

LA CITTA' DI TERAMO E LE SUE VIRTU'

Il piatto per eccellenza della tradizione popolare teramana è diventato, con tutte le sue tonalità di verde e qualche accorgimento, una preparazione elegante e raffinata

Città capoluogo di Provincia d'Abruzzo dal 1684, **Teramo**, con poco più di 50.000 abitanti, è "felice" per la sua invidiabile posizione, equidistante dal mare e dalla montagna, in particolare tra la Costa Adriatica e il Massiccio del Gran Sasso.

La Cattedrale di Santa Maria Assunta in pieno centro, le numerose chiese, i monumenti, il Castello della Monica, i resti del Teatro Romano e dell'Anfiteatro e i tanti luoghi di interesse e di attrazione, la rendono senza dubbio una meta ideale da visitare per chi è amante dell'arte, della tranquillità, ma anche e soprattutto della buona cucina.

Maggio in particolare, per la città di Teramo e per la sua tradizione gastronomica, rappresenta da anni un mese dell'anno importante e carismatico: nelle case dei teramani, nei ristoranti e nelle osterie del centro (ma anche nei suoi comuni più lontani), tutti attendono con pazienza e tanta acquolina in bocca **le VIRTU' del 1 Maggio**, piatto "povero, svuota dispensa e del recupero", ma nello stesso tempo "ricco, carismatico e profumato... proprio tanto profumato".

Il linguista italiano Giuseppe Savini, che è stato il primo a studiare in modo sistematico il dialetto teramano, riporta le origini incontestabili del piatto ai Romani, per i quali, il termine "virtù", indicava anche l'insieme di vari tipi di legumi raccolti i primi giorni del mese di maggio.

Ma pensare che un piatto così povero e, al tempo stesso, ricco di storia e di tradizione, possa collegare il proprio nome alla sua profonda riflessione, ne accresce sicuramente il valore.

"Nel cambiamento d'epoca non si può vivere senza sviluppare una progettualità esistenziale virtuosa": così esordisce **S.E. Monsignor Lorenzo Leuzzi**, Vescovo della Diocesi Teramo-Atri.

"Molti considerano la virtù un'esperienza o un dono del passato, riservata solo agli uomini spirituali" - continua S.E. - *"anche se nella Chiesa i battezzati devono sviluppare le virtù teologali: la fede, la speranza e la carità."*

Nel mondo moderno essere virtuosi significa saper costruire. Non si può costruire la storia senza la virtù della pazienza, della prudenza, della fermezza e della temperanza.

E' un grande dono per tutti ripartire dalle virtù: è la via per costruire un mondo migliore", chiosa Monsignor Leuzzi.

Un piatto *"ufficialmente adottato come proprio dal popolo teramano"*, preparazione inizialmente cucinata dall'intera comunità per i più bisognosi. In realtà, questa usanza sembra esserci ancora oggi. Le virtù sono cucinate sempre in grande abbondanza, così da essere offerte e regalate a parenti, amici e conoscenti. Sicuramente è un piatto da condividere in famiglia, di certo contribuisce con il proprio profumo fresco e, per certi versi suadente, a creare un'atmosfera primaverile e conviviale.

Daniele Zunica, proprietario e Chef del famoso ristorante **Zunica 1880** sito nel borgo incantato di Civitella del Tronto (Teramo) e presente nelle più prestigiose guide nazionali e internazionali della ristorazione, *definisce le virtù "un piatto principe, di quelli che da sempre (forse da oltre 100 anni), appartengono alla tradizione del suo ristorante. E, ogni anno, con l'avvicinarsi del mese di maggio, arriva e cresce l'entusiasmo: quello che si prova e si mette sempre nel cercare le erbe e le essenze tipiche del piatto nella campagna civitellese, nel preparare rigorosamente a mano la pasta colorata (senza ripieni e tortellini), seguendo sempre la tradizione di famiglia"*.

Ma l'elemento che più lo sorprende, trattandosi comunque di un piatto complesso ed elaborato, è la curiosità e la voglia di conoscenza che hanno oggi i giovani chef nel cercare di ripeterlo a tutti i costi, chiedendo consigli ai più anziani, alle persone che per anni ripetono a casa la tradizione di famiglia, segno questo che non si vuole in nessun modo abbandonare e lasciare andare il ricordo e la storia di una preparazione, simbolo e ed emblema del nostro territorio.

Le Virtù teramane nascono sicuramente come piatto povero "svuota dispensa", in cui le donne contadine, al termine dell'inverno e anche per celebrare la primavera, riversavano tutti i prodotti avanzati nelle credenze, madie e cassetti della cucina ma anche delle cantine. Prelevavano, facendo spazio per i nuovi alimenti, gli "avanzi" di pasta e di legumi, aggiungendo verdure ed essenze di stagione, colte nei propri orti. Cipollotti e porri, freschi, verze e bietole, maggiorana e svolazzante aneto.

Il Prof. **Mauro Serafini**, Ordinario di Alimentazione e nutrizione umana alla Facoltà di Bioscienze dell'Università degli Studi di Teramo (UNITE), sostiene che *"le virtù teramane rappresentano un magnifico esempio di piatto che contiene tutti gli alimenti ed ingredienti canonici della dieta mediterranea, principalmente di origine vegetale associati ad una quota ridotta di alimenti di origine animale. Le Virtù sono in grado di fornire proteine, carboidrati complessi e grassi, utili per l'organismo a patto che non siano in eccesso. Inoltre la presenza di erbe del territorio e spezie aggiunge una quota considerevole di composti bioattivi funzionali, con il risultato di ottenere un piatto "totipotente" dal punto di vista antiossidante e anti-infiammatorio associato ad una elevata qualità nutrizionale"*.

