

FIADONE, TIMBALLO E PARROZZO: IL MENU' ABRUZZESE PER LA PASQUA, DAL MARE AI MONTI

4 Aprile 2021



L'AQUILA - Uova, pizze dolci e salate, ma anche brodo, carne di agnello e salumi di vario genere. Ci sono tutti i sapori tipici della Pasqua sulle tavole abruzzesi imbandite a festa sin dalle prime ore del mattino. Un trionfo di sapori, tramandati ormai di generazione in generazione, che sono il frutto dell'insieme delle tradizioni pastorali dell'interno e marinare della zona costiera che anche quest'anno, che ci si dovrà accontentare di festeggiare nell'intimità di casa propria, permetteranno comunque a tutti di degustare numerose prelibatezze sia per colazione che per pranzo.

LA COLAZIONE

Come da usanza, ad aprire le danze sarà un po' ovunque la colazione. Una colazione sontuosa, soprattutto nell'Aquilano, che in passato serviva a rompere il digiuno del venerdì santo e a riunire nello stesso posto amici e parenti, e le cui protagoniste indiscusse saranno sicuramente le uova sode. Presenti pressoché in ogni casa italiana, ai tempi si pensava che rappresentassero la rinascita, la protezione e, non a caso, erano uno dei doni più utilizzati dai popoli antichi per dare il benvenuto alla primavera e celebrarla attraverso alcuni riti per la fecondità.

In Abruzzo, in particolare, venivano fatte benedire alla prima messa del mattino, per poi essere servite insieme a salumi, formaggi e la tradizionale pizza di Pasqua. Quest'ultima in diverse varianti: dolce per accontentare i più piccoli ma, nelle zone della Marsica, anche salata e in genere accompagnata da coratella d'agnello, salumi nostrani e vari tipi di formaggio. Primo tra tutti, ovviamente, il pecorino.

Nonostante sia considerata a diritto una delle eccellenze della tradizione gastronomica regionale, si ritiene che abbia in realtà origini marchigiane e precisamente ad opera delle monache del monastero di Santa Maria Maddalena di Sera de' Conti (Ancona). Ogni famiglia ne custodisce gelosamente una ricetta segreta e solitamente la prepara il giovedì o il venerdì santo.

In alcune zone, inoltre, si prepara una gustosa frittata con la ricotta. Qualcuno si cimenta anche con una versione dolce, più moderna, che si può anche accompagnare con marmellata o zucchero e cannella.

IL PRANZO

Nonostante la sontuosità della colazione, in Abruzzo rimane il pranzo il pasto più abbondante e variegato dell'intera giornata di Pasqua. Le ricette cambiano di zona in zona, ma con alcuni punti in comune.

Di solito si apre con un ricco tagliere di salumi e di formaggi, gustati ancora una volta con la tipica pizza oppure con un più leggero pane pasquale. Immane, in particolar modo sulla costa, sono poi i fiadoni, i tipici rustici a forma di raviolo, che qualcuno preferisce preparare nella versione torta. E di qualunque formato si parli, gli ingredienti sono sempre gli stessi: prodotti caseari, come il parmigiano, il rigatino o pecorino, e farina, uova e un pizzico di sale per la pasta.

A questo punto si prosegue con i primi. Uno dei più tipici arriva dal teramano ma è una pietanza nota in tutta la regione. Stiamo parlando timballo, una sorta di lasagna che, al posto delle sfoglie, presenta sottili frittatine. Anche in questo caso ne esistono diverse versioni. Troviamo un timballo fatto di scrippelle e pallottine di carne, oppure composto da sfoglie, o da pasta secca al forno ricoperta da un guscio di pasta frolla o sfoglia.

Immane, soprattutto nelle case più moderne, la lasagna tradizionale al ragù, ma in alcune abitazioni, nonostante si tratti di una pietanza prettamente natalizia, ci si cimenta anche nella preparazione del brodo. Quello di cardone, per esempio, chiamato in questo modo perché per realizzarlo viene usata la pianta di cardo. Si tratta, in particolare, di un piatto complicato, che richiede svariate ore di preparazione, oltre che completo poiché include uova, carne e verdura.

Sempre nel teramano, ci sono poi le scrippelle mbusse, le famose le crepes servite in abbondante brodo di gallina e ripiene di parmigiano o pecorino grattugiato. Nel resto della regione, c'è infine chi non rinuncia alla classica stracciatella cacio e uova oppure alla pasta bignè frita.

Per quanto riguarda i secondi, l'agnello rimane il re indiscusso della tavola pasquale abruzzese, sia alla brace o sotto forma di "agnello cace e ove", che arriva direttamente dall'antica tradizione pastorale abruzzese e unisce la carne di ovino, al formaggio pecorino e, ancora una volta, alle uova.

La preparazione tradizionale dell'agnello cace e ove non è complicata: basta mettere i pezzi di cosciotto d'agnello da latte disossati a rosolare con olio, aglio e rosmarino, per poi sfumarlo con vino bianco secco e salarlo, continuando a cuocere finché l'agnello non diventa tenero. A parte bisogna preparare un composto di uova sbattute e pecorino, che verrà poi versato sull'agnello finché non si rapprende.

A Teramo, poi, un piatto tipico ed elaborato, sono le mazzarelle", interiora di agnellino legati con delle erbe aromatiche di campo, a cui vengono aggiunti pezzetti di uova o pancetta, avvolte da una foglia di bietola o scarola, legate con le budelline e lessate in acqua bollente e condite con un sughetto bianco con alloro e aglio fresco o con il pomodoro per fare una deliziosa scarpetta con una fetta di pizza pasquale".

E dopo salumi vari, altre pietanze e magari una bella insalata fresca, è il turno del dolce, che nella tradizione nostrana può assumere anche le due forme di pupa e cavallo. Queste, in realtà, sono il cuore della cultura pasquale abruzzese, non tanto per la loro ricetta, visto che si tratta di semplice pasta frolla, ma per il valore storico, tradizionale e sentimentale che rivestono.

La tradizione vuole infatti che la rottura dei biscotti nel giorno di Pasqua stia a ricordare il momento in cui Gesù spezzò il pane durante l'ultima cena per dividerlo con gli apostoli. La nascita di questi dolci si fa ad ogni modo risalire comunque al 1800, in occasione delle feste ufficiali di fidanzamento dei futuri sposi. Il fidanzamento veniva celebrato con la presentazione pubblica della coppia alle rispettive famiglie, e in questa occasione, in segno di consenso all'unione, ci si scambiavano rispettivamente dolci a forma di cavallo per la famiglia della futura sposa, a forma di pupa per quella del futuro sposo.

A Pasqua, entrambi venivano preparati il giovedì santo dalle nonne e in mancanza delle uova di cioccolato, venivano rispettivamente regalati a nipotine e nipotini. Quasi sempre pupa e cavallo contengono un uovo intero, sodo o crudo, che spunta dal loro "centro", attaccato tramite due strisce di pasta incrociate: l'uovo ha un valore simbolico che, anche in questo caso, si narra richiami all'augurio di fertilità, unione o rinascita.

Altro dolce irrinunciabile, specie in alcune zone del chietino e del pescarese, è il cosiddetto fiadone dolce, spesso accompagnato alle uova sode dipinte dai bambini. Quelle che oggi sono state sostituite dalle uova di cioccolato, artigianali o direttamente acquistate al supermercato.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003

Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667

Direttore responsabile Berardo Santilli