





I DOLCI DELLA PASQUA: LA TRADIZIONE DI TRIESTE

Elisabetta Cividin

Trieste 2026

I DOLCI DELLA PASQUA: LA TRADIZIONE DI TRIESTE

Elisabetta Cividin

I dolci pasquali triestini riflettono l'identità di Trieste, città di confine dove si incontrano tradizioni italiane, slovene, austriache e mitteleuropee. Ogni dolce porta con sé un significato diverso, ricchi di simbolismi religiosi legati alla Passione di Cristo, ma tutti legati da un' idea di festa e rinascita tipica della Pasqua. La pinza, il presnitz, la titola e la putizza.

La pinza è un antico pane dolce a forma di pagnotta, un invitante colore dorato, spennellato in superficie con un tuorlo d'uovo sbattuto, ed una consistenza particolarmente soffice; ci sono varie interpretazioni del termine pinza: è un " boccone", questo il significato del termine "pinza", dal longobardo Pizzo cioè "morso" che rimane soffice e buonissimo per giorni, o deriva dal latino "pensare" cioè schiacciare attestato come focaccia fin dal 1256.

Per tradizione viene consumata a colazione nella mattina della Santa Pasqua accompagnata da varie marmellate o durante il pranzo, insieme al cren, al formaggio o al prosciutto cotto in crosta tagliato a mano: ma la vera usanza rimane quella di mangiare la pinza accompagnata con il cioccolato delle uova di Pasqua.

Era tradizione che la maggior parte delle famiglie triestine preparassero la pinza in casa con pochi ingredienti facili da reperire: farina, burro, uova, zucchero, aromi naturali ed un pizzico di sale. Storicamente veniva sottoposta ad una lunga lavorazione di sette ore, la preparazione dell'impasto doveva iniziare all'alba, attendere tre o quattro lavorazioni ed incidere un taglio a forma di croce praticato sulla superficie prima della cottura.

La pinza è ricca di significati simbolici legati alla tradizione cristiana della Pasqua: la storia narra che rappresenterebbe la spugna imbevuta di aceto che i soldati romani, a guardia della croce di Gesù, avevano messo sulle labbra del Messia in fin di vita, il taglio a forma di croce sulla superficie rappresenta la croce di Gesù Cristo e il sacrificio della sua Passione, la lievitazione simboleggia la Risurrezione, la rinascita e la vita nuova poiché l' impasto cresce e prende forma. La stessa forma rotonda richiama la completezza, l'eternità e la gioia della festa pasquale.

Gli ingredienti come uova , zucchero e burro segnano la fine del digiuno e penitenza del periodo di Quaresima e l'inizio della festa della Pasqua: condividere la pinza con familiari ed amici

rappresenta la comunione, la pace e la condivisione, valori centrali della tradizione cristiana, e veniva fatta benedire durante la messa del Venerdì Santo.

La pinza è così centrale nella cultura locale che uno dei classici auguri è: “ Bona Pasqua Bona Pinza”, questa è la frase che i triestini si scambiano durante la festa di Rissurezione.

Eccomi qui nel ricordo della mia infanzia quando la mia famiglia era devota nella preparazione di questo dolce: ricordo mia madre che, con passione ed impegno, trascorreva giornate nella preparazione della pinza, cucina assolutamente chiusa con forno ed ambiente caldissimo per far lievitare le pinze ed attendere il taglio della croce da parte di mio padre. Le pinze erano di estrema bontà, morbide gustose profumate e pronte per essere deliziate.



RICETTA

1Kg di farina

gr.50 di lievito di birra

Gr. 250 di zucchero

6 cucchiai di burro

5 tuorli

5 uova intere

Mezzo bicchiere di rum

Scorza di limone gratuggiata

Scorza di arancia grattugiata

1 cucchiaino di sale

1 uovo sbattuto per spennellare

IL PRESNITZ

Il presnitz è un altro tipico dolce pasquale triestino ripieno di frutta secca, cioccolato e spezie. L'origine di questo dolce è legato all'epoca asburgica nella prima metà dell' Ottocento in occasione della visita a Trieste dell' imperatrice d' Austria Elisabetta d'Asburgo, la Principessa Sissi, presso il castello di Miramare. La città avrebbe organizzato un premio affinché le pasticcerie creassero un dolce dedicato all'illustre ospite: come un giro di valzer il presnitz si avvolge su sé stesso a forma di ferro di cavallo con la dedica " se giri il mondo torna qui".

Questo dolce venne denominato, all'origine, Preis Prinzessin cioè Premio Principessa ma poi contratto in "presnitz" nel dialetto triestino.

Racchiude all'interno un ricco ripieno che include frutta secca cioccolato fondente e spezie, che nascosto all'interno dell' impasto, rappresenta la ricchezza della vita nuova e della speranza portata dalla Risurrezione. La sua presenza sulla tavola assieme alla pinza, alla putizza e alla titola, esprime gioia, condivisione e il passaggio dalla penitenza quaresimale alla festa della Risurrezione. Porta con sé una forte simbologia cristiana riferendosi alla corona di spine posta sul capo di Gesù durante la Passione.

