

A cura di **Auretta Monesi** _ Foto di **Franco Cogoli**

Illustrazione di **Marco Marella**

1.
Fara in Sabina
*Il Ristorante Monte Buzio
e il Forno Mazzocchi*

2.
Montopoli di Sabina
*Il Caseificio
Valle del Farfa*

3.
Poggio Mirteto
*I formaggi delle
Ecofattorie Sabine*

4.
Poggio Moiano
*Il Ristorante
Maria Fontana*

5.
Poggio San Lorenzo
*L'Azienda Agricola
Capofarfa*

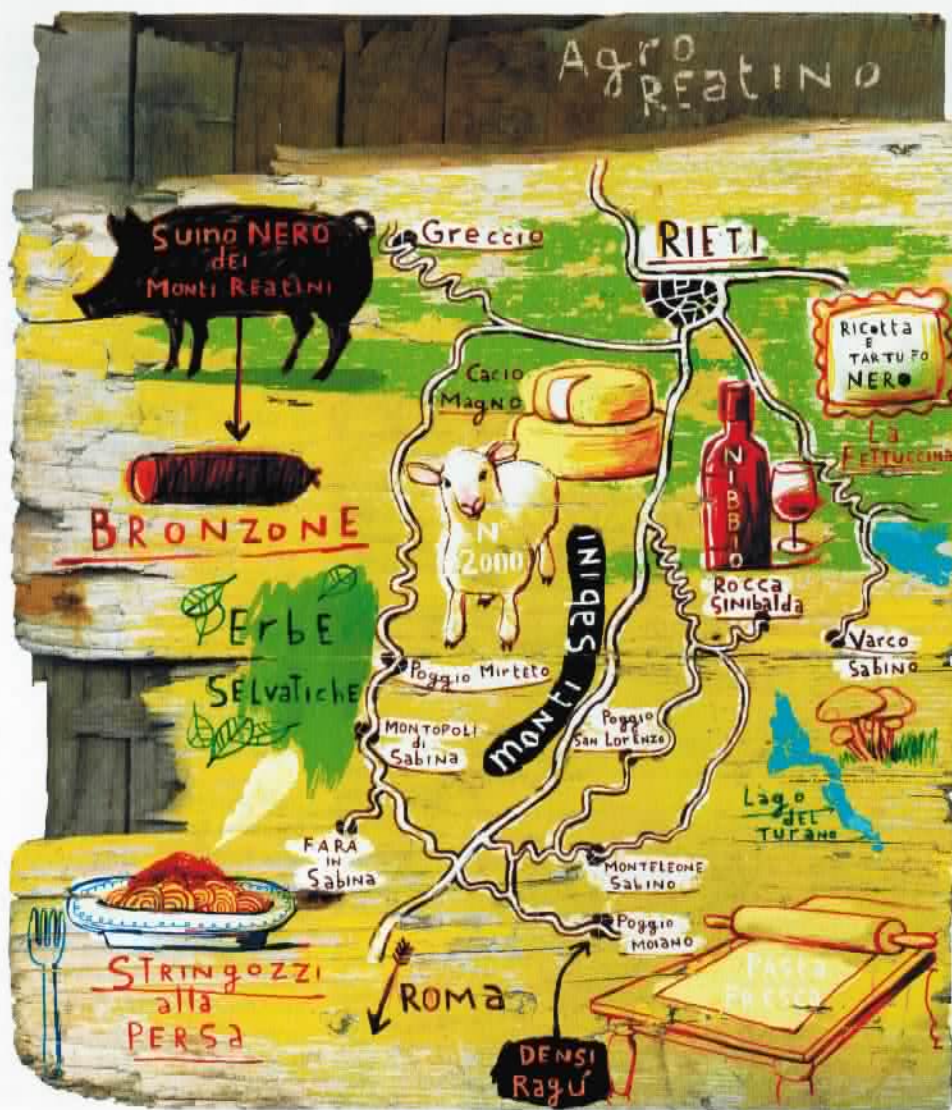
6.
Monteleone Sabino
*L'Agriturismo La Casa
di Campagna*

