

Primo maggio, il rito delle virtù teramane sta per ripetersi. Ecco dove assaggiarle

29 Aprile 2026

di **Giancarlo Pierannunzi**



TERAMO – C'è una notte, tra il 30 aprile e il primo maggio, in cui a Teramo e nella sua provincia succede qualcosa che va oltre la cucina. Le case si riempiono di profumi stratificati, le cucine diventano luoghi di racconto, e una tradizione antica torna a vivere come se non si fosse mai interrotta. È lì che prendono forma le virtù.

Non sono semplicemente un piatto, e nemmeno una ricetta codificata. Le virtù sono un gesto collettivo, nato nel mondo contadino quando il passaggio tra le stagioni segnava il ritmo della

vita. Con l'arrivo di maggio – il mese legato alla dea Maia e alla fertilità della terra – si celebrava una sorta di capodanno agricolo. Si lasciava alle spalle l'inverno e si accoglieva la promessa dell'abbondanza. E allora, quasi naturalmente, si mettevano insieme le ultime scorte della dispensa con le prime verdure fresche dell'orto: ciò che finiva e ciò che iniziava, in un unico grande racconto.

Dentro quella pentola non c'era solo cibo, ma un auspicio. Le virtù nascono così: come un piatto augurale, pensato per invocare prosperità, per celebrare la rinascita e per dare forma, attraverso il cibo, a una speranza condivisa. Col tempo, la tradizione si è intrecciata con la leggenda: sette vergini, sette ingredienti per categoria, il numero sette come simbolo delle virtù cristiane. Ma la realtà è ancora più sorprendente, perché prepararle davvero significa lavorare per giorni, coordinarsi, dividersi i compiti, arrivare anche a oltre cinquanta ingredienti. È un rito sociale prima ancora che gastronomico.

Ed è proprio questo spirito che ancora oggi si rinnova il primo maggio. Non è solo una festa, è una celebrazione corale. Si cucina insieme, si mangia insieme, si ricordano i gesti tramandati, si onorano le generazioni passate e si rafforzano i legami presenti. Le virtù, in fondo, sono uno dei modi più autentici che questo territorio ha per raccontarsi.

Oggi questo racconto continua anche nei ristoranti, dove la tradizione viene custodita, rispettata e a volte reinterpretata con sensibilità diverse, ma sempre con grande attenzione.

All'**Agriturismo Lidia**, in frazione Sardinara, si respira un'aria quasi sacrale per chi è cresciuto con questi sapori: è uno di quei luoghi dove la cucina ha il potere di riportarti indietro nel tempo, tra chitarre alla teramana e timballi che sanno di casa.

Poco distante, ma in tutt'altro contesto, **Il Capolinea** sorprende per la sua posizione insolita, proprio dentro la stazione ferroviaria di Teramo, a ridosso dei binari: nato nel 1989, è diventato un punto fermo per chi cerca piatti tradizionali, con l'aggiunta, la sera, di una pizza molto apprezzata.

C'è poi **Entroterra Trattoria Sostenibile**, una realtà recente nel centro città, dove tre giovani soci propongono una cucina di territorio fatta con grande cura, riportando in vita le ricette della nonna ma con un tocco contemporaneo, anche da asporto.

Storica e imprescindibile resta **Enoteca Centrale**, un'insegna che ha segnato la ristorazione teramana: anche se non aperta il primo maggio, continua a rappresentare un punto di riferimento per qualità ed eleganza.

Da Condito (ex Cantinone) la tradizione si intreccia con l'anima di braceria e pizzeria: qui si trovano piatti identitari come le mazzarelle, e per il primo maggio viene pensato un menù speciale dedicato al pranzo con le Virtù, disponibili anche da asporto.

Salendo verso la collina, **Da Gilda**, in contrada Specola, regala una vista sulla città e una cucina che resta fedele alla tradizione pur concedendosi qualche apertura moderna, anche da asporto.

Da **Zunica 1880 a Villa Corallo**, a Sant'Omero, si ritrova tutta l'eleganza della storica famiglia Zunica. Con la gestione di Daniele, il ristorante porta in una nuova location lo stesso rigore e la stessa qualità del celebre locale di Civitella; insieme allo chef Gianni Dezio ha raggiunto il traguardo della Stella Michelin nel 2025.

Un'altra stella teramana si trova a Montepagano, dove si possono gustare le virtù al **D.One**, ristorante diffuso che unisce un'ospitalità raffinata a una cucina gourmet profondamente legata alla tradizione abruzzese, seppur rivisitata.

E poi c'è **Tre Archi**, a Guardia Vomano: una storia che parte dal 1969 e arriva fino a oggi attraverso quattro generazioni. Qui la cucina è racconto del territorio, oggi nelle mani del giovane chef Cristiano Iannetti che, dopo le esperienze internazionali seguite alla scuola Alma, non ha mai reciso il legame con le proprie radici e porta in tavola le Virtù della nonna Mirna, storica figura della ristorazione teramana. Anche qui le virtù si possono portare via.

