gemma, il bianco consigliato dal Sommelier del Trabucco Punta Rocciosa

**To finish on a sweet note ...**Crown your lunch with one of the traditional Abruzzo sweets: the cassata di Sulmona, the ferratelle, the parrozzo, even mentioned by Gabriele D'Annunzio, the cellipieni from San Vito, the bocconotto shortcrust pastry filled with chocolate, toasted almonds and cinnamon. It is said that the recipe for this dessert dates back to the end of the eighteenth century and was a secret of the nuns of Castel Frentano.



i bocconotti di Castel Frentano.

Speaking of monasteries ... Surprise, surprise! Here are the “sise delle monache”, a delicious sponge cake filled with custard and characterized by three ... allusive protuberances, which legend says come from the nuns’ habit of “camouflaging” the breasts, while for others they represent the tops of the Gran Sasso, Majella and Sirente-Velino. True or not, the reality is that they are a delicacy, which you can taste in the ancient shop of [Emo Lullo](#) a Guardiagrele.





© Cesare Zucca