

# ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

**Avviso ai lettori:**

*gli ingredienti delle ricette pubblicate,  
se non diversamente indicato,  
sono per quattro persone.*

**Legenda:**

Le sigle in parentesi, che compaiono nei box relativi  
a coloro che hanno collaborato, si riferiscono:  
ai componenti del Centro Studi “Franco Marengi” (CSFM);  
ai Direttori dei Centri Studi Territoriali (DCST);  
ai Coordinatori Territoriali (CT).

DIREZIONE SCIENTIFICA  
GIOVANNI BALLARINI

REDAZIONE  
SILVIA DE LORENZO

REALIZZAZIONE EDITORIALE  
JDT, MILANO

© 2013 - Accademia Italiana della Cucina  
2014 Milano - Via Napo Torriani, 31  
tel. 026698 7018 fax 02 6698 7008  
[www.accademia1953.it](http://www.accademia1953.it)  
[segreteria@accademia1953.it](mailto:segreteria@accademia1953.it)  
ISBN 978-88-89116-30-2

Stampato in Italia

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

# LA CUCINA DELLE CARNI DA NON DIMENTICARE

*La realizzazione di questo volume non sarebbe  
stata possibile senza il prezioso contributo di  
competenza e passione da parte di:*

**Centri Studi Territoriali,  
Coordinatori Territoriali,  
Delegati e Accademici**

*ai quali va il più sentito ringraziamento*



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



---

## CUCINA DELLE CARNI DA NON DIMENTICARE

---

Nel complesso e non ancora ben decifrato quadro delle odierne scelte e dei costumi alimentari degli italiani, bisogna constatare se non la disaffezione, almeno la minore propensione per cibi un tempo ricercati, ambiti e apprezzati.

Tra questi alimenti vi sono taluni organi e parti degli animali – le frattaglie e le carni di animali un tempo accettati – oggi abbandonati e dimenticati.

Il fenomeno s’inserisce nella tendenza di un’alimentazione che pare slittare verso una progressiva diminuzione dei cibi d’origine animale, privilegiando quelli d’origine vegetale, e nel contemporaneo mutamento di un gusto sempre meno indirizzato a sapori e aromi decisi, a favore di quelli tenui e delicati.

Senza omettere che le frattaglie, tra gli alimenti d’origine animale, sono state oggetto di grandi paure sanitarie, a iniziare dalla “mucca pazza” che ha messo al bando, dalla cucina, le cervella, e dalla diossina e metalli pesanti che hanno posto in area di sospetto il fegato e i rognoni. Altre paure, poi, per ulteriori frattaglie. Dimenticando che proprio in questi tempi, per il sempre più stretto e accurato controllo di tutta la linea di produzione degli alimenti d’origine animale, questi sono tra i più tranquilli, se non i più sicuri.

Il fenomeno del progressivo abbandono delle frattaglie in cucina e gastronomia s’inserisce anche in una mondializzazione e industrializzazione dell’alimentazione.

Le frattaglie sono alimenti delicati, che mal si prestano a una distribuzione di massa, salvo qualche isolato caso particolare di alta gastronomia, come quello del *foie gras* e di alcune sue preparazioni in parte industrializzate.

Senza sottovalutare le conseguenze economiche della perdita di alimenti per la nutrizione umana (che in gran parte si sposta a vantaggio dei propri animali d’affezione), non bisogna dimenticare che la progressiva riduzione, che arriva fino alla scomparsa, delle frattaglie dalla tavola degli italiani, conduce alla perdita d’importanti valori culturali e irripetibili saggezze tradizionali.

Alla progressiva disaffezione per le frattaglie si associa quella per le

carni di molti animali, un tempo apprezzati per le loro carni. Tra gli animali che stanno scomparendo dalle nostre tavole, vi sono in modo particolare quelli rustici, semiselvatici e selvatici, per un movimento di cultura alimentare che risente anche di una nuova sensibilità animalista e ambientalista.

Troppo spesso si dimentica anche che non vi è cucina tradizionale, regionale e locale, che fino ad un recente passato non avesse i suoi modi di cucinare questa o quella frattaglia, o le carni degli animali delle più diverse specie.

Molte frattaglie, se non quasi tutte, o talune specie selvatiche erano quasi l'emblema, se non l'elemento d'identificazione, delle tante cucine dei territori italiani. Cosa sarebbe la cucina del popolo romano senza la coda alla vaccinara o la pajata? E la cucina del popolo veneto senza il fegato alla veneta o alla veneziana? O la cucina del popolo lombardo senza la busecca e il lampredotto per il fiorentino? O la cucina toscana senza i crostoni con le interiora dei più diversi animali? E via di seguito, dalle Alpi all'estremità meridionale della Sicilia, dove anche il tonno e tanti altri pesci offrono le loro frattaglie.

Senza dimenticare che anche il caviale è una frattaglia!

Mai come oggi dobbiamo riconoscere che le frattaglie e sempre più numerose specie animali (iniziando dal piccione) sono entrate o stanno per entrare in una *cucina delle carni da non dimenticare*.

Dimenticanza e oblio che possono, anzi devono essere contrastati non tanto da uno sterile ricordo, quanto da un'attiva conoscenza, capace di condurre ad un recupero intelligente e che adegui le tradizioni passate al presente.

*La tradizione è un fuoco che va mantenuto continuamente vivo e custodito, non la venerazione delle ceneri di un passato irrimediabilmente perduto.*

Conoscere le frattaglie e le carni di taluni (non tutti!) animali di un vicino passato e non più comuni, è necessario per mantenere vive le cento, mille tradizioni della cucina italiana.

Per fortuna, in Italia, non manca qualche bel libro sulla cucina delle frattaglie e di carni di animali un tempo consuetudinarie e oggi in parte abbandonate. Queste sono infatti, di tanto in tanto, considerate nei

numerosissimi libri di ricette pubblicati in continuazione in Italia, ma quasi sempre manca una menzione o un inquadramento, anche solo accennato, della loro dimensione culturale.

Pur non sottovalutando l'indispensabile aspetto economico, culinario, gastronomico e nutrizionale delle frattaglie e delle carni di tanti animali oggi dimenticati, manca, o per lo meno non vi è, una sufficiente attenzione al valore antropologico che avevano e che stiamo perdendo. Un tempo non era così.

Vincenzo Tanara (1603-1667), ad esempio, definisce le animelle *“honore de' conviti, delizie de' golosi, ristoro degli ammalati”* e con le tre semplici, espressive parole di onore, delizia, ristoro, delimita un cerchio di valori antropologici che si perde quando di questo cibo, come oggi avviene sempre più spesso, si teme solo la quantità di un qualche componente, oggetto di un terrorismo alimentare mediatico.

La stessa cosa si potrebbe dire per ogni altra frattaglia scomparsa, o quasi, dalle nostre tavole, e sulle carni di molti animali spariti dal nostro orizzonte alimentare.

Mai come nel nostro tempo è quindi encomiabile la presente ricerca sulla cucina delle frattaglie e di altre carni che erano identitarie della civiltà della tavola nelle regioni italiane, e cadute in oblio. Una ricerca che riguarda particolarmente gli aspetti culturali, le tradizioni e le più tipiche ricette.

Uno studio compiuto dall'Accademia Italiana della Cucina attraverso il suo Centro Studi “Franco Marengi”, i Centri Studi Territoriali, i Coordinatori Territoriali, i Delegati e gli Accademici tutti, ai quali va un sentito ringraziamento, unitamente a tutti coloro che hanno contribuito a un non sempre facile lavoro di ricerca e di redazione.

**Giovanni Ballarini**  
*Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina*









# *Introduzione*

---

### PREISTORIA, STORIA E MITI

---

#### Frattaglie e rigaglie, alimenti da re

Nella matematica alimentare i conti possono essere diversi da quelli canonici e l'unità può avere non i soliti quattro quarti, ma ben cinque quarti. Dall'animale macellato – bovino o suino - si ricavano due mezzene e, da queste, quattro quarti, due anteriori e due posteriori: quello che rimane è il “quinto quarto”, costituito dagli organi interni o “frattaglie” (fegato, reni o rognoni, animelle, trippe), testa, coda, zampetti ecc. Un concetto chiaro, quello del quinto quarto, per il macellaio, anche se matematicamente è assurdo che un'unità possa venire divisa in cinque quarti.

Il quinto quarto non è una parte trascurabile. A livello mondiale si calcola che esso costituisca una quantità pari a circa venti milioni di tonnellate, con un commercio internazionale di quattro milioni di tonnellate. Altrettanto importante è il ruolo nutrizionale e gastronomico delle frattaglie.

Frattaglie, dal latino *fractus*, participio passato di frangere o spezzare, sono le parti spezzate e separate dalla carne. Le frattaglie degli animali di grossa e media taglia (bovini, suini ed equini) comprendono animelle (timo e ghiandole salivari, pancreas), cervello, fegato, rognoni (rene), cuore, milza, polmoni, mammella, trippa, coda ecc., mentre in quelli di piccola taglia (ovini e caprini), polmone, cuore e fegato sono compresi nella corata o coratella, senza dimenticare l'intestino degli animali giovanissimi: pagliata “pulita” e “sporca”.

Frattaglie, sottoprodotti poveri di macelleria o ben di più? Per rispondere ci aiuta la denominazione di rigaglie o regaglie, utilizzata per i volatili di bassa corte: polli, tacchini e galline di faraone, piccioni, oche, anitre. In questi animali, le rigaglie o frattaglie comprendono fegato, cuore, ventriglio (o magone, maghetto), granelli (testicoli) e anche cresta e bargigli. Il termine, secondo un'accattivante (anche se non molto convincente etimologia), deriva dal latino *regalia*, da *regalis*: “da re”, degno di un re, nel senso quindi di boccone da re! Più probabilmente il termine deriva dal fatto che spesso i visceri del pollame, comprese le budella, erano regalati ai poveri.

Frattaglie e regaglie o rigaglie tutt'altro che sottoprodotti, ma bocconi

da re, come dimostra la tradizione e le attuali ricerche scientifiche che le rivalutano come alimenti funzionali! In ogni modo, le frattaglie sono, anzi erano, un alimento di grande considerazione, che consente, in particolare per alcune parti, di preparare prelibati piatti tipici e tradizionali, ricercati dai buongustai. Ora però, a causa di una serie di considerazioni errate e di nuovi pregiudizi, molte frattaglie non sono più gradite, a iniziare dai rognoni e dal fegato, per non parlare delle trippe. In modo analogo si stanno perdendo molte ricette tradizionali.

## DEFINIZIONI DI FRATTAGLIE

**Frattaglie** - Carni diverse da quelle della carcassa, anche se in connessione naturale con essa.

**Visceri** - Frattaglie della cavità toracica, addominale, pelvica, compresi la trachea e l'esofago e il gozzo degli uccelli.

**Carcassa (ungulati domestici)** - Corpo intero di un ungulato domestico macellato dopo dissanguamento, eviscerazione e asportazione delle estremità degli arti in corrispondenza del carpo e del tarso, della testa, della coda, e, se del caso, delle mammelle, nonché per bovini, ovini, caprini e solipedi dopo scuoiamento.

**Carcassa (pollame)** - Corpo intero di un volatile dissanguato, spiumato ed eviscerato. Sono facoltativi la rimozione di cuore, fegato, polmoni, ventriglio, gozzo e reni, il sezionamento delle zampe al tarso e la rimozione dell'esofago e della trachea. È accettata la classificazione delle frattaglie in due tipi: le "classiche", che sono visceri, e quelle di "complemento" che comprendono le parti staccate dalla carcassa durante la macellazione, alcune delle quali erano già patrimonio di tradizioni culinarie.

## Gli animali carnivori mangiano soprattutto gli organi interni

Un tempo le frattaglie erano molto apprezzate, mentre oggi sono cadute in un progressivo disuso, se non suscitano avversione e anche orrore. Molte sono le possibili spiegazioni di questa inversione culturale, ma tra queste, forse tra le più importanti, vi è quella di una nostra ancestrale "animalità" che vogliamo superare.

La nostra specie, e quelle che l'hanno preceduta, ha da sempre avuto un'alimentazione varia e in questa la carne era un cibo ambito. Siamo quindi dei mangiatori di carne o carnivorani, come molti animali.

La prima cosa che fa un animale carnivoro, appena abbattuta la preda, è aprirle la cavità addominale e rapidamente mangiare gli organi interni. I visceri sono più morbidi e ricchi di nutrienti e acqua, mentre le masse muscolari, i tendini, le ossa e le cartilagini del corpo sono difficili da digerire: ci vuole del tempo per consumarli e nel frattempo possono arrivare altri predatori e costringere l'animale a fuggire, rimanendo a bocca asciutta. Questo comportamento avviene di solito quando la preda è grande e l'abbondanza di prede è elevata. Per questo, a volte, i lupi predano greggi di pecore incustodite e uccidono più animali mangiandone solo le interiora. Se le prede disponibili sono poche, significa più tempo per cercarle e cacciarle, quindi più energie da dedicare alla caccia, e allora è bene mangiare il più possibile l'animale preda per ricavarne il massimo di energie. Se le prede sono molte, quindi il tempo di ricerca per trovarle e cacciarle è minimo (energia spesa ridotta), diviene conveniente mangiarne solamente le parti più nutritive, in altre parole gli organi interni. In ecologia, quest'argomento è parte della cosiddetta *Optimal Foraging Theory* (teoria dell'alimentazione ottimale). Gli organi interni hanno un'elevata quantità di proteine, e, all'interno di un branco, mangiare gli organi interni come il cuore o il fegato, spetta al capo branco che ricopre un ruolo di supremazia.

Il comportamento ferino ora descritto si trova in una nostra atavica animalità, ed è rinforzato anche dal fatto che ogni viscere ha una sua sapidità, che non è stata ignorata dalla nostra cultura, quando è stata associata a un complesso immaginario mitico e simbolico.

In queste ultime fasi della nostra evoluzione culturale e proprio con un abbandono della selva, l'umanità sempre più urbana sembra si voglia staccare dalla ferinità e quindi abbandona i gusti forti delle frattaglie, che hanno perduto anche gran parte delle loro simbologie.

## Simbologie delle frattaglie

Uno dei più difficili e discussi temi dell'antropologia alimentare riguarda i criteri con i quali le diverse società e culture identificano quel che è buono da mangiare e lo separano dal quel che non è buono. In modo analogo è per la qualità degli alimenti, non di rado individuata come "virtù". Le difficoltà e le discussioni derivano anche dal fatto che ogni società tende a favorire criteri di giudizi propri e in parte diversi da quelli utilizzati dalle altre.

Per quanto riguarda le frattaglie, nella cucina dei popoli che hanno abitato la penisola italiana, e ancora l'abitano, in modo molto schematico bisogna rifarsi al pensiero magico, per il quale si ritiene che le cose, e in particolare i possibili alimenti, portino i *segni* indicatori delle loro attività.

Il pensiero magico è alla base di molte conoscenze popolari tradizionali e del folklore.

Precisi indizi del pensiero magico, che ha origini antichissime, li troviamo già ben manifesti nel popolo degli Etruschi, che ritenevano di poter interpretare anche il futuro attraverso i *segni* del volo degli uccelli, del cielo, ma anche dai *segni* rilevabili nel fegato degli animali. Quasi certamente essi distinguevano il buono e il cattivo da mangiare anche attraverso i *segni* presenti sugli alimenti e non è certamente un caso che le popolazioni italiche, dal tempo degli Etruschi in poi, siano state tutte amanti dei visceri degli animali, sviluppando sul piano culturale il mangiare ferino dei più lontani antenati.

Il buono e il cattivo da mangiare, le virtù o i pericoli degli alimenti - che sarebbero *segnati* sull'alimento stesso - e la dottrina della *segnatura* erano ancora in auge ai tempi di Paracelso (1493-1451) e di Herman Corning (1606-1681). È con l'inizio della medicina sperimentale (solo nel 1846 Rudolf Bucheim fonda il primo istituto di farmacologia e tossicologia sperimentale) che il buono e il cattivo da mangiare assumono una nuova connotazione e i visceri possono venire giudicati buoni o cattivi in conformità a criteri precisi e ripetibili di tipo scientifico. Una certa cultura della *segnatura* dei cibi è tuttavia rimasta fino ai nostri giorni, come dimostra la credenza di poteri erotici insiti in alimenti che hanno forme e aspetti che

richiamano, anche vagamente, gli organi sessuali maschili o femminili.

La concezione di Ippocrate si rifaceva a quella di Talete e in parte anche a quella di Alcmeone di Crotona, quando diceva che l'uomo è il microcosmo e il corpo è formato dai quattro elementi fondamentali, nell'ordine: aria, fuoco, terra e acqua. Secondo Ippocrate e la sua scuola, agli elementi del corpo umano corrispondevano, in base a delle qualità comuni, alcuni umori: all'aria, che è dappertutto, corrispondeva il sangue; al fuoco, caldo, corrispondeva la bile; alla terra, per il colore, corrispondeva un umore scuro in realtà inesistente, forse osservato nella pratica dell'aruspicina, durante il sacrificio degli animali. Il sangue della milza, venoso e molto scuro, fu forse ritenuto essere un altro umore, diverso dal sangue, e fu chiamato bile nera, *atrabile* in latino o *melaina kolé* in greco. Infine, all'acqua corrispondeva il muco, o pituita o flegma, comprendente tutte le secrezioni acquose del nostro corpo (saliva, sudore, lacrime ecc.), localizzato principalmente nel cervello, che era umido e freddo come l'acqua.

Agli umori furono fatte corrispondere anche le stagioni: la prima stagione, quella del sangue e dell'aria, corrispondeva alla primavera; l'estate era quella del fuoco e della bile; l'autunno era quella della terra e dell'atrabile e l'inverno era la stagione dell'acqua, della pituita e del cervello. Fu fatto anche un parallelismo con le quattro età della vita: infanzia e prima giovinezza; giovinezza matura; età virile avanzata; età senile.

In questo quadro ogni viscere aveva una sua ben definita posizione e manifestava quelle che erano ritenute le sue "virtù".

### **Voglia antica di frattaglie**

L'uomo preistorico, come molti suoi antenati e animali carnivoranti, si alimentava di visceri, di cui era avido e che sono rimasti nell'alta cucina e in quella tradizionale. Senza arrivare a ritenere che esista una fame specifica per i visceri, anche se è stata sospettata per il midollo osseo e il cervello, entrambi ricchi di lecitine, le molecole strategiche contenute nelle frattaglie giustificano il loro uso alimentare.

Una lunga e diffusa tradizione testimonia l'importanza che le diverse

culture umane hanno sempre attribuito ai visceri animali come tramite per interpretare i voleri divini (aruspici etruschi) e come alimenti di pregio e dotati di particolari azioni benefiche per l'organismo, fino al punto di arrivare al cannibalismo rituale (cerebrofagia della Nuova Guinea, con il conseguente Kuru), un cannibalismo forse non ancora scomparso, se è vero quanto hanno riferito i giornali, alcuni decenni fa, circa Bokassa.

Altrettanto importante e diffusa è la tradizione che i visceri degli animali, più che la loro carne, siano carichi di rilevanti virtù o vantaggi nutrizionali. Al riguardo basta ricordare le credenze sulle qualità di questi alimenti che avevano gli antichi Egizi e i Romani, o ancor oggi molti popoli i cui costumi sono studiati dall'etnomedicina. Più vicino a noi - e come esempi si possono ricordare la scoperta nel fegato del fattore antianemico estrinseco del Castle attraverso il quale si è giunti alla vitamina B<sub>12</sub> e il successo che in un non lontano passato ha avuto l'opoterapia (terapia effettuata con estratti d'organo) - è un approccio che oggi vediamo risorgere, sia pure con altre prospettive d'applicazione, nella nutraceutica effettuata con i sopra citati alimenti funzionali che contengono molecole strategiche.

Di pari passo alcuni visceri animali usati in alimentazione sono stati imputati di rischi, e in proposito basta ricordare che in passato la gotta era attribuita ad un eccesso nella dieta di talune frattaglie, come oggi si teme il rischio di residui di farmaci o contaminanti ambientali, o di malformazioni fetali in donne gravide che mangiano elevate quantità di fegato che contenga elevate quantità di vitamina A. Da non sottovalutare inoltre i rischi infettivi, tradizionali e non convenzionali. Le frattaglie sono anche una miniera di preziosi nutrimenti: le molecole strategiche.

---

## FRATTAGLIE E NUTRIZIONE

---

### Amore e odio

C'è chi le detesta: troppo grasse, spesso indigeste, plebee, niente di più che scarti alimentari. E chi le ama: sane, nutrienti, appetitose.

Gli appassionati del genere si commuovono di fronte a un piatto di



rognoncini o di trippa, declinata in ogni regione in modo diverso. I “romani de Roma” vanno pazzi per il fritto misto con dentro cervella, animelle e carciofi e non meno celebri sono i crostini neri alla toscana, con milza di vitello e fegatini di pollo. E che dire della cassoela, piatto lombardo antichissimo, con costine, cotiche e piedini di maiale? Sono tante e gustose le ricette con le frattaglie della tradizione regionale e familiare italiana.

Queste affermazioni possono sembrare una provocazione. Non può suonare diversamente dedicare un intero volume a qualcosa che molti considerano poco più di uno scarto alimentare, indicibile e sempre dannato. Indipendentemente dal gusto personale, l'intento di questa pubblicazione è anche di proporre le frattaglie per quello che in realtà sono: cibi buoni, sani, puliti e poco costosi, da usare comunque a ragion veduta, come ogni altro cibo.

Le frattaglie rappresentano la parte più vitale dell'animale: saporite e preziose, costituiscono, nella loro essenza, l'indizio primario della sua salute. Proprio dalle frattaglie, da questa parte così ricca di simbologie ambivalenti, che porta con sé anche tutta la negatività delle cose invisibili e nascoste, nutrendoci di parti come cuore, rene, stomaco di un esemplare sano, assimiliamo la vitalità più pura, la potenza animale alla massima concentrazione. Alimenti poveri, anzi poverissimi, grazie ai quali intere popolazioni sono sopravvissute a carestie, epidemie, guerre e flagelli divini di ogni tipo; cibi poi snobbati in tempi di abbondanza, proporzionata alla smemoratezza, e in parte rivalutati con atteggiamenti gastronomici *radical-chic*. Vanno quindi considerati semplicemente per quello che sono: buoni, saporiti, validi dal punto di vista nutritivo. Alimenti da rivalutare. C'è anche una valenza storico-sociologica, che equipara le frattaglie alla polenta, alla pizza, alle patate, al pesce azzurro.

### Virtù e rischi

La presenza, nelle frattaglie, di sensibili ed efficaci quantità di molecole strategiche non solo apre la strada ad una razionale integrazione biologica dell'alimentazione, ma spiega la loro funzione protettiva in un'alimentazione

equilibrata, rendendo ragione del loro uso alimentare e gastronomico.

Il critico Bruno Zevi ha fatto notare che “le persone intelligenti s’impegnano a comprendere il nuovo, e lo ritrovano nel passato, attualizzandolo. I mediocri invece cercano il vecchio anche nei soggetti moderni, e quindi si annoiano”.

Se in modo intelligente cerchiamo di analizzare il passato alimentare e gastronomico, con riferimento anche all’uso delle frattaglie e rigaglie, ci possiamo accorgere come questi alimenti siano stati privilegiati anche per virtù che oggi possiamo definire nutraceutiche: dalle vitamine ai microminerali organici, a tutta una diversificata serie di molecole strategiche dotate di particolari sapori e aromi e quindi privilegiate attraverso il gusto, il primo senso sviluppato dalla vita per regolare l’alimentazione e i processi nutrizionali. Le molecole strategiche contenute nelle frattaglie aprono anche la strada all’integrazione biologica dell’alimentazione, sostituendo la poco efficace integrazione inorganica.

Un’opportuna quantità di frattaglie, nel complesso dell’alimentazione umana, ha importanti ruoli che possono essere così riassunti:

- 1** - fornire molecole strategiche e in particolare quelle contenenti oligominerali (ferro, zinco, cromo ecc.), dotate di elevate attività metaboliche e sopra ricordate;
- 2** - assicurare una quota di vitamina A (fegato);
- 3** - svolgere una funzione protettiva di fronte a carenze per alimentazioni unilaterali e troppo raffinate, come quelle odierne;
- 4** - assicurare il fabbisogno di taluni acidi grassi insaturi essenziali, utili soprattutto per il cervello;
- 5** - normalizzare e stimolare il sistema immunitario tramite gli acidi nucleici e i nucleotidi, e lo zinco sotto forma organica;
- 6** - assicurare una protezione contro i tumori.

Quantità relativamente limitate di singole frattaglie sono sufficienti per determinare un effetto positivo sull’essere umano. Inoltre è ovvia l’opportunità di associare le frattaglie tra loro, una consuetudine che esisteva, ad esempio, nel ragù di rigaglie di pollo.

Come tutti gli alimenti, anche le frattaglie possono avere dei limiti, in gran parte legati a consumi eccessivi e ad alimentazioni unilaterali, nel senso di un utilizzo elevato di una sola frattaglia. Tipico esempio è la gotta che un tempo colpiva le classi agiate che si cibavano di eccessive quantità di frattaglie, ma nell'ambito di un'alimentazione squilibrata e scarsa di vegetali. Oggi possiamo ricordare l'osteodistrofia dei gatti alimentati solo con fegato bovino ricco di vitamina A o il rischio di malformazioni fetali nelle donne gravide che mangiano sostenute quantità di fegato di vitello molto ricco anch'esso di vitamina A.

Si tratta inoltre di rischi recenti e da quando si è raggiunta, anche nel settore delle frattaglie, un'abbondanza un tempo sconosciuta. Sempre a dosi troppo elevate e continuate, talune frattaglie, che nell'animale svolgono la funzione di "filtro" e in particolare il fegato e il rene, potrebbero apportare residui indesiderati di farmaci o di inquinanti ambientali, un rischio che tuttavia è oggi superato sia dai controlli sanitari sia dall'utilizzo, in alimentazione, di quantità ragionevoli, senza cadere in eccessi. Nella cucina tradizionale, le frattaglie erano sempre utilizzate cotte e in molti casi con cotture lunghe e anche ripetute, come per i ragù. In questo modo si superavano tutti i rischi infettivi convenzionali causati soprattutto da batteri di origine intestinale, primi tra tutti le salmonelle.

Non vi erano invece cotture intense per frattaglie come il cervello (al più bollito, ma più spesso consumato dopo una rapida frittura) che, per la sua posizione protetta, era ed è al riparo da contaminazioni batteriche convenzionali. Recentemente si è avuta conoscenza che alcune patologie non convenzionali provocate da prioni, possano passare all'uomo nonostante la cottura. Un rischio che riguarda il bovino di una certa età e sicuramente non il vitello, gli ovini e i caprini, il maiale, e oggi completamente controllato.

---

### **MOLECOLE STRATEGICHE NELLE FRATTAGLIE**

---

La specifica nutrizione dei singoli tessuti, organi e apparati del corpo umano sta assumendo un ruolo strategico. Un concetto non nuovo è che alcuni tessuti hanno necessità nutrizionali specifiche: ad esempio, il

sangue ha bisogno di ferro, la tiroide di iodio, la pelle di zinco ecc. In modo analogo, nella nutrizione di taluni organi, rivestono un ruolo essenziale particolari acidi grassi. In questi ultimi tempi, ci si è resi conto che le specifiche necessità nutrizionali di molti organi e apparati, dal nervoso all'immunitario, sono molto ampie e importanti e in questo quadro assumono un ruolo nutrizionale strategico particolari molecole, definite, appunto, strategiche.

Nell'interno dell'organismo si considerano molecole strategiche quelle che assumono ruoli metabolici di vie biochimiche non propriamente nutrizionali o che sono primi o secondi messaggeri e per le quali la nutrizione rappresenta una condizione obbligata per garantirne la quantità a livelli ottimali.

La molecola strategica è anche un indicatore privilegiato per capire meglio la qualità dell'alimentazione e per comprendere gli effetti indotti sull'organismo dai regimi e stili alimentari, o anche dall'assunzione di taluni alimenti.

Per la società umana, un'alimentazione che comprenda molecole strategiche ha un ruolo sanitario di primo piano, poiché oggi è interpretata come la strada maestra per assicurare il benessere e la qualità della vita a sempre più larghi strati della popolazione, e in particolare alle fasce biologicamente deboli della prima e della terza (quarta?) età.

Le molecole strategiche alimentari hanno attività a livello di molti tessuti e organi, soprattutto del cervello (sia nella sua costruzione che nel funzionamento), ma anche sulla coagulazione del sangue, l'immunità, l'infiammazione e, non da ultimo, come fattore antiossidante. Si tratta inoltre di molecole che, in relazione soprattutto alla dose, possono avere funzioni di tipo farmacologico e che oggi sono considerate anche in ambito di nutriceutica o d'alimenti funzionali (*functional foods*).

Tra le molecole strategiche, un'importanza speciale stanno assumendo quelle che contengono oligoelementi o microminerali (ferro, zinco, selenio, cromo ecc.) o molecole strategiche minerali: importante è il selenio, un minerale poco noto. L'attività biologica del selenio è espressione di un'ampia varietà di composti chimici e non del minerale di per sé. Molti dei composti chimici contenenti selenio, presenti negli organismi viventi e negli alimenti

naturali, sono oggi da considerare molecole strategiche minerali. Quanto sta avvenendo per il selenio, fino ad oggi considerato in alimentazione sotto il profilo di micronutriente minerale, è un'importante avvisaglia di una vera e propria rivoluzione alimentare che sta per interessare sia l'uomo sia gli animali. Una rivoluzione che può essere sintetizzata nell'aforisma secondo il quale le attività nutrizionali dei microelementi dipendono dal composto chimico di cui fanno parte, non dall'elemento per sé.

In altri termini, conoscere la quantità di selenio, ferro, rame, zinco e così via, presente in un alimento o in una dieta, non è importante quanto sapere sotto che forma ogni singolo elemento è presente nell'alimentazione. Questo non solo per quanto riguarda la percentuale d'assorbimento e, o le interazioni a livello digestivo o metabolico, ma per le attività biologiche dei composti contenenti il microelemento. Tipico in proposito l'esempio del ferro e dell'emoglobina. È noto che nel sangue vi è del ferro e che questo è contenuto nel pigmento rosso chiamato emoglobina, che serve al trasporto dell'ossigeno. È altrettanto evidente che per la funzione del sangue non è tanto importante il ferro di per sé, ma l'emoglobina che contiene ferro, tanto che se l'emoglobina è alterata, come avviene in talune malattie genetiche, vi sono disfunzioni e patologie, nonostante la presenza di ferro.

Un quadro, quello ora tratteggiato, che rivoluziona tutta la pratica dell'integrazione microminerali degli alimenti nella nutrizione umana, e al tempo spiega molti insuccessi e certi successi, ma anche alcuni abbagli e strumentalizzazioni, più o meno lecite, alcune delle quali vicine nel tempo e altre in atto. Un quadro, inoltre, che rivaluta l'integrazione con composti organici minerali, come quelli che, sotto forma di molecole strategiche minerali, sono presenti soprattutto negli organi e quindi nelle frattaglie.

Per il già citato selenio (ma lo stesso si potrebbe dire di cromo, ferro, rame e zinco e di molti altri micronutrienti), si è iniziato ad identificare la serie di composti metallo-organici dotati di significativa attività anticancerogena, sia a livello di cancerogenesi genotossica che di crescita delle neoplasie, quindi con importanti attività profilattiche e curative. E ciò anche se il selenio, di per sé o in forma inorganica, non abbia alcuna di queste importanti attività! Sempre per il selenio è stata dimostrata l'interazione metabolica tra questo micronutriente minerale e il quadro aminoacidico

metabolico, ma soprattutto l'importanza che hanno taluni alimenti nei quali il minerale è presente in particolari forme organiche. Una prospettiva, quest'ultima, che apre nuovi orizzonti ai cosiddetti alimenti funzionali e dà nuovo respiro alla nutraceutica.

Molte delle molecole strategiche di elevata importanza per la nutrizione umana si trovano negli alimenti d'origine animale (carne, latte, uova, pesce), ma oggi ci si sta accorgendo della loro elevata concentrazione negli organi interni. Le frattaglie, pertanto, si stanno rivelando vere e proprie miniere di molecole strategiche, di estrema importanza per la nutrizione e di conseguenza per la salute umana.

Le molecole strategiche presenti nelle frattaglie coprono un'ampia gamma di composti e di attività, ma oggi si sta scoprendo l'estrema importanza di quelle che contengono microminerali od oligoelementi: le già citate molecole strategiche oligominerali.

Tra queste sono oggi particolarmente importanti almeno le seguenti categorie:

- 1** - molecole strategiche contenenti ferro, per la formazione del sangue, buon funzionamento muscolare (cuore compreso) e per lo sviluppo del cervello e il suo funzionamento;
- 2** - molecole strategiche contenenti zinco, per il buon funzionamento della cute e la produzione di importanti ormoni della crescita, metabolismo degli zuccheri, riproduzione;
- 3** - molecole strategiche contenenti rame, per il potenziamento delle attività del ferro;
- 4** - molecole strategiche contenenti selenio, per la protezione contro i radicali liberi dell'ossidazione e la prevenzione dei tumori;
- 5** - molecole strategiche contenenti cromo, per il buon funzionamento muscolare e la prevenzione del diabete.

Altrettanto importante si sta rivelando il ruolo di alcuni acidi grassi insaturi, ad iniziare dall'acido cervonico, presente soprattutto nel tessuto nervoso, e necessario per un regolare sviluppo del sistema nervoso nella prima età e, pare, per il mantenimento della sua integrità anatomica e funzionale nella terza età.

Un ruolo solo poco tempo fa insospettato è quello degli acidi nucleici e dei nucleotidi presenti in rilevanti quantità in molte frattaglie e che hanno potenti attività immunostimolanti.

Infine è da ricordare come alcune frattaglie, come il fegato, sono ricche di vitamine (in particolare la vitamina A) e di enzimi.

### PRINCIPALI CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DELLE MOLECOLE STRATEGICHE

FRATTAGLIA	Ferro	Zinco	Cromo	Vitamina A	Acidi grassi essenziali	Nucleotidi
ANIMELLE	•	•				•
CERVELLO					•	•
FEGATO	•			•	•	•
ROGNONE			•			•
CUORE	•	•	•			•
MILZA	•	•				•
MAMMELLA						•
TRIPPA						•
INTESTINO						•

### Frattaglie, alimenti funzionali e gastronomia

L'isolamento da talune frattaglie di principi attivi aveva portato all'opoterapia farmaceutica utilizzata nella prevenzione e nella cura delle malattie, in un "sistema medico", una terapia peraltro oggi quasi totalmente superata.



L'identificazione, nelle frattaglie, di molecole strategiche ha fatto sorgere la nutraceutica che è già utilizzata nella protezione e nello sviluppo della salute e della qualità della vita, nell'ambito di un sistema nutrizionale e ha trasformato le frattaglie, come già accennato, in importanti alimenti funzionali (*functional foods*).

La nutraceutica non rappresenta uno slittamento farmacologico dell'alimentazione, così come un limone, con la sua vitamina C, non è un farmaco, o un piatto di fegato alla veneziana non cura una carenza manifesta di vitamina A. È stato inoltre osservato che, nell'ambito delle normali composizioni degli alimenti, la regolazione metabolica dell'organismo, soprattutto sano, mantiene una corretta relazione tra nutriente e funzione metabolica, anche nel caso che il nutriente abbia un ruolo strategico. Un aspetto particolarmente interessante della nutraceutica è quello della cucina tradizionale e della gastronomia.

Si è già fatto notare che le persone intelligenti s'impegnano a comprendere il nuovo, e lo ritrovano nel passato, attualizzandolo. Se in modo intelligente cerchiamo di analizzare il passato alimentare e gastronomico - nel nostro caso l'utilizzazione delle frattaglie nelle cucine regionali -, ci possiamo accorgere come siano stati sempre privilegiati alimenti dotati di elevate caratteristiche che oggi possiamo definire nutraceutiche: dalle vitamine ai microminerali organici, a tutta una diversificata serie di molecole strategiche dotate anche di particolari sapori e aromi e, quindi, privilegiate attraverso il gusto, il primo senso sviluppato dalla vita per regolare l'alimentazione e i processi nutrizionali.

Tipico è, a questo riguardo, l'intelligente uso nella cucina romana, ad esempio, delle frattaglie spesso associate ad erbe aromatiche, in molte delle quali è oggi documentata scientificamente l'elevata attività antiossidante. In modo analogo, e come portatori di molecole strategiche, vanno ricordati ortaggi aromatici e spezie, a iniziare dall'aglio e dalla cipolla. Da non dimenticare il resveratrolo, contenuto nel vino rosso costantemente presente nelle cucine regionali.

In quest'orientamento, la critica del gusto, che caratterizza la gastronomia, assume un particolare ruolo sanitario e salutistico che, alcuni anni fa, ha fatto anche dire a Jean-Marc Bourre (1992) che la fame, l'appetito e la gastronomia sono tre tappe che distinguono l'uomo dall'animale, perché il

primo ha un cervello. Buono da pensare o buono da mangiare? Era il dilemma che si poneva Marvin Harris, ma oggi si tende sempre più a ritenere che il dilemma non esiste e che è buono da mangiare quel che fa ben pensare.

Un'ultima considerazione: il midollo osseo rientra tra le frattaglie? Certamente, e, sotto un certo aspetto, molto di più di quelle convenzionali, come fegato, polmone, milza e altri organi. Infatti, per ottenerlo bisogna che l'osso sia rotto, fratturato. Una pratica, quella di rompere le ossa per ricavarne il midollo, che è antichissima e che i nostri antenati praticavano sulle ossa di animali e dei propri consimili, probabilmente per procurarsi un alimento grasso che, salvo qualche eccezione, difettava negli animali selvatici.

### I MINERALI (mg) NELLE FRATTAGLIE DI BOVINO (100 g)

	Na	K	Mg	Fe	Ca	P
CERVELLO	140	270	12	3,6	16	330
CUORE	95	320	17	4,6	9	203
FEGATO	81	320	15	8,8	7	350
POLMONE	198	340	/	6,7	15	173
RENE	180	230	11	8,0	9	220
TRIPPA	107	18	/	4,0	8	50

I nostri antenati nel midollo osseo cercavano solo un grasso o un grasso speciale? Per le sue caratteristiche, infatti, esso contiene elevate quantità di lecitina e non è improbabile che vi fosse una fame specifica per questo nutriente, che ha diverse attività metaboliche connesse anche a un corretto funzionamento del sistema nervoso.

## ANTICHE E NUOVE FRATTAGLIE

Secondo un'indagine Inran-Scai sui consumi alimentari in Italia, su un consumo medio giornaliero di 110 grammi di carne, insaccati e sostituti della carne, solo il 3% degli italiani consuma frattaglie e, quando lo fa, soltanto in piccole porzioni (circa 30 grammi).

Sempre meno gradite dalla gran parte della popolazione, forse perché ricordano periodi poveri, alcune sono ancora apprezzate dai gastronomi e molte sono in via di rivalutazione anche da parte dei cuochi più alla moda. Hanno un gusto un po' forte e deciso, con un buon valore nutritivo e quasi sempre un elevato valore commerciale.

Le frattaglie comprendono tre categorie di alimenti. Le prime due, simili per grossolana composizione chimica e consistenza, sono costituite dai visceri: "frattaglie scure" che comprendono cuore, fegato, milza, polmone, rognone, e "frattaglie chiare" fra cui si annoverano il cervello, il midollo spinale o filone e le animelle. A questo elenco si avvicinano, per affinità, lingua, trippa, testina, piedini, coda di manzo o di vitello.

Nel pollame le frattaglie sono denominate regaglie e comprendono solo alcuni organi (cuore, fegato e ventrigli).

### Fegato

Tra i simboli gastronomici che evocano la cucina elegante, rientra il *paté de foie gras* che, per il suo gusto raffinato, ha elevato a livello di grande prestigio l'alimento che ben si presta a introdurre questo capitolo: il fegato. Una posizione di prestigio molto antica e italiana, che risale almeno alla grande cucina romana, quando si apprezzava il fegato (*iecur*, calco del greco ἧπαρ) di animali ingrassati con cibi ricchi di zuccheri come i fichi.

Da qui la denominazione di *iecur ficatum* (ἧπαρ συκωτόν) che ha dato origine alla denominazione dell'organo nelle lingue neolatine dell'italiano, francese, spagnolo ecc. (fegato, foie, higado ecc.).

