

tekst **Caroline Ludwig**

foto's **Eddy Wenting**

De rijke keuken van arm

# Abruzzo





*Bergen, schapen en hardwerkende boeren bepalen al eeuwenlang het karakter van de Italiaanse Abruzzes. De keuken van deze ruige regio is bekend om zijn lamsvlees, pasta alla chitarra, ceppe en de kostbare smaakmaker saffraan. Het van oorsprong arme Abruzzo is gezegend met een rijke keuken.*

Robuust, agrarisch en een beetje afgelegen, zo kennen we dit stuk Italië. Hoge bergen, glooiende hellingen en een eindeloze kustlijn. De verschillende landschappen leveren een gevarieerde oogst en ieder gebied heeft zijn eigen keuken en gebruiken. 'Net als de wijnen hebben de mensen in de bergen meer karakter,' vindt Antonella, hotelier in Sulmona. Inderdaad, aan karakter geen gebrek. Dankzij de wat verborgen ligging en een eigenzinnige aard hebben de Abruzzes hun authenticiteit weten te behouden. Vandaar de rijke en gevarieerde keuken en al die recepten met historie. Uitheemse invloeden zie je weinig. Creatieve chefs verwerken met liefde en fantasie de opbrengst van de akkers. Dat heet tegenwoordig Slow

## **Saffraan** **kost 16.000 euro** **per kilo**

Food. Hier is het geen trendy stroming, maar de eeuwenoude praktijk. Achter het fornuis verloochenen ze de boerenhistorie van de provincie niet. Door de hele streek schenken ze je de Montepulciano d'Abruzzo, liefkozend omschreven als *een ijzeren hand, verpakt in een fluwelen handschoen.*

Ook de witte Trebbiano en Pecorino zijn internationaal geroemd. Wat bij geen enkele familie ontbreekt, is een fles zelfgemaakte Genziana. Deze amaro (Italiaans voor bitter) maken ze van bergbloemen, geplukt op de hoogvlakte Campo Imperatore. En natuurlijk de pasta alla chitarra, gemaakt met een opvallend snaarinstrument, dat nog steeds in vele keukens te vinden is.

De opvallendste schotel is onbetwist de Virtù. Dit eenpansgerecht uit de noordelijke stad Teramo is een overlevering uit de tijd dat vlijtige huisvrouwen aan het begin van de lente hun voorraadkast leegruimden. Zo rond de eerste mei verdwijnen overgebleven bonen, kikkererwten en linzen in een grote pan, samen met wat verse groenten, aromatische kruiden, verschillende soorten vlees en pasta. Dat levert een rijke minestrone op. Het cijfer zeven staat centraal. Van de ingrediënten worden zeven verschillende soorten gebruikt en de totale kooktijd is zeven uur.

In restaurants serveren ze modernere, fijnere varianten van de Virtù.

Dat doen ze wel vaker in de Abruzzes, oude recepten verrijken met moderne invloeden en ingrediënten. Voor Villa Mucchiarelli (bij Crecchio) onderzoeken chef-kok Alberto Donino en culinair





journaliste Luciana di Mauro lokale familierecepten. Alberto studeerde aan het prestigieuze Istituto Alberghiero di Villa Santa Maria, een koksschool die top chefs levert voor heel Italië. Iedere eerste zondag van oktober komen die koks naar het stadje om olie te offeren aan de heilige Francesco Caracciolo.

Natuurlijk kan dat niet zonder goed eten. In het Museo dei Cuochi bewaren ze de zorgvuldig vastgelegde recepten.

Ook de keuken van designhotel Sextantio in het middeleeuwse dorpje Santo Stefano di Sessanio brengt een ode aan de boerenhistorie. De armen-

keuken is basis voor de gerechten op het dagelijks wisselende menu. In de sfeervolle Locanda sotto gli Archi kun je genieten van lokale gerechten met onder meer linzen, farro (een graansoort) en kabeljauw.