7.
Rocca Sinibalda
*I vini dell'Azienda Agricola
Poggio Fenice*

8.
Rieti
*Il Grande Albergo Quattro
Stagioni e la pasta fresca
de La Fettuccina*

9.
Greccio
*I salumi dell'Azienda
Agricola Collemaggiore*

10.
Varco Sabino
*L'Agriturismo Tenuta
del Varco*



LA SABINA

Dal grano alla pasta a mano

I Romani agli albori della loro potenza vi venivano a rapire belle ragazze e, in seguito, a costruire ville con annessi immensi poderi agricoli. Oggi si arriva in Sabina per comperare olio d'eccellenza, visitare abbazie emozionanti come quella di Farfa, gustare piatti schietti e sapidi. Il capoluogo, Rieti, è una città antica a baricentro tra i monti Reatini e i Sabini; da secoli la pianura ai suoi piedi che separa i due rilievi fornisce il grano con cui fare la pasta, il cibo più amato in queste contrade. La cucina sabina parla romano, stemperando però i gusti più accesi della tradizione trasteverina, inserendo primi piatti di pasta tirata a mano in vari formati dai nomi vernacolari. Da condire spesso solamente con olio, erbe selvatiche ed aromatiche, e ricotta sia fresca che stagionata e grattugiata con generosità. **Cucina piuttosto rapida, non elaborata: pochi gli intingoli e molte le grigliate, abbondanza di verdure fresche o fritte, notevoli i formaggi ovisi e vaccini.** Ma, sia a crudo che nelle cotture, è l'olio che domina il gusto sabino, un olio di cui parla Orazio lodandolo giustamente. I vini sabini non sono numerosi, ma sono perfetti per piatti dalle cotture semplici, come la griglia, o per la selvaggina accompagnata da verdure che ne alleggeriscono l'intensità.

1 FARA IN SABINA

Il forno a legna più antico del Lazio

Maurizio Malcangi ha lavorato in giro per l'Europa, ma poi è ritornato nella sua Sabina. Al **Ristorante Monte Buzio** esprime al meglio la sua irruente vena creativa fedele ai prodotti del posto. Forte nelle paste a mano, come tutti i cuochi sabini, prepara gli stringozzi alla "persa", spaghetti conditi con un pesto di maggiorana (la persa), mandorle e guanciale: magnifici. Poi le fregnacce, o "stracci", cioè crespelle ripiene di ricotta, timo e biette, involtini con vino passito e prugne – una ricetta addirittura medievale – e il purè di ceci. Conto sui 28 €. Prenotazione di rigore in questo gradevole locale in un antico palazzo nel cuore del borgo. Il **Forno a legna Mazzocchi**, dove nonna Cecilia ancora infila pane e torte, risale al '500. Alimentato con fascine di quercio, leccio e qualche altro legno, diffonde nella sua cupola di mattoni un calore omogeneo, perfetto per cuocere pagnotte rotonde e oblunghe, crostate di visciole, ciambelle, tozzetti al vin bianco, pizza alla fornaiasca (di sola pasta e olio sabino), pizze di verdure, la torta di mele chiusa da un velo di pasta zuccherata e tante altre cose così buone che vengono a farne incetta anche dai paesi vicini.

2 MONTOPOLI DI SABINA

Olio e cacio di casa

Nella piccola azienda del **Caseificio Valle del Farfa**, della famiglia Carosi da tre generazioni, si lavora esclusivamente latte vaccino munto da 250 capi della zona. Le specialità sono la caciotta sabinese e la spianata, ma molto richieste sono anche le mozzarelle, gli stracchini, le ricotte, il caciocavallo. La caciotta sabinese, bassa, dal diametro di 40 centimetri, morbida, di sapore non aggressivo, aromatico, costa 12,50 € al chilo. Altre caciote vengono stagionate per periodi variabili. I Carosi producono anche un ottimo olio extravergine e lo vendono sino a esaurimento scorte.