Il fegato era ritenuto il viscere centrale della vita. Per questo, tra le varie forme di arte divinatoria, il suo esame (epatoscopia) mette in evidenza una

simbolica continuità tra la rappresentazione dell'inquietudine del passato e quella del presente. Il fegato, l'unico organo capace di una rigenerazione quasi totale, come richiamato anche dal mito di Prometeo, al quale ogni notte veniva ricostruito il fegato che di giorno era mangiato dall'aquila, ha sempre rappresentato un simbolo di coraggio e di forza fisica. Di una persona coraggiosa si dice che "ha fegato".

Per gli antichi il fegato era la sede della forza, della caparbità e delle passioni, dell'amore sensuale e dell'ira. Se è inoltre vero, come è stato sostenuto, che il coraggio è una protesi psichica, allora si potrà intendere che ciascuno può generare o rigenerare il suo coraggio. Da qui la tecnica di esaminare il fegato delle vittime sacrificali, per trarne auspici sul futuro. Una tecnica divinatoria che era nota ai Sumeri e soprattutto agli Etruschi. Le viscere degli animali di cui si servivano gli aruspici (dette in latino *exta*) erano di diverso tipo: polmoni, milza, cuore, ma specialmente fegato. Esse erano strappate dal corpo degli animali appena uccisi e riservati alla consultazione divinatoria, quindi distinti da quelli immolati per i sacrifici. Si trattava in genere di buoi e talvolta anche di cavalli ma soprattutto di pecore. L'osservazione del fegato era minuziosa, perché in esso, per l'aspetto generale e per la particolare conformazione, era riconosciuto il "tempio terrestre" corrispondente al "tempio celeste". La sua importanza era del resto connessa alla credenza diffusa presso gli antichi che esso fosse la sede, oltre che del coraggio e dell'ira, anche degli affetti e dell'intelligenza. L'interpretazione dei segni presenti nelle viscere degli animali, presupponeva la corrispondenza fra tre piani di riferimento: divino, cosmico e umano. Le particolarità delle varie regioni dell'organo indicavano la decisione degli dei e, di conseguenza, predicevano lo svolgimento imminente degli avvenimenti.

Il fegato è ricco in principi nutritivi. Un etto di fegato contiene, oltre alle proteine (21g), elevate quantità di vitamine, specialmente A (10-30 mg), B<sub>1</sub> (0,3-0,4 mg), B<sub>2</sub> (3,3 mg), C (30 mg) e D, il cui contenuto varia da stagione a stagione a seconda che l'animale abbia o no pascolato. Cospicuo è il contenuto in sali minerali, soprattutto ferro (8,8 mg ogni etto), che lo rende adatto all'alimentazione degli adolescenti e delle donne in gravidanza. La quantità di lipidi presenti è limitata (4%). Il fegato di cavallo e di maiale è

più ricco in proteine rispetto a quello bovino (22,4%). Il contenuto in ferro è molto elevato nel fegato di maiale (18 mg per 100 g).

Il fegato è tanto più tenero quanto più giovane è l'animale: quello di vitello è pertanto più pregiato di quello di manzo. Anche il fegato di agnello, o di pollo, è ottimo dal punto di vista nutrizionale e organolettico. Il più apprezzato, dal punto di vista dietetico, è quello di maiale, seguito da quelli di agnello, manzo, vitello e pollo.

Come tutte le frattaglie, il fegato è soggetto a rapido deterioramento e deve essere consumato freschissimo. Al momento dell'acquisto, deve apparire duro e compatto, di colore bruno non troppo intenso, e la membrana che lo riveste deve essere liscia e brillante. Se presenta sfumature violacee e consistenza flaccida, c'è da dubitare della sua freschezza. Richiede inoltre un'accurata pulizia preliminare in acqua fredda.

Paté, terrine e pasticci devono in gran parte al fegato i loro particolari e, a volte, straordinari sapori. Il metodo di cottura più indicato, dopo aver tolto pellicine ed eventuali parti nervose, è alla griglia e per un tempo non prolungato, per evitare che la carne diventi dura e coriacea. Il fegato di maiale richiede tempi di cottura più lunghi e spesso si prepara tagliato a piccoli pezzi avvolti nella reticella bianca. Si sala sempre a fine cottura, evitando così che s'indurisca.

La ricetta più diffusa è *alla veneziana*, cotto in padella con burro, farina e cipolla. Il *fegato all'alpina* è una ricetta frequente di alcune zone del Nord Italia. La frattaglia, tagliata sottile e saltata in padella con olio, burro e salvia, va abbinata a un sughetto ricavato da aglio, funghi porcini, basilico e prezzemolo; si tratta di una prelibatezza da abbinare alla polenta.

Il fegato ha un aroma che tende all'amaro, per i piccoli residui di bile che può contenere, e che condiziona anche gli abbinamenti con le bevande.

Dato il notevole contenuto in purine (sostanze estrattive precursori dell'acido urico) è controindicato per i gottosi, gli anziani e gli uricemici.

### COLESTEROLO CONTENUTO NELLE FRATTAGLIE

(mg/100 g di alimento)

(APPORTO MASSIMO MEDIO GIORNALIERO CONSENTITO:  
300 mg DI COLESTEROLO)

FRATTAGLIA O ORGANO (COTTO)	COLESTEROLO
ANIMELLE DI BOVINO	466
CERVELLO DI BOVINO	> 2000
CUORE DI BOVINO	274
CUORE DI POLLO	231
CUORE DI TACCHINO	238
FEGATO DI BOVINO	385
FEGATO DI POLLO	746
FEGATO DI SUINO	290
FEGATO DI TACCHINO	599
LINGUA DI BOVINO	211

### Bile o fiele

Associata al fegato di gran parte degli animali (manca nel cavallo, nel colombo e altri), vi è la vescichetta biliare che contiene la bile o fiele. Questo liquido amarissimo, nel passato, aveva usi medicinali (vedi la storia biblica di Tobia), ma era largamente usato come amarizzante alimentare e rientrava, tra l'altro, nella ricetta della *posca*, bevanda acido-amara dei soldati romani.

## Animelle

Le animelle, in senso stretto, sono costituite dal timo dei giovani animali e soprattutto del vitello: una ghiandola endocrina posizionata sotto il collo dell'animale (colesterolo 250 mg/100g di parte edibile). È questo un organo “interno” o *intimus*, quindi anima (da cui la sua denominazione), che potrebbe essere riferita, oltre che alla posizione interna, al colore bianco delle ghiandole. Non di rado, ma impropriamente, tra le animelle sono comprese altre ghiandole (salivari e pancreas) di minor valore gastronomico.

Sono un alimento di facile digestione, ricco di vitamine e sali minerali (fosforo in particolare). Vanno consumate freschissime e possono essere somministrate anche ai bambini a partire dal secondo anno d'età.

Le animelle di vitello, delicate e pregiate, hanno un elevato valore nutritivo. La classica preparazione, che ne esalta al meglio il sapore, è quella *in tegamino al burro*. Squisite anche impanate e fritte. Molto indicate per legare o ammorbidire i ripieni, cui conferiscono una nota raffinata. Immerse in abbondante acqua fredda da rinnovare almeno tre o quattro volte, vanno scottate per circa 5-6 minuti in acqua salata a leggero bollore, sgocciolate delicatamente e lasciate raffreddare, liberandole con cura da ogni pellicina per evitare di sciuparle.

Il notevole contenuto in purine ne sconsiglia il consumo ad anziani, gottosi e uricemici.

## Rognoni

I rognoni sono i reni degli animali, dalla caratteristica forma a fagiolo con aderenze di grasso. Si utilizza principalmente il rognone di vitello per la maggior tenerezza e sapidità; di buon valore nutrizionale, contiene una discreta quantità di proteine (18%), vitamine e sali minerali, in adeguate proporzioni, e una limitata quantità di lipidi (4,6%).

Come il fegato e il cuore, il rognone deve essere consumato freschissimo: occorre pertanto accertarsi, al momento dell'acquisto, che il grasso sia di colore bianco e di consistenza soda. La conservazione in frigorifero non



deve superare le ventiquattro ore. Prima di cucinarlo, si consiglia di lavarlo ripetutamente con acqua corrente per eliminare il caratteristico odore piuttosto sgradevole che potrebbe trasmettersi alla pietanza.

I rognoni sono apprezzati come componente della cucina raffinata, con valore nutritivo elevato e una certa quantità di grassi. Si consiglia di acquistare soltanto rognoni di vitello o almeno di vitellone, perché hanno un sapore molto più delicato e gradevole rispetto a quelli di manzo, dal sapore e dalla consistenza decisamente più forti. Il rognone rappresenta l'ingrediente base di molte ricette tradizionali e innovative. Quello di vitello ha consistenza tenera e leggermente grassa; prima di essere cotto va spurgato in acqua e aceto. Particolarmente apprezzato è il grasso perirenale.

Se non si acquista il rognone già pulito dal macellaio, tagliarlo in senso verticale, lavarlo con molta cura in acqua corrente, poi con un coltellino affilato spellarlo e privarlo della parte interna che è bianca, grassa e spugnosa. Per eliminare il sapore forte che spesso possono avere i rognoni dei bovini adulti, tagliarli a fettine e lasciarli immersi nell'acqua fredda acidulata con succo di limone o aceto. Per evitare che induriscano durante la cottura, che deve essere di pochi minuti, tagliare i rognoni a pezzetti oppure a fettine non troppo sottili. Molti cuochi suggeriscono di eseguire, prima di realizzare la ricetta, una precottura che consiste nel far saltare velocemente le fettine di rognone in un tegame appena spennellato d'olio, in modo che perdano il siero e il sangue residui e, poi, di lasciarle sgocciolare in un passino per circa mezz'ora. Il rognone può essere cotto alla griglia, al burro e fiammeggiato al brandy, tritolato in tegame. È controindicato per chi soffre di uricemia.

### **Cervello e midollo spinale (filone)**

Meno ricco di proteine (10%), rispetto ad altre frattaglie, il cervello contiene più grassi (13%) e una notevole quantità di vitamine e sali minerali (calcio e fosforo in particolare). La consistenza morbida lo rende adatto anche ai bambini e agli anziani, ma, essendo l'organo più ricco di colesterolo, è controindicato per quanti soffrono di arteriosclerosi.

Insieme al midollo spinale o filone, il cervello è alla base di ottime

preparazioni culinarie. Quello più consumato è di vitello o d'agnello, sotto forma di “testina al forno”, oppure quello del bovino cucinato panato e fritto.

Cibo delicato e ad alto valore nutritivo, il cervello deve essere consumato soltanto freschissimo. È generalmente utilizzato in preparazioni semplici e veloci, per esempio al burro, oppure per ammorbidire e legare ripieni di carne e di verdura. Il suo sapore si abbina molto bene con il profumo dei tartufi. Quasi tutte le ricette di cervella sono intercambiabili con quelle delle animelle.

Ogni cervello ha un peso che varia da 300 a 400 grammi. Prima di essere cucinato deve essere liberato dal sangue, va perciò lavato con succo di limone e tenuto in acqua fredda per mezz'ora; tale operazione deve essere ripetuta dopo aver eliminato la pellicola che lo riveste. Può essere cucinato anche bollito. In generale se ne assegnano circa 150 grammi a persona. Si immerge il cervello in acqua tiepida per mezz'ora. Si rimuovono con un coltellino acuminato e con molta delicatezza le pellicine e le eventuali tracce di sangue; si mette a bagno nell'acqua fredda rinnovandola finché il cervello non sia diventato bianco. Per le preparazioni che richiedono una cottura

### FRATTAGLIE DI BOVINO

(COMPOSIZIONE IN GRAMMI PER 100 g DI PRODOTTO)

	Acqua	Proteine	Lipidi	Glucidi
CERVELLO	76,6	9,8	12,7	0,8
CUORE	75,5	16,8	6,0	0,5
FEGATO	70,0	21,0	4,4	5
POLMONE	83,0	14,0	2,1	0
RENE	76,5	18,4	4,6	0,8
TRIPPA	72,0	15,8	5,0	0

preliminare, si porta a bollore abbondante acqua aromatizzata con un cucchiaio d'aceto e il succo di mezzo limone, vi si immerge il cervello lasciandolo sobbollire per alcuni minuti se di manzo, poco meno se di vitello, si raffredda sotto l'acqua corrente. Per lessare il cervello, si prepara un brodo vegetale ristretto, si filtra e si lascia intiepidire, poi vi si immerge il cervello, si porta a ebollizione e si cuoce a fuoco molto basso per circa dieci minuti.

### Cuore e coratella

Il valore nutritivo del cuore, privo di grasso, è paragonabile a quello della polpa di manzo. Nutriente ed economico, contiene circa il 17% di proteine e il 13% di grassi ed è ricco di vitamina B<sub>1</sub>. Per valutare lo stato di freschezza, basta assicurarsi che la carne abbia consistenza soda e compatta e colore rosa.

Il cuore degli animali da macello e soprattutto di vitelli e maiali, è costituito da una corposa massa muscolare povera di grasso. Dal gusto dolciastro, si presta a diverse preparazioni di cucina.

Di vitello o di manzo, il cuore può essere considerato un ottimo ed economico sostituto della carne, dal momento che il suo valore nutritivo equivale a quello del vitello magro. A causa della maggiore durezza delle sue fibre muscolari, è però meno digeribile. Un cuore di vitello varia da 800 grammi a un chilogrammo: un cuore di manzo può arrivare anche a due chilogrammi. Durante la scelta, si deve controllare che la carne sia elastica e il colore brillante. Il cuore si prepara tagliandolo a fettine e poi privandolo degli eventuali grumi e dei nodi più grandi che presentano arterie e vene. Può essere cucinato, come il fegato, alla griglia, arrosto o in umido; richiede però una cottura più prolungata per la minor tenerezza. Per cuocere le fettine alla griglia, quando sono spesse un centimetro, bastano due minuti per parte. In padella, non più di dieci minuti salando a metà cottura.

Cuore, polmone, fegato, intestino e reni dei piccoli animali, e soprattutto dei giovani ovicapri, costituiscono la coratella. Questo insieme di frattaglie, accuratamente lavate, è cucinato in padella. Si tratta di un piatto tipico del centro Italia, dove nel periodo pasquale aumenta la macellazione

degli agnelli. Nella coratella di agnello l'insieme è molto saporito e si presta a svariate preparazioni. Le singole parti sono generalmente cotte secondo questa successione: prima il polmone, poi il cuore e le altre frattaglie e, per ultimo, il fegato che cuoce più rapidamente.

## Polmone

Di natura essenzialmente proteica (contiene circa il 14% di proteine), con limitata presenza di grassi (2%), è un alimento poco digeribile per la ricchezza in connettivo ed elastina.

Si consuma prevalentemente il polmone di vitello, che si distingue per il colore rosa chiaro, che diventa rosso più o meno intenso nell'animale adulto. Può essere utilizzato (tritato) per insaporire le minestre e diverse sono le ricette tradizionali nelle quali si usa. Il polmone di vitello, molto fresco, per spurgarlo va forato e passato sotto l'acqua corrente muovendolo e punzecchiandolo per circa un'ora.

### VITAMINE NELLE FRATTAGLIE DI BOVINO (COMPOSIZIONE IN GRAMMI PER 100 g DI PRODOTTO)

	B1	B2	PP	A	C
CERVELLO	0,25	0,28	6,00	0	18
CUORE	0,58	0,89	8,20	3	6
FEGATO	0,26	3,30	13,50	16,5	31
POLMONE	0,23	0,25	2,00	0	40
RENE	0,37	2,25	5,80	3,45	13
TRIPPA	0,14	0,18	1,60	0	3

### Sangue e milza

Un tempo il sangue, soprattutto di maiale, era usato in diverse preparazioni di cucina: fritto con o senza erbe aromatiche. Dal sangue si ottenevano anche insaccati e tra questi i sanguinacci. Si tratta di salsicciotti piuttosto scuri ottenuti da un impasto di sangue di maiale, pane secco raffermo, rifilatura di pancette, aglio, pepe e aromi; il preparato è insaccato in budello e venduto fresco. Si consuma previa bollitura, magari servito con patate o altre verdure.

Ora il sangue è in progressivo se non quasi totale disuso, per motivi psicologici e perché di scarsa digeribilità.

In altrettanto progressivo disuso alimentare è la milza, organo che apporta più ferro in assoluto (circa 42 milligrammi per etto). La milza è poco calorica, contiene una ridotta percentuale di lipidi e trova ancora spazio in alcuni cibi di strada nell'Italia meridionale. Ha un buon contenuto proteico (18,5%) e una limitata quantità di grassi (3,7%). Insieme al fegato è la frattaglia più ricca di ferro, è però scarsamente utilizzata per l'alimentazione umana.

### Trippe e trippini

La trippa o le trippe comprendono lo stomaco dei ruminanti e la parte superiore dell'intestino tenue.

Di discreto valore nutrizionale, la trippa ha il 16% di proteine e il 5% di grassi, ed è molto apprezzata in alcune gastronomie regionali (la famosa "busecca" milanese). Cibo popolare per eccellenza, ma più che gradito anche a palati raffinati, la trippa (o le trippe perché formate da molte parti) è "primo piatto" o anche pietanza soprattutto invernale. Può essere di manzo, di vitello (più tenera e di cottura un po' più rapida), oppure di vitellino.

La trippa si divide in diverse parti: la pancia; il bonetto detto anche cuffia, beretta, reticolo; il foio (foglietto, libro, centopelle, millepieghe); la croce; la ricciolotta o francese; la franciata, riconoscibile dal colore scuro. A Firenze, il quarto stomaco, ghiandolare, è noto come lampredotto.

Lo stomaco di maiale è invece noto come trippino e ha un prevalente impiego nella salumeria.

La digeribilità di questo alimento è scarsa, a causa della cottura molto lenta e prolungata e dell'elevata quantità di tessuto connettivo contenente fibre collagene. Per qualunque preparazione occorre prima lessarlo per renderlo più digeribile.

In commercio sono offerte trippe già cotte e già sbiancate, anche se questo risultato è ottenuto con mezzi chimici (dalla soda, all'acqua ossigenata...).

In genere, sono sufficienti 150 grammi di trippa a persona. Dopo averla lavata ripetutamente in acqua fredda, si taglia a striscioline sottili. Per cucinarla il giorno dopo l'acquisto, si deve conservare in frigorifero

## LAVORAZIONE DELLA TRIPPA

- La trippa è sottoposta alle seguenti operazioni: pulizia e lavaggio abbondante; sbollentatura rapida con acqua al max 62 °C; sbiancatura con asportazione della mucosa interna mediante macchina demucosatrice; sgrassatura a 70 °C, seguita da centrifugazione; precottura o cottura oppure vendita cruda; refrigerazione ad almeno 3 °C oppure congelamento.
- La trippa importata dall'estero è pulita, lavata e congelata e proviene soprattutto dal Sud America.
- Per ottenere un prodotto più chiaro possibile (secondo malintesa richiesta di consumatori), la trippa può essere sottoposta a trattamento con prodotti chimici sbiancanti, quali acqua ossigenata, ipoclorito di sodio, acqua di calce e polifosfati (è una sofisticazione).
- Il valore normale del pH della trippa varia tra 7,1 e 7,7. Con alcuni trattamenti il pH aumenta o si rilevano perossidi.
- L'acqua ossigenata in piccole dosi potrebbe essere considerata un "coadiuvante tecnologico" perché dopo il trattamento scompare e lascia inalterato il pH, ma non è autorizzata.
- La trippa lavata e scottata è detta "scura o grigia", come appare, diversa dall'altra che si presenta "bianca".
- Preparazioni cotte di trippa sono inscatolate come conserve oppure commercializzate in confezioni come semiconserve, con aggiunta anche di sughi, verdure, gelatina, spezie e aromi.
- Negli esercizi di vendita delle carni è consentita, senza altra autorizzazione, la vendita della trippa congelata (circ. ACIS n. 8 del 23.1.1957).

completamente immersa nell'acqua. La trippa non è particolarmente saporita, quindi ha bisogno di un condimento ricco, aggiungendo verdure e aromi nella cottura: più cuoce più acquista sapore.

### **Le frattaglie del sesso**

Tra le frattaglie sono d'annoverare anche i testicoli di toro e di cavallo. La mammella di vacca, le caruncole o cotiledoni o bottoni della placenta bovina, l'utero delle manze sono stati usati soprattutto bolliti.

### **Carni del quinto quarto (lingua, masseteri, diaframma, coda)**

Nel quinto quarto rientra anche una serie di muscoli della testa o che sono staccati da carcassa e mezzene, come la lingua, i muscoli masseteri, il diaframma e la coda. Queste parti muscolari, per la loro funzione, sono in continuo movimento anche negli animali tenuti fermi nella stalla. Per questo sono carni magre e tenere, particolarmente apprezzate.

*La lingua*, rispetto ad altre frattaglie, non possiede un valore nutritivo particolare: contiene il 17% di proteine e poco più di grassi; scarso è il contenuto vitaminico e minerale. Il suo consumo è limitato sostanzialmente al bollito misto di carne. Del vitello s'impiega anche la lingua, particolarmente morbida, e si consiglia salmistrata o affumicata. Prima di cucinarla, è necessario raschiarla e farla spurgare per circa un'ora in acqua corrente. Può essere preparata lessa, brasata o in umido. Se lessata, richiede circa 2-3 ore di cottura ed è abbastanza digeribile.

La lingua di manzo, più grande e pesante, oltre a richiedere una cottura prolungata che, ovviamente, riduce in parte le proprietà nutritive, rivela anche un sapore più deciso.

La preparazione della lingua affumicata richiede molta abilità, pertanto è consigliabile comprarla già pronta nelle macellerie o nelle salumerie più fornite. È squisita tagliata a fettine e abbinata con il paté di fegato e la gelatina.

*I muscoli masseteri* sono noti anche come guanciali o guancialini e

sono quelli delle guance, usati per la masticazione. Da non confonderli con il taglio grasso del maiale, ottenuto dalla “guancia”, tra testa e spalla, simile, come composizione, alla pancetta (la *gorge* dei francesi).

Sono parti muscolari non dissimili dalle altre presenti negli animali dai quali sono ottenute salvo che per la loro magrezza e tenerezza.

*Il diaframma* si presta moltissimo all'alimentazione del bambino per la consistenza tenera e la buona quantità di ferro. Gran parte dei diaframmi è usata per le carni in scatola.

*La coda di manzo* è un taglio povero, molto saporito, in cui abbondano le ossa, ma la carne è sempre molto tenera e magra. Particolarmente indicata per brasato e umidi, ottima insieme al bollito misto. Diverso è il codino di vitello, indicato per cotture arrosto, un taglio di carne vero e proprio, venduto, su richiesta, abbinato alla coda.

## Cute, zampetti e cotenne

La *cute della testa* di vitello (testina) quasi sempre si acquista dal macellaio già disossata e arrotolata, altrimenti è necessario provvedere alle seguenti operazioni che richiedono un certo tempo: fiammeggiarla, lavarla, tenerla a bagno in acqua fredda per alcune ore e, poi, sbollentarla. Il peso di una testina di vitello, in genere, è intorno ai 5 kg.

La testina deve essere lessata da sola; richiede una cottura di circa un'ora e mezzo se lasciata intera e poco meno se tagliata a pezzetti; l'acqua deve essere salata e aromatizzata con cipolla, sedano e carota o erbe odorose secondo i gusti. Per mantenere inalterato il colore bianco della carne, si consiglia di aggiungere all'acqua di cottura un po' di succo di limone e un cucchiaino o due di farina, mescolando velocemente per evitare che si formino grumi. Il grado di cottura si controlla pungendo la testina con una forchetta: è pronta quando risulta tenera e non più gelatinosa.

Una volta sgocciolata, va lasciata raffreddare e poi tagliata a piccoli pezzi. L'acqua di cottura non deve essere usata. La testina può essere consumata, sia calda sia fredda, accompagnata da salse piccanti: quella verde è la più indicata.



Gli *zampetti* di maiale, spesso bolliti e disossati, entrano in diverse preparazioni della cucina regionale, citate nei capitoli successivi.

La *cotica* o *cotenna* è la pelle del maiale. Usata in cucina come alimento, entra come ingrediente principale in alcuni piatti tradizionali italiani come i fagioli con le cotiche o la cassoela.

Usata nella cucina contadina, riscuote meno successo nell'alimentazione odierna, che presta attenzione all'apporto di calorie e ai grassi.

Fa parte, con carne, grasso e spezie, della composizione di alcuni insaccati da cuocere e i cotechini prendono il nome dalle cotiche che li compongono. Con altre parti considerate di scarto, entra nella composizione di alcuni tipi di soppresse e coppe di testa. Nel cappello del prete e nello zampone di Modena costituisce anche l'involucro che racchiude l'impasto macinato.

### La forza di ossa e midollo

Anche se le ossa fanno parte delle due mezzene e dei quattro quarti, ne sono separate con il disosso e l'isolamento dei diversi tagli di carne. Le ossa sono usate per il brodo, perché forniscono sapore e lo arricchiscono di minerali. Nelle ossa lunghe è contenuto il midollo, che ha un certo rilievo in cucina.

Fin dal Paleolitico, il midollo osseo ha costituito un'importante fonte di proteine e di calorie per la sua composizione. Si è ritenuto che diversi ominidi e l'*Homo sapiens* abbiano sfruttato questo alimento, sia da predazione sia da pratiche necrofaghe, per la sua difficile accessibilità da parte della maggior parte dei carnivori (iene e simili).

Nella cucina tradizionale, il midollo osseo (da non confondere con il midollo spinale o filone) è piuttosto apprezzato, tipicamente consumato negli ossibuchi, nel bollito misto di carne, come ingrediente di ripieni insieme al cervello.

Nella gastronomia europea del XIX e XX secolo, spesso era usata, nell'apparecchiatura, una specie di sottile spatolina (cucchiaio del midollo), d'argento e con un'estremità lunga e sottile, per la rimozione del midollo servito.

## FRATTAGLIE DEI DIVERSI ANIMALI

### Ungulati domestici (bovini e ovicaprini)

*Visceri toracici, addominali e pelvici:* cuore, polmoni (coradella) e timo (animella, latti) dei giovani animali (vitelli, agnelli); fegato, reni (rognoni), milza, pancreas (animella del fegato); prestomaci dei ruminanti domestici e stomaci (abomaso); intestino (duodeno, retto) di vitello e vitellone; intestino di agnello e capretto; stomaco di suino; epiploon, mesenterio intestinale (reticella); utero di manze e giovani vacche; testicoli (granelli) di vitello, agnello e anche di montone e toro.

*Altre frattaglie staccate dalla carcassa:* cervello e midollo spinale, teste di vitelli e vitelloni (testina), masseteri (guanciali, guancialini, ganassini) e orecchi; testa di maiale, guancia (gola) e orecchi; teste d'agnello e capretto (intere); lingue di bovino e di maiale, spellate dopo scottatura; stinchi di vitello, di vitellone e di maiale; piedini di maiale e di vitello; mammelle delle vacche (tettina) e coda di vitelli e vitelloni; cotenna di maiale; sangue di maiale, vitello, vitellone raccolto alla macellazione.

*Le teste, gli stinchi, i piedini, la cotenna sono sottoposti a rasatura o depilazione e scottatura.*

### Equini

Frattaglie d'interesse alimentare sono il cervello e il cuore. Il fegato e i reni di equini di qualsiasi età e provenienza non sono considerati edibili per il problema del cadmio.

### Pollame

*Visceri:* cuore, fegato, reni, ventriglio.

*Altre parti:* collo, orecchi, barbigli o bargigli, creste, caruncole, genitali, zampe.

Ora il midollo è comunemente usato come insaporitore di creme e salse, anche se in alcuni ristoranti europei si trovano ancora piatti con midollo osseo intatto. Per il suo elevato potere emulsionante, trova impiego in piatti tradizionali come il risotto alla milanese o la salsa veronese *pearà*.

È una fonte di proteine ed è molto ricco di grassi monoinsaturi, che abbassano i livelli di colesterolo LDL con conseguente riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, il che induce alcuni a fare del midollo osseo un ingrediente di base della dieta.

### Rigaglie avicole

Le rigaglie sono le interiora di pollo, di piccione o di altro volatile: fegatino, cuore, cresta, bargigli, uova non nate e stomaco (chiamato anche cipolla, ventriglio o durrello). La parola deriva dal latino *regalia*, che significa cosa degna di un re, anche se, in realtà, un tempo le rigaglie erano destinate ai servitori. Oggi sono un cibo ricercato che si può trovare nelle trattorie e nei ristoranti di tradizione. Le rigaglie avicole non sono da confondere con la *rigaglia*, un piatto tradizionale della cucina pistoiese.

### Carni Separate Meccanicamente (CSM)

Frattaglie, si è detto, da *fractus*, rompere e spezzare, ma sempre in una certa misura e per opera dell'uomo. Tutto cambia quando a rompere, spezzare e separare è la macchina, anzi macchine molto sofisticate. Non è una visione, ma una realtà, il *Pink Slime*, letteralmente “poltiglia o melma rosa”, una crema rosa che potrebbe sembrare un gelato di carne. In italiano la si chiama con la sigla o eufemismo CSM o Carne Separata Meccanicamente. È il risultato di un procedimento che permette di estrarre la maggior quantità possibile di “carne” dalle ossa degli animali macellati: bovini, suini, conigli e polli.

In sintesi, si parte dalle carcasse degli animali e le loro ossa con ancora un poco di carne attaccata: per il pollo e il tacchino, ad esempio, quello che resta dopo aver tolto il petto e le cosce; per il bovino, le ossa delle costole. Questo materiale è raccolto e trasferito in una macchina che lo “spreme”, facendo uscire da una parte la “pasta” rosea e dall'altra le ossa pressate e sminuzzate.

Fino a pochi anni fa, la melma rosa finiva negli alimenti per animali, i *petfood*, poi in America si è iniziato e si continua a usarla in una serie di alimenti per l'uomo, a basso costo e di larga diffusione: *hamburger*, *taco meats*, *hot dog*, *chicken nuggets* e *wurstel*. Prima di essere usata, la materia rosea subisce vari trattamenti e tra questi uno è molto discusso: l'aggiunta di idrossido d'ammonio (ammoniaca diluita) che ha un'azione antibatterica

e serve a migliorare la sicurezza batteriologica del prodotto. Questo trattamento modifica colore e sapore e quindi si aggiungono aromi e coloranti artificiali: un disinfettante chimico, quindi, coloranti e aromi chimici sono presenti nella melma rosea americana. Sempre in America si è cercato di dare al prodotto un nome attraente e piacevole, chiamando quello bovino *lean finely textured beef* ossia “manzo magro a grana fine” e in modo analogo per quello di altri animali.

### REQUISITI IGIENICI PER LE PARTI DESTINATE ALLE CSM NELL'UNIONE EUROPEA

	CSM a bassa pressione	CSM ad alta pressione
Carcasse di pollame	Risalente a non più di 3 giorni	Risalente a non più di 3 giorni
Altra materia prima da mattatoio in loco	Risalente a non più di 7 giorni	Risalente a non più di 7 giorni
Altra materia prima da altro sito	Risalente a non più di 5 giorni	Risalente a non più di 5 giorni
Separazione meccanica	Immediatamente dopo il disosso	Se non immediatamente dopo il disosso, conservazione e trasporto a <2 °C o congelamento a <18 °C delle ossa (ri-congelamento vietato)

I sistemi di trattamento sono fondamentalmente due: ad alta o a bassa pressione. Le CSM ad alta pressione (superiore ai 100 bar) subiscono un trattamento stressante che altera profondamente le fibre muscolari. Per la legislazione europea non devono avere quantità di calcio – proveniente da frammenti ossei – oltre un certo limite e possono essere usate soltanto quali ingredienti in alimenti sottoposti a trattamenti termici (wurstel, piatti pronti a base di carni avicole o suine). Le CSM derivate da trattamenti a bassa pressione (inferiore ai 100 bar) possono ancora somigliare alla carne macinata e nella Ue è concessa l'utilizzazione in preparazioni da vendersi crude, ma da cuocere a casa, come “cotolette” ecc.

Nella Ue, anche per le CSM, bisogna rispettare le regole imposte per la prevenzione delle encefalopatie spongiformi trasmissibili (“morbo della mucca pazza”). Sempre nella Ue, nell'elenco degli ingredienti di alimenti composti, quali wurstel, hamburger, crocchette e similari, bisogna specificare la presenza e la percentuale di CSM.

**Giovanni Ballarini**

*Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina*



*Valle d'Aosta*

## ZAMPETTI IN CALZE DI SETA

Per definizione storica il quinto quarto è lo scarto, “bassa macelleria” riabilitata poi nel tempo come avviene per molte cose, specialmente nella cultura culinaria, in cui il cibo povero spesso si riscatta diventando un'autentica prelibatezza. Fin dai tempi più remoti, in Valle d'Aosta, l'utilizzo del “quinto quarto” di tutti gli animali da macello fa parte di una radicata tradizione culturale e alimentare.

La stabulazione definitiva avveniva normalmente nel periodo dei Santi, quando tutta l'erba dei prati era stata brucata e si doveva attingere alle riserve di foraggio accumulate nella bella stagione. La cosiddetta “stagione morta” aveva inizio con le prime nascite nel mondo dei bovini, dei caprini e degli ovini: avvenimenti che coinvolgevano l'intera famiglia e, spesso, anche il vicinato. A margine di questi avvenimenti, nella sua recinzione, viveva e ingrassava il maiale, la cui macellazione avveniva sempre nel periodo antecedente il Natale, seguendo la fase lunare e il segno zodiacale.

Paradossalmente, l'inverno era la stagione in cui le famiglie valligiane disponevano di una maggior quantità e varietà di alimenti e quella in cui si faticava meno. La carne era consumata prevalentemente durante la stagione fredda per ovvi problemi di conservazione. Tutte le famiglie, anche le più povere, macellavano una bestia, non fosse altro che una capra o una pecora e ne conservavano la carne sotto sale. Le famiglie più abbienti macellavano una mucca, spesso in società con un parente o con un vicino di casa.



### STUFATINO DI INTERIORA

*Ingredienti: 150 g di fegato, 150 g di cuore, 150 g di polmone, 150 g di rognone, 100 g di strutto o olio, 1 bicchiere di vino rosso, 1 cipolla, sale, alloro, aglio.*

*Preparazione:* Lavare e tagliare a pezzetti i vari ingredienti, soffriggere nel condimento la cipolla, unire le frattaglie e gli aromi, aggiungere il vino e lasciare evaporare. Salare e cuocere a fuoco lento, aggiungendo, se necessario, un po' di brodo (nelle antiche preparazioni veniva aggiunto il sangue cotto). La cottura dello stufato varia a seconda dell'età dell'animale. Si accompagna con patate o polenta.



## CURIOSITÀ LEGATE AL MAIALE

L'ultimo pasto del suino consiste nella somministrazione di latte scremato affinché il fegato rimanga nitido. Quando si estraggono gli organi, sul cuore si fa una croce per permettere che sgorgi l'ultimo sangue rimasto nel muscolo.

Nei tempi antichi, sul luogo dove si raschiava il maiale, arrivava il calzolaio che doveva fare scorta delle setole migliori da impastare con la pece per produrre corda e spago per cucire le scarpe. Il fiele del suino

serviva per smacchiare le gonne di colore rosso dei costumi locali e per lavare le lane filate in casa.

Con le cotenne si pulivano i velluti delle pettorine dei costumi.

Con la vescica, a suo tempo riempita d'aria e conservata in luogo fresco, si confezionavano tabacchiere e borse del ghiaccio.

L'omento era un rimedio in caso di bronchite o infiammazione intestinale.

Il grasso serviva per massaggiare i legamenti dei nervi fuori posto.





### LE CARNI PERDUTE

Per diritto feudale, sulle tavole dei nobili figurava la grande e piccola selvaggina dei loro possedimenti, meglio se da piuma, che veniva regolarmente cacciata anche dal popolo con ricorrenti azioni di bracconaggio e portava il sorriso sui poveri deschi qualche giorno all'anno.

Tra i diversi selvatici cacciati ricordiamo la lepre, il camoscio, lo stambecco, la pernice, sempre presente nell'alto Medioevo sulle tavole dei nobili e durante le feste di calendario, i matrimoni o i funerali; ma anche il gallo forcello, il fagiano, i tordi, le rane, usate (solo le cosce) particolarmente a La Thuile in alta Valle e nella valle di Gressoney. E ancora, l'orso (in civet), i cui ultimi esemplari vennero abbattuti all'inizio del XX secolo; la marmotta in svariate preparazioni, dalla più banale in civet, alla cottura al vapore per far perdere il grasso cui seguiva la cottura in padella.

Tra le carni da allevamento domestico o procacciabili in natura, ricordiamo le carni d'oca e anatra, l'uso delle lumache, la cui raccolta era peraltro regolamentata all'esterno della città di Aosta come riportato negli usi e costumi del tempo; il montone, oggi poco o per nulla cucinato, la carne di pecora anch'essa poco utilizzata se non in famiglia o tra amici in casa dell'allevatore. L'elenco continua citando le carni di tortore, pavoni e capponi.

Gli animali venivano sventrati e immediatamente privati delle frattaglie: fegato, cuore, polmoni, rognoni, animelle, cervello e lingua. Parti dell'animale che in genere erano consumate fresche, mentre lo stomaco e gli intestini dovevano essere accuratamente puliti, lavati, raschiati e rivoltati per confezionare successivamente insaccati da mangiare



esclusivamente cotti. Era consuetudine offrire ai vicini più bisognosi un po' di frattaglie da cucinare subito e un pezzo di carne per fare un bollito. Si donava dicendo "giusto per assaggiare", frase che non feriva la sensibilità dei destinatari, spesso famiglie con poche risorse economiche.

Gli altri quarti venivano salati, aromatizzati e speziati e, talvolta, cotti

per essere poi conservati in carta oleosa - come ci racconta una ricetta della cucina del comune di La Thuile - in fredde cantine (“crotte, cellier, barnet”) o, meglio ancora, in più rare ghiacciaie naturali ancora oggi rintracciabili sul territorio.

La tecnica di conservazione più utilizzata era quella con il sale, molto costoso e proveniente principalmente dalle cave di salgemma di Bex, in Svizzera, e dalla costa ligure, quando i tassi e le gabelle lo rendevano redditizio e con il cui uso parsimonioso si conservavano i tagli più o meno pregiati dei diversi quarti: la *motsetta* (muscolo salato, speziato, aromatizzato e lasciato asciugare all'aria in appositi locali), il *teteun* (mammella di mucca) e altre specialità della macelleria locale definita “beutzerie”. Non dimentichiamo inoltre le tecniche di affumicatura, retaggio della nobile e antica cultura Walser di origine germanica, oggi riprese anche da aziende locali e mantenute vive dalle popolazioni della Valle di Gressoney. Nel caso di macinati quali le *saucesses* (salamini locali di carni bovine e/o suine), la conservazione sotto strutto, in cantina, ne garantiva una fruibilità nell'arco dell'anno.

Dalle tipologie di cottura delle carni più in uso si ottenevano i bolliti salati, i lessi, gli arrostiti, i civet, i brodi e i fritti.

Oggi la cucina valdostana delle carni è ricca, raffinata e attenta alla tradizione delle sue semplici radici. Volendo fare qualche esempio, si cita un piatto realizzato con lo zampetto di maiale chiamato *bas de soie*, lucido



### INVOLTINI DI INTERIORA DI MAIALE

*Ingredienti: fegato, cuore e abomaso tritati, un po' di pancetta, sale, pepe, macis, noce moscata, cipolla e aglio (a piacere), vino bianco, pomodoro.*

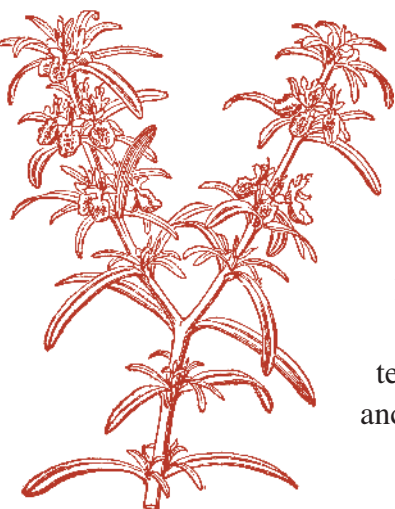
*Preparazione:* Mescolare tutti gli ingredienti e con il composto formare delle palline leggermente appiattite, di circa 80 g ciascuna, da avvolgere poi nella reticella di maiale (peritoneo). Se quest'ultima non è sufficiente, integrarla con foglie di cavolo verza sbollentate. Infarinare leggermente le polpettine e cuocerle in padella nello strutto, aggiungendo vino bianco e pomodoro. Servirle calde con polenta o patate bollite. Oggi, nell'impasto, si aggiunge anche una piccola quantità di filetto tritato.

come la seta: i piedini sono cotti molto lentamente, quasi senza ebollizione del fondo di cottura, per parecchie ore, in acqua salata e aromatizzata. Grazie a questo trattamento si ottiene un rammollimento delle ossa che possono facilmente essere masticate. Successivamente, i piedini interi vengono impanati con un pan pesto molto biondo, annaffiati con abbondante strutto o burro fuso e passati in forno, con l'accortezza di lasciarli ben dorare. Si servono con purè di patate.

