



L'Angolo della Nutrizionista

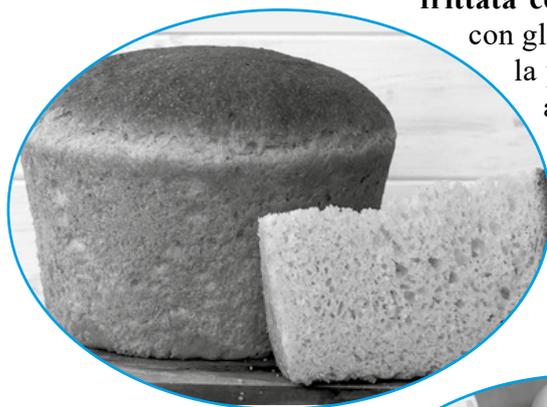
Pasqua La tradizione a tavola nel Piceno



Fin dall'antichità, la domenica di Pasqua coincide con il termine della Quaresima e del periodo di digiuno. Così, in questo risveglio dei sensi e dell'appetito, si riaprono le danze alimentari dopo le ultime feste natalizie!

La classica Colazione del giorno di Pasqua ha come cibo della tradizione, la **pizza di formaggio**, una specialità picena la cui ricetta originale prevedeva ben 40 uova, uno per ogni giorno di Quaresima e veniva preparata in largo anticipo, almeno il giovedì o il venerdì Santo, per poi essere cotta nei forni ed essere mangiata la domenica di Pasqua. L'ingrediente principale è ovviamente il formaggio, come il pecorino marchigiano ma anche altri formaggi (secondo le tradizioni di ogni famiglia), oltre alle uova, la farina, il lievito, l'olio, il sale ed il pepe. La forma della pizza di formaggio ricorda il panettone, ma è sala-

ta, dalla consistenza spugnosa e si accompagna ad un bel tagliere di salumi con una ricca degustazione di tipicità come il **ciauscolo (o ciabuscolo o ciavuscolo)**, salame marchigiano famoso per la sua spalmabilità. E' un gustoso insaccato di car-



ne di maiale, aromatizzato con sale, pepe, scorza di arancia, semi o fiore essiccato di finocchio, aglio, vino bianco o cotto.

Tutte le specialità della colazione vengono poi nor-

malmente riproposte anche per il **pranzo di Pasqua**, che si arricchisce anche di altre immancabili bontà come la **"coratella d'agnello con le uova"**, i **cagionetti** (o picioni o cacioni), il cui nome deriva secondo alcuni dall'essere ripieni di "cacio" e secondo altri dalla forma meridionale "calzoni". Hanno la forma di grossi ravioli gonfi e profumati ripieni appunto di pecorino. Li possiamo gustare sia in versione salata che dolce con una spolverata di zucchero a velo.

Potremmo continuare l'elenco delle tipicità con la deliziosa **"stracciatella in brodo"** (uova strapazzate in brodo di carne), con i **carciofi con le uova**, con l'**agnello al forno** ed il **fritto all'ascolana** (cotolette d'agnello, olive fritte e cremini), le **uova sode**, la **frittata con la mentuccia** o con gli asparagi selvatici, la **pizza dolce** e tanto altro...

Anche se ogni città del Piceno ed ogni famiglia ha le proprie tipicità tutte da scoprire



e da proporre anche in questa ricorrenza, le parole chiave sono tre: agnello, uova, dolci di Pasqua.

Nella mia famiglia per esempio c'era l'abitudine di preparare le **ciambelle di Pasqua** il cui impasto, molto frugale (se paragonato ai ricchi dolci di Natale) e poco appetibile per quanto light, annullava questo vantaggio ipocalorico dalla presenza della ricca glassa di albume, limone, mistrà e codette di zucchero dai mille colori!

E dato che siamo in vena di ricordi, non era Pasqua se non si coloravano i gusci di uova accuratamente svuotati del loro prezioso contenuto che finiva nelle prelibatezze gastronomiche, per creare decorazioni per la tavola della colazione assieme a fiori, uova di cioccolato e piccoli regali in una sorta di seconda festa di Natale ma in versione primaverile!

La tradizione vuole che a Pasquetta (il lunedì dell'angelo) si vada tutti a fare una bella **scampagnata** che potrebbe farci bruciare un po' di calorie accumulate durante queste festività ma che alla fine diventa un'altra occasione per apprezzare le prelibatezze e golosità del giorno precedente finendo di farci accumulare ancora più calorie!

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista