

## Qui la cucina dà spettacolo

● **Ristorante Reale**, a Castel di Sangro: nel quartier generale di Niko Romito, chef talentuoso (3 stelle Michelin) legatissimo alla sua terra, da provare è il gel di vitello, porcini secchi, mandorle e tartufo nero, oltre al celebre assoluto di cipolla (è l'acqua di vegetazione delle cipolle), parmigiano e zafferano tostato.

● **Ristorante Spazio**, a Rivisondoli: nel ristorante-laboratorio dei giovani cuochi della Niko Romito Formazione, da non perdere il baccalà, pane fritto, cipolle e acciughe; le fettucce Garofalo con cime di rapa e il pollo croccante con le chips di patate.

● **Ristorante La Corniola**, a Pescocostanzo: annesso, ma autonomo, all'albergo Relais Ducale. Ottimi il pecorino in tempura con mosto cotto, il baccalà e patate e lo spaghetti ventricina, cipollotto e caciocavallo.

● **Da Giocondo**, a Rivisondoli: caratteristico e informale. Qui si viene per le cordicelle (pasta fatta in casa) con pancetta, salsiccia, prosciutto e pecorino; e per la polenta, broccoli e salsiccia.

● **Ristorante Tre Frati**, a Pescocostanzo: da assaggiare la pasta alla pecorara condita con ricotta di pecora, guancia e "orapi" (verdura selvatica locale).

1. Escursione con i cingolati sui monti abruzzesi.
2. Il centro benessere delle Terme Alte di Rivisondoli.
3. Il Ristorante La Corniola, all'interno del Relais Ducale di Pescocostanzo.
4. Il superchef Niko Romito.
5. Il Garni il Riccio, a Roccaraso.



Vincenzo Ciomelli

prepara magnifiche taccunelle, pasta corta fatta a mano e condita con broccoli e fagioli. A due passi dalle piste, l'**Hotel 5 Miglia**, semplice e confortevole, è di fronte al Monte Pratello, una delle porte del comprensorio sciistico Altipiani Maggiori d'Abruzzo - Piano 5 Miglia, attivo nell'organizzazione di trekking, escursioni con le ciaspole e corsi di sci nordico per disabili.

Poco prima di arrivare a Pescocostanzo si avvistano le famose masserie, alcune trasformate in agriturismo, come l'**Azienda Agricola Giuliana**, dove con poca spesa si acquistano pecorini di razza Sopravvissana, ricotte, erborinati, caciocavalli. **Pescocostanzo**, uno dei Borghi Più Belli d'Italia, è la perla di questi centri montani. Della città ha l'aspetto, coi palazzi rinascimentali e barocchi e la splendida Collegiata di Santa Maria del Colle, a cinque navate, e i soffitti cassettonati. Ma il suo cuore è quello di un villaggio. Il centro storico è rimasto sospeso nel tempo, con stradine silenziose e botteghe artigiane dove si lavorano ancora la filigrana, il ferro battuto e il merletto a tombolo. Alla **Casina d'Oro** Carlo Rainaldi realizza da 35 anni monili in filigrana secondo l'antica tradizione locale. Ogni monile ha una valenza estetica e magica: le "ciarcelle" o "sciacquajje", orecchini a navicella lavorati a traforo, cacciavano il malocchio e portavano prosperità; le "cannatore", collane a girocollo delle giovani spose, continuità nella generazione. "Sono formate da una serie di sfere ovali vuote lavorate a sbalzo secondo la tecnica detta prescine, che in dialetto indica una bacca spinosa. Una cannatora di 18 elementi richiede almeno 10 giorni di lavoro. Il costo? Attorno ai 900 euro". Belle anche le cannatore e le "presentose", medaglioni a forma di stella con al centro due cuori di **Trine D'Oro**, dove Roberto Colamarino realizza a mano gioielli in oro, argento e pietre preziose accompagnando ogni monile con una presentazione storica e sociale. Anche l'arte del ferro battuto ha origini antiche, introdotta dai maestri lombardi alla fine del Quattrocento, e oggi riproposta da **Nicodemo Donatelli** in splendidi lampadari, testate di letto, utensili da camino, portavasi.



Jeanpaul Doucet