3 POGGIO MIRTETO

Pecore al pascolo

Sono almeno duemila, belano e pascolano in assoluta libertà nei verdi prati e declivi della Sabina fornendo la materia prima indispensabile per preparare apprezzati formaggi biologici. Le **Ecofattorie Sabine** producono pecorini freschi, semistagionati, stagionati, piccanti, dolci, aromatizzati con peperoncino oppure con erbe come la rucola, l'origano, l'erba cipollina. E ancora, deliziose ricotte fresche e salate, primo sale e talvolta anche yogurt. Poi c'è la specialità: il Cacio Magno, una specie di taieggio ovino. Nel loro punto vendita, anche salumi, legumi, confetture, olio e vino.

1. L'ingresso del Forno a legna Mazzocchi, piccolo locale che ha sede in un edificio cinquecentesco di Fara in Sabina.

2. Forme di pane rustico

e teglie di biscotti: sono solo alcune delle semplici specialità preparate nell'antico forno, punto di riferimento per tutta l'area circostante.

Indirizzi...

FARA IN SABINA
Ristorante Monte Buzio
Via del Popolo 35,
0765/27.70.58

Forno Mazzocchi
Piazza del Duomo 5,
0765/27.71.85

MONTOPOLI DI SABINA
Caseificio Valle del Farfa
Via Ferruti 24,
0765/2.47.14

POGGIO MIRTETO
Ecofattorie Sabine
Via Ternana 2,
0765/2.60.16,
www.ecofattorie.it

4 POGGIO MOIANO

Chilometri di pasta

Quando si fa la pasta nel **Ristorante Maria Fontana**, dove domina incontrastata Anna Rosa Balerna, lunghissime tavole in legno vengono ricoperte da sfoglie tirate a suon di mattarello. Uno spettacolo. Specialità della casa sono appunto ravioli, maccheroncini che qui sono impalpabili capelli d'angelo, lasagne o sagne, maltagliati o stracci, tonnarelli, stringozzi e altro ancora. Da condire con vari sughi, dove il pomodoro fresco la fa da padrone così come le erbe: ortica, timo, borragine, maggiorana. Vi sono anche le variazioni con farina di castagna e farro. I boschi forniscono porcini e funghi prugnoli, la caccia la selvaggina per i densi ragù. Il secondo più richiesto sono i bocconcini di vitella in salsa di asparagi. Anche per i dolci ci si affida a quelli di casa.



3. Gli ingredienti, e il piatto finito, dei maccheroni al sugo di carne del ristorante Maria Fontana di Poggio Moiano.
4. Scorcio del borgo di Farfa, nei pressi di Fara in Sabina, stretto attorno all'abbazia medievale protetta da Carlo Magno.
5. Lo spazio per le degustazioni dell'olio prodotto dall'Azienda Agricola Capofarfa, a Poggio San Lorenzo.



5 POGGIO SAN LORENZO

Il frantoio-museo della famiglia Agamennone

È dal '600 che in questi suggestivi locali antichi di proprietà della famiglia Agamennone si produce olio. Nel secolare frantoio dell'**Azienda Agricola Capofarfa** ora è stato allestito anche un piccolo museo dedicato all'olio e un raccolto ristorante per fare degustazioni delle spremiture dop sabine che provengono da cinque varietà di olivi: Moraiolo, Leccino, Frantoio, Pendolino e Raia. Sostiene Marco Agamennone: «Questo è olio che non sovrasta i sapori dei cibi ma li amplifica, li sottolinea». Il terreno calcareo della Sabina è quanto di meglio per ottenere un prodotto d'eccellenza. Una bottiglia da 0,75 litri costa 10 €.

6 MONTELEONE SABINO

Una gustosa casa di campagna

Slow Food ha segnalato **La Casa di Campagna** come punto garantito di alto sapore. E la padrona di casa, Laura Scoccia, mantiene il buon nome del suo relais con 4 belle camere. In cucina Laura sperimenta e rielabora gusti autoctoni. Come le cime di cavolfiore fritte, polpette di cicoria o carciofi e pinoli. Conto: 28 €. Doppia con colazione: 75 €. Prenotazione tassativa.



segue

Indirizzi...

