Le Virtù Teramane: un secolare rito di sapori e rinascita

1 Maggio 2025



Un Mosaico di Ingredienti, Un Simbolo di Abbondanza

Nel cuore della nostra regione, e più precisamente nella provincia di Teramo, si perpetua un'antica e affascinante tradizione culinaria legata al primo giorno di maggio: **Le Virtù Teramane**. Questo piatto, ben più di una semplice zuppa, rappresenta un vero e proprio rito di passaggio tra la stagione fredda e l'esplosione della primavera, una celebrazione della terra e della convivialità.

Le origini di questa complessa preparazione si perdono nella notte dei tempi, con alcune ipotesi che le ricollegano addirittura a usanze dell'antica Grecia o a piatti consumati nella Roma antica durante le celebrazioni di maggio. Tuttavia, la forma attuale de Le Virtù sembra essersi consolidata intorno al XIX secolo, evolvendosi come un ingegnoso modo per **utilizzare le rimanenze invernali della dispensa, integrandole con i freschi prodotti primizie della nuova stagione.**

La vera peculiarità de Le Virtù risiede nella sua incredibile varietà di ingredienti, che possono superare anche le cinquanta unità. Questa ricchezza non è casuale, ma carica di significati simbolici. Tradizionalmente, si dice che il piatto debba contenere **sette tipi di legumi secchi** (come lenticchie, fagioli, ceci, cicerchie), **sette primizie fresche di stagione** (come carciofi, asparagi, piselli, fave, spinaci, bietole, borragine), **sette tipi di carne** (spesso comprendenti prosciutto, cotenna di maiale, piedino e orecchio di maiale, carne macinata per le polpettine), e **diversi formati**

di pasta fresca fatta a mano, spesso arricchita con spinaci per donare un tocco di verde. Non mancano poi erbe aromatiche, verdure come carote e zucchine, e un soffritto che fa da base a questo concentrato di sapori.

La preparazione de Le Virtù è un **laborioso processo che coinvolge spesso l'intera famiglia**. Ogni ingrediente viene solitamente cotto separatamente per poi essere assemblato in un unico, grande tegame, dove i sapori si fondono lentamente, creando un'armonia gustativa unica e avvolgente.

Le Virtù Teramane non sono solo un piatto da gustare, ma un **momento di condivisione e di festa**. Anticamente, era usanza che le famiglie preparassero grandi quantità di questa minestra e la scambiassero con i vicini, creando un senso di comunità e di reciproco augurio per un futuro prospero. Questa "pignatta di maggio" era un simbolo di abbondanza e di speranza nel rinnovarsi della vita.

Ancora oggi, a Teramo e nei dintorni, molte famiglie e ristoranti perpetuano questa tradizione, preparando Le Virtù per il 1° maggio. Assaggiare questo piatto significa immergersi in un **secolare rito culinario**, assaporare la storia e la cultura di un territorio profondamente legato alla sua terra e alle sue tradizioni.

In un mondo sempre più veloce, Le Virtù Teramane ci ricordano l'importanza di **rallentare, di dedicare tempo alla preparazione del cibo, di condividere i sapori con le persone care e di celebrare i doni della natura.** Questo antico piatto è un vero e proprio **tesoro gastronomico e culturale**, un simbolo della resilienza e della generosità della gente d'Abruzzo.