L'utilizzo del sangue di bovino e/o suino compare in molte ricette, per farne *frittate di sangue e patate*, o torte. Con il sangue di maiale non rappreso (al momento della macellazione deve essere rimestato continuamente), ad esempio, si prepara la *torta di sangue di maiale*. In una teglia si mette a bagno, nella panna, il pane bianco raffermo, quando questo ha assorbito tutto il liquido si aggiunge il sangue. Si spolvera di cannella e di

zucchero, si aggiungono quattro chiodi di garofano e si amalgama il tutto molto bene. Si mette quindi il composto nel forno già caldo, alzando gradatamente la temperatura e quando il sangue si è addensato completamente la torta è pronta. Trattandosi di una ricetta antica, la torta era cucinata senza forno, sulla stufa, e più indietro ancora nel tempo, sul focolare tra la brace. Si serviva con la polenta.

Il sangue era usato quale ingrediente in altre ricette, oggi in disuso, sempre cotto e fatto poi raffreddare o ancora nella preparazione di un curioso salume in parte



### TETÈUN DI GIGNOD

*Ingredienti: mammelle di mucca, rosmarino, salvia, alloro, aglio, sale, pepe in grani.*

*Preparazione:* Scolare tutto il latte delle mammelle e porle a strati in un mastello di legno. Coprire ogni strato con sale, rosmarino, salvia, alloro, aglio e grani in pepe. Pigiare bene e lasciare in salamoia per 10 giorni in un luogo fresco: l'ideale sarebbe una cantina interrata, buia e freschissima. Quindi toglierle dalla salamoia e pressarle come i prosciutti crudi. Servite le mammelle affettate come un insaccato.

vegetale (patate e/o bietole rosse) e in parte animale (grasso suino) chiamato *boudin*, ancor più prelibato se realizzato con il sangue che ne amalgama sapientemente gli ingredienti e lo rende morbido e delicato. Infine risulta oggi ben difficile, purtroppo, assaggiare la coda di bue nella ricetta valdostana *queue de boeuf sauce pantion*.

Il fegato è la frattaglia più nota e cucinata: tra le varie ricette ricordiamo quella del *fegato di maiale all'aceto*. Si rosolano lentamente, in abbondante burro fuso, la cipolla e le fettine di fegato di maiale, tagliate sottili. Dopo pochi minuti, si aggiunge una spruzzata di aceto di vino bianco che si lascia evaporare a fuoco vivace, dopo aver unito alcuni cucchiari di passata di pomodoro. Si serve caldo, con fette di pane nero fresco.

Tra i componenti del quinto quarto troviamo ancora: la trippa, che si presta per numerose preparazioni come la *trippa fritta*, un cibo abbastanza neutro che si esalta con i condimenti; il polmone che viene molto usato in cucina; il rognone che è il rene e deve essere preparato con cura, facendolo spurgare prima di cucinarlo. Va ricordata la preparazione delle *fresses* o *caillettes*, composte da rognone e fegato con molta cipolla, condite con sale, pepe, spezie e avvolte nel reticolo o “teletta” in mancanza della quale si usa una foglia di cavolo scottata, prima di essere panate e fritte. Nella bassa valle si aggiungono anche altre interiora, mele a tocchetti e uva passa, per poi procedere alla cottura in padella. Senza dimenticare la lingua, che è un taglio delizioso con una consistenza morbida e gelatinosa; le budella nella *fricassea di interiora*, piatto che oggi è stato rivisitato, grazie alle migliori condizioni di vita, e viene trasformato il più delle volte in un semplice ma più piacevole spezzatino, allontanandosi così dalla tradizione che lo voleva piatto povero.

Un cenno particolare merita l'utilizzo del cervello: intere generazioni di bambini, più o meno fragili e inappetenti, sono cresciuti imboccati con un boccone di cervella impanata. Poi venne la bse (morbo della mucca pazza). Esattamente 26 anni fa il Ministero della Sanità sentenziò il passaggio dell'encefalopatia spongiforme dai bovini all'uomo. Prima ancora che le Autorità sanitarie europee e dei singoli Paesi vietassero i consumi di tutte le parti



a rischio, fu la paura a contaminare la cucina e a condannare le frattaglie anche là dove il rischio non c'era, ovvero nei non bovini. Insieme alle cervella finirono al rogo alimentare tutti i protagonisti del quinto quarto, dalle animelle (timo) alle budella, passando per lingua, guancia, cuore, trippa, fegato, coda. La riabilitazione è arrivata vent'anni dopo: gli appassionati hanno ripreso confidenza con il quinto quarto e riscattato la parola "frattaglie" dall'elenco degli alimenti dannosi.

Alcuni tagli carnei sono sempre stati di importanza fondamentale per la cucina valdostana e usati come condimenti. Non si dimentichi il lardo, il lardo fuso, il guanciale di suino o il grasso di capra.

### HANNO COLLABORATO

Federica Chouquer

**Andrea Nicola (DCST)**

Maria Pia Praz

Giuseppe Rivolin

Teresa Charles Vuillermoz

Con la consulenza del dott. Corrado

Adamo esperto in tutela dei prodotti  
del territorio e sottosistema di qualità.



*Piemonte*

## IL CIBO POVERO TORNA IN TAVOLA

Nel corso dei secoli, la carne è sempre stata considerata uno “status symbol” per le classi sociali privilegiate, ma i tagli meno pregiati, di possibile impiego, sono numerosi e forse sono stati dimenticati per pigrizia, per il poco tempo disponibile, perché l’industria e la grande distribuzione offrono soluzioni di pronto utilizzo ben pubblicizzate, create apposta per la vita moderna, dimenticando completamente le innumerevoli risorse alimentari che in passato ci hanno aiutato a sopravvivere.

Nella storia delle tradizioni gastronomiche, le frattaglie hanno avuto momenti di fortuna e di disgrazia. Gli Etruschi (e prima di loro gli Assiri e i Babilonesi) strappavano dagli animali le interiora per esaminarle attentamente, studiarne la costituzione per fare presagi per il futuro, e successivamente venivano consegnate ai sacerdoti e alla plebe per il consumo. I golosi dell’antica Roma consideravano alcuni tagli particolari, come la vagina e le mammelle della scrofa, i piedini di maiale, particolarmente adatti per preparare vivande prelibate. I popoli che praticavano il cannibalismo cercavano di appropriarsi del fegato e del cervello dei nemici vinti in battaglia per usufruire delle virtù che si trovavano nei loro organi. Nel Medioevo, le frattaglie erano considerate un cibo adatto per le classi sociali povere: i privilegiati che potevano andare a caccia prelevavano il cuore e il fegato degli animali selvatici uccisi per offrirli al signore di turno, in segno di riconoscenza.



Fra i menu delle cucine delle Langhe, in provincia di Cuneo, c'erano i *tajarin* con il *comodino di frattaglie* e il "comodino" era il contenitore degli avanzi per ottenere piatti squisiti. In passato, alcuni piatti poveri assumevano un nome che tendeva a nobilitarli. I *capunet*, per esempio, non erano dei piccoli capponi, ma degli avanzi di carne avvolti nella verza. Le *quajette* non erano piccole tenere quaglie, ma rolatine di cotenna cosparse di sale e pepe. A volte succedeva il contrario: la *brudera* vercellese non era una brodaglia, ma un risotto arricchito di sangue di maiale. Le *bale d'asu* (testicoli d'asino) erano un insaccato di carne d'asino.

Nei ricchi banchetti del Settecento, si parla quasi sempre di arrostiti e stufati ottenuti con tagli di carni pregiate (coscia, filetto, sottofiletto), mentre le frattaglie erano considerate un nutrimento di scarto destinato ai poveri. In linea generale si può dire che determinate frattaglie (fegato, animelle, filoni) erano accolte anche sulle tavole dei ricchi, mentre altre (trippa, polmone, cotenne) erano destinate a soddisfare la fame dei più poveri.

In molte zone del Piemonte l'utilizzo del quinto quarto costituiva la parte fondamentale della cosiddetta "cena del maiale", che veniva offerta dal padrone di casa la sera dell'uccisione dell'animale: era (con quella della mietitura del grano) una delle due grandi feste in cui la civiltà contadina gioiva per il premio alle sue fatiche e l'aiuto che ne derivava durante l'anno per soddisfare l'appetito. Di conseguenza, per tale occasione, si invitavano non solo quelli che avevano lavorato per confezionare i salumi, ma anche gli amici e le persone di riguardo e la cuoca di turno doveva essere in grado di utilizzare qualsiasi parte del maiale. Il *ciribici*, per esempio, era un piatto dal nome curioso e allegro che veniva preparato nel Canavesano in questa occasione.

A proposito di alterne vicende che hanno caratterizzato l'impiego delle carni povere, va citato l'episodio "mucca pazza" che ha fatto sparire per qualche anno, dalle macellerie, il cervello, il midollo spinale, le trippe, per il pericolo che questi tagli presentavano a causa del "prione", l'agente infettante (una proteina anomala) accusato di essere presente nei bovini nutriti con mangimi ricavati dai tessuti di animali non idonei a questo impiego.

Oggi invece c'è la tendenza a rivalutare il cibo povero. Scrive Gian Luigi Beccaria, storico della lingua italiana, nel suo libro *Misticanze*: "Nei



paesi dell'abbondanza il cibo povero torna di moda come segno di tradizione e conservazione, come cibo provvisto di valore simbolico, perché in esso si tende a riconoscere un valore perduto, il simbolo di un tempo sano e felice (che in realtà non è mai esistito). Il cibo 'povero', nella società dell'abbondanza, vede indebolita la sua valenza puramente nutritiva: sono enfatizzati altri significati accessori”.

Secondo la Fao, il commercio mondiale delle frattaglie delle diverse specie animali è pari a quasi 4 milioni di tonnellate, corrispondenti a circa il 20% dell'intera produzione di frattaglie stimata a livello mondiale. Il consumo è in aumento perché la crisi economica fa apprezzare sempre di più i prodotti caratterizzati da un prezzo contenuto, ma da un valore nutrizionale uguale a quello della carne bovina.

---

### NEI LIBRI DI CUCINA DELL'OTTOCENTO

---

Nelle cucine di Casa Savoia il risparmio era d'obbligo. Di conseguenza le frattaglie e le parti meno nobili delle carni di varia natura (bovine, suine, ovine, pollame e selvaggina) erano oggetto di ricette talvolta sontuosamente elaborate.

Giovanni Vialardi, aiutante capo cuoco dei re Carlo Alberto e di Vittorio Emanuele II, con la sua trentennale esperienza tra i fornelli della real casa, nonché attento osservatore della cultura gastronomica popolare piemontese, ci consegna, nel suo *Trattato di cucina* del 1854, diverse testimonianze. Le ricette a base di frattaglie e avanzi di cucina sono un centinaio. “Squisita frittura signorile per gran pranzo” erano gli “atelets de ris de veau e cretes” (asticciole di animelle di vitello, cioè il timo, e creste di gallo). Le animelle, le creste di gallo con lingua salata, tartufi bianchi, funghi cotti nell'aceto, venivano ridotti in pezzetti quadrati e infilzati in spiedini d'acciaio, rotolati in salsa “alemanda”, impanati e fritti (di colore dorato).



Con le animelle di vitello, il Vialardi otteneva anche uno squisito ragù servito caldo per ripieni di riso, timballi e polente. Sono consigliate anche

le zampe (degli animali da cortile), lessate, disossate e marinate, impanate e fritte.

Il fegato non era soltanto rosolato e cotto nel burro, ma anche stufato: ben infarinato, fritto in un trito di lardo, prezzemolo, aglio, acciughe, capperi, un po' di cipolla e vino bianco, era fatto cuocere con sale e pepe, senza esagerare nel calore per favorire la tenerezza.

Un altro eccellente piatto era “la trippa di bue stufato”: le trippe, adeguatamente preparate, vanno messe in tegame con un trito a base di cipolle, carote, sedano, prezzemolo, timo, lauro, chiodi di garofano, sale e pepe, burro e lardo fritto, innaffiate da un litro di vino e altrettanto di brodo, bollite adagio con un coperchio sulla pentola. A cottura ultimata, venivano servite con una salsa “alla Robert”.

Prelibati erano i palati che, preventivamente preparati e tagliati in pezzetti quadrati, erano serviti farciti, oppure “alla piemontese al gratin”, guarniti con una fetta di “poppa”, coperti di fette di lardo e fatti colorire al forno.

Certamente la testa di vitello e i palati di bue dovevano essere eccellenti se il 7 aprile 1861, tre settimane dopo la proclamazione del Regno d'Italia, al banchetto ufficiale avvenuto nel Palazzo Reale di Torino per celebrare lo storico avvenimento, furono serviti anche la “tête de veau à l'anglaise” e le “croquettes de palais de boeuf”.

Le ricette per le frattaglie dell'agnello e del montone non erano tanto diverse da quelle del vitello o del bue, mentre “una delle migliori frittiture e delle più tenere” erano i granelli di montone impanati e fritti.

Prelibate erano le cervella di daino e di cervo, anch'esse impanate e fritte, oppure bollite con un po' di sugo, burro, e servite con una salsa a base di capperi. Vialardi non dimentica l'oca, e accanto al “foie gras” ecco i “fegati d'oca alla vercellese”, rosolati nel burro, cipolla e prezzemolo, quindi fatti cuocere adagio aggiungendo tartufi bianchi e serviti sopra ad un buon risotto. Squisito e prezioso intingolo era il “ragout à la *financière*” preparato con tartufi neri, creste di gallo, animelle, cotti in “vino di Marsal-la” e servito con funghi. Curiosa è la “salsa al sangue di lepre”: nel burro si fanno soffriggere cipolle, prezzemolo e aglio, aggiungendo un po' di farina di grano e versandovi poi “3 bicchieri di buon vino Barbera” e altrettanti di brodo. Si continua la cottura con un po' di spezie, timo e lauro. A parte

si frigge il fegato della lepre e si pesta nel mortaio mescolandovi il sangue, quindi si unisce al resto e si serve la salsa calda.

Nemmeno le ali, le creste, i ventrigli, il collo e il fegato del pollame venivano messi nel contenitore dei rifiuti. Venivano fritti con cipolline, rape o funghi e poi cotti nel brodo: costituivano il “preale”, un buon intingolo da servire caldo.

Un doveroso accenno va riservato al recupero delle carni derivanti da arrostiti, bolliti, selvaggina, volatili da cortile. I “croccanti alla cittadina” si ottenevano unendo gli avanzi a dei pezzi di lingua salata (o “giambone” o salame) e trasformando il tutto in dadolini fatti cuocere con burro o brodo sino a formare una salsa densa che, a piccole porzioni, veniva posta su foglie di cavolo lessate. Bisognava poi avviluppare le foglie di cavolo a forma di pera o di una piccola palla da impanare e friggere per ottenere una “frittura economica buonissima”. La “frittura alla cittadina”, invece, era ottenuta formando tante pallottole grosse come una noce, utilizzando gli

### L'OCCHIO DEL NUTRIZIONISTA

Esaminando le cosiddette carni povere con l'aiuto delle tabelle fornite dall'Inran (Istituto nazionale di ricerca alimenti e nutrizione) possiamo vedere che le frattaglie rappresentano una valida risorsa per rifornire di proteine animali l'organismo umano e spendere meno, senza ricorrere alla solita fettina di vitello piuttosto costosa. La quota proteica è analoga a quella delle carni: infatti oscilla dal 16 al 22%, eccetto le cervella che si fermano al 10%. Dal punto di vista energetico sono paragonabili alle carni magre (dalle 110 alle 150 calorie per ogni 100 g) eccetto la lingua che, essendo più grassa, raggiunge 230 calorie. Possono esserci controindicazioni per

il cervello bovino, dato l'elevato contenuto di colesterolo (circa 2.200 mg per ogni 100 g) nei soggetti che sono a rischio di malattie cardiovascolari. Rispetto alla media dei comuni tagli di carne, il fegato contiene elevate quantità di vitamina A, di ferro facilmente utilizzabile, di vitamine del complesso B e soprattutto vitamina B12. Oltre alle proteine, nel fegato, nel rene (comunemente chiamato rognone) e nel timo (comunemente chiamato animella) sono presenti nucleoproteine che nel loro metabolismo danno come prodotto finale l'acido urico, per cui questi alimenti dovrebbero essere gustati con attenzione dalle persone che soffrono di attacchi di gotta e che

avanzi di carne tritati con prezzemolo, aglio, formaggio, spezie. Dopo aver passato queste pallottole nell'uovo sbattuto venivano fritte nell'olio.

Un'altra testimonianza della cucina dell'Ottocento piemontese ci proviene da Francesco Chapusot (cuoco al servizio di Ralph D'Abercromby, ambasciatore d'Inghilterra a Torino), autore del libro *La cucina sana, economica ed elegante*, recentemente ristampato (nell'edizione del 1851) dall'editore di Torino Daniela Piazza con la supervisione del compianto Domenico Musci e del Centro Studi del Piemonte dell'Accademia Italiana della Cucina. Francesco Chapusot privilegia i piatti più consoni alla società internazionale, essendo in contatto con l'aristocrazia e la migliore borghesia. Si tratta di una cucina realizzata dalla nobiltà e dalle famiglie agiate dell'epoca, però il testo ha il pregio di presentare una serie di piatti di facile esecuzione e nello stesso tempo eleganti. Sono presenti ricette dedicate alle frattaglie e alle carni povere, utilizzando fegato, rognoni, animelle, cervella di vitello con punte d'asparagi, sanguinacci all'italiana, testina di vitello.

presentano già normalmente tassi elevati di acido urico. Le comunità scientifiche che si occupano di nutrizione umana raccomandano sempre di variare la propria alimentazione ricorrendo a varie fonti animali e vegetali per soddisfare le necessità proteiche dell'organismo e le frattaglie, le interiora, le carni povere in generale, sono prodotti che hanno un sapore gradevole, costano poco, si prestano a numerose preparazioni culinarie, per cui vale la pena conoscerle meglio per apprezzare, in opportune dosi, le loro caratteristiche di gusto e di sapore. Contrariamente alle carni in genere, che acquistano migliore sapore e maggiore digeribilità quando sono trascorsi alcuni giorni dalla macellazione, le frattaglie devono essere cucinate

freschissime. È comunque opportuno prestare attenzione nella selezione delle fonti di approvvigionamento e prediligere gli allevamenti italiani, nei quali la disciplina per la cura ormonale e i controlli veterinari sono rigidi e severamente attuati. Le frattaglie sono organi, e come tali possono subire l'azione tossica e il deposito dei farmaci e dei contaminanti eventualmente presenti nei mangimi.

Il lavoro svolto dagli allevatori della Razza bovina piemontese rappresenta un esempio virtuoso di come il miglioramento della produzione possa andare a braccetto con la funzionalità e il benessere degli animali. Questo tipo di carne oggi è garantito dal marchio Co.Al.Vi (Consorzio di tutela della Razza Piemontese).

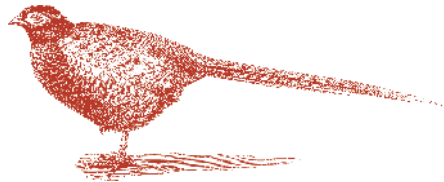
## UNA CUCINA PARSIMONIOSA MA SUCCULENTA

La *finanziera* è un piatto piemontese di origine popolare e incerta: la tradizione vuole che sia presente nei menu domestici fin dal Seicento. Senz'altro si tratta di un piatto nato all'insegna della parsimonia, come recupero di ingredienti che di solito vengono scartati: creste di gallo, frattaglie e ritagli di pollo, animelle, cucinati separatamente, il tutto legato con un'apposita salsa aromatizzata con vino Marsala secco, brodo, farina e sottaceti. La possibilità di integrarla con funghi e tartufi neri consente una grande varietà di interpretazioni. In considerazione dell'ottimo sapore e dell'originalità della ricetta, il piatto in questione venne poi diffuso alla corte dei Savoia, grazie ai cuochi astigiani al servizio del duca Carlo Emanuele I.

Il nome “finanziera” verrà nei secoli successivi, perché gli esponenti dell'alta finanza (che si consideravano dei buongustai) lo gradivano e lo ordinavano al ristorante del Cambio, a due passi da Palazzo Carignano. Il nome deriva proprio da questi funzionari governativi che erano vestiti in finanziaria, vale a dire un severo abito scuro, lungo, a doppio petto, detto anche “stifelius”. I francesi amano assumersi la paternità di questo piatto, ritenuto anche una salsa, ma non hanno documenti da esibire in appoggio.

Scrive Massimo Alberini nel volume *Piemontesi a tavola* del 1967: “La finanziaria è chiamata talvolta salsa, ma il Vialardi (dandone una ricetta appesantita, che chiama “*financière*”) usa il termine più appropriato di ‘ragout’; Alessandro Dumas adopera lo stesso termine nel suo monumentale *Grand dictionnaire de la cuisine*”.

Il cuoco di Carlo Alberto parte da un “fondo” di Madera, di color bruno, più salsa spagnola e, in quel vero e proprio cocktail di intingoli, mette dentro 3 tartufi a dadini, una ventina di quenelle, e cioè polpettine a base di carni diverse (pollo, selvaggina, vitello), farina e uova, diversi funghi a pezzetti, più spezie e sale. Squisitissimo e prezioso intingolo, scrive il provveditore di bocca dei Savoia, da servirsi per ripieni e guarniture. Né si può dargli torto. C'è soltanto da chiedersi dove trovassero i banchieri leggerezza e facile digeribilità in un cibo così ricco e composito, tanto più che, allora come oggi, la finanziaria aveva bisogno del supporto di un risotto bianco (condito con burro e formaggio) oppure (cosa non certo agevole a



una rapida digestione) di un timballo di pasta sfoglia. Peccato che manchino i menu dell'epoca al ristorante del Cambio. Tuttavia viene spontaneo pensare che un piatto simile sarebbe piaciuto al conte di Cavour, forse più della "lepre alla reale" o dei "fagiani à la braise" ai quali, come castellano di Grinzane e di Santena, aveva diritto, in memoria del privilegio feudale. Effettivamente la finanziaria può stare a sé nella serie degli antipasti o può riempire i "vol-au-vent" come una salsa.



### FINANZIERA

*Ingredienti (per 6 persone): 400 g di interiora di pollo, tra cui in prevalenza fegatini, creste e bargigli di galletto, ovette, 100 g di polpa di manzo, 100 g di vitello, 100 g di filoni di vitello, 100 g di animelle di vitello, 80 g di burro, aceto, Marsala secco, farina, funghetti sottaceto, sale, pepe, zucchero.*

*Preparazione:* Questo capolavoro della cucina italiana richiede una certa pazienza dato che occorrono trattamenti e cotture diverse per le varie componenti. Sbollentare l'animella e poi farla raffreddare sotto acqua corrente. Pulirla togliendo tutte le pellicine e tagliarla a fettine. Sbollentare anche creste e bargigli, spruzzarli di sale, spellarli stropicciandoli energicamente con un telo, tagliarli in due e lasciarli in acqua fredda cambiandola ogni tanto. Versare le ovette in acqua bollente, scolarle e togliere la pellicina esterna. Tagliare a pezzetti le carni e i fegatini. Scaldare il burro in un tegame, unendo poi le carni leggermente infarinate. Aspettare che prendano colore, quindi aggiungere poco sale e pepe. Infine unire: filoni, creste, bargigli, poi ovette, animelle, fegatini, i funghi a pezzetti, ben strizzati e 2 cucchiaini di aceto. Mescolare, sfumare, e aggiungere altrettanto vino Marsala. Aspettare che anche questo sfumi, quindi aggiungere mezzo cucchiaino di zucchero. (Ricetta tratta da: Vincenzo Buonassisi - *La cucina degli italiani* - Ed. Idea Libri, 1988).

Citiamo alcuni locali dove è possibile gustare la finanziaria: "Violetta" a Calamandrana e "Vecchia Carrozza" ad Asti; "Monferrato" e "Gufo Bianco" a Torino.

Il *fritto misto piemontese*, conosciuto anche con la semplice denominazione di "fricia", è un piatto di origine antica e contadina, basato sulla

cottura di carni povere e frattaglie, in abbondante grasso molto caldo, in modo che queste raggiungano una lieve doratura. Si tratta di un piatto diffuso in molte regioni italiane, però quello piemontese è caratteristico perché abbina il dolce al salato: si incrociano la ricchezza delle carni con l'aroma semplice delle mele e del semolino dolce (detto "pulenta dussa", polenta dolce), il salato delle frattaglie con il sapore piacevole degli amaretti. La sua invenzione viene messa in relazione con il rito della macellazione del maiale e con l'ingegno delle cuoche di allora, costrette ad economizzare su tutto. Gli animali di grossa taglia, come il maiale e il vitello (nelle famiglie più abbienti), dopo la macellazione rigorosamente fatta in casa, venivano suddivisi all'interno della famiglia, allora patriarcale, o destinati alla vendita. Ciò che restava (interiora e sangue) venivano usati per un colossale banchetto che interrompeva la monotonia e l'austerità che caratterizzavano i menu invernali. Da qui il detto "tut a ven a tai, fina j'onge par plè l'aj" (tutto torna utile, persino le unghie).

Per il fritto misto alla piemontese, nel corso degli anni, sono avvenuti diversi mutamenti nella lista degli ingredienti. Oggi infatti non si utilizza più ciò che si ha a disposizione, ma si va dal macellaio a ordinare ciò che serve. L'antica composizione del fritto misto comprendeva: animelle, filoni, polmone, cervella, rognone, salsiccia, fegato, batsuà, testicolo, grive, sanguinaccio, carote al burro. La versione più attendibile di oggi invece è quella delle "12 padelle": fettina di coscia impanata, cervella, filoni, animella, polmone (chiamato "frittura bianca"), fegato (chiamato "frittura nera"), salsiccia, semolino bianco (aromatizzato con scorza di limone e vaniglia), semolino nero (aromatizzato al cacao), frittella di mela, amaretto, carote al burro. Bisogna notare che, mentre nella prima versione predominava il maiale, in quella attuale vengono privilegiate le carni bovine.

Nel fritto misto tradizionale non devono essere presenti frutti tropicali (ananas, banana) e i biscottini farciti di marmellata o di crema di nocciole. Sono ammesse le cotolettine di pollo, di agnello e di lombo di maiale, le verdure di stagione impanate o impastellate. In alcuni ristoranti si usa servire con il fritto anche un bagnetto verde, arricchito di concentrato di pomodoro. Non è contemplato l'uso del limone.

Una volta si friggeva nello strutto di maiale, poi si passò al burro; oggi

si frigge nell'olio extravergine di oliva dal sapore delicato (come quello ligure o del Garda).

Il fritto misto mette alla prova la bravura di chi sta ai fornelli, perché per cucinare contemporaneamente molti ingredienti diversi, bisogna sapersi muovere in cucina e avere il senso della cottura. Infatti il fritto viene servito generalmente in servizio di 4 - 5 ingredienti per volta (ce ne deve essere sempre uno dolce), che devono arrivare in tavola bollenti e croccanti, senza traccia di unto.

Alcune note tecniche: le interiora, tranne il fegato, vanno sbollentate in acqua e aceto e private della pellicina; tutti gli ingredienti vanno passati prima nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato, tranne il fegato, che va solo infarinato, e le carote che vanno solo tagliate a bastoncini.

La salsiccia non prevede impanatura. Si frigge tutto in olio profondo, tranne il fegato, la cervella e le carote, che vanno saltati nel burro, e la salsiccia, che si cuoce in poco olio perché è già naturalmente ricca di grasso. Si sala solo a fine frittura, dopo aver passato il fritto sulla carta assorbente.

Oltre che una festa in tavola, il fritto è una festa sensoriale che investe il gusto per il suo sapore squisito, l'olfatto per la sua fragranza, la vista per il suo aspetto accattivante e anche l'udito per il caratteristico sfrigolio dell'olio, presagio di croccantezza. I vini d'accompagnamento consigliati sono: Barbera d'Asti, Freisa secca, Grignolino. Fra i vini bianchi: Erbaluce di Caluso, Arneis.

La *trippa* rappresenta un piatto tradizionale in molte regioni italiane, Piemonte compreso. Si tratta di una frattaglia costituita dalla parte di apparato digerente del bovino compresa tra esofago e stomaco e ha origini antiche. La consumavano i Greci dopo averla cucinata sulla brace, mentre i Romani preparavano le "salsicce di trippa".

L'utilizzo della trippa è sempre condizionato dalla pulitura e dalla bollitura. Si può acquistare la parte del ruminante a forma di sacco, detta anche "trippa, croce, crocetta, pancia, trippa liscia o busecca", dell'omasso detta "centopelli o foiolo", del reticolo detta "cuffia, nido d'ape, bonetto o beretta". Tempo fa era difficoltoso reperire la trippa già pulita e pronta per essere cucinata. Oggi, invece, pulitura, sgrossatura e bollitura vengono svolte non più dal macellaio, ma a livello industriale. Aziende specializzate forniscono





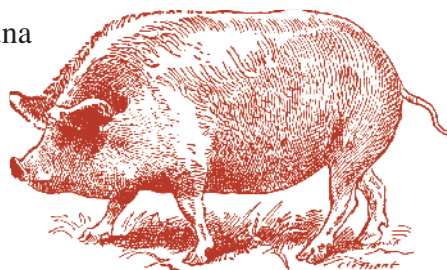
trippa o foio, cotti o crudi, conservati sottovuoto (a volte già tagliati a listarelle). Quanto alla sua conservazione, è preferibile tenere la trippa in frigorifero (massimo 36 ore dall'acquisto), immersa in acqua, affinché non ingiallisca. Nonostante l'aspetto più gradevole che ha la trippa "bianca", è bene preferire quella "grigia" o più scura, che ha subito un giusto lavaggio e una leggera scottatura: infatti per ottenere la trippa bianca si usano detergenti chimici e lessature eccessive che finiscono per alterarne le qualità organolettiche rendendola piuttosto insapore.

In cucina la trippa non ha scarto, ma tende a ridursi con la cottura. È preferibile quindi aumentare le porzioni al momento dell'acquisto. Occorre tener presente che ha un contenuto piuttosto elevato di proteine (12,7%) e basso in grassi (3,69%).

Le ricette a base di trippa sono numerose e sparse in ogni regione. Tra quelle famose in Piemonte, c'è la *trippa di Moncalieri* ("trippa d'Moncalè"). Si tratta di un salume cotto, confezionato con ruminanti e reticolo dei ruminanti e con lo stomaco dei suini. Le carni vengono lessate e quindi pressate in appositi stampi prima di essere insaccate. Ha colore rosato e lunghezza di circa 30 cm, con un diametro di 10-12 cm (raramente fino a 20 cm). In genere si consuma come antipasto, tagliata a fette sottili e condita con olio, limone, aglio, prezzemolo e pepe, oppure più semplicemente tagliata a dadini e condita con sale.

In passato, esisteva a Moncalieri la "Magnifica Comunità dei Trippai" a dimostrazione dell'importanza che aveva la corporazione degli artigiani che esercitavano questa lavorazione. Nel 1969, per "tramandare gli antichi et novi segreti de la Piemontese e Italica mensa", è stata costituita la "Venerabile Confraternita d'la Trippa 'd Moncalè". A fine ottobre si celebra una grande manifestazione ("Fera dij subiè": fiera dei fischiotti a ricordo di una protesta popolare) dove si cuociono più di 1.000 kg di trippa in un'enorme pentola dal diametro di 2,6 metri.

Ricordiamo poi la *trippa alla savoiarda*, una minestra in brodo ottenuta con trippa cotta a listarelle (per almeno tre ore), verdure miste tritate secondo le preferenze del cuoco, polpa di pomodori, accompagnata da formaggio grana o parmigiano grattugiato e servita fumante.





## TRIPPA ALL'ASTIGIANA

*Ingredienti: 1 kg di trippa (millefogli o nido d'ape, o rotondino), 200 g di mammella di vitello, uno zampetto di maiale, 60 g di lardo pestato, una fetta di prosciutto cotto, 4 cucchiaini di olio d'oliva, una carota, una cipolla, alloro, rosmarino, timo, 4 patate tagliate a dadi, mezzo bicchiere di Marsala secco, 5 cucchiaini di sugo di pomodoro, un litro di brodo di carne, 100 g di fagioli lessati, grana padano.*

*Preparazione:* Lavare la trippa e la mammella e tagliarle a piccole liste sottili. Soffriggere nell'olio il trito di lardo e prosciutto. Aggiungere al soffritto la trippa, la mammella, lo zampetto di maiale tagliato a pezzi e le verdure. Irrorare il tutto con il Marsala e lasciar cuocere ed evaporare. Aggiungere poi il pomodoro e il brodo. Salare e pepare. Lasciar cuocere per almeno 3 ore a fuoco lento. A metà cottura aggiungere i fagioli. La trippa andrà servita fumante spolverata di grana padano. (Ricetta della trattoria "Vecchia Salera" di Asti).

## LA TRADIZIONE DEL RIUTILIZZO

La cucina molto parsimoniosa di un tempo induceva le massaie a non sprecare niente. Nel Biellese gli esempi di cucina povera sono molti e alcuni si trovano in tavola ancora oggi. Citiamo la *milza ripiena* (preferibilmente di vitello), preparata utilizzando un ripieno di recupero: avanzi di bollito o di arrosto, pezzi di salame, avanzi di risotto, confezionata come una rollatina e cotta come un arrosto con i classici aromi. Preziosi per preparare semplici ma saporiti manicaretti sono gli avanzi di cucina, come i *ramlej* (ripieni di fiori di zucca e cipolle). Si utilizzano avanzi di arrosto di vitello, di pollo, salame cotto, con l'aggiunta di una pagnotta rafferma inzuppata nel latte, un pugno di prezzemolo, bietole e aglio. Il tutto ben tritato e amalgamato con uova, formaggio grana grattugiato, un po' di sugo d'arrosto. Con questo impasto si riempiono i fiori di zucca crudi che devono essere fritti nel burro, mentre le cipolle, precedentemente lessate, tagliate a metà e svuotate, vanno cotte nel forno. Sia i fiori di zucca che le cipolle vanno serviti ben caldi, anche nello stesso piatto. Racchiudendo mucchietti del ripieno suddetto in foglie di cavolo ammorbidite in acqua bollente, si possono confezionare

involtini (detti *capunit*) da friggere nel burro. Nell'ambito delle carni povere, il *bollito misto piemontese* ha caratteristiche particolari perché viene preparato sia con tagli di carne bovina di prima qualità, sia con tagli poco pregiati (i cosiddetti “ornamenti”) come la testina, la lingua, la coda, il fiocco di punta. Il bollito misto piemontese, inoltre, ha mantenuto l'immagine di piatto ricco della festa, perché va cucinato con porzioni abbondanti e gli avanzi possono essere utilizzati in varie preparazioni, senza dire del brodo che in cucina trova numerose possibilità di riutilizzo.

Parte integrante del bollito misto è la lingua di vitello e le sue carni gustose possono essere utilizzate con il classico bagnetto verde, che in Piemonte si ottiene bagnando la mollica di pane con l'aceto. Successivamente la mollica va strizzata e unita ad aglio tritato, prezzemolo, acciuga, tuorlo d'uovo sodo sbriciolato. Si amalgama il tutto e si condisce con olio extravergine, sale e pepe.

La lingua si può cucinare anche da sola. In questo caso le ricette prevedono: *lingua in salsa verde* (con verdure e odori); *lingua in salsa rossa* (con pomodoro e peperone); *lingua al giardino* che, nei decenni scorsi, presso le famiglie meno abbienti sostituiva, tagliata a fettine, il rotondino di vitello (piuttosto costoso) per la preparazione del “vitello tonnato”; la *lingua salmistrata*, che viene gustata a fette, di solito come antipasto, unitamente ad altri salumi. La salmistratura è un metodo antico con cui veniva conservata



### LINGUA UBRIACA

*Ingredienti: 800 g di lingua di bovino, 2 cipolle, una carota, un gambo di sedano, 2 foglie di alloro, 50 g di funghi secchi, 2 bicchieri di Barbera superiore, un cucchiaino di farina, una noce di burro, mezzo bicchiere di olio extravergine, sale, pepe.*

*Preparazione: Riempire d'acqua una pentola adatta e portare a bollore, salare e unire l'alloro e la lingua. Mettere a bagno i funghi in acqua tiepida. Cuocere la lingua per 60 minuti, poi scolarla e spellarla. Fare un trito con le verdure e lasciarle appassire in un tegame largo. Unire la lingua tagliata a fette dello spessore di 1 cm, farla rosolare, aggiungere i funghi puliti e ben strizzati. Farli scottare. Irrorare con il vino e farlo sfumare a fuoco vivace. Amalgamare il burro con la farina e aggiungerlo al sugo per farlo addensare. Salare e pepare e far sobbollire per 15 minuti.*

la lingua. È stato inventato nel XIV secolo dal pastore fiammingo Wilhelm Brokel: serviva alla conservazione del pesce, ma, vista la sua validità, si è esteso anche alle carni. Con il termine “salmistrare” si intende trattare la carne (bovina e suina) con un composto costituito da cloruro di sodio, nitrito e salnitro. Il sale sottrae umidità alla carne, prolungandone la conservabilità. Esistono due tipi di salmistratura: quello a secco, che consiste nello sfregare la carne con una miscela di sale e salnitro. Dopo 6 settimane la carne è relativamente secca e può essere conservata a lungo. Per quello in salamoia, bisogna irrorare la carne con una soluzione satura di acqua e sale. Dopo 4 settimane si ottiene un prodotto ancora succoso, quindi di conservabilità limitata.

Con il brodo di carne e il sangue di maiale, si prepara anche la *brudera di Vercelli*. Si tratta di un risotto che rappresenta un piatto tipico della cena che si consumava dopo la macellazione del maiale. Fa parte della gastronomia tipica del Vercellese, però non ha mai attecchito al di fuori di questa zona. Viene tenuto in auge dal Circolo degli Amici di Desana nel periodo di Carnevale.

La *töfeia* prende il nome da una marmitta in terracotta, verniciata internamente e porosa all'esterno, con l'imboccatura stretta e 4 anse disposte a croce intorno al coperchio rotondo, anch'esso di terracotta, fornito di un picciolo centrale per l'impugnatura. Era fabbricata a Castellamonte (Torino), dove la presenza di argilla permetteva la fabbricazione di vari manufatti per l'edilizia, il giardinaggio, le stufe, la cucina.

Questo recipiente, realizzato in varie dimensioni, finì con l'identificarsi con il contenuto: la sua etimologia infatti passa dal greco (*tifos* = vapore), allo spagnolo (*tufo* = esalazione di vapore), per finire al piemontese (*tuf* = afa). Quindi la *töfeia*, tipicamente canavesana, è di influsso spagnolo, tenendo conto che i fagioli si diffusero in Europa dopo la scoperta dell'America e nel Cinquecento il Piemonte subiva gli influssi della dominazione spagnola.

La preparazione avveniva in inverno, nel periodo precedente il Carnevale, quando si macellava il maiale e si avevano a disposizione le parti di carne da utilizzare. I fagioli, specialmente i “reginit” o “della rama”,



erano quelli raccolti nell'autunno precedente e fatti seccare dopo essere stati staccati dalle piante di mais che ne erano state le tutrici. Sono fagioli a pasta morbida, adatta a disfarsi durante la cottura.