POGGIO MOIANO
Ristorante Maria Fontana
Viale Manzoni 13,
0765/87.61.69

POGGIO SAN LORENZO
Azienda Agricola Capofarfa
Via Quinzia 126,
0765/88.44.85,
www.capofarfa.it

MONTELEONE SABINO
Agriturismo La Casa
di Campagna
Località Madoni,
0765/88.40.70,
www.lacasadicampagna.net



6



6. Scorcio della tenuta dell'Azienda Agricola Poggio Fenice, a Rocca Sinibalda. 7. Il rosso Nibbio e il bianco Rigogolo, due etichette di Poggio Fenice. 8. Una camera del Grande Albergo Quattro Stagioni di Rieti.

7 ROCCA SINIBALDA Vigneti promettenti

Quelle dell'**Azienda Agricola Poggio Fenice** sono probabilmente le vigne più settentrionali della Sabina. Sul cocuzzolo di un colle che fronteggia il massiccio castello di Rocca Sinibalda, i filari si estendono lungo una valletta assolata per produrre il rosso Il Nibbio, uvaggio di montepulciano, sangiovese e cesanese, e il bianco Rigogolo, pinot bianco in purezza. Vini interessanti e in via d'ulteriore affinamento che confermano il potenziale enologico della zona.

8 RIETI Un albergo di stile e pasta casereccia

Una bella piazza accanto alla cattedrale di Santa Maria, con vista su un antico giardino. È da qui che si accede al **Grande Albergo Quattro Stagioni**, 4 stelle ospitato in un palazzo storico. Gli arredi sono classici e curati, le stanze accoglienti; gli ospiti dispongono di un parcheggio riservato e un ricco buffet li aspetta per la colazione. La camera doppia con colazione costa 83 €, pacchetti agevolati per i fine settimana. In una stretta strada del centro si annida un negozietto specializzato nella pasta fresca. Il nome dice tutto, **La Fettuccina**: madre, padre e figlio impastano lasagne, caserecci, cappelletti, tagliolini, quadrucci, gnocchi, pappardelle, cappellini, ravioli con ripieno di rucola e mascarpone, funghi, ricotta e tartufo nero. Tutto assolutamente squisito.



Indirizzi...

ROCCA SINIBALDA
Azienda Agricola
Poggio Fenice
Via del Pereto 31,
0765/70.81.23

RIETI
Grande Albergo
Quattro Stagioni
Piazza Cesare Battisti 14,
0746/27.10.71, www.hotelquattrostagioniyeti.it

Pasta fresca La Fettuccina,
Via Garibaldi 42,
0746/48.35.61



9 GRECCIO

Un salume unico,
il bronzone

Greccio è un pittoresco paese famoso per aver ospitato il primo presepe della storia, quello di San Francesco. È noto anche per i salumi dell'**Azienda Agricola Collemaggiore**, di Umberto Magri. Oltre al suino nero dei monti Reatini, una razza pregiata che era in via d'estinzione, Magri alleva struzzi di cui vende carne e insaccati. I maiali vengono allevati allo stato brado e si nutrono con ciò che trovano nei boschi, perciò la loro carne è saporita e compatta. Da acquistare: pancette, capocollo, lardo aromatizzato, lombetto magrissimo, salamini, guanciale. E il bronzone, il cuore del prosciutto chiuso da un orlo di lardo, stagionato 180 giorni, intensamente saporito.

10 VARCO SABINO

Il casale nel silenzio

Tra il lago di Turano e il lago del Salto, entrambi a sud-est di Rieti, si apre la valle del Cicolano, zona di fitti boschi. Varco Sabino è uno dei pochi paesini abbarbicati alle pendici un po' selvagge di questa Alaska laziale. E qui un giovane coraggioso, innamorato della natura, Carlo Alberto Gonzaga, da un casale di caccia ha ricavato un bellissimo agriturismo per chi come lui ama il contatto diretto con foreste, acque e silenzio. A 800 metri di altezza all'**Agriturismo Tenuta del Varco** si fanno escursioni a piedi, si gioca a tennis e si possono avvicinare daini, mufioni e cervi allevati in ampie aree recintate. La tavola del Varco, orchestrata da Marco De Angelis, è appetitosa. Molta la selvaggina, cotta con mentuccia, ginepro e timo, tanti i funghi e, spesso, i tartufi "cavati" nei pressi. Un pranzo costa 35 €, la doppia con colazione 45 € a persona.



