

LE VIRTÙ: ein nachhaltiges Rezept aus Teramo



Am 1. Mai isst man traditionell in **Teramo** „Le virtù“. Es handelt sich um das berühmteste Rezept, das tief mit den Traditionen der Stadt verwurzelt ist. Das Gericht ist auf der Basis von Hülsenfrüchten, Gemüse und Teigwaren. Der Name ("virtù") bezieht sich auf die Zutaten. Es geht um **einfache und billige Produkte aus der Landwirtschaft**, um **Essensreste**, die man in der Küche findet und um die Art und Weise der Zubereitung. Man braucht wirklich viel Geduld, um die Speise vorzubereiten und im Mai sind die Zutaten besonders schmackhaft.

Zubereitung

Am Vorabend die **Hülsenfrüchte** in Wasser einlegen, separat die **Schweinsschwarte** in warmes Wasser geben und ebenfalls das **Gemüse** putzen.

Am nächsten Tag die verschiedenen **Hülsenfrüchte separat** (jede Hülsenfrucht einzeln) mit der Schweinsschwarte kochen. Mit gemischtem **Hackfleisch**, wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss kleine Fleischklößchen zubereiten. Die **Artischocken** und die **Zucchini** goldbraun braten.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Olivenöl, Butter, Rohschinken und den Speck in eine große **Pfanne** geben. Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Fleischklößchen, Knoblauch, Zwiebel, Gewürznelken, Muskatnuss, einen EL (Esslöffel) Pfeffer, Gewürze, Ackerbohnen, Erbsen, Artischocken, Majoran, Petersilie und eine Stange Sellerie begeben und ziehen lassen. Das Gemüse hinzufügen und circa 15 Minuten warten. Das Ganze mit **Tomaten** verdünnen und 5-10 Minuten kochen lassen. Die Hülsenfrüchte mit der Kochflüssigkeit vermischen. Circa 10 Minuten kochen lassen. Einen **gelben Nudelteig** (mit **Ei**), einen **grünen** (mit Spinat) und einen **roten** (mit Tomaten) zubereiten und in verschiedene Formen zuschneiden. Wasser in 2 Töpfen aufkochen.

Zuerst ein paar **Agnolotti** und **Tortellini** in das Wasser geben, gleich danach die **Hartweizen-Teigwaren** und am Schluss die **hausgemachten Nudeln**.

Abtropfen und in die Pfanne mit den Hülsenfrüchten geben, gut vermischen und vom Feuer nehmen. Eine Prise Parmesankäse, Artischocken und Zucchini beifügen und ab und zu umrühren. Nach circa 2 Stunden ist die Speise fertig.

Die Zubereitung hängt vor allem auch von der Erfahrung, vom Können und vom Augenmaß des Kochs ab. Die Harmonie der Zutaten und die Liebe zum Land und zur Gemeinschaft spielen eine sehr wichtige Rolle.

LE VIRTÙ: a sustainable recipe from Teramo

Virtù is surely the most traditional recipe of the city of Teramo. The dish is eaten on **May 1st**.

Its origins go back throughout the centuries. The dish, made up of legumes, vegetables and different types of pasta, derives its fundamental characteristic from the season in which it is possible to find a large variety of vegetables and legumes. Its name comes from the nature of the ingredients, that back then, contrary to what happens today, were the poorest products obtained from the land and didn't cost... their weight in gold. Probably, the name is also due to the fact that the preparation was based on patience and that in the month of May as nature gives out products with the best taste.

Preparation

Put the **different legumes** to soak separately the evening before, soak the pork rind in hot water with a ham bone cut into small pieces (and only if in good condition) and peel the **vegetables**.

The day after, boil the different legumes separately and the pork rind, cut into little square pieces and divided among the legumes. Prepare with the mixed **mincemeat** seasoned with salt, pepper and nutmeg, little meatballs. Coat with egg and fry **artichokes** and **zucchini**.

Finely chop the vegetables. In a big pot put oil, butter, cured ham cut into small pieces and pounded lard. Then mix in potatoes, carrots, zucchini cut into small squares, small meatballs, garlic and onions finely chopped, clove heads, nutmeg, a small spoonful of pepper, local herbs, broad beans, hulled peas, a cut up artichoke, majoram, parsley, celery, and let season until the dressing is absorbed. Add the vegetables and cook for about 15 minutes. Add tomatoes and boil for other five to ten minutes.

Add the legumes with their own cooking water (but leave some to add later) and cook for about 10 minutes. Prepare **hand-made egg pasta** in a **variety of colours**: yellow made with eggs, green made with spinach and red with tomatoes. Cut in a variety of shapes (big squares, circles, tagliolini, etc). Put water to boil in two separate pots.

Once the water has boiled, cook if you wish **agnolotti** and **tortellini** first, then a small amount of pasta, of a bigger size, and at the end, in the second pot, the homemade pasta, which is ready when it floats to the top. Drain the pasta stopping its cooking with cold water. Put all of it in the pot with the legumes, mix thoroughly and remove the pot from the heat. Add quite a large amount of parmesan cheese, the egg coated and fried artichokes and zucchini mixing once in a while. Serve the special soup after about two hours, when it should be quite dense.

Experience, skills and visual impact of the dish will help you to understand if the ingredients are correct. The harmony of the ingredients, the love for the country and the sense of community play a very important role.