Per preparare la töfeia si mettevano tutti gli ingredienti nel recipiente e



### TÖFEIA

*Ingredienti (per 8 persone - almeno 6 litri): 8 rettangoli (cm 12x10) di cotenna di maiale ben nettata, 700 g di fagioli cannellini (oppure borlotti), 2 zampetti di maiale tagliati in 4/6 pezzi, un orecchio e una coda di maiale tagliati a pezzi, un mazzetto di aromi con sedano, carota, alloro, una cipolla media intera picchiettata con 10 chiodi di garofano, 3 spicchi di aglio, 3 rametti di rosmarino, sale, pepe, noce moscata in polvere, acqua (circa 2-3 litri).*

*Preparazione:* Tritare finemente l'aglio e il rosmarino e cospargerli sulle cotenne, avanzandone un piccolo cucchiaino; salare, pepare, spolverizzando lievemente con la noce moscata. Legare strettamente, con spago da cucina, le cotenne arrotolate singolarmente. Mettere nella töfeia prima i fagioli e poi gli altri ingredienti a freddo e a crudo. Aggiungere acqua in modo da non riempire eccessivamente il recipiente. Porre in forno a 200 gradi per circa 3 ore, lasciando diminuire gradatamente la temperatura fino a 50-60° per altre 3 ore. Levare quindi dal forno, togliere la cipolla e il mazzetto degli aromi, assaggiare, ed eventualmente aggiungere il trito avanzato per migliorare il sapore. Servire possibilmente in fondine di terra rossa.



si cercava di sigillare con un impasto di farina e acqua, legando il coperchio alle anse per ottenere il massimo di ermeticità. Si applicava un segno distintivo sulla marmitta e la si portava dal fornaio che, dopo aver sfornato il pane, utilizzava il calore residuo del forno per far cuocere lentamente le varie töfeie della clientela: per questa prestazione veniva ripagato con una fascina di legna per riavviare il fuoco il giorno dopo. Al mattino si andava a ritirare la töfeia ancora calda, avvolgendola in tessuti isolanti (di solito, una coperta) e trasportandola con un apposito attrezzo infilato nelle anse. Ovviamente non tutto il contenuto doveva essere consumato immediatamente: poteva essere gustato anche nei giorni

successivi opportunamente riscaldato, facendo così ulteriormente disfare i fagioli.

Gli zampini di maiale vengono chiamati *batsuà*: il nome di questo piatto è argutamente ironico perché è l'adattamento piemontese del francese “*bas de soie*” (calze di seta). Il termine si riferisce alla finissima consistenza serica che assumono dopo la cottura, ma era anche il modo ironico con cui i giacobini piemontesi chiamavano i nobili che indossavano calze di seta. Infatti si fa risalire la data di nascita al 1774. Tradizionalmente venivano preparati il giorno dell'uccisione del maiale, quindi in un periodo che va dalla festa di Ognissanti (1° novembre) a S. Antonio Abate (17 gennaio), perché lo zampino è parte dell'animale non conservabile.

Anche le *grive* o *flisse* si cucinavano di preferenza nel giorno dell'uccisione del maiale. Era in origine un modo per utilizzarne il fegato fresco, una delle parti più deperibili. Il fegato veniva tagliato in minuscoli pezzi, cui si univa una dadolata di preziosa polpa magra o un pugno di pasta di salame o di salsiccia o una piccola battuta di lardo. Il miscuglio era aromatizzato con ginepro e alloro e avvolto nell'omento (altra parte deperibile del maiale e di scarso utilizzo). Il nome “grive” pare risalga al tordo, detto anche griva, il cui corpo tozzo ricordava la preparazione. A volte fuoriusciva l'alloro che ne ricordava il becco.



## GRIVE

*Ingredienti: 250 g di fegato di maiale (80 dadini grossi come l'unghia del mignolo), 75 g di polpa magra di carne suina (o lardo, o pasta di salame o salsiccia), 200 g di rete di maiale od omento, 16 bacche di ginepro, 8 foglie di alloro, 50 g di burro, 8 cucchiari di olio, noce moscata, sale, pepe.*

*Preparazione:* Tagliare a dadini il fegato e la carne (o il lardo) e salare. Avvolgere 10 dadini di fegato e 2-3 del resto nell'omento, precedentemente bagnato in acqua tiepida e tagliato a quadrati di cm 8 di lato, insieme a 2 bacche di ginepro e a una foglia di alloro. Salare e aromatizzare con pepe e noce moscata, formare un fagottino che andrà cotto in olio e burro per circa 20 minuti, a fuoco lento, rigirando di tanto in tanto. Servire bollenti.

### NELLE VALLI VALDESI

In Italia il consumo di sanguinacci è fortemente in calo (dovuto anche alle normative sanitarie piuttosto rigide), però sopravvive, come avviene in Piemonte nell'alta Val Pellice e in Val Chisone (le cosiddette valli valdesi), dove è possibile gustare un prodotto chiamato "mustardela", che la provincia di Torino intende valorizzare per farlo conoscere ad una clientela non solo locale. Questo insaccato è composto dalle parti meno nobili del maiale: in un paiolo si fanno bollire le ossa, la testa, i piedini e le cotiche con poco sale e spezie, cui si aggiungono i polmoni, i reni, parte del fegato e la lingua. Quando il tutto è ben cotto, si spolpano le ossa e si tritano le carni. A parte si cuociono porri e cipolle e una riduzione di vino rosso con noce moscata, chiodi di garofano, cannella e pepe nero. Si miscela il tutto aggiungendo il sangue fresco di suino e si insacca nel budello. Dopo qualche giorno di asciugatura, le mustardele (che hanno la dimensione di un cotechino color melanzana) possono essere conservate sotto grasso per essere servite con patate lesse, purea di patate, polenta, o semplicemente col pane.

Sempre nelle valli valdesi (dintorni di Pinerolo) erano molto diffuse due zuppe basate sull'utilizzo di frattaglie e di parti meno nobili del maiale, come le ossa, usate nella "supa barbetta", il cui nome deriva da "barbet", il soprannome con il quale i cattolici erano soliti indicare i praticanti della religione valdese.

Con le interiora di agnelli o capretti veniva preparato uno dei piatti del banchetto del matrimonio: la "supa prustinenga". Gli ingredienti: fegato, polmone, cuore e rognone di un capretto o di un agnello, la carne disossata della testa, cipolla, carota, chiodi di garofano, cannella, noce moscata, 2 litri di vino rosso, un litro di brodo. Per la preparazione si tagliano le carni a piccoli pezzi e si fanno rosolare in un tegame con poco olio fino a consumare tutta l'acqua. Dopo aver aggiunto i gusti e le spezie, si continua la rosolatura per qualche minuto, poi si copre con il vino rosso e si lascia bollire dolcemente per 2 ore almeno, aggiungendo al bisogno un po' di brodo vegetale. La zuppa bollente si serve con qualche crostino di pane leggermente insaporito di aglio.

### CARNI POVERE E FRATTAGLIE

Nelle valli di Lanzo e del Basso Canavese l'agricoltura è sempre stata povera, appena sufficiente a soddisfare le esigenze alimentari degli abitanti e, pertanto, priva di quel surplus che consente l'allevamento degli animali



per la produzione di carne. In questa economia di sussistenza, la mucca era un animale prezioso fino a quando era in vita, in quanto utilizzato per il traino e per il lavoro nei campi, per generare vitelli e per produrre latte da cui ricavare formaggi. Con il termine “turgia” si intende in Piemonte la vacca vecchia, giunta alla fine della sua carriera produttiva, sterile e non più idonea alla procreazione. La sua carne, di scarso pregio, era destinata alla mensa dei contadini che, per migliorarne il sapore e la conservazione, la lavoravano in insaccati chiamati “salam ed turgia (o tiorgi)”. In tempi recenti, il *salame di turgia*, da alimento quasi dimenticato, grazie ad alcuni artigiani che lo hanno riscoperto, è diventato una prelibatezza. Per la sua preparazione si dovrebbe scegliere una vacca improduttiva da almeno 2 anni, anche se attualmente è diventata di difficile reperimento a causa dei moderni sistemi di allevamento intensivo e, pertanto, sostituita da bovino castrato. Le carni, liberate dal loro grasso e dai nervi, vengono passate al tritacarne. Viene aggiunto il lardo suino e nuovamente passate al tritacarne a stampo più fine. Si procede quindi all’impasto con l’aggiunta di sale marino, salnitro, pepe spaccato, noce moscata in polvere, spezie varie e vino (Barbera, Grignolino o Nebbiolo), tenuto in infusione con aglio.



### BRUDERA DI VERCELLI

*Ingredienti: 150 g di riso (Sant’Andrea), 2 mestoli di sangue di maiale fresco, 5 costine di maiale, 2 cipolle, una carota, una costa di sedano, uno spicchio d’aglio, 20 g di burro, 50 g di olio extravergine d’oliva, un rametto di rosmarino, sale, pepe.*

*Preparazione:* Far bollire in acqua (circa 2-3 litri) una cipolla, la carota, il sedano e le costine di maiale, schiumando il brodo, sino a quando la carne si spappola e il brodo si riduce a metà. Passare al tritacarne la polpa della carne (staccata dalle ossa) unitamente all’aglio e alla seconda cipolla. In una casseruola soffriggere nell’olio e nel burro l’insieme del tritato con il rosmarino (che andrà poi subito tolto). Versare il riso, mescolando con cura, sino a quando sarà tostato. Aggiungere alcuni mestoli di brodo. Quando il riso è quasi cotto versare il sangue di maiale e portare a termine la cottura, mescolando continuamente. Salare e pepare.



Si effettua, infine, l'insaccamento con budello torto di bovino, legato a distanza di circa 15-20 cm.

Il salame di turgia può essere consumato fresco o stagionato, crudo o cotto.

Si possono anche preparare delle ballottine. In questo caso occorre fare, con la pasta di salame di turgia, delle palline (2 cm di diametro), passarle nel pangrattato, cuocerle in padella con un filo d'olio per 10 minuti, prima di servirle. La stessa preparazione può essere utilizzata come componente del fritto misto piemontese.

In alta Val Pellice è sopravvissuta anche un'altra specialità chiamata *mursoun*, che è semplicemente la gola del suino pressata, salata, pepata e stagionata per circa un mese. Si gusta a fettine come il lardo.

Con questo prodotto, unito ad un salame grasso, a 200 g di ceci ammollati e a qualche foglia di cavolo verza, si può anche cucinare un'ottima *zuppa di ceci e mursoun*. In questo caso occorre sbriciolare il salame in una casseruola di terracotta, lasciarlo cuocere leggermente a fuoco lento. Successivamente si aggiungono le foglie di cavolo verza, con una cipolla, 2 carote, 2 rape tagliate a fettine, aglio, salvia, rosmarino tritati. Dopo aver fatto rosolare il tutto lentamente, si aggiungono i ceci ammollati e il "mursoun". Si copre con acqua, si sala leggermente e si fa bollire dolcemente per 3 ore circa. Si toglie il mursoun dalla pentola, si taglia a pezzi e poi si rimette nella zuppa. La zuppa si serve bollente mettendo sul fondo del piatto una fetta di pane raffermo.



Un piatto tradizionale del Canavesano, che veniva servito dopo l'uccisione del maiale, era il già citato *ciribici*, in cui si utilizzavano fegato, guanciaie, polmone, cuore e sangue, messi ad insaporire per 12 ore nel vino, con carote, sedano, cipolle, lauro e nocciole. Dopo una lunga cottura si toglievano le parti carnee, si tritava il resto e si serviva il tutto con polenta di mais.

Un insaccato tipico del Canavesano, prodotto soprattutto a Settimo Rotaro, dove ogni anno, nel corso dell'autunno, si celebra la sagra del "salam

## AGNOLOTTI E RAVIOLI

Gli agnolotti costituiscono uno dei piatti più importanti della cucina piemontese, eseguiti con pasta sottilissima di sfoglia e ripieni di carni precedentemente cucinate (soprattutto arrostiti e stufati). Un tempo però erano confezionati anche con carni ottenute dagli avanzi di cucina, cervella, ricotta, verdure di ogni tipo, maggiorana, borragine, in un'infinità di accostamenti e mescolanze varie. Pare storicamente accertato che questo tipo di pasta ripiena sia nato a Gavi (Alessandria), intorno al 1200, in una rudimentale osteria gestita dalla famiglia Raviolo (ecco perché gli agnolotti si chiamano anche ravioli),

dove certamente non potevano essere servite carni succulente. Comunque, oltre alle carni pregiate, ancora oggi il ripieno può essere ammorbidito con cervella, filoni e animelle, come avviene nel Basso Monferrato. In passato, nell'Alessandrino, si usava anche la carne del collo di bue perché questa parte dell'animale, lungamente sfregata dal giogo, era resa consistente, ma più gustosa. Nella zona di Ovada (Alessandria), invece, sono molto caratteristici gli agnolotti in cui, nel ripieno, viene utilizzata la milza unitamente alla carne di vitello tritata con bietole, prosciutto crudo, uova e formaggio parmigiano.

patata”, è, appunto, il *salame di patata*, che si prepara (per ottenerne uno da 10 kg) con 2 litri di sangue di suino non coagulato, 9 kg di patate lesse, 3 kg di lardo tritato, 200 g di sale, un cucchiaio di pepe macinato, un cucchiaino di salnitro, una noce moscata, un cucchiaio di aromi misti. Lessate le patate, si sbucciano e si schiacciano con cucchiaio e forchetta. Si uniscono poi al sangue fresco, rimestato continuamente. Si aggiungono, quindi, il lardo a pezzetti e tutti gli aromi. Il “salam patata” può essere consumato fresco o conservato sott'olio, o essiccato e fritto in padella.

Quando si uccideva il maiale, la parte eccedente delle frattaglie, che non era consumata subito, veniva tagliata a pezzi e fritta nel suo grasso insieme alla salsiccia e sistemata in una pignatta di terracotta a strati, ognuno dei quali veniva coperto dal grasso liquido che successivamente si addensava. Quando c'era necessità, si estraeva dalla pignatta la porzione che serviva, si faceva scaldare e si mangiava con cavoli e polenta. Se si univano anche dei pezzi di semolino impanati e fritti, si otteneva una specie di fritto misto.

Con fegato, cuore, polmone, animella di vitello, si prepara un gustoso *guazzetto di frattaglie*. Queste si sbollentano e si tagliano a dadini. Si rosolano, dopo averle spolverate con la farina, in un soffritto di cipolla in olio e burro. Si sfumano con il vino e si portano a cottura, con il brodo, per 45 minuti. Si aggiungono sale e pepe e si lasciano cuocere per altri 5 minuti. Dopo aver spento il fuoco, si cospargono con il prezzemolo tritato e, dopo 2 minuti, si servono possibilmente con polenta integrale.

Il polmone è la frattaglia meno apprezzata dal punto di vista gastronomico. Veniva considerato “mangè d’j gat” (un piatto per i gatti), anche quando le risorse economiche e alimentari erano scarse. Ci sono invece ricette che dimostrano che un piatto povero può diventare una rarità gastronomica quando è ben cucinato. Una di queste riguarda la *minestra “ad ris e curad’la” (di riso e polmone)*, che si prepara facendo bollire per 10 minuti il polmone, dopo averlo lavato in acqua corrente. Si lascia raffreddare nel brodo di cottura, si scola e si taglia in piccoli pezzi. Si fanno appassire nell’olio aglio, cipolla e peperoncino tritati, si aggiungono alloro e concentrato di pomodoro diluito in un po’ di brodo e, infine, il polmone tagliato. Si porta a cottura a fiamma bassa per circa 2 ore, aggiungendo eventualmente del brodo.

Per preparare la *zuppa di milza*, è necessaria una milza intera, due uova, aromi vari, burro, olio, alcune fette di pane raffermo e brodo di carne. La milza va battuta, tagliata a listarelle, sfilacciata. Va poi unita al burro e ai tuorli d’uovo, come se fosse una pasta, con prezzemolo, maggiorana, erba cipollina e sale. Gli albumi vanno montati a neve e uniti al composto per poi spalmarlo sulle fette di pane (una sovrapposta all’altra). Questi panini vanno poi fritti in olio extravergine, sgocciolati e tagliati a bastoncini. Insieme al brodo di carne e a un po’ di erba cipollina divengono una zuppa gustosa.

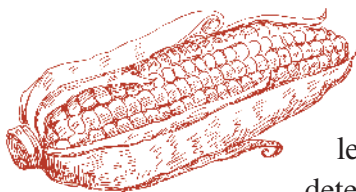
Una preparazione con la testa del maiale è stata recentemente inserita dalla “Gazzetta ufficiale” nei 52 Pat (Prodotti Alimentari Tradizionali) dell’Astigiano. È preparata anche nel territorio di Gavi (Alessandria). Si tratta della *testa in cassetta*, un piatto studiato dai contadini per conservare e rendere appetitose le parti del maiale che non erano utilizzate per la produzione di insaccati. In origine erano utilizzati solo tagli provenienti dal maiale, mentre oggi sono utilizzati anche tagli di origine bovina. Il nome



## TESTA IN CASSETTA

*Ingredienti: una testa di maiale con la gola, 500 g di coppa di maiale, un cuore di maiale, 500 g di sale grosso, 100 g di Marsala secco, 100 g di Rum scuro, una cipolla, 15 foglie di alloro, 4 spicchi di aglio, 5 frutti di anice stellato, una stecca di cannella, 5 chiodi garofano, mezza noce moscata, un peperoncino rosso, 2 cucchiaini di pepe macinato.*

*Preparazione:* Con uno spazzolino rigido e un coltellino ben affilato, eliminare ogni residuo di setole dalla testa. Sciogliere il sale in 5 litri di acqua, adagiare la testa in un recipiente capace, coprire con la salamoia e lasciare riposare in luogo fresco per 3 giorni. Trascorso questo tempo, togliere la testa e metterla in una pentola con le verdure e gli aromi (tranne il pepe e la noce moscata), coprire di acqua e far sobbollire a fuoco dolce per 5 ore. Giunta a cottura, scolare, disossare, eliminare il cervello e gli aromi. Triturare la testa grossolanamente e rimetterla a cuocere con il cuore e la coppa tagliati a dadini (questi due ingredienti servono per dare una nota di colore). Aromatizzare con il pepe e la noce moscata, unire il Rum e il Marsala, lasciar cuocere finché il tutto prenda una consistenza quasi liquida. Insaccare nel budello cieco del manzo, legare e mettere in un luogo molto freddo sotto dei grossi pesi. Consumare dopo non meno di 2 giorni.



“testa in cassetta” deriva dal fatto che, in passato, l’impasto veniva messo a raffreddare in cassette di legno foderate con l’omento bovino e questa tecnica determinava una forma quadrata al prodotto finale.

Nel Biellese, la “lingua an brusch” è la *lingua di manzo o di vitello lessata*. Occorre levare la pelle dura che la ricopre, tagliarla a fettine sottili e disporla a strati nella salsa verde o rossa (pomodoro e peperoncino).

La *polenta al fegato* si ottiene con il fegato di vitello rosolato al burro e poi tritato. Il fegato così ottenuto si unisce ad un soffritto con cipolla e rosmarino, aggiungendovi del brodo. Quando il tutto bolle, si versa la farina di mais per ottenere una polentina molle che viene servita con formaggio grana grattugiato.

I granelli (detti “bale del tor”), convenientemente preparati e tagliati a fettine, sono molto gustosi impanati e fritti o trifolati come i funghi. Anche

la mammella di vacca (detta pecc ad vaca) viene utilizzata bollita con i classici gusti e consumata con la classica salsa verde o rossa.

Oltre alla classica trippa di origine bovina, nel Biellese si utilizzava anche quella di gallina detta *priali*. Gli intestini venivano tagliati per il lungo, accuratamente lavati e sbollentati, quindi si cuocevano con un soffritto di cipolle. La trippa della gallina veniva anche frita nel suo sangue, con cipolle, pomodoro e burro cui si aggiungevano il cuore, il polmone, il rognone e il fegato che era messo per ultimo perché non indurisse. Il *priali* si otteneva anche con l'intestino del gallo, di cui si friggeva pure la cresta e si accompagnava con la polenta.

Con un tritato ottenuto dai ritagli del muso del porco, delle orecchie, qualche pezzo di muscoli degli arti, un po' di pasta di salame, un po' di sangue, sale, pepe, spezie e un po' di aglio si confeziona la *murtadela neira*, un insaccato che si consuma lessato o conservato "sotto grasso".

### HANNO COLLABORATO

Eros Barantani  
Romana Bosco  
Marco Brighenti  
Donatella Clinanti  
Alberto Gamaleri Calleri Gamondi  
Franco Gerardi  
Pier Carlo Lincio  
Giorgio Lozia  
Ermanno Mauro  
**Renzo Pellati (CSFM)**  
Paoletta Picco  
Tullio Tagliavini  
Giuseppe Trompetto  
Fabrizio Ventura



*Liguria*

## IL RIPIENO DI PAGANINI

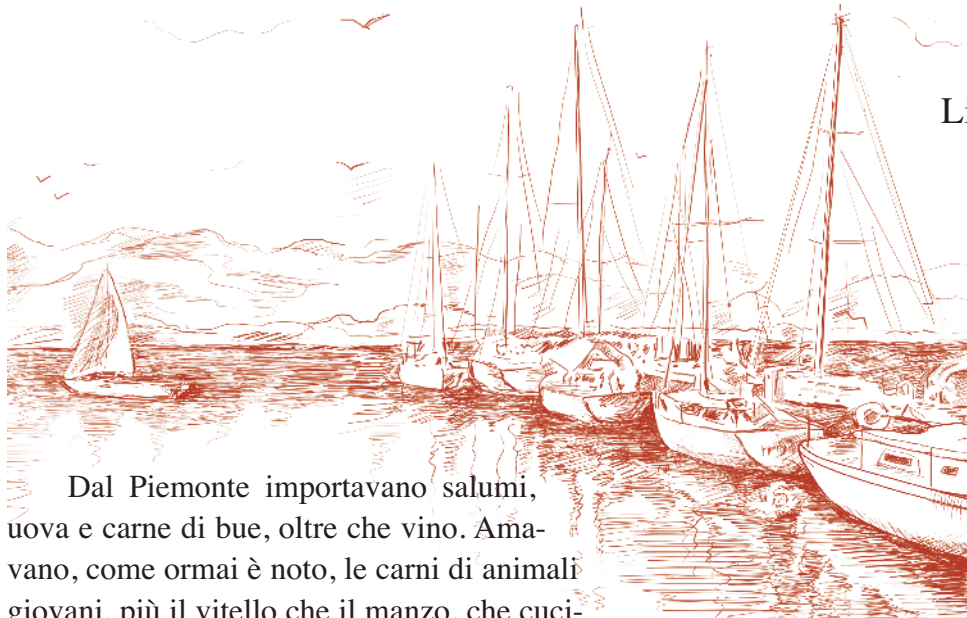
I liguri, è noto, non sono né sono mai stati nei secoli, un popolo di carnivori. Su questo comportamento antropologico molto s'è discusso e s'è scritto. Ma, alla fin dei conti, la spiegazione non è così complicata: la Liguria non ha mai avuto una grande economia agraria, né zootecnica. Non solo: nella storia, la terra ligure - arida, montuosa, poco generosa sul piano produttivo - non è mai stata in grado di consentire alle popolazioni locali, sia dell'entroterra sia della costa, un'autosufficienza alimentare. I liguri hanno creato mercati-empori nelle loro città e li hanno riforniti di prodotti alimentari acquistati al di là dei passi alpini o appenninici o direttamente dal mare. I genovesi, leader politici del territorio, hanno importato carni ovine dalla Corsica e dalla Sardegna; frutta fresca e secca, verdura, nonché altri prodotti di scambio dalla Sicilia; frumento oltre che dalla Sicilia anche dal Mezzogiorno e dall'Africa. Spezie e persino pesci conservati dall'Oriente e dal Mar Nero.



### CIMMA PINN-A

*Ingredienti: 800 g circa di pancia di vitello (già preparata a tasca), 100 g di carne di vitello tritata, 150 g di cervella, 150 g di animelle, qualche filone, un cucchiaio di pinoli, 100 g di piselli sgranati, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, 3 uova, qualche foglia di maggiorana, una foglia di alloro, olio extravergine d'oliva, vino bianco, sale, pepe.*

*Preparazione:* Rosolare in un tegame la carne tritata con la foglia d'alloro, in poco olio e spruzzando di vino bianco. Pulire bene cervella, animelle, filoni (o granelli), lessarli, poi tagliarli a pezzi piccolissimi. Amalgamare questi ingredienti con le uova sbattute, il formaggio, i piselli, i pinoli, la maggiorana e salare a piacere. Salare leggermente anche l'interno della tasca e riempirla, non completamente, con la farcia preparata, cucirla con filo da cucina. Avvolgerla in un panno, legarla ai due lati e metterla a cuocere in una pentola in acqua salata, molto lentamente, per circa due ore, bucandola, eventualmente, con i rebbi di una forchetta, se tendesse a gonfiarsi. Lasciarla intiepidire nel suo brodo, poi metterla a raffreddare tra due piatti, con un peso sopra. Servire fredda, affettata.



Dal Piemonte importavano salumi, uova e carne di bue, oltre che vino. Amavano, come ormai è noto, le carni di animali giovani, più il vitello che il manzo, che cucinavano più che altro con piatti di rapida confezione ma soprattutto manipolati in ripieni.

È proprio in questi ripieni che troviamo costante, più che altro nel passato e sino a una trentina d'anni fa, la presenza delle cosiddette frattaglie: animelle, filoni, poppa, cervello. Questa carne veniva tritata, pestata nel mortaio e incorporata.

Si può citare, ad esempio, la *cima*. Nel Ponente ligure, fra gli ingredienti, si annovera il midollo, nel Genovesato figurano la poppa e il cervello, quest'ultimo di utilizzo corrente anche nel Levante.

Accanto alla cima, altro piatto "forte": i *ravioli*. A titolo di curiosità, possiamo riportare la ricetta dettata da Niccolò Paganini. "Per una libra e mezza di farina due libbre di buon manzo magro per fare il suco (sic). Nel tegame si mette del butirro, indi un poco di cipolla ben tritolata (sic) che soffrigga un poco. Si mette il manzo e fare che prenda un poco di colore. E per ottenere un suco consistente, si prende poche prese di farina, ed adagio adagio si semina in detto suco affinché prenda il colore. Poi si prende della conserva di pomodoro, si disfa nell'acqua, e di quest'acqua se ne versa entro alla farina che sta nel tegame e si mescola per scioglierla maggiormente, ed in ultimo si pongono entro dei fonghi secchi ben tritolati e pestati ed ecco fatto il suco. Ora veniamo alla pasta per tirare le foglie senza ovi. Un poco di sale entro la pasta gioverà alla consistenza della medesima. Ora veniamo al pieno. Nello stesso tegame con la carne si fa in quel suco cuocere mezza libra di vitella magra, poi si leva, si tritola, e si pesta molto. Si prende un cervello di vitello, si cuoce nell'acqua, poi si cava la pelle che copre il





## RAVIËU

*Ingredienti (per 6 persone). Per la pasta: 750 g di farina bianca, 2 uova intere, acqua, sale. Per il ripieno: 200 g di poppa di vitella, 300 g di animella, filoni e cervello, un pezzo di salsiccia (o un pezzo di maiale magro), 4 scarole, 2 mazzi di borragine, 2 uova intere e 2 tuorli, uno spicchio di aglio, qualche foglia di maggiorana, la mollica di un panino, 30 g di pinoli, una manciata di parmigiano grattugiato, burro, sale.*

*Preparazione:* Lessare le verdure in poca acqua. Rosolare in un tegame, con una noce di burro, i pinoli e la carne già tagliata a pezzetti; scottare la poppa di vitella, il cervello, i filoni, l'animella e la salsiccia sbriciolata. Tritare insieme alle verdure ben strizzate tutti gli ingredienti e accomodare il preparato in una terrina aggiungendo le uova, la mollica di pane inzuppata nel brodo o nel sugo di carne, il parmigiano, la maggiorana e l'aglio tritati insieme. Mescolare sino ad ottenere un impasto omogeneo. Salare a piacere. La pasta si lavora nel solito modo; stendere e dividere in due parti la sfoglia. Su una delle due sfoglie depositare tante nocchie di ripieno. Chiudere con l'altra sfoglia e premere, quindi tagliare i ravioli quadrati con la rotellina. Lasciarli asciugare sopra un panno e infarinarli leggermente. Cuocere in acqua bollente salata. Scolare e condire con sugo di carne informaggiando a tavola (l'alternativa è cuocerli e servirli in brodo di carne o di cappon).

cervello, si tritola e si pesta bene separatamente, si prende quattro soldi di salsiccia luganega, si cava la pelle, si tritola e si pesta separatamente come come (sic). Si prende un pugno di borage chiamata in Nizza Boraj, si fanno bollire, si premono molto, e si pestano come sopra. Si prendono tre ovi che bastano per una libra e mezza di farina. Si sbatano e uniti e nuovamente pestati insieme tutti gli oggetti soprannominati, in detti ovi ponendovi un poco di formaggio parmigiano. Ecco fatto il pieno. Potete servirvi del capone (sic) in luogo del vitello, dei laccetti in luogo di cervello, per ottenere un pieno più delicato. Se il pieno restasse duro si mette del suco. Per i ravioli la pasta si lascia un poco molla. Si lascia per un'ora sotto coperta da un piatto (sic) per ottenere le foglie sotili (sic)". Oltre che nei ravioli e nella cima, troviamo le frattaglie, in proporzioni non eccessive, nelle *lattughe ripiene*, in ripieni di verdura, in alcuni *sughi "di grasso"* per condire la pasta.

Ci imbattiamo nella poppa, per dar vita alla preparazione del *fegato in aggiadda*. Si taglia il fegato a listarelle sottili e lo si pone in una padella dopo aver riscaldato l'olio. Rimestando con il cucchiaino di legno, si cuoce il fegato a fuoco alto. In precedenza si pestano nel mortaio (o nel frullatore) la mollica di un panino inzuppata di ottimo aceto e un poco di poppa o milza di vitello, prima sbiancata con una rapida bollitura. Versato il preparato in una tazza, si allunga con un altro poco di aceto. Quando il fegato è quasi pronto, si sistema da una parte della padella e nella parte rimasta libera si versa il composto, mescolando con il cucchiaino energicamente per non più d'un minuto. Si sala a piacere al momento di servirlo caldo in tavola.

Poi abbiamo - come in molte altre cucine regionali - il *bianco e nero* in umido, oppure fritto, con la presenza anche del polmone. Ma, val la pena di ribadirlo, si tratta di preparazioni marginali che tendono a scomparire nel tempo.

## TRIPPA E CODA

La “frattaglia” che ritroviamo costante, invece, è la trippa che, come in altre regioni, viene consumata in numerose varianti: in brodo, in zuppa, in umido, *alla sbira*



## TOMAXELLE

*Ingredienti: 8 fettine di vitello, 100 g di magro di vitello, 100 g di poppa di vitella, 20 g di funghi secchi, la mollica di un panino bagnata nel brodo, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, un ciuffo di prezzemolo, alcune foglie di salvia e maggiorana, un uovo, latte, burro, olio extravergine d'oliva, brodo, sale e pepe.*

*Preparazione:* Ammollare in acqua tiepida i funghi, poi strizzarli e tritarli assieme alle erbe aromatiche, prima lavate e asciugate. Unire al trito la mollica di pane, il magro di vitella rosolato nel burro e tritato, la poppa di vitello sbollentata e tritata, il formaggio, l'uovo sbattuto; amalgamare il preparato con un poco di latte. Battere bene le fettine di vitello, farcirle con il ripieno preparato, arrotolarle e fermarle con uno stecchino. Mettere a soffriggere gli involtini con due cucchiaini d'olio e poco burro. Quando saranno ben rosolati, salare e pepare a piacere, unire un mestolo di brodo e cuocere coperti, a fuoco lento, per 30/40 minuti. Servire tiepido.

(zuppa della mensa delle guardie doganali sempre presenti in porto), con i “fagioli di Spagna” (a Genova si indicano così le fagiolane). Per preparare la *sбира*, si unisce al brodo di carne la trippa, tagliata a listarelle e già cotta alla ligure, cioè stufata. Si scalda per qualche minuto e si lascia insaporire. In ogni piatto fondo si mette una fetta di pane abbrustolito, si versano sopra il brodo ben caldo e la trippa, si aggiunge un cucchiaino di sugo d’arrosto o di stufato e abbondante parmigiano grattugiato.

Si possono ricordare - ancora mezzo secolo fa - le caratteristiche tripperie disseminate attorno al porto, perché il *brodo di trippa*, con poca carne tagliata sottile e un po’ di pane, era la prima colazione abituale degli scaricatori portuali, i famosi “camalli” che attribuivano a questa calda consumazione valori salutistici e stomatici.

Vale la pena citare, per la Lunigiana, il Codice Pelavicino, il registro di tutti i contratti sottoscritti nel Sarzanese tra il XII e il XIII secolo. È un documento interessante perché vengono fornite alcune indicazioni sulle consuetudini culinarie non solo dei ceti nobili ma anche, di riflesso, dei loro sottoposti. Si legga ad esempio il seguente passo: “Del porco che i cuochi avranno ammazzato e preparato per la cucina, i cuochi stessi devono avere la ventresca (panzetta) che va tagliata a metà per la metà delle mammelle, a destra e a sinistra, e devono avere il capocollo tranne la barbina e la coda con tre nodi (vertebre) e il lobo minore (penola) del fegato”.

La presenza della coda, nella Lunigiana, di fatto orienta la cucina della zona verso una cultura gastronomica non ligure, ma che guarda verso l’Italia centrale. La coda non era l’unica parte ceduta ai cuochi: “I cuochi della festa di San Martino, fino all’Ottava di Pasqua devono avere anche le pelli, le teste e le zampe e le interiora degli agnelli, dei capretti e delle lepri, tranne tuttavia il fegatello dei capretti”.

### HANNO COLLABORATO

**Roberto Iovino (DCST)**  
**Paolo Lingua (CT e CSFM)**

A large, light grey, stylized letter 'L' graphic that serves as a background for the page. The letter is composed of a vertical stem and a horizontal base that tapers to a point on the right side.

*Lombardia*

## **TRA I PRODOTTI DELL'INDUSTRIA E LE FIERE DI PAESE**

Il consumo di carne si afferma come simbolo di vigore e di forza fin dal Medioevo, seguendo anche il pensiero dietetico del tempo, che definiva la carne “miglior alimento” per l'uomo, come compare, ad esempio, nel *Regimen* di Aldobrandino da Siena che, nel XIII secolo, scrive: “fra tutte le cose che danno nutrimento all'uomo, la carne è quella che lo nutre di più, l'ingrassa e gli dà forza”.

Naturalmente la qualità della carne consumata cambia sensibilmente a seconda delle condizioni economiche e sociali, e questa differenziazione rimane come importante marcatore sociale fino alla metà del secolo scorso. Esemplificativo è un motto popolare della Valsassina che attribuiva ai ricchi “tutto quello che stava dietro la testa e davanti alla coda” della bestia, mentre il rimanente era destinato ai poveri.

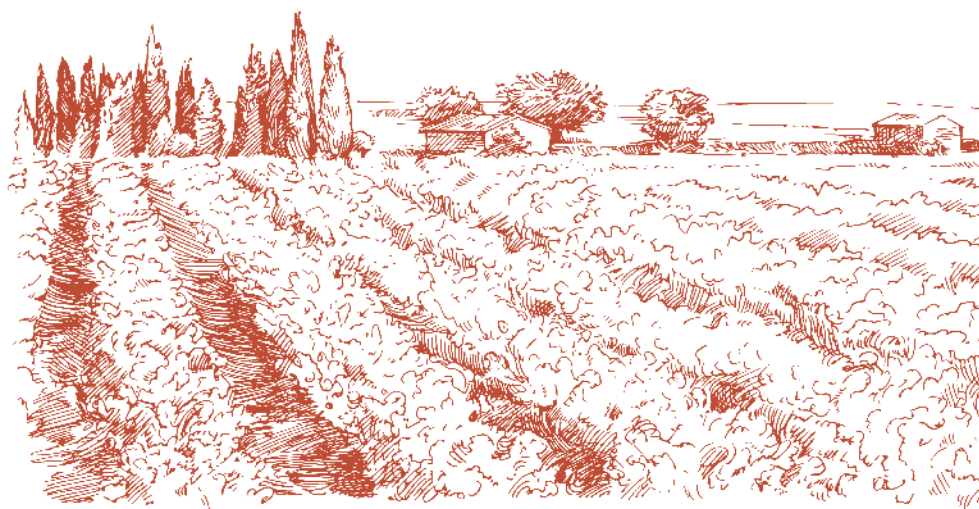
La città, infatti, si qualifica con il consumo frequente di carne fresca e in particolare di carne bovina (la più apprezzata per secoli), mentre la campagna si caratterizza per lo scarso o scarsissimo consumo di tali carni e sicuramente per un maggior consumo di carne suina, di piccoli animali che popolavano fossi, canali e boschi e per abbondante uso di frattaglie. L'uccisione del maiale era ovunque, nelle campagne, un momento importante perché assicurava, con la preparazione di salumi e insaccati, il sostentamento della famiglia per tutto l'inverno se non addirittura per tutto l'anno successivo. In questo contesto l'utilizzo di tutte le risorse alimentari, compreso il sangue, i piedi, le orecchie, le terminazioni tendinose delle fasce muscolari, le mammelle, la testa, le articolazioni e le viscere degli animali, risultava di primaria importanza. Nasce ovunque una cucina che, in ragione delle quantità disponibili, cerca comunque di trasformare quelli che oggi consideriamo come sottoprodotti in gustose preparazioni, che però necessitavano (e necessiterebbero ancora oggi se fossero riprodotte) di lunghi tempi per la lavorazione e la cottura.

Si può partire proprio da questa considerazione per analizzare l'apparente disaffezione verso ricette che per secoli hanno caratterizzato la cucina che oggi chiamiamo “tradizionale” e che subiscono un forte ostracismo a causa dei tempi lunghi in cucina, particolarmente nelle aree di economia più

evoluta per lo sviluppo delle industrie e del terziario, come la Lombardia. La cucina “veloce” è diventata una necessità: spariscono allora dalle mense familiari le testine bollite, i piedini sia di vitello che di maiale, i nervetti, ma anche i mondeghili, le trippe, i sanguinacci, tutte le ricette di frattaglie che, come i rognoni (reni), richiedono una pre-lavorazione accurata. Come si vede non è solo la cucina povera a sparire ma anche quella ricca dei lessi, dei brasati, degli stracotti: sciocca è l’obiezione retorica di essere tutti troppo ricchi per praticare la cucina povera.

Non è però vero che le carni povere siano dimenticate, perché in realtà le buone trattorie e i ristoranti di cucina italiana propongono ancora questi piatti con notevole successo, e perfino l’industria alimentare si prodiga per proporre piatti pronti di cucina tradizionale. Con l’uso dei forni a microonde oggi è possibile mettere in tavola una trippa fumante in poco più di 10 minuti, magari in porzioni singole o doppie, senza sporcare la cucina e senza stare per ore davanti ai fornelli. Se l’industria investe in questo settore significa che questi prodotti hanno acquirenti in buon numero.

Diverso è il ragionamento per le ricette riguardanti prodotti ormai difficili da trovare, sia nelle macellerie sia nei supermercati (che per i giovani sono il luogo più frequentato di acquisto per prodotti alimentari), come ad esempio il sangue di maiale per i sanguinacci, la milza, le orecchie,



la coda, le tette di maiale, o gran parte della selvaggina da piuma tanto cara alla cucina tradizionale bresciana e bergamasca. Si rischia di dimenticare i modi di cucinare questi alimenti, che il più delle volte sopravvivono solo nei racconti dei nonni o nelle rinnovate fiere di paese come quella di Isola Dovarese, dove il quinto quarto del maiale viene festeggiato di norma l'ultima domenica di Carnevale, proponendo piatti a base di lingua, reni, piedi, cotiche, cuore, fegato, frattaglie. Anche a Torricella di Pizzo, dal 2006 si celebra la festa del piedino di maiale, che viene servito lessato con salse e mostarde e accompagnato a cotechini e cotiche con fagioli. Sicuramente ci sono molte altre feste locali che cercano di mantenere vive le culture gastronomiche territoriali aggregando giovani e meno giovani attorno a banchetti collettivi incentrati su ricette e piatti che, pur apprezzati, rischiano di essere abbandonati, ma che grazie al dialogo intergenerazionale creato dall'evento possono sopravvivere, almeno in qualche giorno dell'anno.

---

### LA CITTÀ DELLA BUSECCA

---

Milano è stata spesso assunta come simbolo di tutte le città lombarde, anche se le peculiarità locali vengono oggi proposte con giusto orgoglio. I milanesi, si sa, amavano la carne, protagonista della loro cucina tradizionale borghese, quasi un simbolo di stato e indicatore di quel benessere di cui andavano fieri. Amavano in specie le carni di vitello e di manzo, soprattutto il “manz”, che, in un passato ancora abbastanza recente, era adattissimo alle lunghe cotture, alle preparazioni da “dileguare in bocca”: il brasato, lo stufato e il prediletto bollito. Il “lèss”, cotto per la carne e non per il brodo (del resto una presenza costante su queste tavole), era dunque da mettere in pentola nell'acqua a bollore raggiunto e non a freddo, per conservare gli umori e i sapori delle sue fibre.