Il Presnitz rappresenta l'incontro di diverse culture gastronomiche: la pasta sfoglia richiama la tradizione austriaca, mentre il ricco ripieno di frutta secca e spezie ricorda i dolci diffusi nell'Europa centrale e nei Balcani. Ciò per ricordare la posizione strategica di Trieste e del suo porto con i secolari contatti con le genti del Mediterraneo e dei loro prodotti, dalle mandorle alle uvette, dagli agrumi alle spezie.

Qualche anno fa sono stata curiosa nel preparare questo dolce che mi è piaciuto molto perché è stata un' esperienza formativa che mi ha permesso di mettere in pratica le tecniche di prepara zione di un dolce tradizionale.

Oltre ad apprendere una ricetta tipica, ho compreso il valore delle tradizioni e il loro legame con la storia e la cultura del territorio valorizzando un dolce simbolo della Pasqua triestina.

RICETTA

Gr. 50 di farina

Gr.150 di burro

Succo di mezzo limone

Un pizzico di sale

Gr.100 di noci

Gr. 100 di mandorle

Gr. 150 di zucchero

Gr. 50 di uvetta

Gr. 50 di pinoli

Scorza di mezzo limone grattugiata

1 tazzina di rum

1 albume

1 tuorlo



LA TITOLA

Un altro tipico dolce triestino del periodo pasquale è la titola.

L’ impasto di questo dolce è lo stesso lievitato e soffice della pinza, decorata con un uovo sodo di

colore rosso inserito all’estremità della treccia. Intrecciare questo pane è una tradizione pasquale che accomuna varie culture presenti nella nostra città: quella cattolica quella greca e quella serbo ortodossa nonostante la festa di Pasqua venga celebrata in giornate diverse.

Le titole, come le pinze, venivano portate a benedire il Venerdì Santo e venivano consumate per la colazione di Pasqua in un contesto dolce e salato. Originariamente la titola veniva preparata con gli avanzi dell’impasto della pinza e serviva per sfamare i bambini nei giorni in cui lo stesso impasto doveva essere mantenuto integro per poi portarlo a benedire.

La titola ha una sua simbologia religiosa e ricorda un chiodo della croce di Cristo e l’uovo rosso rappresenta i sassi del calvario bagnati di sangue.

L’ impasto è semplice e viene realizzato con farina, latte, burro, uova, zucchero, lievito, scorza di limone e vaniglia; dopo la lievitazione la pasta viene intrecciata e si inserisce l’uovo sodo , si cuoce in forno fino a diventare dorata. Diversamente dalla pinza, la titola ama la compagnia: infatti se ne preparano sempre tre, quattro e anche di più, dividendo l’impasto in altrettanti pezzi che, rotolati sulla spianatoia infarinata, si trasformano in bigoli . Piegati in due ed intrecciati si trasformano in titole.

La titola non è solo un dolce ma anche simbolo di conviviali,viene regalata nella festa di Pasqua a tutti i commensali con l’augurio di felicità e prosperità.

Ancora oggi la titola viene preparata per mantenere vivo un patrimonio gastronomico che unisce fede, usanze popolari ed incontro tra culture diverse che racconta la storia e l’identità del territorio.



LA PUTIZZA

La putizza triestina è uno dei dolci più ricchi e rappresentativi della festa pasquale triestina.
E’ un lievitato arrotolato a spirale farcito con ripieno di frutta secca come noci, mandorle, nocciole, uvetta, cioccolato e miele, l’impasto è uguale a quello della pinza.
La putizza veniva preparata soprattutto a Pasqua o in occasione di grandi feste familiari: era considerato un dolce importante perché gli ingredienti erano ricchi e non sempre disponibili.
Spesso veniva condivisa tra familiari e vicini come simbolo di abbondanza e amicizia.
E’ particolare perché viene tradizionalmente cotta in uno stampo alto e cilindrico che le dà la sua forma caratteristica; una curiosità è che a Trieste esistono molte varianti: alcune versioni sono più scure con cacao e cioccolato, altre più leggere con miele ed agrumi.
Si presenta come una sorta di ciambella ed è di derivazione slovena, infatti la parola putizza

deriva dal verbo sloveno “poviti” che significa avvolgere o arrotolare ed è appunto la principale caratteristica del dolce.

La putizza costituisce una delle tante varianti dei dolci arrotolati di origine austro ungarica dai quali si differenzia per la ricchezza del ripieno, per la forma, per la lavorazione a tre impasti e la lievitazione che conferisce maggiore difficoltà. La lavorazione a tre impasti consiste nella preparazione del lievito pre impasto con metà dose degli ingredienti ed impasto finale con gli ingredienti al completo, dove viene lavorata in un impasto sottile con all’interno il ripieno steso, portato il tutto a lievitazione e successivamente cotto.

Come tutti gli altri dolci pasquali già menzionati anche la putizza rappresenta la festa, la condivisione e l’abbondanza.

RICETTA



Gr. 500 farina

Gr. 80 zucchero

2 uova

Gr. 80 burro

200 ml. Latte

Gr.25 lievito di birra

1 pizzico sale

1 cucchiaino di rum