Inutile dire che, oggi, ogni famiglia conserva gelosamente la propria ricetta con le proporzioni dei componenti ritenute più equilibrate. Ognuno pensa di avere dei segreti magari tramandati da una nonna o semplicemente acquisiti da pareri o disquisizioni sull'argomento.

C'è, ad esempio, chi guarnisce il piatto con i fritti di carciofo in pastella, chi con la cotenna di maiale, oppure chi prepara una genovese di vitello, utilizzandone il sughetto per insaporire la preparazione, oppure chi compone con cura e attenzione il mazzetto di odori ed essenze di stagione destinato a profumare la composizione di verdure, legumi e pasta colorata.

Tante sono quindi le versioni delle Virtù e ognuno resta gelosamente legato a quelle della propria famiglia, così conservando e rivivendo sapori e ricordi d'infanzia, della tradizione domestica, della naturalezza degli affetti.

Una preparazione piuttosto lunga e laboriosa, dove legumi e verdure sono cucinati separatamente, per poi essere assemblati con sapienza. E' necessario fare attenzione a inserire ogni componente in un ordine ben preciso, aggiungendo pasta di semola e all'uovo di diversi formati e colori.

E poi, ci sono le "essenze", ordinate per tipo come "mazzetti di fiori", cotte assieme ad un piedino stagionato di prosciutto adeguatamente nettato e quasi massaggiato, olio EVO e burro: borragine, aneto, maggiorana, salvia, pipirella, sedano e prezzemolo e, infine, le pallottine di carne. Il pranzo del I Maggio, in molte famiglie, si conclude con la carne alla genovese e contorno di piselli cotti in padella, e con una fetta di torta colorata, la Pizza Dogge abruzzese.

Ricetta e procedimento

LE VIRTU' TERAMANE

Ingredienti:

ceci, borlotti, fagioli di Spagna, cannellini, fagioli rossi, lenticchie, piselli freschi, fagiolini verdi, taccole, fave fresche, zucchine, cicerchia, borraggine, bietole, agretti (c.d. misericordia), cicoria, rucola, ortica, asparagi, spinaci, asparagina, cipollotto fresco, sedano, carote, finocchi, carciofi, aglio fresco, aneto, erba cipollina, timo, salvia, maggiorana, pallottine di carne, pancetta, lardo, prosciutto crudo, cotenna, pasta fresca tricolore all'uovo o di semola, olio EVO, vino bianco, sale, burro, noce moscata, pepe bianco.

Girello di vitello (per preparare la genovese, il cui sughetto è versato dentro al pentolone di verdure e legumi per dare sapore). Carne mista per brodo (manzo, pollo e gallina).

Procedimento:

Mettere in ammollo in acqua fredda e separatamente - almeno per 12 ore - i legumi secchi. Il giorno seguente, far bollire (sempre separatamente) i vari legumi e metterli da parte, conservando la loro acqua di cottura.

Preparare le pallottine (polpettine) di carne, mescolando la carne tritata mista con pepe, sale e noce moscata: devono avere il diametro di 1/2 cm circa. Pulire le verdure, tagliarle a pezzetti e lavarle in abbondante acqua. Alcune verdure e alcuni legumi (come ad esempio le zucchine, le carote, i carciofi, le fave e i piselli) nella mia famiglia vengono cotti, uno per volta, e poi saltati in padella con cipolla e olio evo. Le altre verdure, tagliate finemente, una volta lessate, vengono ripassate sempre nell'olio o nel burro con un po' di sale e poi messe da parte.

Preparare nel frattempo il brodo di carne (con manzo, pollo e gallina e un pezzetto di cannella) che servirà per "allungare" le virtù e per insaporirle assieme al sughetto della carne alla genovese (girello di vitello), cotta in una casseruola capiente in cui sono stati fatti rosolare (in abbondante olio EVO) il sedano, le carote, il cipollotto e l'aglio fresco tritati finemente, sfumando con vino bianco e acqua.

In una grande pentola dai bordi alti (il c.d. pentolone), fare un soffritto in abbondante olio EVO di sedano, carote, cipollotto e aglio fresco tritati, unire le pallottine di carne, le verdure scottate e ripassate e poi i legumi già cotti insieme alla loro acqua di cottura, lasciando insaporire per circa 30 minuti. Aggiungere poi il brodo di carne mista e mescolare.

A parte, in un'altra pentola, preparare l'intingolo con le erbe aromatiche, le spezie e il sale insieme al burro, l'olio e il prosciutto crudo. Unire un po' di pomodoro e far sobbollire per circa 10 minuti, mescolando. Versare l'intingolo nel pentolone, mescolando bene. Lo stesso per i carciofi pastellati, che serviranno in seguito per guarnire i piatti (qualcuno aggiunge anche le zucchine pastellate).

Cuocere a parte la pasta tricolore (sfoglia all'uovo di colore verde, rossa e gialla, ottenuta con l'aggiunta di spinaci e pomodoro, tagliata in svariati modi) che, poi, verrà aggiunta alla minestra in cottura, dopo essere stata scolata per bene. Aggiungere una manciata abbondante di parmigiano grattugiato e mescolare. A casa mia alcuni carciofi pastellati vengono uniti anche alla minestra.

Mescolare tanto e bene.

Decorare ogni singolo piatto con i carciofi pastellati. Spargere chiudendo il pugno della mano e allungando le dita più volte sulla preparazione... Amore e Fantasia!!!