Frugali per indole, attenti ai “danèe” e tutt'altro che sempliciotti, i milanesi in famiglia riciclavano abitualmente gli avanzi (la “carne frusta” come si legge nel vocabolario del Cherubini) del lessato domenicale, ricorrendo agli irrinunciabili “mondeghili” (come chiamavano le altrui polpette) o ricavandone un “fritto di lessato”. E non disdegnavano certo le carni povere,

le minuterie che i latini chiamavano *minutia*, le frattaglie, le interiora. Già nel lesso, esaltato infine dalla mostarda, compariva - fra i diversi tagli di manzo, il cappone e il cotechino - la testina. Nella tradizione aveva titolo di *minutia* una sorta di modestissima finanziaria, a base di animelle, filoni, creste di gallo, da usarsi come guarnizione o intingolo. Costavano poco, sapevano di molto, si mangiavano con gusto, piacevano. Usi che “se non proprio un culto”, come ha scritto Guarnaschelli Gotti, costituivano “un robusto movimento d’opinione”.

Non a caso - quando si usava colorire la geografia delle varie città assegnando ai loro abitanti, non senza ironia, sarcasmo, rivalità, nomignoli legati al modo di mangiare o alle risorse alimentari del loro territorio - i milanesi venivano additati quali “buseconi” cioè grandi mangiatori di trippa (o anche pancioni). In fondo, i buoni meneghini quasi si compiacevano per questo epiteto: forse non tanto quelli di ceto inferiore che un po’ ne soffrivano, ma sicuramente gli esponenti della buona società. Carlo Porta solleva definirsi poeta “ballos” (malizioso) e “busecon”, che sapeva in lingua “busecona” scuotere l’indolenza, la *simplicitas* dei conterranei buseconi.

Insomma Milano era “el paes de la bússècca”, la trippa (forse da “buzzo”, pancia, in origine arnia delle api), nel significato di “ventre delle bestie grosse che ben purgato e condito usasi per vivanda” (F. Cherubini) e specialmente “budelle”, per traslato oggetto di diversi popolari modi di dire come “far busecca” (far macello) o “mandà i busecch in procession” (con riferimento al gorgoglio del corpo). Di trippa c’erano venditori specializzati (e ancora se ne trovano in certi mercati rionali). I “búsèchee”, i trippai, ne offrivano dai loro banchi d’ogni genere, anche precotta e sbiancata (anzi “grigia”), con relativa disponibilità degli adattissimi fagioli bianchi di Spagna. Né mancavano in città le tripperie, le rivendite di trippe cotte, quasi “un mangiare di strada”.





---

## NEI VECCHI RICETTARI

---

Forse oggi che vediamo e acquistiamo solo carne già pulita e porzionata sui banchi delle macellerie e dei supermercati, ci siamo in qualche modo allontanati anche psicologicamente dal considerare “mangiabili” gli organi interni (forse con la sola eccezione del fegato) e tutte quelle parti degli animali che non siano solamente muscolari, ma “per non dimenticare” è bene riproporre ogni tanto, magari nei più tranquilli giorni di vacanza o di festa, anche le ricette che utilizzavano qualsiasi parte degli animali allevati e selvatici per essere il nostro cibo. È quindi utile ripercorrere nella regione le strade di una cultura a rischio di estinzione.

Alla fine del Settecento, il ricettario di un’anonima *Cuoca cremonese*, mostrando inclinazione alla cucina francese, non negava un’occhiata a usi non limitati alla buona borghesia. Del manzo considerava le frittiture di lingua e cervello (nel linguaggio lombardo “le cervella”, con abusiva ricostruzione al singolare: “la cervella”); il cervello si cuoceva anche alla brace e la lingua in polpette o “alla brezole” (forse “bresaole”, fettine sottili affumicate). Del vitello si cucinavano: la testa con piselli; il fegato stufato o fritto; il polmone (“curadèla”, malamente “coratella”) fritto o “alla borghe-se”; le animelle (“lacchietti”, in dialetto milanese “laccèt”) fritte o in altro modo; i piedi ispiravano un piatto “alla Camargot”, dedicato a una ballerina francese del tempo. Il maiale figura non solo per le salsicce ma per i sanguinacci; per il sangue, anche di vitello, si suggeriva “il modo di aggiustarlo” con cipolle, burro e grasso: preparazione veloce e di poca spesa, anche se meno gustosa del sanguinaccio.

Interessante anche la testimonianza, resa nel 1849 da Luigi Francioni, di Brissago, nel Canton Ticino, ma cresciuto all’arte nella Milano della Restaurazione. Anch’egli, influenzato dalla cucina francese, rispecchiava i gusti della buona borghesia, curiosa di mode oltremontane e nello stesso tempo frugale, attenta alla sana economia domestica. Non stupisce quindi trovare nella sua stringata rassegna la “cervella alla milanese” non meno che “alla fiorentina”; l’orecchio di vitello “in salsa agrodolce” o “alla romana”; il “laccèt” con testina di vitello “ai cartocchini”; la “coradella alla piodinese” (Piodina è frazione di Brissago); il fegato di vitello

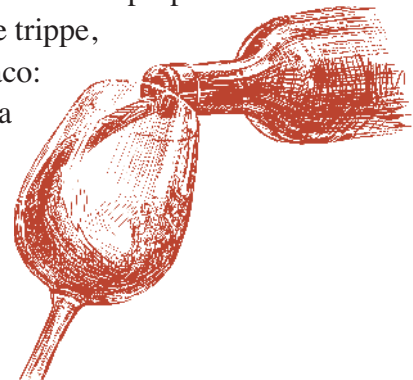
“alla veneziana” oppure “alla lionese”; uno scorcio era riservato al fegato di maiale “alla rete ossia fegatelli”.

Negli stessi anni, il diario di una patriottica dama milanese, trapian-tata nel Varesotto, Lucia Prinetti Adamoli, annotava, fra ricette dal titolo francese, una “zuppa alla tartara” (mezza testa di vitello cotta in 4 litri d’acqua, con l’aggiunta di un litro di vino bianco, di verdure e aromi); una “terrina di fegato” di vitello (con lardo, “giambone”, “tettina”, Marsala e tartufo nero). Si aggiungano “creste di gallo”, “bianco” per animelle e piede, verosimilmente di vitello.

## LA CUCINA DELLE INTERIORA

In tutta la Lombardia la trippa è il piatto che meglio ha attraversato la crisi delle carni povere, tanto da essere tuttora l’insegna di sagre come quelle di gennaio, nel giorno di S. Bassiano, a Lodi, sotto i portici del Broletto, e a Pizzighettone nelle antiche casematte delle mura. Saggezza di popolo, a Cremona, ricordava che una scodella di trippa e un bicchiere di vino erano buon viatico per guardare in faccia, con coraggio, al destino (“Na scüdéla de trìpa, en bicéer de véen e pò vàrda in fàcia el to destéen”). Naturalmente c’era campanile e campanile, trippa e trippa, e il cremonese riconosceva i meriti altrui, riservandosi il migliore (“Pàan mudenèes, viin verunèes, trìpe bulugnéeze e dóna cremunéeze”); anche se “Incòo trìpa, dumàan büsèca” finivano per stancare.

Rifacciamoci alla tradizione milanese. La *büsècca* vera e propria è, sin dal XVII secolo, un brodoso coacervo di diverse trippe, di vitello soprattutto e di manzo, tutte del pre-stomaco: foiole (omaso), chiappa (il reticolo), francese o riccia (il duodeno). Carattere lombardo è proprio la triplice composizione, altrove duplice o semplice. Il *foiolo* (“fuiö”) è versione in umido, basato sul centopelle, il terzo stomaco del ruminante, assai magro e delicato, tanto da richiedere spesso la compagnia della riccia. La cottura è prolungata, in soffritto di cipolla, burro



e pancetta, con il completamento di sedano, carote, pomodori e dei soliti fagioli di Spagna (prima della loro comparsa si ricorreva ai ceci).

Per vaghe somiglianze, il nome tanto popolare si attribuiva a vivande diverse, sino alla finzione di una “busecca matta”, basata su uova fritte, ridotte a sottili listarelle, rinforzate da pancetta e cipollotti; e “busecchina” si denominava una zuppetta di castagne secche e semi di finocchio nel latte o nella panna, un dolce da servire in coppette, rituale per Santa Savina, l’ultimo giorno di gennaio.

La cucina delle interiora riguarda l’intera sequenza di un pasto copioso. Degli antipasti, si dice, i milanesi facevano poco conto (non quelli del primo Ottocento, se il Luraschi nel 1855 sproprietava con le *entrées* - testa, lingua, orecchie, “cervella”, “lacetti”, fegato, “coradella”...), ma un posto di riguardo hanno sempre rivestito i *nervetti in insalata*, diffusi in tutta la Lombardia; ancora oggi si reperiscono nelle rosticcerie e persino nei supermercati.

In casa si bollivano le cartilagini dello stinco, delle zampe, del ginocchio

### LA TRIPPA GENUINA

Alcuni versi del Rajberti richiamano, per la trippa milanese, una questione dibattuta, e cioè quanta cautela sia necessaria nell’innovare la cucina antica, come talora si tenta di fare con la buona intenzione di salvaguardarla dalla scomparsa: *la busecca / che se vu mettii trifola e*

*cannella / l’è una porcada perchè l’è pu quella / e per mangialla proppi genuina / se va minga all’albergh, ma a l’osteria* (la trippa, se aggiungete tartufo e cannella, è una porcata perché non è più lei e, per mangiarla proprio genuina non si va all’albergo ma all’osteria).

di vitello (alle volte anche porzioni della testa e altro), si disossavano, si riducevano in un impasto che veniva affettato, condendo poi le fettine. I nervetti si possono anche friggere. Consueta in tavola anche la *lingua salada* ossia salmistrata; a Cremona, oltre alla lingua di vitello “come salume”, ancora si mettono in lista la *coda di vitello con salsa verde*;



### MINESTRA DI RISO E CUORE DI VITELLO

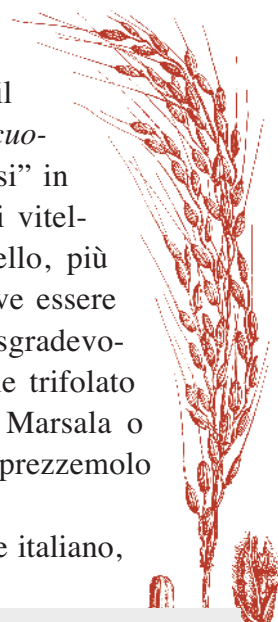
*Ingredienti (per 6 persone): 300 g di cuore di vitello, 200 g di riso, 75 g di burro, 2 litri di brodo di carne, un cucchiaino da tavola di prezzemolo tritato, una foglia di salvia, sale.*

*Preparazione:* Cuocere il cuore per circa 2 ore, in molta acqua; una volta cotto tagliarlo a pezzi piccoli e soffriggerlo nel burro, aggiungendo la foglia di salvia. Mettere sul fuoco 2 litri di buon brodo (meglio se di carne) e, a bollire, aggiungere il riso e continuare la cottura per circa 20 minuti. Al termine aggiungere il soffritto di cuore tenuto in caldo e infine il prezzemolo tritato. Servire la minestra caldissima.

la lingua di manzo con cipolle marinate.

Quanto ai primi piatti, il cuore di vitello dava il nome a una minestra lodigiana: la *minestra di riso e cuore di vitello*. Le interiora davano sapore ad alcuni “risi” in ampie aree lombarde: *riso e corada*, con polmone di vitello; *risotto con il rognone*. Il rognone (rene) di vitello, più delicato di quello di manzo, è frattaglia discussa: deve essere freschissima perché altrimenti rilascia un odore sgradevole. Privato della pellicina e svuotato del grasso, viene trifolato in padella con burro a fiamma viva, bagnando con Marsala o vino bianco e unendo alla fine, dopo aver svaporato, prezzemolo e aglio.

Saldamente entrato nel ricco patrimonio alimentare italiano,



### BUSECCHIN DE CORADA

*Ingredienti: 400 g di corada (polmone di vitello), 60 g di burro, 10 g di pancetta, 3 cipolline, 8 foglie di salvia, una carota piccola, 10 foglie di sedano, 2 pomodori tritati o un cucchiaino di salsa fresca.*

*Preparazione:* Lessare il polmone per 20 minuti, togliere la parte bianca e tagliarlo a dadini. Rosolare lentamente nel burro, cipollina, carota, salvia e sedano, aggiungere il polmone e insaporirlo con i pomodori, un mestolo di brodo e cuocere lentamente fino al quasi completo assorbimento del liquido. Servire cospargendo con formaggio grana grattugiato.



l'*ossobuco alla milanese*. Derivando dal geretto di vitello, contiene carne e osso, sia pure con il buco, e relativo connettivo che è il garante dell'essenziale glassatura.

Le parti della testa dei bovini si prestavano per un economico pranzo della domenica, bollite con le verdure, così ottenendo carne e buon brodo per dar sostanza e sapore a zuppe e minestre. Un gradino più alto si raggiungeva unendo, nel lessato, la testina di vitello a manzo, cappone e cotechino. La lingua di vitello si prestava a usi diversi da quello già considerato: *lingua in umido con le cipolline* o *allo stufato* (che, è tutto dire, appariva nella *Cucina per gli stomaci deboli* del 1884), o lessata. Lungo le rive del Po, da Cremona a Pavia, riscontriamo la *lingua brasata*, rispettivamente di manzo e di vitello.

In un'ampia area, lo stinco di vitello ha tuttora uso diffuso. Si lessavano anche i piedi di vitello e le animelle davano gravidanza a qualche significativa pietanza per essere una delle sezioni più gustose del vitello, unite come sono all'esofago e prossime al cuore, a patto d'essere consumate fresche. Si preparavano a Milano le *animelle in agrodolce*, e in *fricasea* (bollite e soffritte nel burro e cipolle e, una volta affettate, mischiate ad una salsa cremosa a base di uova). Nelle osterie del Cremonese ha tuttora spazio la *fonduta di animelle e spinaci*.



## STINCO DI VITELLO AL FORNO

*Ingredienti (per 6 persone): uno stinco di vitello, 50 g di burro, 100 g di pancetta, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 10 g di cipolla, 2 mestoli di brodo, un bicchierino di acquavite, un bicchiere di vino bianco secco, cipolla, sedano, salvia e rosmarino tritati, sale, pepe.*

*Preparazione:* Lavare bene e asciugare lo stinco, bagnarlo con il vino. In una casseruola ovale soffriggere nel burro e nell'olio la pancetta e il trito di verdure, quindi unire lo stinco, ricoprirlo con il brodo e spruzzarlo con l'acquavite. Continuare la cottura in forno a 180° per circa 4 ore, irrorando spesso con il brodo. Servire lo stinco ben caldo, con contorno di piselli al burro.



## ANIMELLE IN AGRODOLCE

*Ingredienti: 50 g di aceto bianco, 600 g di animelle di vitello, 50 g di burro, 25 g di capperi sottaceto, una carota, una cipolla, una costa di sedano, 30 g di lardo, 30 g di prosciutto crudo, sale, 20 g di zucchero.*

*Preparazione:* Mettere in una ciotola i capperi, tritati finemente, sbatterli con l'olio riducendoli in salsa. Mescolare in una casseruola lo zucchero con l'aceto, sciogliendolo a fuoco basso, unire la salsa di capperi e olio, amalgamando il tutto. Togliere dal fuoco e raffreddare l'impasto. Tritare il lardo, il prosciutto, la cipolla, la carota e il sedano e soffriggerli in una pirofila con il burro. Pulire le animelle, tagliarle a pezzi e unirle al soffritto. Salare, mescolare e passare nel forno a calore medio per 20 minuti. Servire ricoprendo con la salsa agrodolce.

Il *fritto misto* poteva contare su una vasta platea di estimatori e si configurava come un coacervo di interiora di vitello: fegato, animelle, filoni, polmone, cervella, ciascuno sottoposto ad accurati trattamenti. Per limitarci al fegato, il *fegato alla milanese* (tagliato a fettine da passare nell'uovo e nel pane grattugiato e da soffriggere nel burro finché appaiano ben dorate) o *alla rustica* nel Cremonese.

Il tempo di guerra favoriva naturalmente il ritorno agli ingredienti meno cari. Le *150 ricette di cucina di guerra*, edite anonimamente a Cremona nel 1916, incitarono all'uso, fra le carni bovine, di trippa, cuore, fegato, milza. Il *pasticcio di fegato* non contemplava certo l'aggiunta di tartufi, fegatini di pollo, sugo di carne e Marsala, come previsti dall'Artusi (e anche dalla Prinetti Adamoli): al fegato di vitello, tagliato a fettine, si univano carne stufata di maiale, uova e lardo.

Per il cuore di manzo si prevedeva la lessatura con aromi, per 4 ore, il taglio a listarelle e la cottura per 15 minuti in una "balsamella" di farina, grasso o lardo, acqua e limone. La contingenza spingeva a guardar oltre il proprio campanile per cui si suggerivano anche *zuppe di milza* alla trentina e alla roveretana. Oggi è difficile procurarsi la milza in macelleria se non su prenotazione, perché è fra gli organi interni che sono sottoposti a controllo sanitario.



## MILZA RIPIENA

*Ingredienti: una milza di vitello, un bicchiere di olio extravergine di oliva, un bicchiere di aceto rosso, mezzo bicchiere di acqua, un cucchiaio abbondante di peperoncino piccante, sale, 3-4 spicchi d'aglio, un mazzetto di prezzemolo.*

*Preparazione:* Togliere alla milza la pellicina e, con la punta di un coltello, inciderla formando una tasca. Salare le pareti della tasca; sminuzzare il prezzemolo lasciando una parte del gambo, aggiungere un po' di sale, l'aglio a pezzi grossolani e il peperoncino, mischiare il tutto e riempire la tasca. Chiuderla con due stuzzicadenti. Mettere la milza a rosolare in olio su ambedue le parti, aggiungere l'aceto e l'acqua e cuocere lentamente per circa un'ora. Tagliare infine la milza a fette non troppo sottili, servirla tiepida con il suo sugo di cottura opportunamente addensato.

## GENEROSO SUINO

Tutto del maiale si consumava, assolutamente tutto, dalla cotenna alle interiora, dal muso al codino. Anche gli ossi (bolliti per ottenere un brodo più saporito, poi lavorati e ridotti in polvere per i mangimi dei polli) compaiono nei proverbi: dubitativamente a Cremona (“gh’è mìa càrne sènsa òs”, non c’è bene senza pecca), con qualche considerazione nel Bresciano, memore delle penurie che costringevano a sfamarsi con la sterpaglia: “l’è mèi sisà on òs, che on bachett”, meglio succhiare un osso che rosicchiare uno stecco.

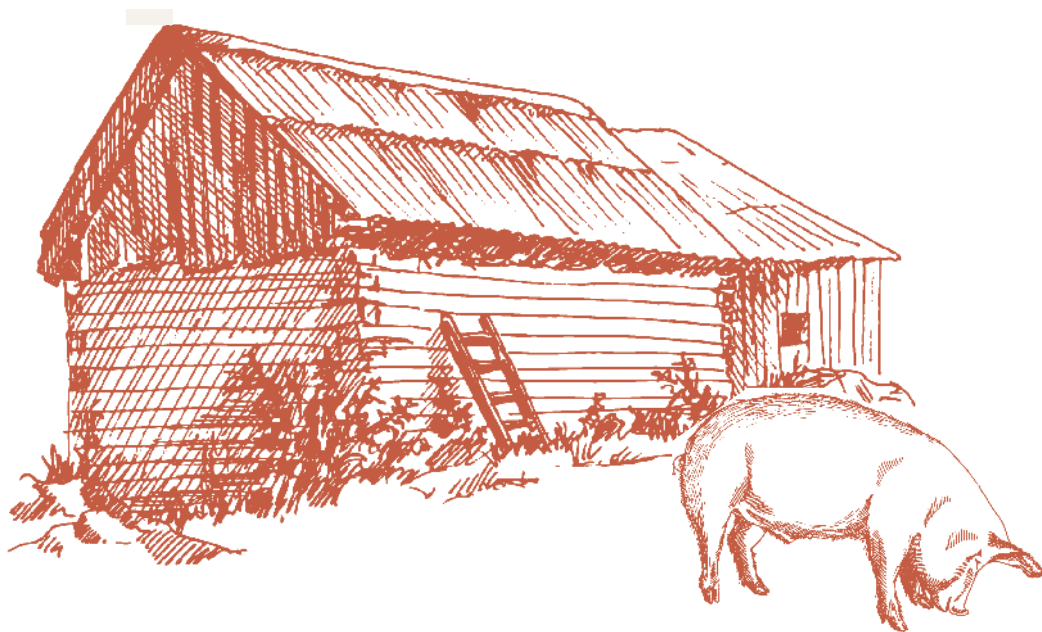
Con occhio alla Brianza e al Lecchese ma non solo, fegato, milza, cuore, reni, sangue, grasso, vino e talora anche aglio entravano nella *mortadella di fegato*. Bollita e affettata, si gustava con polenta calda o fredda; a pezzi si aggiungeva alla “pestada de lard” e verdure (fagioli, patate, verze) per i “pucètt da cumpesà” con la polenta, accompagnati se possibile da un bicchiere di “nustranèll”.

Testa, codino, ginocchi, piedini, orecchie, cotiche onoravano le mense più modeste, mescolati in un “pacchetto per i poveri” venduto per pochi soldi in macelleria. Sul lago di Olginate, per esempio, il brodo ottenuto dalle cotiche, con l’aggiunta di lardo e verdure, formava il *brudùn*, servito in



scodelle con fette di polenta. Le cotiche poi, oltre a finire in qualche salume di minor pregio, cudeghin o *cudegòtt*, insaporivano le minestre, così come il *minestrone di riso alla milanese*, rimpianto da chi, bambino, era stato privilegiato in famiglia nella ripartizione delle cotenne. *Fritture di fegato e di rigaglie* si raccomandano a Lodi; ricette d'osteria cremonesi tramandano composizioni come il *risotto giallo con ragù di codini* (nel Varesotto anche con i fagioli e le cotiche) e la *zuppa di fegato e cuore*.

A Cremona, la buona economia domestica insegnava a non trascurare le cotiche rispetto a pezzi più pregiati: “Chi màia la panseta el gh’aa de maiàa àan la cùdega”. Non c’era bisogno d’insister troppo perché le cotiche erano, e forse sono ancora, tradizionali con i fagiolini dell’occhio, in una minestra assai brodosa, da servire in scodella, cosparsa di formaggio grattugiato e accompagnata da crostoni di pane croccante. La minestra era offerta, gratis, dagli osti ai propri clienti, che il giorno dei morti tornavano infreddoliti dal cimitero (è appena il caso di sottolineare i retaggi simbolici e vitalistici dell’usanza). Piatti di maiale e legumi per il giorno dei morti erano del resto tradizionali in tutta la Lombardia: a Lodi resiste nelle famiglie la *zuppa dei morti*, con ceci, costine, cotenne, tempia (parte laterale della testa) e musetto; milanese è la *tempia e scisger*.





## CECI CON LA TEMPIA DI MAIALE

*L'è el dì di Mort, alegher  
 Sotta ai topiett se balla,  
 se rid e se boccalla;  
 passen i tramm ch'hin negher  
 de quij che torna a cà  
 per magnà, boccallà:  
 scisger e tempia... alegher  
 (è il giorno dei morti, allegri!  
 Sotto le pergole si balla,  
 si ride e si tracanna;  
 passano i tram neri  
 di quelli che tornano a casa  
 per mangiare e tracannare:  
 ceci e tempia... allegri).*  
**Delio Tessa - Caporetto, 1917**

Il *piedino*, diviso in quattro, si cucinava nell'area dei laghi, e altrove, in *guazzetto*, rosolato in burro e cipolla e cotto con vino bianco, prezzemolo e aglio. A Como e Pavia si preparava anche *in carpione*; a Cremona si preferiva al pomodoro. Non si è perso lo *stinco di maiale* da farsi preferibilmente *in umido*, oggi più comune dello stinco di vitello sopra citato. Quanto ai ciccioi (noduli residui del grasso cutaneo dopo che per fusione al calore ne è stato tratto lo strutto), non si può parlare di scarti perché provenienti da accurata lavorazione e oggetto tuttora di commercio diffuso; denominati “gréppole” fra Mantova e Brescia, “gratòn” a Pavia, erano ben pregiati a Cremona: “la pulènta cùì gratòn l'è 'n piàt che màangia àan el padròn”, dunque senza distinzioni di classe. Del resto nelle aree padane dirimpettaie dell'opima Emilia non era rara anche la *trippa di maiale in umido*, con scandalo di chi si professava devoto alle trippe bovine. E significativo era il costume di riservare il cuore del maiale, trifolato con sugo abbondante, al norcino che operava nei cascinali.

Perfino la celebrata *cassöla* (deve il nome alla pentola di cottura), già emblema invernale del gusto a Milano e in amplissimo intorno, trova una cornice di cotenne, piedini, codini, orecchie (e cipolle, sedani, pomodori e profumo di vino bianco secco) per l'impianto base di *costine*, *luganeghe*, *salamitt de verz* e delle indispensabili verze (gelate ma non brinate, a riprova di quanto la meticolosità dei vecchi della regione giovava in cucina). Alla scrupolosa scelta e dosatura degli ingredienti era abbinata la pazienza necessaria per i trattamenti, le cotture lunghe e lente. Anche i *ceci con la tempia*, piatto sopra citato, succulento e grassoccio, quasi scomparso ma ancora nel cuore dei "busecconi", abbisogna di tre ore e più di fuoco.

## POLLAME, GALLINACEI E ANATIDI

La riluttanza psicologica a mangiare certe parti degli animali trova un buffo emblema nel gesto dell'anfitrione che, distribuendo ai commensali il pollo allo spiedo, acquistato un'ora prima al supermercato sotto casa, resta in imbarazzo nell'assegnare il pennacchio reggicoda, dimentico della stima irriverente del popolo per il "boccone del prete" o, aulicamente a Cremona, per "Ciceròn, bucòn de rè" (non indaghiamo sulle origini del richiamo al grande oratore).

Nel mondo agreste non c'erano certo codeste ripulse, ma dove vigevano contratti agrari con fitto in natura, i polli allevati sull'aia competevano, vivi, ai padroni per le appendizie e, allo scopo di far moneta, ai pollivendoli. Dove c'era maggior agio, il contadino che allevava anatre e oche le conservava tagliate a pezzi e salate in olle di terra, utili per il brodo e il companatico invernali. La produzione domestica nei pollai di periferia era poi destinata a uso totale. Anche le donne sapevano scannare un pollo e, a malincuore, la gallina ovaiola, e raccoglievano scrupolosamente anche il sangue; del resto in montagna era quasi sempre una donna che si prestava a capponare i polli. Avevano dunque il loro impiego zampe, testa, creste e bargigli, rigaglie; in genere i ventrigli dei volatili, da cortile e non,



erano molto apprezzati. Basti dire che l'originaria *cassöla* milanese, ancora ai tempi del Cherubini, era fatta con le rigaglie; e il *ragò*, sostituto della cassöla nel Pavese e in Lomellina, si cucina bensì con carne pregiata d'oca ma anche in versione rustica, sfruttando così, felicemente, quanto avanza dalla produzione di salumi.

Il *ragò* a Lodi si preparava anche con le “massöle” (durelli di pollo) in umido. E rigaglie, creste e bargigli di vari volatili, troviamo in vari *ragù* e *finanziere*; degno di memoria è il *risotto alla finanziaria* lodigiano (con creste, cervello, filoni e fegatini di pollo). Da Cremona a Milano era popolare *riso e fegatini* (accompagnato da prezzemolo a profusione), una minestra in brodo che piaceva e godeva di considerazione tanto da comparire anche nei pranzi di nozze campagnoli: i fegatini, scrive Marchesi, “meriterebbero di essere più apprezzati dai buongustai, di quanto abitualmente non siano”.

Nella Brianza lecchese gli “intraj, vintraj” venivano in genere rosolati con cipolla e lardo per fare il solito “pucin” della polenta e d'altri piatti in cui si prestavano allo zuppetto aborrito dai galatei; a Lecco prendono nome di *rustisciada* le interiora, compresi gli intestini ben ripuliti, rosolati come sopra, rinforzate con pomodoro e magari un po' di patate, bagnate con vino rosso, e anche sangue, terminando la cottura a fuoco lento. Nella tradizione milanese aveva carattere di “minuta”, congerie di minutaglie, una sorta di modestissima finanziaria a base di animelle, filoni, creste di gallo, da usarsi

come guarnizione o intingolo. Costava poco, sapeva di molto, si mangiava con gusto. Il fegato di pollo (magari integrato con fegato di vitello) serviva per una minestra milanese, nota anche nel Canton Ticino: ridotto il fegato a poltiglia, integrato con un tuorlo d'uovo e la chiara sbattuta, burro, pangrattato e formaggio grattugiato, si formavano stracciatelle da buttare nel brodo bollente, ottenendo in tre minuti la cottura.

Non di scarto si parlava per il fegato d'oca, specialmente fra Sesia e Ticino. Se a fine Ottocento il Savini serviva in Galleria una “mousse di fegato d'oca di Strasburgo”, il *foie gras* francese che desta oggi le proteste degli animalisti, non c'era bisogno di riferimento esotico per la *scaloppa di fegato grasso d'oca* che figura nel ricettario come tipica di Crema, anche se





## RAGÒ D'OCA

*Ingredienti: zampe, ali, colli e teste di 2 oche, 2 verze (che abbiano possibilmente subito una gelata notturna), una cipolla, 2 carote, 2 gambi di sedano, olio, sale, brodo.*

*Preparazione:* Fiammeggiare e pulire accuratamente i pezzi d'oca (soprattutto le zampe). In una casseruola capace, predisporre un soffritto con l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla; unire le carni finché prendano colore, salare e coprire a filo con il brodo, proseguendo la cottura a fuoco dolce, con aggiunta di brodo se necessario. Nel frattempo sfogliare le verze, privandole dei torsoli e delle nervature più grosse; lavarle e sbiancarle per 5 minuti in acqua bollente salata, sin quando cominciano a intenerire. Aggiungere le verze grossolanamente sminuzzate e terminare la cottura.

l'allevamento dell'oca, già fiorente, vi è pressoché scomparso. Il fegato entra a Pavia nella farcitura del collo d'oca, mentre un ripieno più ordinario con salsiccia, pane, formaggio, grana e noce moscata si assegna al collo di gallina. In mancanza di oche, nel Varesotto, il *paté* si faceva e ancora si fa *con il fegato di pollo*: i fegatini, rosolati con cipolla, burro e lardo, si passano nel tritacarne e quindi nel setaccio; si aggiunge poi burro e si lavora l'impasto spruzzando con brandy; la spuma di fegato così ottenuta si versa in una terrina su un fondo di gelatina e con la gelatina si sigilla intorno, servendo il composto freddo.

Che l'uso del fegato d'oca perduri nell'area cremonese, è peraltro dimostrato dalla sua presenza nei menu d'osteria, in base ai quali è possibile delineare un pasto completo per stomaci forti a base di pollame: antipasto d'oca (collo farcito o fegato grasso su radicchio e mele), primo piatto (minestra di riso, con fegatini, cuori di pollo e verze, ovvero pappardelle con fegatini d'anatra e animelle) e per seconda portata la citata scaloppa di fegato grasso. A voler strafare si sarebbe potuto aggiungere un dolce, traendo esempio da alcuni paesi affacciati su "quel ramo del lago di Como", ove le fette fritte nell'olio di un sodo impasto, comprendente sangue di gallina, pane e formaggio grattugiati, a differenza dei paesi vicini, venivano cosparsi di zucchero. E sanguinacci dolci sono noti a Pavia e un po' dovunque.

## IL SANGUE PERDUTO

Entrati a parlare del sangue, il capitolo è del tutto chiuso per gli animali da pubblico macello, essendo il sangue usato, come le ghiandole, per usi farmaceutici o nell'industria dei concimi (si legga la descrizione del macello milanese, quasi bolgia dantesca, nelle *Meraviglie d'Italia* di Gadda). Difficilmente vivrà nella macellazione d'un capo di maiale, come si usa ancora commissionare da famiglie di amici in certe campagne, ostando fra l'altro norme d'igiene. Il sangue di maiale - che poteva anche essere acquistato fresco di macellazione - andava consumato subito, come si usava nell'area di Lecco, fritto nel burro con poca cipolla o, più spesso, bollito finché assumeva consistenza, tanto da essere affettato e cucinato con cipolle o altre verdure (verze, fagioli). Il sangue si aggiungeva alla *cassöla*, integrava gli intingoli, i "pucètt", per la polenta. Una sorta di torta si otteneva soffriggendolo con pangrattato e pepe nel grasso del maiale, cuocendo a fuoco per formare una succulenta crosta nerastra. Un tempo la cottura si faceva sulla brace del camino, ponendone un po' anche sul coperchio.

Se largamente diffuso era l'uso del sangue di pollo, tanto da trovarne molti esempi nel noto ricettario della Perna Bozzi per la Brianza (tortino, frittura anche con la cipolla, fritto dolce) e il sanguinaccio persiste nella memoria di tutta la Lombardia, resta possibile una certa continuità nel mondo agreste, pur tanto mutato, e nel piccolo allevamento domestico delle periferie, quando ci sia qualcuno in casa o nel vicinato che sappia macellare la

### UNA MATTINATA AI MACELLI

L'"abbellimento" è una sagace preparazione dell'animale perché figuri netto e generoso di carne, senza pendule bacche di grassia o frastagliamenti di tèndini. Il coltello non è ormai che il pettine o l'arricciabaffi di un parrucchiere ambizioso. Tra un'ala e l'altra d'ogni padiglione è un andito ampio, coperto: vi vengono pulite (le pelli), arrotolate, pesate, imbarcate. Il sangue, subito, che ancora fuma dai carrelli, va un attiguo impianto, che ne deduce concimi, lavori plastici, ornamenti, collanti.

Carlo Emilio Gadda, *Le meraviglie d'Italia*, 1939

bestiola, come un tempo le donne, non solo di campagna, sapevano fare. Si friggeva allora il sangue in olio e strutto, formando una tortina da mangiare con la polenta; altre tortine più o meno note in tutta la Lombardia si preparavano unendo in vario modo sangue, latte, uova, pane, formaggio e burro, zucchero, spezie, mandorle amare, cipolla.



## LE CARNI QUASI DIMENTICATE

Non si sono perse, ma certo ristrette, le tradizioni legate all'uso di carni equine (un tempo esistevano, anche in piccoli centri, macellerie apposite). Ricordiamo qui i *brüscitt* di Saronno, nell'alto Milanese, ispirati almeno nel nome a quelli di Busto Arsizio: si rosola la carne equina macinata in burro, cipolla e aglio, si bagna con brodo, unendo salsa di pomodoro, si copre quindi con vino rosso, salando e pepando alla fine.

Del coniglio non si perdevano le viscere e nemmeno la milza, il cuore e i polmoni. Le citate ricette di cucina di guerra cremonesi ne incoraggiavano il consumo, alternativo a quello del maiale, per la facilità d'allevamento: si consigliava in particolare una *fricassea di cuore e polmoni*, tagliati a pezzetti e cotti a fuoco vivo in padella con burro e cipolla; si univano poi il fegato e, a completa cottura, prezzemolo e succo di limone. L'intingolo ben si accompagnava al risotto o al "riso all'inglese".

Nel Varesotto, ove si rinnova l'allevamento della capra per la produzione di latticini e formaggi, si sono ritrovati in cucina i pre-stomaci delle capre (come altrove delle pecore) e i "büsechitt" (arrostiti con burro e scalogno).

Il prodotto della caccia è per sua natura di difficile diffusione e del resto limitato da crescenti vincoli, sollecitati anche dalla Comunità europea. Peraltro la crescita abnorme della popolazione animale nelle montagne e nei boschi, consente poi diradamenti che possono ancora portare sulle tavole d'ambito alpino piatti come *coscia di cervo al forno e sella di capriolo al vino*. La proliferazione dei cinghiali, dissennatamente introdotti nell'area subalpina, porta a non rara presenza invernale delle loro carni nei ristoranti,

senza che una tradizione radicata consenta preparazioni di qualità. L'abbandono di ampie aree montane dovrebbe favorire la caccia alla lepre; una limitata cerchia di fruitori, per l'onerosità della preparazione in salmì (del resto usato anche per altri selvatici), potrebbe mantenere in vita tradizioni da non perdere.

L'uccellazione sopravvive in aree ristrette, tenacemente legate alla propria tradizione, di cui è esempio lo *spiedo bresciano*.

Lungo il Po, nell'Ottocento, si censiva il consumo oggi impensabile di uccelli come il gufo di palude, il torcicollo, l'upupa, il tarabusino, il tarabuso o il cigno reale, e, più plausibili, mammiferi come il tasso; si mangiavano anche il porcellino d'india, il porcospino, il ghio, lo scoiattolo con cui si facevano soprattutto ragù, spesso insieme a carni di maiale o di pollame, per condire polenta, pasta, riso. Il tasso si scovava anche nelle Prealpi varesine ove un ricettario di vent'anni fa elencava anche il *purscelin arisciö*, vale a dire il *riccio in umido*.

### HANNO COLLABORATO

**Carla Bertinelli Spotti (CSFM)**

Claudio Bolla

**Silvana Chiesa (DCST)**

**Pierangelo Frigerio (DCST)**

Maria Luisa Mandelli

Maria Emilia Moro Maisano

Lucio Piombi

Giovanni Staccotti

Carlo Giuseppe Valli



*Trentino Alto Adige*



### TRA “QUINTO QUARTO” E “TERZO TAGLIO”

Se si considera il panorama della regione alpina del Trentino, non si rilevano sostanziali eccezioni a quella generale tendenza che negli ultimi decenni ha visto privilegiare alcuni tipi di carne e un più limitato numero di tagli rispetto a una tradizione antica assai più ricca e variegata, non solo per via di fattori economici, ma anche per ragioni culturali.

Parlando di carni da non dimenticare, tra le molte opzioni, la definizione “quinto quarto” è certo già in grado di racchiudere buona parte di quel mondo e merita qualche riflessione. La prima operazione che si effettua dopo la macellazione è lo sventramento, poi si suddivide l’animale in due metà, praticando il taglio lungo la spina dorsale, quindi si procede al frazionamento in quarti, due anteriori e due posteriori; le quattro parti ottenute con lo squartamento sono le più pregiate e agevolmente commerciabili. Rimangono le interiora, vale a dire l’apparentemente paradossale “quinto quarto”. Questo è composto da tutti gli organi commestibili, comunemente così definiti nell’uso dialettale: “cor”, “polmon” e “coradela”; “figà”, “smilza”, “arnioni” o “argnoni”, ossia i reni dell’animale; “tripe” per l’apparato digestivo dei ruminanti; “durei” o “magoni”, nel caso degli stomaci di pollo o volatili; e ancora le “animele”, ossia timo, tiroide, ghiandole salivari, pancreas; “zervelo” e “miol” cioè cervello e midollo.



Alla lista si potrebbero aggiungere i residui della lavorazione delle carni o altri pezzi “minori” (lingua, musetto, zampetti, coda), questi però andrebbero più propriamente sotto il nome di “terzo taglio”, che include tutte le parti meno pregiate della carcassa e rappresenta un altro capitolo assai interessante delle carni da non dimenticare.

Suggestive sono alcune riflessioni di carattere meno tecnico e più culturale. Tra l’altro, i modi di dire dove gli organi interni del corpo hanno un ruolo sono innumerevoli. Si può avere cervello o non averne, e, nel dialetto, a qualcuno poi “il cervello” può pure “essere andato in acqua” (“gh’è ‘ndà ‘l zervel ‘n acqua”), e sono guai. Quanto ad “aver fegato” si sa quel che significa e non è solo un’espressione gergale italiana, ma affonda le radici in un universo culturale esteso e lontanissimo, visto che in tempi non remoti, presso alcune popolazioni africane, il fegato dei nemici uccisi veniva consumato avidamente perché ritenuto in grado di trasmetterne il coraggio dimostrato in battaglia; per non dire del fatto che l’arte degli aruspici etruschi e romani di prevedere il futuro si affidava al minuzioso esame del fegato degli animali sacrificati agli dei.