9. Riccardo Canacci, titolare del laboratorio La Fettuccina, a Rieti.
10. La fontana dei Delfini, in piazza Vittorio

Emanuele II a Rieti, nei pressi del Grande Albergo Quattro Stagioni. 11. Il dolce paesaggio collinare della Sabina nei dintorni del borgo di Toffia.

Indirizzi...

GRECCIO
Azienda Agricola
Collemaggiore
Via Colle Maggiore,
0746/75.34.02

VARCO SABINO
Agriturismo
Tenuta del Varco,
Località Il Casale,
0765/79.00.15,
www.tenutadelvarco.it

La ricetta

L'ABBACCHIO
ALLA SABINESE

È uno dei piatti fondamentali della tradizione laziale, ma in Sabina la carne dell'agnello si cucina con più leggerezza, senza l'impiego dell'acciuga

L'abbacchio è un piatto che parla in prima persona delle trattorie romane; insieme alla porchetta rappresenta un secondo di carne classico. Piatto da giorni di festa e facile da reperire in una zona dove le greggi abbondano. La carne impiegata è quella di un agnello da latte la cui età va dai trenta ai sessanta giorni, oltre i due mesi prende un sapore troppo marcato, inadatto a questa ricetta, e perde in morbidezza. La versione diffusa in Sabina è più leggera della romanesca in quanto, contrariamente a quella, non contempla l'impiego di acciughe che conferirebbero al piatto un gusto molto forte, tale da annullare l'aroma del rosmarino. All'abbacchio sabinese si possono abbinare un rosso del Conero o un Montepulciano d'Abruzzo.



A sinistra Maurizio Malcangi presenta l'abbacchio del Ristorante Monte Buzio

Gli ingredienti

Per 4 persone

Per l'abbacchio

1 kg di abbacchio (cosciotto, spalla e costine), 2 spicchi d'aglio, sale e pepe, 4 cucchiari da minestra di olio d'oliva extravergine della Sabina, 2 rametti di rosmarino fresco, mezzo bicchiere d'aceto bianco di vino, 1 di vino bianco secco.

Per la salsetta

1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 3 rametti di rosmarino, 1 cucchiaino di aceto, 2 cucchiari di vino rosso, 3 di olio extravergine d'oliva.



1 Scegliere con cura i pezzi dell'abbacchio, badando che siano polposi e che l'animale da cui provengono sia un agnellino da latte tra i 30 e i 60 giorni. Le carni vanno lavate con cura sotto acqua corrente e asciugate con carta da cucina.



2 In una casseruola bassa e larga versare l'olio extravergine della Sabina e far imbiondire a fuoco medio gli spicchi d'aglio un po' schiacciati, ai quali sarà stata tolta la "camicia" esterna. L'operazione potrà durare due o tre minuti, evitando di bruciare gli spicchi.



3 A questo punto aggiungere i pezzi dell'abbacchio badando che siano abbastanza distanziati. Alzare la fiamma e lasciar rosolare per dieci minuti girando almeno due volte la carne, sulla cui superficie dovrà formarsi quasi una crosticina dorata.



4 Bagnare l'abbacchio con l'aceto e lasciarlo evaporare dopo aver abbassato un poco il fuoco. Ora si deve aggiungere il rosmarino (solo le foglie) e girare ancora i pezzi di carne. Spolverare di sale e pepe, scuotere la casseruola per distribuire il sugo.



5 Bagnare l'abbacchio con il vino bianco e coprire la casseruola con il coperchio. Lasciare cuocere a fuoco medio per un altro quarto d'ora. Il piatto va servito ben caldo, accompagnato da patate al forno o da erbe di campo lessate e passate in padella.



6 La salsetta Tritare finemente con la mezzaluna il rosmarino, il prezzemolo (lavati e asciugati) e lo spicchio d'aglio. Mettere il composto in una ciotola e aggiungere l'olio e l'aceto mescolando bene. La salsetta si serve insieme all'abbacchio.