All'**Osteria degli Ulivi**, a Montorio al Vomano, il gusto è deciso, elegante, profondamente autentico: le Virtù diventano un vero e proprio capolavoro gastronomico.

Poco sopra, **Country House Lo Scoiattolo**, sulla strada per Cusciano, offre una cucina senza fronzoli, sincera e abbondante, con una vista che spazia fino al mare; anche qui è possibile scegliere l'asporto.

Più raffinata l'impronta della **Locanda San Michele**, in contrada Camerale per Tossicia, dove la tradizione incontra l'alta cucina grazie all'esperienza dello chef maturata accanto a Heinz Beck.

Immersa nel verde, con un lago di fronte, **L'Anfora**, a Basciano, propone una cucina territoriale con interessanti rivisitazioni, mentre **Per Voglia**, nel suggestivo borgo di Castelbasso, è un piccolo gioiello dove la tradizione viene interpretata con sensibilità moderna. Più contemporaneo e ricercato è **Podere Marcantò**, a Mosciano Stazione, che lavora molto su ingredienti e tecniche, mantenendo però una forte identità di terra.

Da **Ristorante Zenobi**, a Colonnella, si entra in una delle insegne più storiche e riconosciute, dove la cucina abruzzese viene portata avanti con rigore e passione, mentre **Da Gianfranco**, ad Alba Adriatica, unisce una solida proposta di terra a piatti come il baccalà, in un ambiente elegante a due passi dal mare.

All'**Osteria di campagna Tenuta Selva**, a Selva Alta di Mosciano, lo chef Francesco Auricchiella porta avanti una cucina raffinata e creativa, capace di alternare versione classica e interpretazioni più brillanti dei piatti della tradizione, le virtù sono disponibili anche da asporto. **Il Bacucco d'Oro**, a Mutignano, dove la cura della materia prima e la passione trasformano ogni piatto in un'esperienza autentica.

Chiude questo percorso la **Cantina di Porta Romana**, in Corso di Porta Romana n.105 a Teramo, che è stata a lungo un punto di riferimento per la tradizione delle virtù teramane. Trattoria autentica e senza tempo, deve molto al suo oste, Marcello Schillaci, a cui si deve anche il disciplinare che tutela la ricetta assieme agli storici ristoratori dentro le mura ormai estinte. Quest'anno, però, con la fine di maggio, questo storico presidio si prepara a chiudere: Schillaci ha annunciato con emozione la decisione di fermarsi per raggiunti limiti d'età. Una scelta che segna la fine di un'epoca e lascia un vuoto profondo, insieme alla speranza che qualcuno possa raccoglierne l'eredità.

Negli anni, accanto alla versione tradizionale, si è affermata anche una declinazione marina delle virtù. Una scelta nata dalla curiosità dei clienti e dalla ricchezza dell'Adriatico, che ha portato diversi ristoranti a reinterpretare il piatto con pesce, crostacei e molluschi, mantenendo la struttura ma cambiando l'anima.

A **La Granseola**, che ha portato il mare nel centro di Teramo, questa versione è diventata un riferimento con i suoi 20 anni di storico, disponibile anche da asporto. Da **Élite cucina di mare**, a Roseto degli Abruzzi, una brigata giovanissima costruisce una proposta raffinata, che unisce suggestioni marine e radici montane con grande personalità, anche da asporto. **Conchiglia d'Oro**, a Pineto, resta invece fedele a una cucina di mare classica, elegante e completa, mentre **Ombrina Ombretta**, sempre a Pineto, lavora materie prime dell'Adriatico, affiancando alla cucina una curata selezione di vini.

Più contemporaneo è l'approccio di **Manetta**, a Roseto, noto per la qualità e per una visione moderna della cucina marinara, mentre **Il Palmizio**, ad Alba Adriatica, propone un vero e proprio "omaggio alle virtù", una minestra che mette insieme mare e orto con grande attenzione alla materia prima e alla tecnica.

Si torna a Montorio al Vomano al ristorante **Lu Mmascarone** con la sua versione di mare,

ristorante specializzato in baccalà e cucina di mare.

E poi c'è chi ha portato questa tradizione fuori regione, trasformandola in alta cucina: al ristorante **Dalla Gioconda**, stella Michelin, a Gabicce Monte, in provincia di Pesaro e Urbino, lo chef Davide Di Fabio, di Bellante Paese – con un passato all'Osteria Francescana con Massimo Bottura – ha creato la “Zuppiera”, un piatto ispirato alle virtù che gioca con sette tipi di pasta, brodo di pesce, crudi e salse, in un equilibrio tra memoria, innovazione e sostenibilità che gli è valso la stella Michelin e la stella verde.

Alla fine, però, poco importa dove le si assaggi. Che siano fedeli alla tradizione o reinterpretate, le virtù restano quello che sono sempre state: un racconto condiviso, un rito che torna ogni anno e che, per un giorno almeno, riesce a tenere insieme passato e futuro nello stesso piatto.