Non v’è poi nessuno che nella propria vita non abbia avuto almeno un’occasione di incontrare una persona “di buon cuore” oppure, se più sfortunato, degli individui “senza cuore”. Ancora, per affrontare certe prove bisogna “avere stomaco” e taluni sono in grado di compiere atti crudeli perché “hanno il pelo sullo stomaco”. In buon dialetto trentino-valsuganotto si può poi persino “sbuelarse” (ossia: “sbudellarsi”), compiendo uno sforzo o un lavoro faticosissimo. Non è finita qui... perché è noto che l’isteria ha il suo preciso fondamento etimologico nell’utero, organo riproduttivo femminile, peraltro assai apprezzato nella cucina romana imperiale di Apicio, specie se si trattava di “vulva” o “utero di scrofa vergine” e di “vulvette di scrofa” (un’abitudine alimentare oggi assolutamente in disuso). Non è peraltro neppure il caso di entrare dettagliatamente nel capitolo che collega sentimenti e organi interni, basterebbe la rima “cuore - amore” per chiarirlo. Quanto poi a livelli ancor più spirituali era credenza degli antichi che il timo e le parti vicine fossero la sede della “piccola anima” (*animula*) delle bestie, da cui il nome di “animelle”.

Certo è che l’evocazione di funzioni fisiologiche, di credenze ancestrali,

degli stretti legami tra organi interni e vita, sugli animi che ormai debolmente ricordano il catechismo tridentino, può esercitare un certo effetto di ripulsa. Da ultimo alcune delle funzioni degli organi interni, come la metabolizzazione e la depurazione, potrebbero riecheggiare l'idea di scarto e sporcizia, creando così problemi legati a una visione pseudo igienica che solo sporadicamente trova una qualche giustificazione scientifica; sicché, ad esempio, realmente non è consigliabile un uso troppo frequente del fegato, un organo che può accumulare farmaci, fitofarmaci o altro, così come accade con diverso meccanismo per il pannicolo adiposo.

Già tali aspetti psicologici rendevano la vita complicata al “quinto quarto” e al “terzo taglio” facendone per molti, grazie ai bassi costi, il più sovente una necessità, che diveniva virtù attraverso sapienti elaborazioni; per altri, più rari, questa risorsa alimentare offriva invece una vera palestra di cultura gastronomica, permettendo di esercitarsi in infinite variazioni e squisitezze che nessun banale muscolo permette di raggiungere.

Ma poi è giunto anche in Trentino il boom economico, con i suoi modelli creduti superiori e più o meno imposti, ed è allora evidente che bisticche, fettine, bracioline, filetti e compagnia, ossia il “primo taglio”, hanno trionfato ovunque. Ciò ha permesso di rimuovere gli imbarazzanti spettri evocati dalle interiora, celandoli dietro l'anonimità di apparati muscolari sempre simili a se stessi e sempre somiglianti.

Se non bastasse, a “far le scarpe” al terzo taglio ci si è messa a un certo punto pure la “mucca pazza” che ha immediatamente eliminato e reso introvabili le cervella, per non dire che persino un monumento nazionale come la bistecca alla fiorentina s'è vista sospendere dalle vendite a causa d'un po' d'osso rimastovi attaccato; figurarsi poi gli ossibuchi!

Si è detto che era di natura economica una delle ragioni sostanziali dell'uso del “terzo taglio” o di altre parti dell'animale del genere del sangue o del midollo osseo (quest'ultimo fondamentale, ad esempio, nella preparazione della *peveràda*, di origine veronese ma ben naturalizzata in Trentino, a partire dalla città di Rovereto). Con il polmone, ad esempio, si poteva preparare qualche gustoso *guazzetto* da accompagnare con un'abbondante polenta in grado di saziare la famiglia. Le ricette in uso andavano da un *guazzetto* insaporito con una base di soffritto e pomodoro fino talvolta a

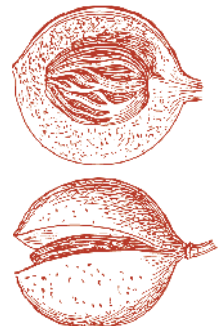
preparazioni di sapore acidulo, cucinate riecheggiando ricette del tipo del “*Saures Lüngerl*” della tradizione bavarese.

Una valutazione di ordine commerciale ha retrocesso tali parti al rango di materiale adatto alla preparazione di mangimi animali, mentre una valutazione statistica dei desideri dei consumatori, ormai orientati in massa verso il consumo delle parti muscolari, ha fatto sì che anche in Trentino la grande distribuzione si orientasse verso l’eliminazione del terzo taglio dai banconi dei supermercati.

Un altro problema deriva dalla difficoltà di conservazione, visto che molte di tali parti sono più facilmente deperibili delle componenti muscolari. Infine, la scomparsa del macellaio che eseguiva il processo a partire dal sacrificio dell’animale e fino alla sua commercializzazione, ha portato al deterioramento di quell’arte raffinata che era la separazione delle carni e la scelta dei rispettivi tagli.

Per poter ricostruire un panorama piuttosto esaustivo dell’impiego alimentare che veniva fatto, nella tradizione trentina, delle interiora e di altre parti dell’animale, bisogna risalire a ricordi gastronomici precedenti la Seconda guerra mondiale. Si scoprirebbe allora che nemmeno una parte liquida apparentemente negletta come il sangue veniva spregiata. Oggi, tutt’al più, s’impiega ancora il sangue del maiale per la preparazione dei *moreti* (a Trento *baldonazi*), speciali salsicce speziate ove questo entra come componente in grado di dare appunto il colore scuro (“moro”) al prodotto. Si tratta di una tipologia assai diffusa, rintracciabile in tutto il mondo tedesco (con il nome di *Blutwurst*), presente però, se pur con importanti differenze, anche a Napoli e nel Meridione della penisola.

Al tempo in cui le massaie, sovente, disponevano di un prezioso pollaio di famiglia, quando si decideva d’immolare qualche gallina (spesso vecchia e di scarsa produzione d’uova) si preparava una ormai obliata specialità, utilizzando il sangue dell’animale sgozzato, mescolato a pangrattato, ad albume, quindi al rosso dell’uovo e, da ultimo, con l’aggiunta di un po’ di farina e un pizzico di sale. Non era solo questo l’uso possibile: con un impasto non troppo dissimile e con l’aggiunta di noce moscata e prezzemolo, venivano anche preparati gli gnocchetti (della grandezza di un



piccolo cucchiaino) che venivano messi a cuocere nel buon brodo bollente della stessa gallina.

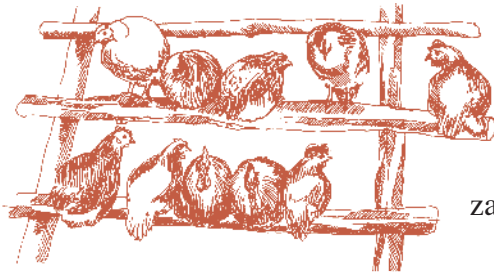
Assai simili a quelli appena descritti, tanto per colore che forma, sono gli *gnocchetti di milza in brodo*, oggi poco o nulla presenti nella ristorazione trentina ma ancora resistenti in quella sudtirolese (“*Milznöckerln*”) e che forse si conservano presso alcune massaie più fortunate nel reperire tale taglio dal proprio macellaio. A dimostrazione della radicata “trentinità” del piatto si potrebbe ricordare la seguente ricetta ottocentesca della “Suppa di smilza”: “Si pesta ben bene la smilza acciò riceva più facilmente le droghe che vi aspergerai sopra, le scorzette di limone, il sale, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritto. Indi si prende del butirro, se lo diletua a metà, tre rossi d’uova e un panetto e mezzo grattugiato. Quindi si pone il tutto in un recipiente e si mescola bene assieme aggiungendovi alcune gocce di acquavite e 4 cucchiaini di farina. Si sbatte per ultimo le chiare a neve e se le immedesima al tutto con lena (adagio). Si spalma d’unto una piccola bacina indi si cuoce la pasta composta come una torta e, cotta, se la taglia a fettine o dadi i quali immersi nel brodo di carne daranno la suppa summenzionata” (U. Raffaelli, *Materiali per una storia della gastronomia trentina, un manoscritto di cucina dell’inizio del secolo XIX*. Annali di San Michele, 2, Trento 1990).

S’è detto che nulla veniva scartato, ma sicuramente un certo prestigio riveste ancora oggi il fegato, il cui nome corrisponde in molti dialetti trentini alla voce “figà”.

Tale prestigio è ben giustificato da una storia antica: già il famoso gastronomo romano Marco Gavio Apicio trattò il fegato con grande interesse. È da ascrivere a lui il merito del perfezionamento del *foie gras* e del relativo *pâté* tanto amato dai nostri cugini francesi e, se il fegato grasso d’oca è buono ancor oggi, si deve però dire che pressoché nulla di tale tradizione si rintraccia nella cucina popolare trentina. È tuttavia vero che la raffinatezza delle ricette di Apicio, il cui ingegno nelle tecniche di ingrasso del fegato fu ravvisato anche da Plinio, ha dato il nome a quest’organo (*ficatum*, da cui il nostro “fegato” e tutte le forme dialettali affini). Eppure, nonostante una storia così ricca, oggi non è facile andare al di là dell’universalmente conosciuto “fegato alla veneziana”, assai diffuso anche in Trentino. Oltre a



citare questa nota preparazione si dovrebbe ricordare che i fegatini di pollo o coniglio entravano nella preparazione di gustose salse utilizzate soprattutto per condire risi e risotti. Gli stessi fegatini di pollo, definiti in dialetto “fegadei”, “se pol prepararli co le ziole” ovvero “si possono preparare con le cipolle”. Per l’etimologia del termine dialettale qui evidentemente ha prevalso l’influenza della forma del latino popolare “*fecatium*”, che è ugualmente alla base del termine italiano. La forma diminutiva è giustificata dalle loro dimensioni, in quanto si tratta di organi provenienti in genere da animali di taglia piccola dell’aia. Come ricordato si possono cucinare con sottili e abbondanti fette di cipolla tagliate a rondelle e con una breve cottura in padella inizialmente coperta, ricalcando la ricetta del famoso e già citato “fegato alla veneziana” che prevede invece l’impiego del più costoso fegato di vitello. Una variante tipica del Trentino è il *fegato col redesin*: si



tratta di pezzi di fegato di maiale avvolti nell’omento, che verranno cucinati sobriamente in padella con burro e salvia. I pezzi preparati per la cottura erano un tempo tipico oggetto d’omaggio da parte dei mezzadri all’epoca della macellazione.

Tra fegato e milza si colloca un altro



### TRIPPE IN BRODO

*Ingredienti: 800 g di trippe già pulite, una cipolla, verdure di ogni genere: coste, sedano, un grosso porro, un pugno di spinaci, una carota, (fagioli, piselli), qualche foglia di verza, qualche foglia di cavolo cappuccio ed eventualmente di cavolo nero, poco pomodoro (mezzo o uno piccolo), prezzemolo.*

*Preparazione:* Rosolare la mezza cipolla, grande come un pugno, aggiungere le verdure tritate piuttosto fini e rigirarle a fuoco allegro, aggiungere poi il brodo; far bollire per un po’ a fuoco medio, quindi aggiungere le trippe già accuratamente lavate, prebollite e tagliate in striscioline di diametro inferiore a quello del mignolo. Lasciar cuocere lentamente, a fuoco medio basso, facendo levare qualche bollore, fino a che non siano del tutto cotte e molto tenere. Prima delle ultime bolliture aggiungere il prezzemolo.

organo centrale e importantissimo, lo stomaco. Come è facile intuire, gli organi interni più facilmente reperibili erano un tempo quelli degli animali di piccola taglia, più immediatamente disponibili per le famiglie che spesso li allevavano. Lo stomaco più frequentemente usato era così quello di polli e galline, che in alcuni dialetti della provincia si definivano, per la loro consistenza compatta, “duréi” (“durèlo” al singolare), un’espressione che altrove corrisponde a “magoni de polastro”. Questi “ventrigli” o “stomaci di pollo” usualmente si consumano lessati, accompagnandoli con un po’ d’olio e sale o con senape o con altre salse.

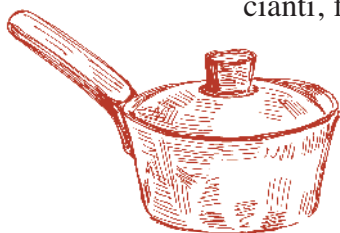
Ma la preparazione a base di interiora più nota e importante nella cultura gastronomica trentina è sicuramente quella alla cui base stanno le “trippe”; la tipica tradizione di famiglia prevede che le trippe vengano consumate pressoché solamente in brodo.

Si tratta di un piatto di storia lunga e diffusa, che offre dal punto di vista nutrizionale un apporto proteico completo, integrato con una giusta quantità di grassi e con amidi e abbondanti fibre di origine vegetale. Non meraviglia che fino a qualche decennio fa, nei borghi e nelle cittadine di vocazione commerciale, specie nei giorni del mercato, le trattorie affiggessero all’esterno il cartello con scritto “oggi trippe”. I contadini e i commercianti, finite le contrattazioni, verso il mezzodì potevano così

saziarsi con un piatto unico, che, annaffiato con un quarto di vino e accompagnato dal pane, rappresentava un pasto completo e a buon prezzo.

Una pur succinta revisione dell’impiego tradizionale delle interiora nella cucina trentina non può dimenticare altri importanti punti di forza. Si deve

dunque citare il “rognón”. Il nome dialettale deriva dal latino “*ren, renis*”, attraverso “*renio, renionis*”, con possibile senso diminutivo, da cui un latino volgare “*ronio, ronionis*”. Ebbene, fondamentale nel caso di tale organo è un’accurata pulizia che deve togliere le impurità ed eliminare un certo sapore acre. Indispensabile è la scelta di un prodotto derivante da un organo di animale giovane e poi qualsiasi massaia sapeva che “prima de cusinarli i rognoni l’è meio lassarli ’nte ’l late”, ossia che era assai vantaggioso, prima di cucinarli, lasciare a lungo (almeno una notte) i reni nel latte, magari



sostituendolo anche più d'una volta. Terminata questa fase preparatoria, i metodi di cottura possono essere diversi ma piuttosto frequente era l'uso di trifolare, con prezzemolo e aglio, i reni ridotti a sottili fettine. La sintesi delle delizie che abbiamo esaminato sinora è un piatto che tutte le contiene: nel dialetto trentino va sotto il nome di *sguazét* ed è ancora possibile trovarlo nella buona ristorazione.

Per salire a piani più elevati, si possono ricordare i piaceri non intellettuali offerti dal cervello, il “zervèl” del dialetto, che nell'uso corrente, in



### GUAZZETTO (SGUAZÉT)

*Ingredienti (per 6 persone): 800 g di frattaglie di vitello (cuore, fegato, polmoni, animelle), una cipolla, un cucchiaio di farina, 30 g di burro, olio d'oliva, brodo di carne, un bicchiere di vino bianco, prezzemolo tritato, sale, pepe, trentingrana grattugiato.*

*Preparazione:* Soffriggere, in un tegame con olio e burro, la cipolla finemente tritata. Aggiungere le frattaglie tagliate a pezzi non troppo grossi e farle rosolare, unendo la farina. Sfumare con vino bianco, salare, versare un mestolo di brodo e lasciare cuocere finché il fondo di cottura abbia raggiunto la giusta densità. Insaporire con prezzemolo tritato, pepe, trentingrana grattugiato e servire con polenta di mais o, a piacere, polenta di patate o grano saraceno.

Trentino, veniva usualmente fritto nel burro dopo semplice infarinatura. Se questa è la ricetta più semplice, la cucina locale offre anche piatti assai più elaborati, come ad esempio il *budino di cervella*, che prevede la confezione di un vero budino cotto in budiniera a bagnomaria e che, con colpo da maestro, si serve cosparso di un ragù confezionato con rognoni e funghi.

Un altro piatto piuttosto complesso, che è tipico di Trento e del Trentino orientale, sono i *profezeni*, una preparazione che prevede una crema di cervello che fa da ripieno a due fette di pane, successivamente il tutto viene immerso in una pastella densa e quindi fritto, con un risultato assai interessante.

Anche le “animèle” (animelle) un tempo si cucinavano spesso. Si tratta delle ghiandole parotidi, sottomascellari e sottolinguali, talora vi si include anche il timo. Era credenza antica che in queste parti tenere e molli fosse



racchiusa la vita (la piccola anima) delle bestie, per cui il latino “*anima*” viene diminuito in “animula” e da qui anche il dialettale “animela, animele”. Un tempo i modi di preparare le animelle facevano parte del bagaglio di qualsiasi cuoca, oggi la macellazione industriale ha fatto pressoché scomparire anche questi prodotti dal commercio. Le *animele* venivano consumate soprattutto *fritte*.

Da ultimo ricordiamo il “muséto”, anche se non si tratta strettamente di un organo interno. L’etimologia del termine rimanda infatti alla voce “muso”. In Valsugana tale voce può sporadicamente indicare anche il “cotechino”, ma questo è un senso inusuale e dovuto a importazione. “Museto” indicava invece quella parte anatomica che, come la “testina”, un tempo veniva spesso impiegata per preparare un piatto freddo in agro che oggi si rintraccia raramente. Una tipica variante trentina è costituita poi dal *musetto in agrodolce* ottenuto partendo dalla lessatura del musetto di vitello. Si tratta in tal caso di un piatto che va servito caldo, accompagnato con polenta fumante.

Naturalmente quanto detto fin qui riguarda solo brevi cenni che non pretendono certo di esaurire un argomento che senza alcun dubbio presenta anche nella cucina trentina un’infinità di sfaccettature, tali da giustificare un lavoro di recupero che in molti casi sarebbe in grado di garantire quella ricchezza di preparazioni che oggi sembra scomparsa.

---

### LE FRATTAGLIE NELLA CUCINA DELL’ALTO ADIGE

---

Non è facile parlare di frattaglie in un’epoca in cui la nostra civiltà si considera ricca e i giovani sono diventati schizzinosi. Ormai nessuno è capace di macellarsi un pollo o un coniglio, e tantomeno di pulirselo, e i più rifiutano ogni carne che ricordi troppo un essere animale. Meglio le carni lavorate industrialmente e trasformate in amorfe fette o poltiglie, insaccate o inscatolate, rispetto alle quali si può far finta di ignorare che esse provengano da un essere zampettante; il maiale o il pollo si possono mangiare perché allevati per morire ben nascosti alla nostra vista, un cinghiale no, perché è libero e viene ucciso con un’arma.

È ovvio che con questa mentalità si è portati a rifiutare per principio

quelle parti che più ricordano come l'uomo abbia le stesse identiche frattaglie e lo stesso sangue di ogni altro animale.

La scarsità della domanda ha comportato la sparizione di questi prodotti dal mercato: le macellerie delle città ricevono mezzene perfettamente separate da frattaglie, teste e zampe già avviate ad usi industriali, e chi volesse usarle deve ordinarle o deve cercare di trovarle presso qualche macelleria di campagna.

Anche in Alto Adige, fino agli anni Sessanta, nelle famiglie si mangiava tutto e non si buttava via nulla di nessun animale, dalle orecchie ai piedini dei quadrupedi, dalle creste alle zampe dei volatili, alle interiora di animali da cortile. Quando si macellava un maiale si utilizzava veramente tutto: il fiele veniva conservato per utilizzarlo nel sapone o come rinforzante nel risciacquo di tessuti. La vescica, se non usata per insaccare lo strutto, serviva per fare una borsa per il tabacco o per foderare l'interno delle scarpe! Si usava ancora trattare le orecchie di maiale come lo speck e anche la mammella di mucca veniva tenuta in acqua corrente e battuta per eliminare il latte, messa in salamoia, affumicata e stagionata; trattamento analogo si ritrova nel teteun della Val d'Aosta e, senza affumicatura, in Val Camonica. Per gli apprendisti macellai un piatto frequente era una fetta di mammella (o di polmone) di vacca bollita, affettata e trasformata in bistecca alla milanese! E invero non sono passati molti decenni da quando in Germania si mangiava ancora l'analogo *falsches Kotelett* (falsa cotoletta) o *Berliner Schnitzel*.

Era la cucina povera (ma saporita), abbandonata con l'arrivo del benessere e che ha lasciato poche tracce nei libri di cucina, non certo destinati ai poveretti. Solo pochi prodotti sono rimasti nei menu dei ristoranti, come il fegato nei canederli, la milza nei crostini, la trippa nella minestra acida (*Sauresuppe*), le animelle.

Per trovare altre ricette bisogna scoprire ciò che è ancora in uso nei masi dei contadini che si aprono all'agriturismo; ma non ha molto senso ricercare quanto esse differissero da



luogo a luogo e quanto si differenziassero, ad esempio, da omonime ricette del Nord Tirolo, perché manca una sufficiente letteratura sull'argomento ed è difficile capire quanto le poche ricette che si trovano siano rappresentative di usi generalizzati e quanto siano state influenzate da analoghe ricette contenute in libri austriaci. Le ricette tipiche locali sono, e non poteva essere altrimenti, ricette del mondo austriaco e le varianti sono ricollegabili ad una diversa evoluzione nel tempo o nell'ambiente sociale: nelle città e nei ristoranti è normale che le ricette vengano raffinate e adeguate ai cambiamenti del gusto. I pochi testi disponibili consentono di stabilire che le variazioni sono comunque modeste.

Nel 1949 venne pubblicato a Salisburgo il libro di Elisabeth Heinrich, *Das Kochbuch der Bäuerin* (Il libro di cucina della contadina), che ottenne un successo straordinario, tanto che nel 1956 aveva già venduto 20.000 copie e nel 1990 era giunto alla nona edizione. Questo libro, un manuale completo che partiva dalla macellazione degli animali, trattando poi ogni tipo di ricette, fino alla preparazione del sapone, divenne un po' il testo di riferimento per le cuoche e fece dimenticare la versione primitiva di certe ricette. Nel 1974, Maria Drewes pubblicò il suo libro *Tiroler Küche* e anch'esso divenne un punto di riferimento. Attualmente il testo che più appare vicino all'uso tradizionale della cucina nel maso, ma attento al gusto moderno, è quello del 2011 di Mali Höller, *Echt Südtirol*.

Cercheremo quindi di individuare, con l'aiuto di questi testi, le ricette storicamente più importanti, ancora presenti nella cultura gastronomica locale, con maggior attenzione al gusto del nostro tempo che a quello del passato. Si tenga presente che le ricette di un tempo erano basate più su frattaglie suine che bovine, poiché i vitelli non venivano di certo macellati per uso del maso, e che molte ricette erano stagionali perché strettamente legate alla macellazione del maiale di casa. Piatti nati nella casa del contadino per utilizzare le frattaglie, di limitata conservabilità, sono poi divenuti piatti da osteria, per rifocillare i viandanti e i contadini che si recavano in città nei giorni di mercato.



## IL BEUSCHL

Una ricetta ampiamente diffusa in Alto Adige, buona per utilizzare le frattaglie di bovino, di maiale, di agnello, era il *Beuschel*, molto conosciuto anche in tutta l’Austria con diverse varianti. Il vocabolo deriva da *Bausch* (rigonfiamento) che indicava, nella forma diminutiva *Beuschel* (o *Beuschl*) il polmone, e poi, nel linguaggio comune è passato ad indicare il piatto contenente anche altre frattaglie. È nato come uno stufato di polmone cui ben presto si aggiunse anche il cuore; era un piatto che compariva nel menu delle famiglie se erano disponibili frattaglie; del tutto moderna è l’aggiunta della lingua e, modernissimo, l’uso della sola lingua.

Si tratta di una preparazione nota fin dal 1400. Tutti i libri del Settecento e Ottocento contengono la ricetta; però fino al Novecento era considerato un piatto di



### BEUSCHL

*Ingredienti: 900 g di polmone di vitello, mezzo cuore di vitello, 60 g di cipolla, 150 g di sedano, carote e prezzemolo, una foglia di alloro, 5 grani di pepe nero, rametti di timo, 2 litri di acqua salata. Per la salsa: 4 cucchiaini di olio, 30 g di farina, 40 g di cipolla, 60 g di cetrioli sottaceto, 10 g di capperi, un cucchiaino di aceto e uno di succo di limone, 4 filetti di acciuga, un cucchiaino di senape, timo, prezzemolo, 3 cucchiaini di vino rosso, 3 cucchiaini di panna acida, preparata con 100 g di panna fresca, 100 g di yogurt, un cucchiaino di succo di limone.*

*Preparazione:* Cuocere le frattaglie per circa un’ora, come per fare un bollito, e far raffreddare nel loro brodo. Togliere dalla carne vene e cartilagini e affettarla a striscioline. Mettere a rosolare la cipolla nell’olio con la farina e un pizzico di zucchero per far prendere colore; aggiungere un po’ del brodo filtrato, sciogliere i grumi e cuocere lentamente per circa mezz’ora in modo da avere una salsa cremosa. Aggiungere la carne e i sapori e cucinare per una decina di minuti. Da ultimo aggiungere il vino e la panna acida preparata mescolando la panna fresca con lo yogurt e il succo di limone e lasciandola riposare, coperta, a temperatura ambiente per almeno due ore oppure per mezza giornata in frigo. Controllare sale e pepe. È facoltativa (e moderna) una grattugiata di buccia di limone.

troppo scarso valore per servirlo ai ricchi borghesi o ai nobili; poi, a Vienna, raffinato con panna e “gulaschsaft”, diventò un piatto nobile, o “salonfähig” (adatto ai saloni). Il “gulaschsaft” non è il sugo del gulasch, ma una salsa cremosa che contiene più o meno gli stessi ingredienti, salvo la carne: cipolla abbondante, aglio, concentrato di pomodoro, paprica, cumino, brodo; è comune in tutto il mondo germanico. Ancora oggi, in Austria, la preparazione di questo piatto serve talvolta da banco di prova per valutare le capacità di un cuoco di trattoria perché un buongustaio diventa uno “stammgast” (“habitué” con il proprio tavolo) solo se trova un buon *Beuschl*.

Si ritiene che il miglior risultato si ottenga con frattaglie di vitello, preventivamente bollite, il che ne attenua il sapore. Esse sono poi affettate sottilmente, a fettuccina, per migliorarne la consistenza. È imparentato con lo *sguazet* trentino e con il tedesco *Gschling* (ufficialmente riconosciuto come specialità della Franconia) che è preparato più o meno come il *Beuschl*, ma con frattaglie miste di maiale (oltre a polmone e cuore, anche milza, rognoni). In molti testi i termini *Beuschl* e *Gschling* sono considerati equivalenti ed è logico immaginare che il piatto sia nato solo come un semplice ragù di polmone e che poi si sia diversificato e perfezionato nei secoli. Per la preparazione del *Beuschl* occorre una buona qualità di polmone e cuore di maiale o vitello, freschi, ben coloriti e non flaccidi; ottime le frattaglie di agnello o capretto. Essi vengono bolliti con un mazzetto di erbe odorose, lasciati raffreddare, tagliati a striscioline e poi ulteriormente cotti in una salsa cremosa con cetriolini, capperi, aglio, cipolla, acciughe, farina, aceto, panna acida. Talvolta si univa anche la trippa di vitello. Si serve con canederli o con polenta. La ricetta riportata è quella, più raffinata, all’uso di Vienna, codificata dal Ministero dell’agricoltura e foreste austriaco.

### POLMONE PER I GATTI

Prima dell’arrivo sul mercato di mangimi e alimenti specializzati e sempre più raffinati (e costosi) per i gatti, a questi animali era spesso destinato il polmone dei bovini. Somministrato crudo, questo alimento trasmetteva la tubercolosi all’animale.

## CON LA TESTA E IL CERVELLO DI VITELLO

Altra ricetta ancora usuale in buoni ristoranti è la *testina di vitello*. Non è un piatto tipicamente tirolese, ma qui è particolarmente amato e diffuso e consumato in più varianti. I componenti non sono vincolanti; nel Meranese si serviva un *saures vormas* (antipasto agro) composto da piedini, orecchie e musetto di maiale bolliti. Una testa di vitello pesa circa cinque chili e il prepararla in casa non è proprio una cosa facile in una piccola cucina moderna. In genere la testina viene preparata dalla macelleria, nella forma pressata da consumare a fette, oppure il macellaio vende la parte frontale della testa già disossata e arrotolata (la cosiddetta maschera del vitello), oppure si cerca di acquistare una mezza testa, più facile da lavorare. In realtà si mangia solo la parte esterna anteriore, meno grassa, e dipende dai gusti e dalla pentola se far bollire o meno anche la parte ossea. In certe preparazioni si fa uso anche della parte magra della lingua.

Chi volesse partire dalla testa dovrebbe fiammeggiarla, lavarla, tenerla a bagno in acqua fredda per alcune ore e poi sbollentarla in modo da poterla disossare. La testina (si calcolano circa 150 g per persona) deve essere lessata da sola; richiede una cottura di quasi due ore se lasciata intera e di un'ora e mezzo se tagliata a pezzetti; l'acqua deve essere moderatamente salata e aromatizzata con cipolla, sedano e carota, una foglia d'alloro, chiodi di garofano, pepe in grani e altre erbe odorose, secondo i gusti (ad esempio, grani di senape). Per mantenere inalterato il colore bianco della carne, si consiglia di aggiungere all'acqua di cottura un po' di succo di limone o due cucchiaini di aceto e un cucchiaino o due di farina mescolando velocemente per evitare che si formino grumi (attenzione perché si forma schiuma e l'acqua tracima facilmente). Il grado di cottura si controlla pungendo la testina con una forchetta: è pronta quando risulta tenera e non più gelatinosa. Togliere la dal brodo, farla raffreddare, ed eliminare grasso, tendini, pellicine e tagliarla a piccoli pezzi della larghezza di un dito. Può essere consumata calda, come un bollito, con le salse usuali, oppure fritta o fredda condita "in agro". In quest'ultimo caso, i pezzi di carne freddi, oppure le fette della carne pressata, vengono serviti con olio, aceto, anelli di cipolla, sale e pepe; qualcuno vi accompagna del rafano (kren) grattugiato.

Se si vuole pressare la testina, prendere la carne bollita con la sua

cotenna, tagliarla a dadi di circa 3 cm e metterla in una forma rettangolare. Filtrare il brodo, farlo ridurre a circa un terzo e versarlo sulla carne; pressare bene con un peso e mettere al fresco per un giorno. Si versa infine ancora un po' del brodo gelatinoso sopra la carne, cosa che aiuta a conservarla meglio. Si possono inserire anche pezzi di lingua bollita, assieme alla testa o a parte. Corrisponde un po' alla *Sulze* (testa in casetta) che in realtà, oltre alla testa di maiale, contiene piedino, cotenne e altro.

Il cervello di molti animali, così come le animelle, è considerato da sempre una specialità sopraffina e molteplici sono le ricette che lo utilizzano nei più svariati modi. Sono ricette diffuse con modeste varianti regionali e non vi è ragione di ripeterle qui. Di un certo interesse la *Hirnsuppe* (crema di cervello saltato con cipolla, passato e diluito con brodo, addensato con panna e rossi d'uovo) e gli *Hirnschöberl* (biscottini di pan di Spagna salato in cui viene incorporato il cervello rosolato: è una specialità austriaca, ormai inserita anche in ricettari italiani).

Una ricetta austriaca che in tempo di crisi merita di essere ricordata, perché utilizza panini rafferma ed è tipicamente casalinga, è quella degli *Hirnpofesen*. La loro origine si rinviene in quella preparazione che nel mondo germanico chiamano *Arme Ritter* (*cavalieri poveri*) o *Bavesen* o *Bofesen*, ma già anticipata da Apicio, che friggeva pezzi di pane secco e poi li serviva con il miele, e che si ritrova, con il suo nome di cavaliere povero nel *Buoch von guoter spîse*, (*Libro del buon mangiare*) del 1350 circa. Pare che il nome *Bavesen*, poi diventato *Pofesen* e, localmente, *Profesen*, derivi da "pavese". Poiché il termine indicava un tipo di scudo molto diffuso nel Medioevo, il collegamento con il termine cavaliere potrebbe far supporre un uso della specialità in ambiente militare. In sostanza si tratta di fette di pane fritte e, se disponibili, insaporite con prodotti dolci o salati. Lo *Hirnpofesen* utilizza a tal fine il cervello e la ricetta potrebbe essere tradotta come *cervello in carrozza*. La ricetta originale non prevede l'uso di due fette di pane, ma di un mezzo panino che viene spalmato con il composto di cervello e fritto in grasso abbondante, con la parte spalmata rivolta verso il basso (è la stessa procedura usata per i crostini di milza); oppure da un panino si ricavavano due fette







## PROFÉZENI

*Ingredienti: un cervello di vitello (ma anche di maiale), burro, cipolla, un rosso d'uovo, sale, pepe, noce moscata, prezzemolo, fette di pane, latte, farina.*

*Preparazione:* Scottare in acqua bollente il cervello, togliere la pellicina, tritarlo e soffriggerlo leggermente nel burro con un po' di cipolla; legarlo poi con un rosso d'uovo e insaporire con sale, pepe, noce moscata, prezzemolo. Spalmare il composto su una fetta di pane bianco, coprirlo con una seconda fetta, immergere in una pastella di latte e farina e friggere non troppo rapidamente, affinché anche il ripieno si rassodi bene.

aperte “a libro” e nell’apertura si mette un po’ di farcia di carne. Modernamente la ricetta viene fatta anche con fette di pane da toast. Si mangiano come secondo piatto o come antipasto e si accompagnano a verdure cotte. In Trentino hanno assunto il nome di *profézeni*, con la differenza che le due fette di pane sovrapposte non vengono impanate, ma immerse in una pastella di latte e farina (metodo non sconosciuto neppure in Austria).

## CON IL SANGUE

Cibi a base di sangue sono ormai improponibili: si usa solo nel sanguinaccio e nei sughi di selvaggina (ma è meglio che il commensale lo ignori!). Un tempo, invece, il sangue era apprezzato e venduto nelle macellerie. Da un maiale si ricavano almeno cinque litri di sangue e quindi ve ne era in abbondanza per tutti e quando si macellava il maiale non veniva di certo buttato. Più raro l’uso del sangue di bue che doveva essere acquistato in macelleria in quanto i contadini macellavano bovini ben di rado.

Fra gli usi di un tempo dell’Alto Adige si ricordano il *Blutmus* (sangue e latte in parti eguali, salati e pepati e arrostiti in padella) e il *Blutofenmus*, o *Blutkuchen*, cotto al forno a mo’ di torta. In pratica, veniva fatto un impasto con 500 g di farina, lievito, 150 g di grasso di maiale, latte, zucchero, e veniva fatto lievitare. Si aggiungevano uvetta e 200 g di sangue; l’impasto, abbastanza morbido, veniva messo in una teglia avvolto in rete di maiale e cotto al forno. Veniva mangiato molto caldo bevendoci sopra il latte.



Fra i vari *Gröstl* (carni unite a patate arrostate) si può citare il *Blutgröstl*, ottenuto soffriggendo 700 g di sangue con cipolle e unendo poi un kg di patate arrostate. Ancora molto usato è il *Blutwurst* (sanguinaccio), la cui ricetta di base è semplice e le possibili varianti infinite. Un ottimo impiego del *Blutwurst* si ha arrostandolo (*Geröstete Blutwurst o Tscheagl*). Si prende il salsicciotto senza riscaldarlo, si toglie il budello e si taglia a pezzetti; poi si passa in padella con burro, aglio e cipolla, si aggiusta il sapore, si bagna con un po' di brodo e si finisce con prezzemolo tritato.

In Germania ve ne sono almeno cinquanta tipi diversi, ufficialmente riconosciuti, e l'Austria li aveva regolamentati nel Codex Alimentarius Austriacus del 1881. In Sud Tirolo ne viene preparato uno destinato ad essere conservato anche per una settimana o due (ricetta di Mali Höller). Il nome sudtirolese è *Blunzen*, che richiama, come Beuschl, l'immagine di una cosa rigonfia. Si prendono 4 litri di sangue, 3 cucchiaini di sale, un cucchiaio di pepe, mezzo cucchiaino di pimento, sedano e prezzemolo, un quarto di latte, mezza cipolla e tre spicchi d'aglio tritati, mezzo chilo di ciccioli (*grammeln*). Si mescola bene il tutto e si insacca in budelli di circa 3 cm di diametro che si fanno poi sobbollire per una ventina di minuti in acqua abbondante. Si appendono in cantina ad asciugare. Per servirli con i crauti, si mettono in acqua fredda e si fanno sobbollire per un quarto d'ora. Ancora fattibile e attuale è infine la *pasta con il sangue (Blutnudel)*. Nella ricetta tradizionale si preparava mescolando farina di grano e sangue allungato con acqua. Si usava farne una certa quantità senza sale, che veniva seccata nel forno e si conservava a lungo. In una ricetta più raffinata dell'Alta Val d'Isarco si utilizzano la farina di segale e le uova.

### HANNO COLLABORATO

Franco De Battaglia  
**Gianni Gentilini (DCST)**  
**Edoardo Mori (DCST)**  
Andreas Plangger  
Francesco Pompeati  
Ferdinand Tessadri



*Veneto*

## SERENISSIME RICETTE

Il buio dei millenni preistorici ci impedisce di conoscere nei particolari quando e come si sia compiuta la grande svolta, e l'uomo abbia coinvolto nelle sue azioni quotidiane alcuni animali. Volgendo a suo favore la loro forza e il loro istinto. Diventeranno collaboratori indispensabili nell'impresa della caccia, nei pesanti lavori di disboscamento, nel trasporto di carichi pesanti. Altri, curati a questo fine, diventeranno nutrimento sicuro.

In una successione di eventi che ha mosso i primi passi nella regione dell'Alto Eufrate, gli sparuti gruppi di uomini, donne e bambini, persi nella vastità della natura, ad ogni alba sono sollecitati a risolvere i problemi della sopravvivenza, ma hanno ora a disposizione un nuovo potere. Per difendersi dalle belve, per soddisfare il bisogno di cibo e di pelli con cui coprirsi.

Nei primi tempi sono solo cinque le specie animali che riescono ad addomesticare e allevare. C'è il cane, guardiano, cercatore, compagno di caccia. C'è il porco, che si nutre di quel che trova e può essere utilizzato in ogni sua parte. C'è la capra, da carne e da pelle, che vive in qualsiasi ambiente, si adatta a ogni vegetale, fornisce il latte e partorisce i capretti. E la pecora da lana, una fonte di materia prima impareggiabile per conforto e



### CERVELLA AL BURRO NERO

*Ingredienti: 800 g di cervella, abbondante prezzemolo fresco, 130 g di burro, 2 cucchiari di vino rosso, sale, pepe, 30 g di olio.*

*Preparazione:* Porre le cervella in acqua fredda per almeno due ore. Togliere la pellicina e porle a bollire in acqua salata per almeno 20 minuti. In una padella far fondere il burro (in antico si usava un pesto di lardo) e tenerlo sul fuoco fino a renderlo di colore bruno scuro. Unire il vino rosso secco, salare, pepare e versare sulle cervella poste su di un piatto da portata. Contemporaneamente porre sul fuoco, in una padellina, l'olio e quando è ben bollente versarvi due belle manciate di prezzemolo tritato sottile, tenendovelo due o tre secondi, fino a renderlo croccante ma mantenendo il suo bel colore verde. Cospargere la cervella anche con il prezzemolo fritto e servire ben caldo.

benessere nel crudo delle stagioni gelate. Ma il più robusto coadiutore è il grande animale dalle corna a mezzaluna, pesante come due o tre uomini ma che si lascia condurre docilmente. A lui si deve buona parte dei progressi compiuti nei lavori agricoli. Figura in monumenti della civiltà babilonese che risalgono a cinquemila anni prima di Cristo. Da antichi annali cinesi si apprende che esemplari di bovini domestici vennero importati in quella lontana parte del mondo nel 3496 avanti Cristo. Sotto le specie di bue, vacca, vitello e toro viene adorato negli antichi regni d'Egitto.

Nel cielo dei miti arcaici, tori e buoi sono idoli associati ai culti agrari della Grande Madre, mentre gli dei greci assumono volentieri l'aspetto di candidi tori, invaghiti di fanciulle da sedurre e portare con sé sulla groppa oltre il mare, com'è nel ratto d'Europa da parte di Zeus.

La faticosa conquista del prezioso alimento carneo ha imposto il consumo dell'animale in ogni sua parte commestibile, almeno fino ad anni recenti, quando le scelte dei tagli si sono fatte più sofisticate. Modificando a tal punto i modelli culinari da rimuovere le parti meno pregiate, e dunque a minor prezzo, nonostante la crisi. Anche perché le giovani generazioni non conoscono le antiche modalità di cottura, o non intendono spendere in tempi lunghi la preparazione del cibo.

