

20 Gennaio 2021

Sagne abruzzesi, impasto semplice per piatti memorabili

Questa pasta artigianale è perfetta per preparare primi piatti con legumi del territorio come fagioli, lenticchie e ceci



Abruzzo

Le **sagne abruzzesi** sono un formato di pasta povera dalla lunga tradizione. All'apparenza ricordano delle piccole tagliatelle, lunghe tra i tre e i quattro centimetri, da gustare però in ricette tipicamente brodose. L'impasto delle sagne è semplice: **acqua, farina e sale** per ricette che venivano portate in tavola ogni giorno, mentre alle occasioni di festa era riservata la pasta all'uovo. Le sagne ? ora come all'ora rigorosamente tirate a mano e tagliate con coltello a lama dritta ? sanno riscaldare le serate invernali, cucinate con i fagioli o con altri **legumi tipici del territorio** come lenticchie o ceci. Questo non solo in Abruzzo, ma anche in Molise e in alcune zone del Lazio e della Puglia dove la preparazione di questa pasta è di casa.

Legumi e cereali: mangiateli insieme per stare bene [1]

Le sagne si possono incontrare in forme leggermente diverse in base ai **luoghi** e alle varie **preparazioni**. Nell'area di Chieti, ad esempio, le sagne hanno piccole dimensioni e somigliano a delle fascette. Qui vengono cucinate in brodo con pomodoro e fagioli, oppure in bianco con i ceci. Spostandosi invece più a sud, al confine con il Molise, questa pasta si presenta in quadratoni più grossi e prevede anche ricette tipiche da gustare asciutte accompagnate a diversi sughi.

Consistenti e profumate, tutte le sagne condividono però la semplicità e la **preparazione artigianale** che, ancora oggi, segue le antiche usanze. Non è un caso se proprio questo formato di pasta è il protagonista di uno fra i piatti più tipici della regione: **sagne e fagioli**. Ingredienti rustici e locali per una ricetta che lascia in bocca tutto il sapore delle sue terre. Si tratta di un piatto contadino brodoso dall'anima profondamente abruzzese: una sferzata di energie per affrontare la giornata, ma anche una delle molteplici e fortunate declinazioni che questa pasta ha trovato **accanto ai legumi**. L'abbinamento in brodo con le sagne è ottimo

infatti anche con ceci e lenticchie, solo per citarne alcuni, perché la fantasia può avere libero sfogo tra tutti i legumi della regione.

Foto: Popo le Chien [2]

Potrebbe interessarti anche

Aglione Rosso di Sulmona: tenace come l'Abruzzo [3]

Caciotta di Raiano: un dolce assaggio dal cuore dell'Abruzzo [4]

Come il Parrozzo divenne il dolce della terra d'Abruzzo [5]

Links

[1] <http://territori.coop.it/benessere/legumi-e-cereali-mangiateli-insieme-stare-bene>

[2] https://commons.wikimedia.org/wiki/User:Popo_le_Chien

[3] <http://territori.coop.it/territori/aglio-rosso-di-sulmona-tenace-come-l%E2%80%99abruzzo>

[4] <http://territori.coop.it/territori/caciotta-di-raiano-un-dolce-assaggio-dal-cuore-dellabruzzo>

[5] <http://territori.coop.it/territori/come-il-parrozzo-divenne-il-dolce-della-terra-dabruzzo>