Navelli is sinds de dertiende eeuw bekend om zijn saffraan. Lo zafferano is het duurste kruid ter wereld. De 83-jarige Santino, die al decennia in Australië woont, komt ieder jaar een vriend helpen met het wieden van de campo. Als hij de roodbruine aarde een beetje loswoelt, zijn de witte punten van de *Crocus sativus* te zien.

In november oogsten ze de paarse bloem handmatig. Voor een kilo saffraan heb je minstens 200.000 bloemen nodig. Dat is 500 uur landarbeid. Vandaar de hoge prijs van 16.000 euro per kilo. Ze gebruiken saffraan voor zowel de kleur als de smaak in sauzen, risotto's, vleesgerechten en desserts, maar in de cucina povera speelt het gouden kruid geen belangrijke rol.

Officieel heet hij mortadella di Campotosto, maar eigenlijk is het een salami, beter bekend als *ezelsballen*, specialiteit van de familie Bucciferro van Locanda del Barone in Caramanico Terme. De ballen zijn met een touwtje aan elkaar gebonden en hangen drie maanden aan het plafond voor de beste smaak. Het vet in het midden voorkomt uitdroging. De pasta alla chitarra maken ze nog met de hand en volgens de regels: fijn zijn als een haar en licht als een veer.

Andere delicatessen: kaas bekleed met varen, salami met pikante pepers en carpaccio van het zwarte varken. Op het ontbijtbuffet van Locanda del Barone, het Slow Food restaurant met zijn gepassioneerde eigenaar Biase, tref je zelfgemaakte taarten en granaatappels uit de tuin. Spreek je geen Italiaans, dan vertaalt mevrouw Biase alles in het Ingelse.



Hoe hard de schapen ook mekkeren, op vrijdag staat er vis op het menu, vis uit de Adriatische zee. Door de dominante Apennijnen zou je de meer dan 130 kilometer lange kustlijn bijna vergeten. Een enkeling neemt een duik om een maaltje vis te spiezen, maar de meesten laten dit werk aan vissers over. Tussen Francavilla en Vasto zijn de houten visser platforms voor de kust een

-----

## voor een halve kilo ceppe hebben ze een uur nodig

-----

bezienswaardigheid. De trabocchi lijken grote garnalen, die op hoge poten boven de golven uitsteken. Op strandterrasjes schotelen ze je een heerlijke antipasto di pesce voor en bij Hotel Levante een branzino al forno, zeebaars bereid met sinaasappel, tomaatjes, mosselen en venusschelpen.

Ook in het grensgebied tussen de Abruzzes en de Marken kunnen ze goed koken. De eerder genoemde Virtù valt een beetje uit de toon bij de verfijnde gerechten die ze in Civitella del Tronto serveren. Bij Hotel-ristorante Zunica

kun je goed eten, al sinds 1880. Chef Luca di Felice serveert een zes gangen diner met onder meer een ganzenterrine, pecorinosoep met zwarte truffel, konijn en cheesecake met passievruchten. Als primo krijg je een ceppes di Civitella.

Toen het fort boven het dorp nog in gebruik was, maakte een soldaat op een dag met wat meel, water en een takje een nieuw soort langwerpige pasta. Die draaien ze bij Zunica nog steeds met de hand, al heeft een balein van een paraplu het takje vervangen. Het is een arbeidsintensief klusje want voor een halve kilo ceppes hebben ze een uur nodig. De arrosticini (lamskebab) stammen uit de tijd van de transumanza, toen schaapherders twee keer per jaar hun kuddes over het land verplaatsten. Overal kun je naar die kebabs vragen, van barbecues langs de weg tot in de beste restaurants. Di Felice en zijn collega Latanzi experimenteren boven de potten alsof ze in een laboratorium staan. De fileto alla moda borbonica, bestaat uit rundvlees, mozzarella en ansjovis, overgoten met madeira en bedekt met een broodkorst. Dit soort fantasierijke recepten uit Teramo staan in het kloekke boek *Il linguaggio dei sapori* (De taal van de smaak).

-----  
[www.authentic-abruzzo.com](http://www.authentic-abruzzo.com)