Eppure se ne possono ricavare pietanze gustose, in genere particolarmente vocate all'ingurgitare, saziandosi come avveniva nelle società povere, della polenta o del pane affondati nell'ingolo. Si parla di piatti residuali,



ottenuti spolpando a fondo la carcassa dell'animale oppure utilizzandone visceri, nervi e organi interni. Sovrani fra questi erano gli ingredienti della *fongadina*: ottenuta mettendo in padella polmone, gargarozzo, milza di bovino, ovino o suino, prima fatti bollire per intenerirli, poi cucinati in un soffritto di cipolla, aglio, rosmarino, salvia, una foglia di alloro, un bicchiere di vino bianco, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, del brodo vegetale, qualche chiodo di garofano e conditi con un poco di strutto. L'abbondante sugo era garanzia di companatico ricco. Doveva essere servita assai calda.

Nelle osterie si servivano (e in alcune si servono tuttora), per dare sostegno al bere, i *nerveti*, nervi di bue o vitello, bolliti, tagliati a pezzetti e conditi con olio, sale, pepe e una spruzzatina di aceto. Facevano corona pietanze tradizionali ancora praticate, come *la trippa, in brodo e in rosso*, con il concentrato di pomodoro; la *ganàssa*, ossia le guance; la *testa di capretto bollita* intera e da ripulire con pazienza; i *penini*, di vitello e di porco, bolliti; la *testina di vitello*, con la carne arrotolata e bollita; “i scorsi, el modegàl, el mustik, la còdegà” del maiale, ovverossia le orecchie, la pappagorgia, il grugno, la cotica, in genere bolliti con i fagioli o il minestrone. Obbligatoriamente con la zuppa di fagioli si cucinava l'*ossàda*, il gran piatto fumante delle ossa di maiale con sale grosso sparso. La fame



### RISO E TRIPPE ALLA VERONESE

*Ingredienti: 1 kg di trippa mista, 300 g di riso Vialone nano, una cipolla, 2 coste di sedano, una carota, prezzemolo, rosmarino, 200 g di formaggio grasso di monte grattugiato, olio, 60 g di burro, sale, pepe, un cucchiaio di farina bianca, un cucchiaio di farina gialla, 1 litro di brodo di carne.*

*Preparazione:* Lavare e cuocere la trippa per almeno un'ora e mezza. Tagliarla a listarelle. Separatamente tritare la cipolla, la carota e il sedano e rosolarli nell'olio e nel burro. Salare e pepare. Aggiungere la trippa ben infarinata e metà brodo. Cuocere a fuoco lento. Dopo almeno due o tre ore, a seconda della consistenza della trippa, aggiungendo il brodo necessario, versare in piena bollitura il riso, il rimanente brodo, e in circa 20 minuti si avrà la densità giusta per una minestra. Cospargere di formaggio grattugiato e aggiungerne su ogni piatto.

faceva apprezzare anche la *tetina de vaca*, che aveva un difetto, oltre a non essere particolarmente gustosa: necessitava di essere bollita a lungo, per cui diventava dispendiosa per la legna da impiegare nella cottura. C'erano poi risotti nobili, e amati nella cucina veneta, che alla pasta preferiva il riso in ogni forma. Tra questi il riso, o meglio *i risi, coi figadini*, con *duròni, fegatelli e cuori di pollo*, grande primo “da nosse” in buon brodo grasso; *i risi a la bechèra*, cioè al modo dei macellai, che utilizzavano ogni rimasuglio di carnamì; *i risi coe sécoe*, risotto all’onda con i ritagli della spina dorsale. E ancora quanto viene tuttora utilizzato, e non di rado, come la *lingua lessa e salmistrata*, di bovino e suino; la coda bovina, il *fegato* (nella famosa versione *alla veneziana*) e, ora non più di frequente, il cuore, a fette ai ferri, o trattato come il fegato alla veneziana.

Non erano solo i miserabili a gustare le carni ritenute inferiori. In altri tempi anche la cucina dei letterati e della classi agiate se ne serviva. Basti ricordare una ricetta di Marsilio Ficino, il quale le consigliava e apprezzava in questo modo: “togli dunque il cuore, il fegato, lo stomaco, i testicoli e il cervello di galline, pollastri e di capponi, cuocili con poca acqua, e manco sale, poi pista ogni cosa bene, et insieme con tutto il brodo, che ne riesce, e con zucchero, e rossi d’ova fresche, fanne una pizzetta, assaporandola con un poco di cannella, e di croco, et indorandola. Di questa potrai mangiare havendo fame almanco una volta ogni quattro dì, et alhora si può prendere sola, bevendoci però un chiaro appresso”.



Va detto che nella storia veneta il controllo sulla qualità e i prezzi delle “carni da non dimenticare” era severamente esercitato dalla Serenissima Repubblica.

---

## IN DIFESA DEI CONSUMATORI

---

A Venezia, già dal 1276, operavano gli Ufficiali alle Beccarie di San Marco e Rialto, cui il Maggior Consiglio aveva delegato funzioni di provvedere al rifornimento di carni - fresche e insaccate - per la Dominante,

riscuotere i relativi dazi, assegnare i “posti” (negozi) per la vendita, calmierare i prezzi e punire contrabbandi e frodi, anche con diritto di giurisdizione penale. Nel XVI secolo, ad essi furono affiancati i Provveditori alle Beccarie, magistratura istituita dal Senato nel settembre 1545, che ben presto ne assorbì le competenze. Da essi dipendevano pure le corporazioni di mestiere preposte alla preparazione e alla vendita al minuto delle varie tipologie di carni, sia fresche (bovine, suine, ovine) che insaccate (salsicce e prosciutti), quali “becchèri” (macellai) e “luganeghèri” (pizzicagnoli, salumieri).

I Provveditori alle Beccarie vigilavano sulla vendita al minuto di questi generi alimentari di prima necessità, pubblicando periodicamente dei veri e propri calmieri, in forma di proclami a stampa, indicanti tipologia dei vari tagli di carne, peso e relativi prezzi di acquisto. Questi calmieri dovevano, per legge, essere esposti “in luoco cospiquo a chiara intelligenza di cadauno”, ovvero nelle botteghe, presso le stadere e bilance, affinché il compratore non dovesse subire frodi e inganni sulla qualità e pure sul peso, insomma fosse servito “*bona fide sine fraude*”, come spesso sapientemente recitavano le leggi della Serenissima in materia di commercio.

Tra la documentazione prodotta nei secoli dagli Ufficiali e dai Provveditori alle Beccarie, oggi conservata presso l’Archivio di Stato di Venezia ai Frari, accanto ai calmieri per i tagli delle carni più pregiate, ve ne sono molti che si riferiscono esclusivamente ai “menuzzami”, o quinto quarto che dir



### ZUPPA DI GNOCCHETTI DI FEGATO

*Ingredienti: 100 g di fegato di vitello, 1 panino di pane raffermo, 30 g di olio, 40 g di burro, 2 cucchiaini di farina bianca, 50 g di pane grattugiato, 2 uova, 1 bicchiere di latte, 1 bicchierino di Cognac, prezzemolo, maggiorana, dragoncello, mezzo spicchio di aglio, 1,5 l di brodo di carne, sale, pepe.*

*Preparazione:* Ammorbidire il panino nel latte, strizzarlo bene e schiacciarlo. Tritare e macinare il fegato, unirlo al panino, al burro, alle erbe aromatiche, all’aglio ben schiacciato. Salare e pepare. Aggiungere la farina, le uova, il Cognac e il pane grattugiato per ottenere un impasto sufficientemente omogeneo e consistente. Formare con l’impasto degli gnocchetti non troppo piccoli. Cuocerli per 20 minuti nel brodo, servirli nel brodo stesso, ben caldi. Cospargere, se si vuole, di formaggio grattugiato.

si voglia, e imposti in particolare ai “luganegheri”, per le carni vendute esclusivamente crude o per quelle già cotte, dagli stessi artigiani preparate come *take away* per la popolazione meno abbiente e per i numerosi “foresti” in transito.

## UN CALMIERE PER LA DIFESA DEL CONSUMATORE

*La Testa di Manzo senza Cervelle e Lengua, soldi due alla Libbra\**

*Le Trippe soldi sei alla Libbra*

*Il Fegato soldi sedici alla Libbra*

*Il Polmon soldi sei alla Libbra*

*Il Cuor soldi dodici alla Libbra*

*La Lingua soldi vinti alla Libbra*

*Li Piedi soldi sei l'uno*

*Le Cervelle soldi due all'oncia\*\**

*La Spienza [milza] soldi sei alla Libbra*

\* (la libbra sottile corrisponde a g 301)

\*\* (l'oncia sottile corrisponde a g 25)

da un calmiere a stampa del 30 marzo 1790

Le tariffe, negli intenti dei legislatori, sarebbero state rinnovate periodicamente, stampate e distribuite “a tutti i luganeghèri, ed esposte pubblicamente a cognizione dei compratori”, con multa di ben 20 ducati per gli esercenti inadempienti. La legge inoltre prevedeva una multa di 25 ducati per i venditori - proprietario e/o garzone di bottega - che fossero scoperti “a eccedere il prezzo di cadauno dei capi stessi nella vendita o ad ingannare nel peso li compratori”.

Nello stesso periodo, questi risultano i generi e i prezzi per alcune “carni povere” vendute già cotte: “Trippe cotte, soldi 6 alla libbra; Doppion [intestino retto], soldi 8 alla libbra; Spienza cotta, soldi 10 alla libbra; Piedi cotti, soldi 4 alla libbra; Carne di tasto [basso ventre] e modegal [collo], soldi 28 alla libbra; Lingua cotta, soldi 32 alla libbra”.



Nella storia della città Dominante si è tramandato un fatto orribile, datato 1503. Il 18 novembre di quell'anno venne emessa la sentenza di condanna a morte contro Biagio (Biasio) "luganegher". Una vicenda che è ancora viva nella memoria dei veneziani.

Si tratta di un crudele e inusuale caso di omicidio plurimo: "Biasio cargnico [dalla Carnia, Friuli] luganegher a S. Simion Grande invitava nella sua bottega la gente a mangiar le tripe et il sguazetto [spezzatino], et essendo stato trovato nel piatto da uno che mangiava il sguazetto un nodo d'un ditto della mano questo fuggì e corse a darne parte alla giustizia; fu per ordine della Quarantia Criminal preso, tirato a coda di cavallo, tagliato le mani nella sua bottega, tanagliato e decapitato e squartato e spianata la casa sino da fondamenti ove si trovarono molti da lui sasinati e traditi, in quel luogo non si può più fare né case né boteghe e viene chiamato la riva di Biaggio". Il toponimo è ancora esistente, lungo il Canal Grande, a breve distanza dalla stazione ferroviaria di Santa Lucia.

Secondo il dizionario veneziano-italiano di Giuseppe Boerio lo *sguazzeto* era una specie di spezzatino, piuttosto brodoso; con il termine di *sguazzeto cibrèo* si indicava una pietanza quasi esclusivamente preparata con colli e fegatini di pollame. Ne fa cenno anche Williams Dean Howells (1837-1920) che fu console americano a Venezia dal 1861 al 1865. Di questa esperienza scrisse, nel 1866, un "diario", pubblicato con il titolo di *Venetian Life*. Le sue disincantate osservazioni sulla Venezia



#### LINGUA SCALIGERA

*Ingredienti: 2 lingue di vitello, 100 g di pane grattugiato, 50 g di prezzemolo, uno spicchio di aglio, olio per friggere (in origine strutto), 2 uova, sale, pepe.*

*Preparazione:* Lessare le due lingue di vitello. A cottura ultimata, spellarle, farle raffreddare, tagliarle a fette abbastanza grosse e asciugarle. Passarle nelle uova sbattute, poi nel pane grattugiato. Cospargere di prezzemolo tritato fino, premendo con la mano affinché rimanga attaccato alle fette. In una padella con olio bollente, friggere le fette, disporle su di un piatto, una volta che siano ben rosolate, salare, pepare. Servire con verdure lesse, spinaci al burro, radicchio fresco.

del secondo Ottocento, non ancora annessa al sabaudo Regno d'Italia, e le memorie culinarie di quella mescolanza di popoli, che ha caratterizzato la storia della capitale sulle lagune, sono diventate ormai un classico.



## LA COLAZIONE DELLE FAMIGLIE POVERE

Taverne di categoria più semplice e meno ambiziosa abbondano nella zona di Rialto. Lì, nelle mattine di mercati, c'è una prodigiosa attività di campagnoli, gondolieri e manovali. Il loro limitato listino consiste principalmente di anguilla fritta, pesce, polenta e sguassetto. Quest'ultimo è vera roba veneziana: si tratta di una sorta di brodo molto denso e molto saporito ricavato da scarti di

carne talmente disperati da non servire nemmeno al salumiere per fare salsicce. Altro piatto caratteristico del luogo, un po' meno greve, è il sangue coagulato del pollame, fritto, tagliato a fette e servito con cipolla. Molte famiglie povere fanno un'abbondante colazione in queste taverne per tre soldi a testa.

Williams Dean Howells - *Venetian Life* - 1866

## FAR SU IL PORCO

Le frattaglie sono patrimonio della tradizione di civiltà contadina, ormai quasi completamente spazzato via dalla cosiddetta modernizzazione, tra falsi pregiudizi igienico-sanitari e isteriche, schizzinose repulsioni verso un quinto quarto normativamente definito alimentare. In realtà solo un cibo povero, ma grazie ai sapienti espedienti culinari della gastronomia popolare, le frattaglie si sono riabilitate al punto da dar vita ad autentiche prelibatezze. Naturalmente, al cuore di questo filone gastronomico si colloca il porco.

## CODA DI BOVE ALLA GRECA

“Un piatto del quale sono appassionati i Greci ed io che discendo da quella nobile e disgraziata nazione, ne vado pazzo, e credo nessuno vorrà negarmi di non essere io un buon giudice in materia gastronomica per non credere al mio giudizio. La coda del bove, che i macellai danno d’ordinario per giunta, è la parte più gustosa, e per renderla maggiormente gradita immergetela nella salsa che io vi descrivo. Tagliate la coda del bove a pezzetti, come si taglia l’anguilla, e fatela bollire col manzo per tre ore. Levata dal brodo, ponetela in una cazzeruola nella quale anticipatamente porrete due decagrammi di burro fresco che farete abbrustolire con un pizzico di fior di farina e una mezza cipollina; aggiungetevi due o tre mestolini di brodo, quindi pulite e tagliate minutissimi due decagrammi di mandorle dolci, due decagrammi di uva sultana, due decagrammi di zucchero rosso, e mezzo bicchiere di aceto forte, mescolate tutto ciò per un’ora e avrete la coda del bove alla greca, persuadendovi, mangiandola, che i greci possiedono palato delicato”.

Williams Dean Howells, *Venetian Life*, 1866

A proposito del maiale, Plinio, nella sua *Naturalis historia*, afferma: “Da nessun altro animale si trae maggior materia per la ghiottoneria: la carne di maiale ha quasi cinquanta sapori diversi, mentre per gli altri animali il sapore è unico”, mentre Baldassarre Pisanelli, autore del *Trattato della natura de’ cibi et del bere* (1583), giustamente precisa: “il porco dà copiosissimo e lodevol nutrimento alle persone che molto s’affaticano, mentre nuoce alle persone delicate e che vivono in ozio”.

Nelle campagne venete la macellazione casalinga del maiale, da sempre indispensabile fonte alimentare, è andata via via incontro ad una progressiva diminuzione di frequenza, legata alla scomparsa delle grandi famiglie patriarcali, ma un tempo “far su el mas’cio”, come si usava dire nel semplice linguaggio delle famiglie contadine, era evento tanto atteso, cui partecipavano allegramente, tra fine novembre e gennaio, anche numerose persone del vicinato, che consentivano di svolgere celermente e al meglio il tanto lavoro manuale, e di consumare rapidamente i prodotti facilmente deperibili, come appunto le frattaglie. A cominciare dal sangue. Raccolto in una pignatta, veniva poi fatto coagulare a bagno maria, facendolo bollire

per tre ore circa, rimuovendolo di tanto in tanto con un cucchiaino di legno e schiumando, con un mestolo forato.

Era poi utilizzato per la preparazione della *sanguetta*: il coagulo, raffreddato e tagliato in piccoli pezzi o sottili fette, veniva messo a cuocere in un soffritto abbondante di cipolla, grasso di maiale e aromi (foglie di alloro e rosmarino). Servita caldissima, con polenta.



## IL VOLERE DEL PORCO

*Vojo che del mio sangue,  
condito con cipolla,  
più di un villan ne facci  
discreta una satolla.*

**Anonimo marchigiano**

***Testamento del porco, seconda metà dell'800***

Sempre con il sangue veniva preparato un dolce, la *fugassa mora*. Ad un impasto di latte, uova, farina di mais bianca e gialla, fichi secchi a pezzetti, buccia d'arancia, polvere di cannella e lievito, veniva aggiunto il sangue di maiale liquido. Ben amalgamato, l'impasto veniva trasferito in una teglia unta con lardo, e poi infornato. Veniva servita calda, cosparsa di zucchero.

Anche il fegato era utilizzato per numerose, saporite, preparazioni. A cominciare dal *figà garbo e dolse*, dove, tagliato a fettine sottili, veniva passato in un uovo sbattuto, poi ricoperto, al dritto e al rovescio, con del pangrattato leggermente salato. Si facevano rosolare le fettine impanate in burro caldo, spruzzandole leggermente con aceto o succo di limone addizionati con mezzo cucchiaino di zucchero.

Altra preparazione, il *figà col radesèo*: il fegato, tagliato in piccoli cubetti e confezionato a polpetta, veniva avvolto nel "radesèo" (la membrana - omento - che avvolge l'intestino tenue), insieme ad una foglia di salvia. Si facevano cuocere alla griglia, avendo cura di aggiungere il sale solo a fine cottura. E ancora il *figà a la sbrodega* (diverso dal "fegato alla veneziana")

perché cotto in umido invece che soffritto): sottili fette di cipolla bianca venivano fatte imbiondire, in padella, con strutto di maiale. Si aggiungeva poi il prezzemolo tritato grossolanamente e si faceva stufare con brodo o semplicemente con acqua. Si univa poi il fegato tagliato a listarelle e si lasciava cuocere per pochi minuti, aggiungendo sale e pepe solo alla fine. Servito caldo, con polenta. La cipolla ingentilisce il fegato, di sapore sanguigno, quasi ferroso. L'aggiunta di sale è indicata a fine cottura per evitare l'indurimento del fegato. Si ricorda che Vincenzo Tanara, nella sua opera *L'economia del cittadino in villa* (1644), onorando la citazione dei 50 sapori di Plinio, cita diverse ricette con il fegato e il sangue.

Anche per la trippa una ricetta: *risi e tripe de mas-cio*: lessata per circa un'ora in acqua non salata (per toglierle il sapore piuttosto amaro) e poi risciacquata accuratamente, la trippa veniva tagliata a striscioline e fatta cuocere, per circa due ore, in una pentola con lardo, cipolla, carota, sedano e rosmarino tritati, aggiungendo acqua calda. Si aggiungeva poi il riso, portando il tutto a cottura completa, con consistenza brodosa.

Terminata la preparazione di sopresse, salami, salsicce e cotechini, si gustavano anche le ossa. Ancora ricche di rimasugli di carne, come ricordato, costituivano l'ingrediente principale nella cena a base di *ossi de mas-cio*. La ricetta è molto semplice: bollite a lungo le ossa con cipolla e foglie di alloro, si portavano in tavola fumanti e venivano mangiate, con le mani, condite semplicemente con un pizzico di sale grosso e un po' di kren. Si usava anche accompagnarli con i "pevaroni sotto aseo".

### HANNO COLLABORATO

Nazzareno Acquistucci  
Ulderico Bernardi  
Giancarlo Burri  
Michela Dal Borgo  
Cesare Muttoni  
Antonio Peretti  
**Roberto Robazza (DCST)**



*Friuli Venezia Giulia*

## DAL MERCATO ALLA TAVOLA

La maggioranza della popolazione del territorio era dedita all'agricoltura, anche come bracciantato, e alla pastorizia. Le paghe che i lavoratori ricevevano non lasciavano spazi a grandi spese; si mangiava prevalentemente quello che la natura dava e quello che si poteva allevare in casa. La cucina di carne era basata sul pollo, sul maiale e, in maniera minore, sugli ovini. Il manzo era considerato un "cibo per signori" dato il suo elevato costo. Per fare un esempio - è un dato relativo all'Istria - un chilo di manzo costava quasi come la paga settimanale di un bracciante. Nelle città la situazione non era molto più florida, pur con una maggior presenza delle carni bovine. Ovvio che avessero diffusione e popolarità le parti dell'animale meno costose.

La testina di vitello veniva lessata e condita con il kren (rafano), spesso accompagnata con il primo "ardelut" (o "matavilc", valeriana). Particolare una preparazione goriziana, la *zsance* (testa di vitello o suino) *in salsa acida fredda*. La testa, prima sbollentata e raschiata, va cotta a lungo, in acqua salata, con verdure per brodo e grani di pepe intero. Quando la carne è cotta, si taglia a dadi e si serve con la salsa "acida" fredda, preparata con uova sode - gli albumi tritati, i tuorli schiacciati, sale e pepe - amalgamate con olio. Il composto, aromatizzato con un cucchiaino di cipolla tritata, prezzemolo, pochi cetriolini sminuzzati, un po' di capperi, senape e mezzo bicchiere di vino bianco, viene rinforzato a piacere con qualche goccia d'aceto.

Questa ricetta è del tutto scomparsa in città, anche se era peculiare della festa dei santi Patroni Ilario e Taziano, il 16 marzo, come riportato in vari scritti di Lella de Gironcoli Au Fiore e di Ranieri Mario Cossar, insieme al *gòlas papricàt* (spezzatino con paprica) di manzo o vitello. La preparazione è stata codificata come tipica di Gorizia nel 46° Convegno della Società Filologica Friulana, tenutosi nella città giuliana il 28 settembre 1969 e riportata negli atti del convegno.

La testa di maiale o di vitello si trova anche *in gelatina* o *con salsa di kren*. Specialità della Valle del But, in Carnia, a Nord di Tolmezzo, la *lingua di manzo salmistrata*. Si prepara asciugando la lingua per sottoporla poi ad affumicatura. Si mangia dopo cottura a vapore.

Altre frattaglie, fino a qualche decennio fa, si trovavano facilmente nelle macellerie e sui banchi delle “tripere”, al primo piano del mercato coperto di Trieste. Le “tetine” (poppe), i “latisini” (animelle) e il “zervel” (cervello) venivano preparate, impanate e fritte, dalle famiglie e nelle osterie della città. Le “bale de toro” (testicoli di toro), cotte nella stessa maniera, hanno vissuto negli anni '60 -'70 del XX secolo un periodo di gran popolarità, in alcune osterie, per il loro sapore delicato e per le presunte proprietà afrodisiache.

A proposito della cucina povera degli avanzi e del risparmio, Mady Fast, nel suo *Mangiare Triestino - Storia e Ricette*, racconta che, durante il periodo della dominazione austriaca, la carne bollita, servita per la preparazione del brodo per gli ammalati dell'Ospedale Maggiore, veniva poi rivenduta a basso prezzo alla popolazione.

Cesare Fonda descrive una preparazione locale, il *fegato di vitello alla triestina*, ricetta ripresa anche da Carnacina e Veronelli nel loro testo *La Cucina Rustica Regionale*. Il fegato, in un sol pezzo, viene prima bollito a fuoco moderato con sale, pepe e un mazzetto di verdure, poi affettato e ripassato in olio con le verdure tritate e pane grattugiato.

A Gorizia, nell'antica “Locanda Stella d'oro” si servivano come specialità sia un *pasticcio di fegato* sia un *tortino di milza*. La milza è sempre stata presente sia a Gorizia, sia nel Collio e sul Carso goriziano. Bollita e privata della pellicina, tagliata a dadi, viene condita con uno spicchio d'aglio schiacciato e l'olio e lasciata riposare. Si mangia poi condita con





aceto di vino e accompagnata da radicchio verde locale (“lidric cul poc”). Un primo piatto classico è la porzione di *gnocchi de milza*, accompagnati da goulash o altri intingoli di carne. Gli gnocchi, oltre che con le patate, si confezionano, sempre con aggiunta di uovo e farina, spesso con il “gries” (semolino) o con il pane raffermo.

Molto tipica la variante degli gnocchi in brodo, sia di pane sia di semolino, con milza o fegato o anche cervella di vitello o di manzo, scottate in acqua, pulite e tritate. Si può aggiungere all’impasto la buccia di limone grattugiata.

Sempre nelle campagne goriziane il *polmone di vitello* era tagliato a striscioline, prima scottato in acqua e poi cotto in sugo e mangiato *con polenta bianca*.

I funzionari dell’impero asburgico devono però aver influenzato la cucina locale con le loro tradizioni boeme e viennesi, perché in città sono presenti sia una *minestra di polmone con gnocchi di pane*, sia una sorta di *ragù di frattaglie di vitello e polmone*. Questi piatti potrebbero derivare dal viennese *Beuschel*, piatto presente anche in Boemia e in altre parti dell’ex impero asburgico.



### GNOCCHETTI DI MILZA

*Ingredienti: 250 g di milza o fegato di vitello, 100 g di burro, 2-3 uova intere, mezzo panino, mezza cipolla o uno spicchio d’aglio, latte, sale, pepe, noce moscata (facoltativa), semolino o farina 00 o pane grattugiato (facoltativo), maggiorana o prezzemolo.*

*Preparazione:* Raschiare la milza con la lama di un coltello e tritarla molto finemente. Montare il burro a spuma e aggiungere, sempre sbattendo, un uovo alla volta. Unirvi mezza rosetta di pane tritata e inzuppata nel latte e il trito di milza o fegato. Aggiungere l’aglio o la cipolla (secondo i gusti) tritati, la maggiorana o il prezzemolo e la noce moscata. Salare e pepare. L’impasto va regolato con l’aggiunta di pane grattugiato o semolino per raggiungere una consistenza discretamente cremosa. Preparare gli gnocchetti come quenelle con un cucchiaino e metterli nel brodo bollente. Cottura per 5-8 minuti. Questi gnocchi si servono in brodo.

## CARNI DA OSTERIA

Osteria, quasi seconda casa. Inevitabile, visto che la filosofia del “paron”, del proprietario terriero era “fa le sue stanze [quelle del massaro] lontane, basse ed oscure, che non le goda se non di notte, né sappia abitarle volentieri, in modo che se ne stia al lavoro nella campagna, dedito alle fatiche e non al coperto, al riposo, alla quiete, all’ombra”. Più raffinati gli ambienti della città di Trieste, i “buffet”, dove però, le pietanze servite potevano accomunare poveri contadini e cittadini un po’ meglio forniti. Tra queste, le polpette, una preparazione antica che fa la sua comparsa nei libri di cucina fin dai tempi più lontani. S’incontrano un po’ ovunque nel mondo, specie nell’area mediterranea, dove vengono prevalentemente fritte o cucinate in salse a base di pomodoro. Oltre alle carni, gli altri ingredienti variano secondo i luoghi e le disponibilità. La tradizione delle polpette a Trieste è molto radicata, testimoniata dalla frequenza con cui vengono preparate nella cucina familiare, ma soprattutto dalla loro quotidiana presenza tra le offerte gastronomiche dei numerosi “buffet” della città. Non mancano mai in questi tipici locali, consumate calde o fredde a tutte le ore del giorno, in particolare nel tradizionale spuntino di metà mattina, il “rebechin”, accompagnate da un calice di vino. Le più diffuse sono le polpette fritte, in genere di discrete dimensioni, di forma ovale e appiattita, preparate con carni di manzo macinate, anche di seconda scelta, mollica di pane inzuppata nel latte, uova, sale e pepe, noce moscata e abbondante aglio e prezzemolo tritati. Nelle famiglie è frequente l’utilizzo di avanzi di carne precedentemente bollita o arrostita. Katharina Prato nel suo *Manuale di Cucina*, tradotto in italiano alla fine dell’Ottocento, compendio delle tradizioni gastronomiche mitteleuropee che fortemente

hanno influenzato il territorio giuliano, riporta una ricetta denominata *polpette di rimasugli di arrosto*, di maiale o di vitello, fritte nel burro. Maria Stelvio nel suo libro *La Cucina Triestina*, del 1927, fornisce una ricetta di polpette fritte nell’olio, che chiama “bistecchine di bollito panate”, e una ricetta di polpette di carne bollita, con la particolare aggiunta di cannella nell’impasto, cotte a fuoco lento in una salsetta di pomodoro.



Era importante la trippa, se dopo le contrattazioni al mercato, un piatto di trippa conferiva solennità agli accordi raggiunti. L'affare era concluso con una portata fumante. Una stretta di mano e, immancabile, il bicchiere di vino ad accompagnarla. “Oggi trippe” era scritto sulle lavagne di gran parte delle osterie. Adesso, come ieri, il “Bachero” a Spilimbergo è il posto giusto per le trippe, tra i pochi rimasti a perpetuare un'antica consuetudine. A Pordenone, rinomata era la preparazione del “Sempione”; attualmente l'enoteca “Al Campanile” rinverdisce l'usanza dall'autunno alla primavera. Raccomandato dai buongustai udinesi è “Toso” a Leonacco di Tricesimo, come pure “Da Poldo” a Nogaredo di Prato nelle vicinanze di Tavagnacco. Chiedete o prenotate la *minestra di fagioli con trippe* “da Toni” a Gradiscutta di Varmo o a Farra d'Isonzo “ai Cedri”.

Le *trippe alla triestina* prevedono l'uso del pomodoro, meglio se in conserva, e, oltre all'aglio e alla cipolla, l'aromatizzazione con alloro e chiodi di garofano. Sempre molto richieste, vengono spesso proposte nella maggior parte dei “buffet” cittadini accanto alle altre specialità tradizionali. Mady Fast ricorda come un tempo, per soddisfare l'appetito dei lavoratori portuali, venivano servite assieme a gulasch e gnocchi di pane in un unico robusto piatto chiamato “una mista”.

Leggera una cottura della tradizione triestina, ove la trippa viene chiamata “croceta”, che è lo spessore più alto e più grosso. Lavata molto bene la trippa in acqua fresca corrente, si sgocciola e si asciuga con un panno. Posta a marinare in una terrina con olio, sale e pepe, per un paio d'ore, si cuoce sulla griglia caldissima tenendola tre minuti per parte. Va servita calda con un'insalata fresca. È una ricetta ormai in disuso.

Restando a Trieste, riportava Francesco Babudri nel suo *All'insegna del Buon Gusto nelle Tradizioni Giuliane* (1931): “Le ‘tripe’, col pane rosolato nell'olio, con un po' d'aglio, prezzemolo, sugo di pomodoro e formaggio grattugiato, restan sempre un bel piatto, del quale la massima laudatoria dice: le tripe xe un magnar rizercà: bon per el san, e bon per el malà”. L'ingrediente del formaggio dà occasione a un detto strano derivante dall'uso diffusissimo del pecorino, ritenuto preferibile al parmigiano, per il suo sapore più “pizzighin”: “Tripe col parmisan, / xe pe ‘l stomigo grubian; / tripe col piegorin, / xe pe ‘l stomigo zitadin”.

Una ricetta particolare, che ancora aggiunge qualcosa, è quella delle *tripe a l'assanese* (Azzano Decimo), dove vengono impiegati anche i *nervetti* di vitello che contribuiscono a formare un sugo denso ad accompagnare o a condire polenta fresca o abbrustolita.

I *nervetti* sono un altro piatto della cucina povera spesso presente tra le preparazioni offerte in osterie e buffet: si tratta di cartilagini del ginocchio e dello stinco di vitello, bollite a lungo finché diventano sufficientemente tenere, raffreddate, tagliate a pezzetti e condite con cipolla cruda affettata, olio d'oliva, sale, pepe e aceto. Si possono aggiungere anche fagioli borlotti lessati.

Di antichissima costumanza, ne parla Ateneo, la *caldaia dei bolliti di maiale*. È ancor oggi una delle preparazioni più tipiche di Trieste, presente ogni giorno nei caratteristici buffet, come lo era negli “eftopoli” di Alessandria. Accanto alla porcina (coppa o spalla), al kaiserfleish (carré affumicato), alla pancetta, allo stinco, alle costine e ai diversi tipi di salsiccia, si cuociono spesso tagli di minor pregio quali testina, piedini e lingua salmistrata. Le carni, affettate sul tagliere, vengono degustate con la senape e una grattugiata di kren (radice di rafano).




---

## LA “SANTA BESTIA”

---

Nella cucina tipica, uno degli animali “principi” delle fattorie in regione, largamente utilizzato per facilità di allevamento e costi contenuti, era il maiale. Tanto era importante che in Istria era chiamato “santa bestia”. Una curiosità: il midollo delle ossa mascellari era considerato un lenitivo dei reumatismi. Degli animali che venivano allevati in casa, si usava tutto quello che si poteva ricavare, dai tagli più pregiati ai più poveri. Non solo i bovini avevano il quinto quarto.

“Nemuraz dal purcit”, gli innamorati del maiale, è una manifestazione ideata 45 anni fa da un’osteria di Porpetto, industrioso paese della pianura friulana. Si protrae per un paio di settimane e prevede un premio per coloro che riescono ad ingurgitare tutte le pietanze proposte. Ovvio che tra queste

rientrino tutte quelle carni che normalmente vanno a finire nell'impasto di salami, salsicce e cotechini. Sono però una testimonianza delle pietanze che per tradizione si consumavano nel felice periodo del sacrificio del maiale.

Si mangiava il *servel indorà* (cervello dorato), scottato nell'acqua bollente per togliere la pellicola esterna, passato in uovo sbattuto e pangrattato e fritto nel burro.

Le *orecchie* vengono tagliate a metà verso la parte più grossa, soffregate con il loro succo, cosparse con pepe e rosolate *sulla graticola*. Si possono servire anche *fritte*, impanate e accompagnate con prezzemolo fritto. Ottime salate e cotte *in brodo* con sale e pepe, lardo e mezzo bicchiere di vino bianco, usanza istriana, ma lo stesso procedimento di cottura viene usato anche in Friuli.

Saporito e prelibato il *fegato*: soprattutto se servito *grigliato* dentro l'omento (redisel).

Nella tradizione prettamente friulana, veniva utilizzata anche la trippa di suino, essendo il maiale il vero scrigno alimentare della famiglia. Il "*prete*" - esofago e stomaco del maiale, la dizione popolare è vagamente spregiativa nel riguardo di alcune parti del clero - *in tecia* è ormai quasi in disuso nella Bassa Friulana. Va bollito per un'ora in acqua per togliere il sapore d'amaro e tutte le parti di grasso che sono restate aderenti, poi si lava e si cuoce per circa 4 ore. Per la cottura finale, la trippa viene rosolata in un soffritto di cipolla, olio e burro, aromatizzata con rosmarino, salvia, chiodi di garofano e cannella. Deve venir servita piuttosto asciutta e cosparsa di formaggio grattugiato.

Nelle tradizioni del Carso triestino, come riportato da Vesna Gustin, studiosa della gastronomia di questo territorio, rientrano, nei giorni della macellazione del maiale, la degustazione delle sue trippe, sia in bianco che in rosso, con conserva di pomodoro. Tradizionale anche la preparazione delle *mulze*: l'intestino crasso, ripulito, lavato e marinato, viene riempito da un impasto formato dal sangue cotto del maiale, riso bollito, uvetta, pinoli, zucchero, pangrattato ammolato nel latte, cannella, noce moscata, sale, scorza di limone e mele grattugiate. Dopo cottura in acqua salata a fuoco moderato, viene tagliato a fettine e cosperso di burro fuso.

Delle "crodighe" (cotenne) di maiale, comunemente usate nella

preparazione di molte minestre, Cesare Fonda, in *Trieste in Cucina*, ricorda anche una vecchia e robusta preparazione con ripieno di pangrattato, parmigiano, aglio e prezzemolo in uso nelle famiglie “operaie” triestine. La *cotenna* viene cotta *con fagioli* come in quasi tutto lo Stivale. In Istria, più comunemente, se ne fa un piatto saporito, con verze stufate.

Anche lo *stinco* è ampiamente usato, *arrosto* o *lesso* servito *con fagioli*.

Si scende dal groppone alla terra, “zampin, talpins, ciavuz, piduz, pinin, pidin”, tanti i nomi in regione, segno di un’enorme diffusione popolare di una parte del maiale non certo pregiatissima. Dal macellaio si trovano facilmente gli zampetti. Portata ad ebollizione l’acqua, con il sale e tutti gli aromi, in una capace pentola, si aggiungono gli zampetti e si lasciano sobbollire finché le carni diventano tenere, almeno un paio d’ore. Serviti caldissimi, sono ottimi con contorno di giardiniera o di brovada. Una volta lessati, la fantasia delle donne di cucina possono trasformarli in pietanze diverse. Possono essere più gustosi ripassati in tegame. Preparato un soffritto con carota, sedano, cipolla e aglio vi si passano le zampe già lessate, si bagnano con vino bianco e un po’ di conserva di pomodoro, per dare colore. La cottura deve proseguire lentamente, finché la carne diventa tenerissima, aggiungendo, se necessario, dell’acqua di quando in quando.

Nella pianura friulana, si preparano gli *zampetti con le verze*. La stagione invernale, dedicata alla salagione del maiale, è anche quella che presenta al meglio le caratteristiche organolettiche delle verze, che sono da preferirsi quando hanno



#### ZAMPETTI DI MAIALE CON IL PORRO (TALPINS DI PURCIT CULPUAR)

*Ingredienti: 2 porri di media grandezza, 4 piedini di maiale, una cipolla, una carota, un gambo di sedano, 2 foglie di alloro, 1 bicchiere di vino bianco secco, brodo vegetale, sale, pepe.*

*Preparazione: Rosolare nell’olio i piedini di maiale, aggiungere i sapori, bagnare con il vino e il brodo vegetale portando lentamente a cottura i talpini, salare e pepare. Si possono servire assieme alle verze soffocate.*

cominciato a sentire il primo gelo dell'inverno. Si usano anche i porri.

Le ossa spolpate del maiale, gli zampetti e il codino entravano nella *osada* (si pronuncia come se le s fossero due). Bolliti con qualche verdura e conditi con poco sale e tanta fame, costituivano un metodo per recuperare anche la minima quantità di carne, dopo che le ossa erano state scarnificate per la preparazione dei salumi.

Tipici, poi, del Goriziano, i *talpin cotti in brodo di ovino*.

Non si può tralasciare, almeno come testimonianza storica di usanze quasi completamente abbandonate, un accenno all'impiego del sangue cotto a bagnomaria e fritto con cipolla come fosse fegato. In tutta la regione è diffusa la *boldona*: tipico budino invernale fatto con latte, farina e sangue di maiale. Si usava pure friggere la *boldona* fredda a cucchiariate nel burro, mangiata calda per merenda.

A Gorizia, nel rione di San Rocco, quando veniva ucciso il maiale, il sangue era raccolto velocemente: l'operazione vedeva impegnata la donna più anziana ed esperta della famiglia (curiosità: la raccolta del sangue doveva essere fatta da una donna già in menopausa). Il sangue raccolto doveva essere accuratamente agitato con un lungo mestolo, o direttamente con il braccio, al fine di asportare la fibrina che rimaneva attaccata al mestolo e la cui eliminazione era fondamentale per la lavorazione dei sanguinacci: *mule e sanganei*, sanguinacci dolci e salati ai quali solo gli esperti davano forma di salsiccia, mentre nelle famiglie ci si accontentava di cuocere il sangue in una pentola e di portarlo in tavola come fosse una minestra.

Il lardo, conservato salato, era condimento usuale nelle cucine della regione. In molti piatti tradizionali si usava, ma ancora si impiega in alcune zone, come insaporitore gastronomico, il *pestat*. Viene preparato insaccando il lardo della regione dorsale del maiale, opportunamente macinato, assieme con le verdure disponibili che determinano i "sapori dell'orto". L'impasto, di cui il lardo rappresenta il 50-70%, è addizionato con sale e pepe come conservanti. Serviva come base per cucinare e insaporire, specie le minestre.

Si ricavano da una sezione meno pregiata del lardo le "cicines" o "fricis", *ciccioli di maiale*. Per prepararli viene utilizzato il lardo ridotto in



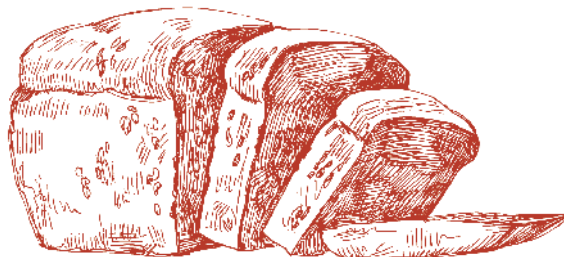


pezzi quadrati di circa 5-6 centimetri. Questi vengono messi in una caldaia di rame con un po' d'acqua e si fanno cuocere per circa 5 ore finché il colore indica il grado giusto di cottura. A seconda delle zone, è abitudine aggiungere, nel corso della cottura, alcuni aromi come, ad esempio, una mela, una cipolla o del rosmarino. Dopo cotti, ancora bollenti, vengono strizzati con l'apposito torchio in acciaio o, come nel passato, con lo schiacciapate. Vengono serviti ancora caldi con una spolverata di sale. La preparazione avviene, in genere, nelle stanze annesse alla lavorazione familiare dei maiali o, in certi casi, all'aperto, dove è posta la caldaia di rame su fuoco di legna.

I ciccioli vengono utilizzati come condimento o come ingrediente per preparare una frittata o per insaporire e impreziosire il pane.

Piatto caratteristico del Friuli è il *lidric cu li cicines* che si prepara facendo rosolare nell'olio del guanciale tagliato a quadretti versando, alla fine, mezzo bicchiere d'aceto; una volta amalgamati gli ingredienti, il condimento va versato sul radicchio e insaporito con sale e pepe. Si usano vari tipi di radicchio: il "lidric cul poc", caratterizzato dalla presenza della parte superiore della radice, radicchio da campo della pianura friulana riconducibile prevalentemente alla cicoria bionda di Trieste o al grumolo biondo e la rosa di Gorizia.

In Istria, i ciccioli venivano serviti anche come zuppa. Ricetta citata da Maria Stelvio: tagliato del pane raffermo a fettine sottili, si mette in una terrinetta, vi si versa dell'acqua bollente salata e si copre ermeticamente con un piatto. Dopo dieci minuti si scola il pane bagnato e si condisce con lardo bianco rosolato e con ciccioli.





## INSACCATI DI NICCHIA

La regione vanta una lunga e prestigiosa tradizione di affinamento di prosciutti. A partire dal San Daniele, conosciuto, e falsificato, in tutto il mondo. Tra le altre produzioni, piccoli tesori di nicchia a Cormons, Aviano e Sauris. Dalle parti meno nobili del maiale, le popolazioni friulane hanno saputo creare prodotti molto pregiati. Lo si deve alla “cultura del maiale” molto viva in Friuli, fatta di conoscenza, ricerca e attaccamento alla tradizione.

Da questa cultura sono nati prodotti molto singolari che vengono ancora preparati a livello familiare o artigianale come il *craftut*, una polpetta a base di fegato finemente macinato, cui si aggiungono pangrattato e uva sultanina, scorze di limone e di arancia, mele a cubetti, pepe e spezie, che viene cotta nello strutto avvolta nel mesentero. La *marcundele*, un trito di fegato, milza, reni, polmoni, grassi teneri del ventre e carni sanguinolente, conciato e salato, avvolto a mo' di polpetta nell'omento di maiale, viene cotta in una riduzione di vino rosso o fritta in padella irrorata con vino rosso. E poi il *sanganel*, un insaccato preparato a mo' di salsicciotto, mescolando il sangue rappreso del maiale in acqua bollente con carne sanguinolenta, lardo fresco, pepe e aromi naturali. Si consuma fresco, cotto in acqua, spesso cucinato con le verze. Da luogo a luogo ci sono delle varianti nell'impasto, con l'aggiunta di grano saraceno, pane raffermo, pinoli e uvetta.

A Gorizia, sempre a San Rocco, le budella del maiale ucciso si usavano per confezionare dei piccoli salami, chiamati *polmonelis*, a base di polmone, carni del collo (le carni attorno alle carotidi rimanevano intrise di sangue ed erano usate per questa preparazione) e spezie.

Le *marcandelis*, preparate con un impasto di fegato, polmone e rognoni, avvolto nella rete, servono per preparare sughi da mangiare con polenta o patate. In merito a questa preparazione, ogni famiglia ha la sua ricetta e i nomi in uso sono *morcandelis*, *marcundelis*, *mortadelis* oltre che il più comune *marcundele*.

Il salume però che meglio descrive la gastronomia della regione, da Est a Ovest, è il *musét*. Prodotto con le parti meno nobili del maiale, dove, soprattutto, viene inserito macinato nell'impasto anche il grugno, il muso

della bestia, ed è proprio da qui che il salume, peraltro un cotechino, fatto con le cotiche e poca carne magra, anche questa di risulta, prende il nome. L'impasto veniva insaccato nel budello precedentemente lavato in acqua di calce. A volte, all'interno dell'impasto, si mette anche la lingua del maiale: diventa un prodotto speciale, il *lengual*, consumato abitualmente la domenica dell'Ascensione.

“Lis fricis” entrano anche nella preparazione della *pestadice*, un insaccato molto particolare fatto dalla pasta del comune salame, cui vengono mescolati, in quantità variabile, ciccioli di maiale. È un prodotto tipico nella tradizione contadina delle colline moreniche e in particolare di Fagagna (Udine): serviva come base per le frittate che venivano fatte per dare energia ai contadini che in primavera si recavano, di buon mattino, a falciare i prati.

La vescica del maiale, grazie alla sua elasticità, veniva usata come contenitore per la conservazione dello strutto.



## IL QUINTO QUARTO DEL POLLAME

Anche il pollame ha la sua dote di carni più povere da usare in cucina. Le budella, eliminati due piccoli pezzi non commestibili, si aprivano, si raschiavano, si pulivano accuratamente. Tagliate a pezzetti, si cuocevano in brodo. La testa del pollame, pulita accuratamente, si cucinava ed era usanza dare il cervello dell'animale al bambino più piccolo. Le creste di gallo, ma qui scomodiamo anche D'Annunzio, che le poneva in frittata, nelle campagne friulane solitamente entravano nel miscuglio dei fegatini. Le zampe di gallina venivano sbollentate per eliminare la pelle esterna più dura e squamosa, poi cotte nel brodo. I fegatini (cuore, ventriglio, “durel”, fegato di pollo), arricchiti talvolta dalle “uova di gallo” - gli “ovetti” asportati con la castrazione per la trasformazione in capponi - oggi un po' dimenticati, venivano usati con frequenza nella cucina familiare, sia nella preparazione della *minestra di riso e fegatini*, piatto tradizionale del pranzo di Pasqua e durante i pranzi di nozze, sia in quella del risotto, nel quale, come variante locale, Cesare Fonda suggerisce l'impiego di un sorso di vino Terrano nel soffritto.

Gli *gnocchetti di semolino e fegatini di gallina in brodo* erano una pietanza che un tempo non mancava mai nel pranzo di nozze nell'altipiano carsico.

Diffusissimo in tutta la regione il *minusan* o *minusae*. Fegatini tagliati a fettine, soffritti con cipolla nel grasso del pollo stesso, stufati con l'aggiunta eventuale del sangue e degli ovetti non nati. Una versione più ricca, festiva, ne prevedeva l'uso, una volta cotto, come condimento per uova che andavano strapazzate.

Variante simile, in uso nella Bassa Pordenonese, il *frincio*, fegatini soffritti con burro e cipolla e portati a cottura con vino rosso, da servire con una polentina tenera.

Senza nome un piatto che raccoglieva il "quinto quarto" dell'animale. Veniva sempre conservato il sangue e, a volte, pulite pazientemente le budella, recuperati creste e bargigli se era un gallo. Sangue bollito, budella e creste, tutto tagliato a piccolissimi pezzi, arricchivano la pietanza fino a poterne fare una cena per cinque-sei persone con polenta a volontà.

La pettorina, la caratteristica pelle grassa del collo e del petto dei tacchini, si cuoceva in umido.

Come per il maiale, il "corban", la carcassa dell'oca, dopo che la carne era stata tagliata per la conservazione nel grasso, veniva lessato, e si condiva con il kren.

---

## FRATTAGLIE PER LE FESTE

---

Gli agnelli, come gli ovini in generale, venivano comunemente allevati nelle campagne istriane; di conseguenza è frequente l'uso in cucina anche di questi animali. Tra le carni povere troviamo le trippe ("*tripolini de agnel*"). Le interiora, una volta pulite, avvolgevano lo zampetto dello stesso agnello, quindi venivano abbrustolite e dopo questo procedimento, erano fatte cuocere nel sugo condito con il pesto di lardo ed erbe aromatiche. Un'altra pietanza simile, erano le *trippe di agnello con la ricotta*: questa preparazione era la portata tradizionale della cena del Sabato santo. Gli intestini, una volta puliti, venivano attorcigliati attorno agli stinchi e alla

## LA CALANDRACA

Dalla cucina delle carni da non dimenticare trae origine la calandraca, antico piatto di derivazione marinara, la cui ricetta è stata depositata con atto notarile, nel 2005, dalla Delegazione di Trieste presso il Comune e la Camera di commercio della città.

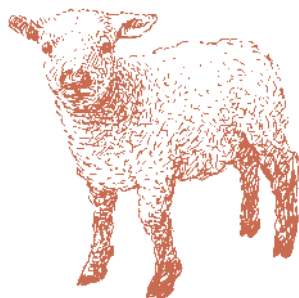
Carni essiccate di agnello e montone, poco deperibili e di lunga conservazione, venivano utilizzate, a bordo delle navi, per preparare il brodo. Dalla carne bollita, ripassata in

padella con verdure, aromi, conserva di pomodoro e patate, si ricavava poi un sostanzioso secondo piatto. In tempi successivi, le carni essiccate sono state sostituite da carni fresche, anche di manzo o di vitello, mantenendo invariata la procedura. La denominazione di “calandraca” potrebbe derivare dal pesante “cilindro” usato un tempo per comprimere le carni essiccate o da “calandra”, nome di un’antica imbarcazione da trasporto.

testa dell’animale, indi lessati e in seguito fatti friggere lentamente. Erano chiamati anche “*pinini*” dal piede in cui erano avvolti.

Katharina Prato, nel capitolo del suo manuale *Pietanze d’interiora*, fornisce la seguente ricetta: “si compra la trippa già ripulita e cotta, tuttavia la si diguazza ancora in diverse acque, poi, tagliata a listarelle la si mette nel grasso con cipolla soffritta, pangrattato, prezzemolo, aglio, sale e pepe, e poco per volta del brodo finché sia tenera, e infine un po’ di agro e buccia di limone. Nell’imbandire la si cosparge di formaggio”.

Nelle famiglie, in Friuli, uno dei riti più significativi della vigilia di Natale era quello dell’accensione nel focolare di un grosso ceppo di faggio o di gelso chiamato “*nadalin*”, che veniva portato in casa dal padre, accompagnato da tutta la famiglia. Prima di avviarsi alla messa di Natale, il “*nadalin*” veniva acceso dal più giovane famigliare.



Il suo fuoco doveva essere mantenuto vivo fino a Capodanno o meglio ancora fino all’Epifania. Le ceneri venivano sparse nei quattro angoli della casa a protezione dei fulmini e nei quattro angoli che delimitano i campi per preservarli dai temporali e dalle tempeste. Dopo la messa, gli uomini si ritrovavano in osteria per farsi gli auguri davanti

ad un piatto di trippe. La preparazione delle trippe cominciava il giorno prima perché, come molti altri piatti, sono buone, e anzi lo sono di più, se lasciate riposare e riscaldate. La formula più frequente era quella in zuppa, in altre parole le *sopis*. Una consuetudine oggi dimenticata, se non ci fosse una canzone da osteria a ricordarcelo ogni tanto: “*sopis no son tripis e tripis no son sopis*”.

Per la festa dell'Ascensione (Sensa), dal Veneto al Friuli all'Istria, era d'uso mangiare la lingua di maiale. Tanto che un antico proverbio recita: “per la festa della Sensa chi non magna lingua resta senza”. Da documenti della penisola istriana sappiamo che in quella giornata di festa si mangiava così: per merenda, la lingua di maiale affumicata lessa, finocchi soffritti nel lardo, pane condito con l'olio. Il tutto accompagnato da vino bianco. Il piatto principale del pranzo era il “*ludro de porco*” (stomaco) ripieno di formaggio, uova e pangrattato, il tutto lessato e servito affettato.

La consuetudine del popolo contadino a mangiare la lingua affumicata del maiale, in occasione di questa festività, deriva probabilmente dalle celebrazioni che si tenevano nell'antica Roma, in onore di Maya, dea della fecondità, alla quale, il primo giorno di maggio, veniva sacrificata una scrofa.

Infine, la *coda di agnello* veniva servita *in umido* al pranzo di nozze ed era il piatto destinato alla sposa.

### HANNO COLLABORATO

Alessandro Culot  
Giampiero Gregoris  
**Renzo Mattioni (CT)**  
Giuliano Relja  
Mara Rondi  
Alida Rova Ponte  
Antonietta Stroili  
Piero A. Susmel  
**Giorgio Viel (DCST)**  
Roberto Zottar

# *Emilia Romagna*

## GLI SCARTI DELLA CUCINA RICCA

In ogni piatto che ci perviene dal passato è racchiusa tanta storia, tanta cultura, frutto delle forti e radicate tradizioni, che rappresentano le origini, e le radici anche inconse, della nostra civiltà. In questo caso, sono frammenti degli antichi sapori, e degli antichi profumi che si smarriscono, e man mano che scompaiono dalle nostre tavole i piatti e i cibi tradizionali, testimonianze dell'infinita vitalità e ricchezza della tipica cucina regionale, perdiamo parte della nostra cultura, della nostra identità. Dobbiamo imparare a salvare queste ricchezze, salvaguardandole, per lasciarle in eredità come valori primari su cui basare, un domani, il vivere quotidiano.

Non dobbiamo dimenticare che la “memoria è una catena che lega l'uomo al suo passato”, un detto che vale anche per tutto quanto concerne la cucina e la tavola. Per questo l'importanza delle carni da non dimenticare,

ma anche di ogni altro tipo e genere alimentare, assume un significato più ampio e importante, perché con loro si dimenticherebbero i piatti e le tradizioni a cui sono legati, perdendo così una parte di noi e del nostro passato. Il decadimento che abbiamo subito in questi ultimi anni in cucina, dove

è in corso una progressiva scomparsa della cucina familiare e di casa, con

i suoi piatti, le sue abitudini e

le sue tipiche tradizioni regionali, con i grandi piatti che hanno fatto la storia della cucina italiana, ci sta portando ad una lenta, graduale ma crescente, perdita di identità e ad un inevitabile appiattimento culinario, ad un tipo di cucina fatta dando poca



importanza ai prodotti stagionali del territorio, con il conseguente risultato di piatti anonimi e approssimati.

Ulteriore motivo di turbativa è la scomparsa, praticamente quasi totale, della cucina rurale e contadina, dei suoi prodotti e delle sue tradizioni.

Una volta nelle famiglie, le donne stavano molto attente al costo della spesa; il generalizzato benessere ha abbassato, di molto, la soglia di questa attenzione. Per questo motivo, e per quanto riguarda in particolare la carne bovina, allora i tagli più economici avevano una loro presenza, e un'importanza di rilievo nel menu della casalinga. Venendo meno questo fattore, con il passaggio da una gastronomia della fame, ad una tavola ricca e sfiziosa, anche i tagli a cui far riferimento, e in particolare i meno nobili e le frattaglie, sono via via diminuiti nei menu quotidiani e sulle tavole, mentre in realtà, come le abitudini e i ricettari testimoniano, sono carni che si possono utilizzare per piatti di ottima fattura e qualità, e non in contrasto con gli attuali modelli dietetici e di reperibilità.

La ricerca delle carni da non dimenticare, nelle tradizioni culinarie e abitudini alimentari emiliane, ricopre un ampio ventaglio di proposte che toccano bovini, ovini e caprini, ma anche i cavalli e gli asini, oltre agli animali dell'aia: polli, tacchini e faraone, anatre e oche, senza dimenticare infine i maiali.

Anche in Emilia, come d'altronde nel resto dell'Italia, tra le carni da non dimenticare, la parte forte la ricopre certamente l'utilizzo del quinto quarto del manzo, o delle frattaglie delle altre specie di animali sopraccitate. Oltre al quinto quarto vero e proprio (tutto quel che rimane, dopo la macellazione della bestia vaccina, una volta tolte le parti pregiate, cioè i due quarti anteriori e quelli posteriori), si devono aggiungere, nella cucina povera e popolare dei tempi passati, tutte quelle parti e carni che nessuno voleva, che venivano recuperate e utilizzate, e che rappresentavano gli scarti della cucina più ricca e varia delle tavole imbandite: il codone, la testa, la lingua e le mammelle, e per quanto riguarda il vitello: gli zampetti.

Per secoli le donne emiliane, con il loro estro e la loro inventiva, da una cucina ricavata dagli organi interni e dalle parti di recupero dell'animale, indicatori di una cucina quotidiana umile e popolare, hanno elaborato piatti che ancora oggi sono apprezzati e ricercati, pieni di profumi e aromi,



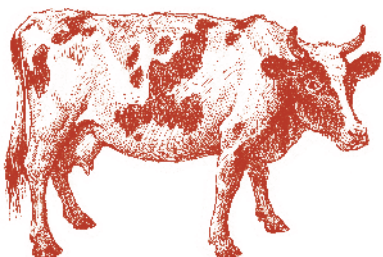
vere e proprie ghiottonerie. Tutti realizzati con gli accorgimenti richiesti da una cucina paziente, igienica, fedele ai canoni dettati da generazione in generazione, piatti dagli intingoli superbi, allora pensati e fatti per essere da supporto al tanto pane utilizzato per sfamare le molte bocche di famiglia.

Pur avendo sempre utilizzato e mangiato tutto ciò che dell'animale è commestibile, non esiste nella cucina emiliana, come avviene invece in altre zone, una radicata e tipica tradizione che faccia riferimento ad una precisa e specifica parte dell'animale. Dopo un periodo in cui la fortuna delle carni bovine ha avuto un crollo per la crisi della mucca pazza, si è riaperto il mercato, in particolare quello del quinto quarto e della trippa, così da consentirne il commercio e l'uso in cucina.

Tra i componenti del quinto quarto, nell'area emiliana, il più usato è senz'altro il fegato, dove il più pregiato è il fegato di vitello.

Per quanto riguarda la trippa, l'Artusi la definisce addirittura così: “la

trippa comunque cucinata e condita è sempre un piatto ordinario. La giudico poco confacente agli stomaci deboli e delicati”. E per il peso che questo autore ha avuto sui gusti culinari degli italiani, si può ben capire come la trippa sia stata sempre poco considerata, anche in



### TRIPPA ALLA BOLOGNESE

*Ingredienti: 1 kg di trippa, 100 g di pancetta di maiale, 100 g di parmigiano grattugiato, 60 g di burro, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 2 uova intere, mezza cipolla, un aglio, un ciuffo di prezzemolo, un bicchiere di brodo, sale, pepe.*

*Preparazione:* Mettere la trippa a lessare in abbondante acqua salata, poi tagliarla in pezzi quadrati o a striscioline. Tritare finemente gli odori e la pancetta, rosolare il tutto lentamente nel burro, aggiungere la trippa e farla insaporire per una decina di minuti, salare e pepare aggiungendo il brodo e far cuocere per mezz'ora. In una terrina sbattere le uova unendo il parmigiano, versare il composto nel tegame con la trippa, incorporare mescolando bene e togliere dal fuoco. Servire la trippa ben calda, cospargendola con parmigiano grattugiato. Il piatto risulta più buono se preparato prima e riscaldato al momento del servizio.

Emilia, dove, nonostante Bologna e Parma abbiano due note ricette tipiche e tradizionali, non trova un suo collocamento nelle attuali abitudini alimentari. La trippa si ricava dai prestomaci dei bovini: il rumine o busecca; il reticolo o cuffia, la più spugnosa e pregiata; l'omaso o centopelli, come sapore la più delicata; e poi dallo stomaco vero e proprio, l'abomaso o lam-predotto, il più saporito e grasso di tutti. Una volta accuratamente pulite e lavate prima della bollitura, le trippe tagliate a listarelle, sono pronte per ultimare la cottura nel sugo che più aggrada.

In Emilia il ricco *bollito misto* era uno dei pezzi forti della sua cucina, si trovava in ogni menu di ristorante, ma cosa più importante, era uno dei punti forti della cucina di casa. In famiglia, oltre alla carni, era il suo brodo che aveva rilevanza, servendo per la cottura delle famose paste ripiene emiliane: tortellini, cappelletti, anolini. Oltre alla bontà intrinseca dei suoi diversi componenti, era notevole il fascino del carrello, con le vaschette coperte, piene di brodo fumante, che li contenevano al caldo, portato dal moderno "trinciante". Questi, dopo aver estratto la carne ponendola sul piccolo tagliere, preparava il piatto con l'affilato coltello, rispondendo alle richieste del cliente, operazione molto coinvolgente che riempiva lo stomaco ma rallegrava anche l'occhio. Oggi questa gloria della cucina bolognese è quasi scomparsa dalle tavole di casa e i ristoranti dove ancora si trova il carrello sono rimasti veramente pochi. Nella cucina tipica tradizionale bolognese, vigono regole ben precise, con dosi e quantità predefinite solo per i dolci e dessert, ma la "regola del sette" è invece quella che fa riferimento al "gran bollito misto bolognese". Per la preparazione e la buona riuscita di questa specialità tradizionale, semplice ma allo stesso tempo ricca, occorrono sette tagli di carne bovina, presenti con parti gommosi e parti di carne a fibra lunga: copertina, fallata, girello, polpa di spalla, punta di petto col suo fiocco, doppione, culatta; sette gli ornamenti: testina, lingua, zampino, coda (possibilmente tutte di vitello), cappone o gallina, cotichino o, secondo il momento lo zampone, costole di maiale. Sono poi sette anche le salse di accompagnamento e sette i contorni.

Uno dei suoi componenti base era la lingua di manzo e, in funzione delle abitudini di famiglia, si usava la lingua di manzo perché più grande, pesante, e dal sapore più deciso, che richiede una cottura più prolungata, o

la lingua di vitello che ha un gusto più delicato. Inoltre, richiesti e utilizzati erano il cervello e le animelle, queste oggi di difficile reperimento, perché ora i macellai guidati dal laser, segnando a metà il bovino per poi lavorarlo, dividono in due la sua spina dorsale: si perde così il cordone spinale. Erano queste tutte parti ben utilizzate, in particolare dalla cucina bolognese, perché erano tra i componenti più pregiati e prelibati, nel *gran fritto misto bolognese*. Si tratta di un piatto eccezionale, che dopo la pasta fatta in casa, costituisce l'emblema e l'orgoglio della cucina bolognese. La sua caratteristica peculiare è che deve essere composto da tanti ingredienti - questo famoso piatto è sinonimo di opulenza - che sono essenziali per ottenere quella trionfalità, quasi barocca, che intendevano dargli i bolognesi che lo crearono cinque secoli or sono. È praticamente impossibile avere tutti i componenti contemporaneamente, perché molti sono legati alla stagionalità, e quindi una scelta all'atto della preparazione si impone: importante è che siano presenti sia carni, sia verdure, sia frutta e dolci. La tradizione vuole che ci siano immancabilmente: le costole di agnello, le crocchette di pollo, le cervella, le zucchine, i carciofi, la crema frita, le frittelle di mele. D'importanza vitale per la riuscita di questa frittura è l'uso abbondante di olio, che va cambiato spesso, e la pastella in cui si immergono i pezzi prima di essere messi in padella a friggere, e della quale ogni cuoco o massaia che si rispetti ha la sua preparazione segreta e preferita: la base comunque è la farina con un pizzico di sale, impastata con acqua o latte o birra, con o senza uovo, che a sua volta può essere montato.



---

### NELLA CULTURA CONTADINA

---

In Emilia, è sempre stato scarso l'utilizzo degli ovini e dei caprini, che, nell'Appennino, venivano allevati, sfruttando così al meglio le zone imperverie, ma boschive, per avere sempre la lana necessaria a coprire la famiglia, e il latte per ricotte e formaggi. Le loro carni, e le restanti parti commestibili, sulle tavole emiliane non hanno mai avuto un grande successo, e nel tempo

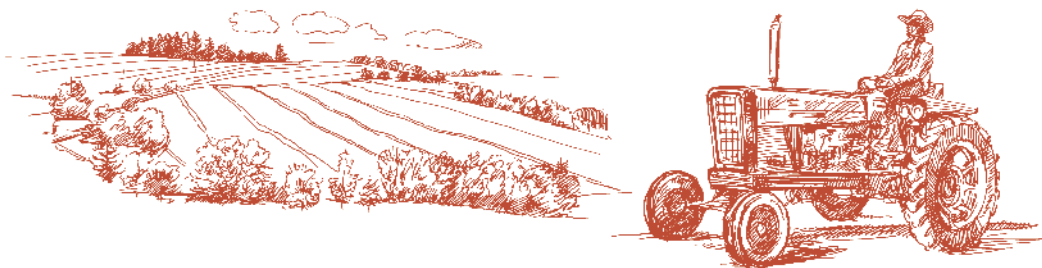
anche le modifiche apportate, sia di tipologia che di qualità e quantità, sono risultate essere sempre limitate, poiché il loro ruolo e la loro presenza in cucina erano secondari, e tali sono rimasti ancora oggi, limitandosi ai pranzi delle grandi ricorrenze. Tuttavia, in alcuni famosi piatti della cucina emiliana e in particolare di quella bolognese, è insostituibile la presenza dei fegatelli di pollo, che per tradizione, oltre al fegato e al cuore devono comprendere anche le creste, e per piatti più eleganti, le ovaie della gallina. È questo il caso della versione rurale della classica lasagna verde bolognese, una versione che era in uso nelle case dei contadini, proposta in versione nobilitata, così da diventare, nel suo equilibrio di gusti e di sapori, uno dei piatti più prestigiosi, sontuosi, ricchi e di bell'effetto per l'occhio, del repertorio culinario petroniano. Questa variante di lasagna, che si prepara con le stesse procedure della tradizionale, vuole la pasta sfoglia gialla, fatta cioè solo con farina e uova; gli strati di pasta si alternano con il classico ragù bolognese, arricchito da fegatini di pollo e crema di latte. Questi strati sono poi impreziositi da funghi porcini tagliati a cubetti, e ovarine immature di gallina. Sino a poco tempo fa, l'uso dei grappoli di queste ovarine era usuale nella cucina bolognese perché, comperando le galline, di quelle grasse, tondeggianti, da cortile, le più adatte per fare un buon brodo, le loro ovaie venivano usate, molto spesso unite ai fegatini, anche per preparare un contorno da servire con gli sformati.

Il ragù arricchito e impreziosito dalle rigaglie, le bolognesi "archèst", le interiora di pollo, comprese le ovarine e le creste, è il frutto di un'epoca povera, nella quale nulla veniva buttato via, tutto veniva utilizzato, e cotto, anche per aumentare quel poco che si aveva, specialmente in campagna, dove c'erano più occasioni per poter avere un pollo. Cotto per ottenere il brodo (utilizzato per curare un malato, o per rendere più sostanzioso il minestrone di verdura), il pollo veniva passato arrosto, o meglio, per una maggiore resa, veniva cotto con cipolle e patate, in umido, mentre le rigaglie andavano ad aumentare il volume del domenicale ragù. Un altro tipo di impiego era quello di usare questa variante di condimento per una delle tante paste all'uovo che le massaie bolognesi producevano in casa, utilizzando il torchietto per pasta, così da avere una minestra diversa e più ricca. Oggi, c'è il divieto di commercializzare queste ovarine, e conseguentemente non

è più possibile il loro utilizzo: una perdita dolorosa per il nostro palato.

Il mutamento di abitudini di vita e di lavoro ha portato sempre più alla scomparsa, dalle campagne, del contadino tradizionale, anzi della contadina, perché nella divisione dei ruoli e dei lavori nell'ambito familiare, era lei che gestiva e quotidianamente curava sia l'orto sia gli animali dell'aia. Per la cucina emiliana, così legata al territorio e alla stagionalità dei suoi prodotti, l'assottigliarsi della presenza contadina ha comportato anche la scomparsa dal mercato, e di conseguenza dalle nostre tavole, di alcuni tipi di volatili dell'aia. Se l'allevamento intensivo dei polli, del tacchino, della faraona, del coniglio e del suino, ha significato un loro maggiore consumo quotidiano, per altri, come l'oca, l'anatra e il cappone, questo non è avvenuto. Il pollo e il tacchino, che solo in certe grandi occasioni giungevano in tavola, per una cucina studiata, meditata e festiva, oggi danno origine ad una cucina rapida e anonima. L'oca o l'anatra, molto apprezzate e ambite in occasione della celebrazione di alcune ricorrenze, non essendo economicamente interessanti dal punto di vista della produzione intensiva, vengono allevate oggi solo in alcune zone.

Continuando in questo viaggio a ritroso, alla ricerca delle carni da non dimenticare, un altro posto di rilievo è occupato dal maiale e dalle sue carni. Mentre lo zampone, il cotechino e, seppure in misura minore, le loro varianti continuano ad essere presenti sulle tavole della regione, e ad essere apprezzati anche dalle nuove generazioni, altre parti del maiale sono quasi scomparse dalle mense casalinghe, ma anche dai menu dei ristoranti. Parliamo di quelle etichettate sotto il nome di frattaglie che, specialmente prima della guerra, avevano un posto importante nell'alimentazione di molti italiani. Zampetti, code e orecchie, bolliti o cucinati in umido con i fagioli, pur



essendo un piatto povero, sono sempre stati considerati dai buongustai delle vere e proprie leccornie. Così dicasi per la lingua, i rognoni, in particolare per il fegato con la rete e, anche se in misura minore, per il cuore, i polmoni e la milza, che spesso accompagnavano golosamente la polenta. Tutti questi cibi hanno purtroppo sofferto di un'immagine di difficoltà digestiva e di una scarsa valenza salutistica che ne hanno condizionato fortemente i consumi.

L'Emilia resta al centro dell'interesse alimentare e culinario per la filiera del maiale e delle sue carni: allevamenti, produzione, lavorazioni e stagionatura, operazione questa favorita tutt'ora da un ambiente climatico invernale particolare, molto asciutto nelle prime colline appenniniche, ma umido e nebbioso nei territori della bassa verso il Po. È nella parte occidentale dell'Emilia che si ha il grande sviluppo del suino per l'alimentazione, e in particolare per la salumeria, con la tradizionale capacità di lavorare e trasformare le sue carni.

## LO ZAMPONE DI MODENA

Nell'Italia delle cento città e dei mille sapori, dove ogni villaggio vanta una sua specialità alimentare e quasi sempre, specialmente per quelle di maggior successo, sono in corso eterne dispute campanilistiche sulla loro origine geografica, ve n'è una (almeno questa) all'unanimità riconosciuta come incontrovertibilmente modenese: lo zampone. Da sempre vanto indiscusso della gastronomia tra Secchia e Panaro, la sua fama ha varcato da molto tempo i confini della provincia, diventando, insieme con il panettone, uno dei più radicati simboli alimentari delle feste natalizie italiane. Questo meritato successo, però, nel corso degli anni, si è purtroppo trasformato nel suo stesso limite: essendo identificato nell'immaginario collettivo come uno dei piatti principe delle feste di fine anno, viene consumato quasi esclusivamente in quelle occasioni. Essendo un prodotto deperibile, per evidenti problemi di conservazione, il suo consumo aumentava soprattutto durante i mesi invernali, quando si macellava il maiale, ma negli ultimi trent'anni, grazie all'introduzione sul mercato del prodotto precotto, la sua disponibilità è garantita durante tutto l'anno. Si tratta di uno dei tipici casi in cui le moderne tecnologie industriali hanno permesso di mettere a disposizione dei consumatori, in ogni periodo dell'anno, un prodotto di difficile preparazione e conservazione.

In occasione della ricorrenza di Sant'Antonio Abate, verso la metà di gennaio, era tradizione (che sta tornando di moda e che alcuni stanno riproponendo) di celebrare la giornata del maiale, triste per lui ma gioiosa per chi partecipa. La tradizionale "maialata" o "Tentazioni di Sant'Antonio", era il giorno in cui si macellava il maiale e si ricavavano le parti per le successive lavorazioni. Oggi è una manifestazione caratteristica, in cui ricordando appunto la cerimonia dell'uccisione del maiale, vengono serviti quei piatti che una volta alimentavano famiglie e lavoratori che partecipavano all'uccisione e alla successiva lavorazione della bestia.

Lardo macinato, testina, zampetti, coda, ciccioli freschi, coratelle e fegato la fanno da padrone assieme a consistenti quantità di Lambrusco che, grazie alle bollicine e alla bassa gradazione alcoolica, aiuta a sgrassare la bocca senza provocare ubriacature.

Oltre alla questione delle carni dimenticate, altri due temi sono da tenere presenti, avendo in ogni caso una valenza altrettanto rilevante: quello dei prodotti precotti, e non meno importante, quello del loro apporto calorico, temi di valore generale ma che riguardano in particolare le carni suine e derivati, incidendo in modo determinante sul consumo di alcuni dei tradizionali e tipici prodotti insaccati.

Per molti consumatori permane la convinzione che lo zampone, il cotechino e altri similari insaccati di carne di maiale, perché precotti, siano

### PER IL FABBISOGNO DELLE FAMIGLIE COLONICHE NEL BOLOGNESE

**Per il pollame:** tutti gli animali da cortile indicati genericamente con la voce "pollame" si dividono metà a bocca e metà a stirpe.

**Per i suini:** i maiali allevati per il consumo familiare vanno divisi a bocca. Se le stirpi formanti la famiglia colonica sono due o più, e il numero dei maiali è superiore al

fabbisogno delle bocche, essi si dividono fra le stirpi a peso, assegnando i più grossi a quelle stirpi che hanno maggior numero di bocche, e regolando eventuali differenze in denaro.

*(Usi e consuetudini mercantili per l'anno 1935)*



qualitativamente inferiori a quelli freschi. I consumi di questi prodotti si sono sempre concentrati per la maggior parte nel mese di dicembre, e i produttori, per far fronte alla richiesta, si sono trovati nella necessità di congelare durante l'anno sia le pelli sia buona parte delle carni usate nell'impasto. Per questo anche il prodotto "fresco", che fa bella mostra nelle migliori salumerie è quasi totalmente prodotto con carni congelate che, evidentemente, non possono essere paragonate a quelle fresche. Quand'anche si fossero usate soltanto carni appena macellate, e prendiamo per esempio lo zampone, questo, per sua natura, dovrebbe essere consumato nel giro di pochi giorni, sebbene la sua commestibilità, grazie all'essiccazione in stufe ad aria calda, sia garantita per oltre un mese. Va da sé che la qualità ha un certo decadimento mano a mano che il tempo passa. Nel caso del precotto, invece, trattandosi di un prodotto sterilizzato e quindi conservabile senza problemi anche per lungo tempo, la preparazione si fa, durante tutto l'anno, con carni e pelli appena macellate (sia pure congelate). Per quanto riguarda poi la sua cottura, che è molto lunga e laboriosa, i rischi che la cotenna si rompa, lasciando così fuoriuscire i succhi dell'impasto, sono altissimi. In questi casi, quindi, il prodotto perde in qualità e sapore a causa dell'acqua di cottura che lo dilava. Ciò non avviene nel precotto che, essendo bollito direttamente nel suo involucro sigillato, trattiene tutti gli umori del prodotto, per lo stesso motivo anche eventuali rotture della cotenna non pregiudicano per nulla la sua qualità. Per quanto riguarda, infine, il pericolo dell'apporto calorico di questi insaccati, freschi o precotti che siano, oggi i produttori, lungo tutta la filiera, impiegano carni di suino magro e per questo meno grasse, pur mantenendo inalterate le caratteristiche di base e la qualità del prodotto.

---

## **C'ERA UNA VOLTA NEL TERRITORIO ROMAGNOLO**

---

In un'epoca in cui, a conferma di una vita frenetica e assillante, almeno uno dei pasti quotidiani viene consumato velocemente, si può affermare con una certa sicurezza che nel territorio romagnolo il rito del pranzo e della cena, sia come momento familiare sia come momento conviviale, continua





ad essere proposto e apprezzato come modello quotidiano. Il tipo di cucina largamente diffuso è quella cucina tradizionale, semplice, corposa e gustosa che, di un'epoca non troppo lontana, ancora ripropone e raccomanda le regole alimentari, le ricette e l'uso di prodotti locali.

Questo quotidiano mangiare, basato spesso sulla ricerca, la conoscenza e il recupero dei costumi alimentari, dei valori locali, regionali e familiari insieme, è tuttavia oggi necessariamente proposto dopo essere stato filtrato attraverso l'attuale realtà.

Il quinto quarto, che è un bel modo per indicare tutti i tagli di minor pregio di un animale macellato, al giorno d'oggi è molto negletto, sia perché è difficile trovare i tagli che lo compongono, sia perché in molti casi questi sono ritenuti piuttosto calorici e ricchi di colesterolo, sia perché molte persone li ritengono disgustosi o disdicevoli solo per la posizione e il ruolo che hanno all'interno dell'animale. Questi tagli dovrebbero invece essere riconsiderati in questi tempi, visto che sono decisamente saporiti, economici e nutrienti.

Al primo gruppo appartiene, ad esempio, la pecora, molto consumata un tempo nelle campagne, la cui carne, dall'intenso sapore, andava generalmente bollita per lunghe ore. Nel grasso e sostanzioso brodo si cuocevano poi i quadrucci o i malfattini, fatti di sola acqua, farina e un pizzico di sale. La carne lessata poi, ingentilita dalla lunga cottura, si traduceva in umidi saporitissimi con grande accompagnamento di patate o altre verdure.



### RICCIO ARROSTITO

*Ingredienti: carne di riccio ben spellato e pulito, frollata per 24 ore, lardo, rosmarino, aglio, salvia, poco aceto o vino bianco, sale, pepe.*

*Preparazione:* Preparare un fine battuto con il lardo, il rosmarino, la salvia e abbondante aglio. Quando questo sfrigola allegramente nel tegame di coccio, aggiungere il riccio tagliato a pezzi. Salare e pepare, poi rosolare a fiamma vivace, aggiungendo poco aceto di vino da far evaporare. Coprire e tirare la carne a fiamma bassa, aiutando la cottura con alcuni cucchiaini d'acqua.

Un animale dal sapore delicato, simile a quello di un porcellino da latte, era invece il riccio. Considerato cacciagione, pur riconosciuto utile perché teneva lontane le serpi dalle case, nei magri mesi invernali, quando nelle campagne la fame si faceva impellente, era cacciato con l'aiuto dei cani: così piccoli, era sufficiente una forte bastonata sul naso. Spellati con una certa difficoltà, per via degli aculei, e ben ripuliti dalle interiora, venivano cotti a pezzi nella casseruola di coccio.

Le loro carni, cucinate a volte anche in umido, erano considerate particolarmente afrodisiache.

Comune e poco costoso mangiare di un tempo erano ancora le rane e le lumache: le prime si compravano in pescheria, già belle e spellate, per essere poi mangiate in tante e diverse preparazioni. Era un piatto destinato in genere al venerdì, giorno di penitenza alimentare, ma la capacità femminile in cucina aveva inventato una tale varietà di ricette da renderle comunque gradite nonostante la loro scarsa sapidità.



Piatto ancora più povero e comune erano invece le lumache: si raccoglievano direttamente nei campi, dopo le piogge e i temporali primaverili o estivi. Vivamente consigliate crude al mattino a digiuno, si riteneva che, con la loro bavosità, potessero guarire anche le ulcere più recidive. Altrimenti erano proposte in tavola fritte, in umido o ancora cotte col guscio e tutto tra la brace.

Non introvabili ma solo difficilmente reperibili, le carni di alcuni animali da cortile: il pavone, l'oca e l'anatra muta. Solo quest'ultima oggi si riesce a trovare con una certa facilità - ma a volte solo su richiesta - e nei periodi di festa invernali. Le carni di questi animali, particolarmente apprezzate se bollite o arrostate, erano un tempo estremamente comuni poiché allevati quasi in ogni casa colonica insieme al resto del pollame. Le parti meno pregiate erano certamente le rigaglie, nome generico per indicare il fegato, il cuore, le creste e i bargigli, i testicoli del gallo, le uova non nate, lo stomaco e le budella. Eppure, erano proprio queste la base di alcune ricette fondamentali della cucina regionale.

Le interiora, aperte con un fuso e ben lavate sotto acqua corrente, già da



### SALAME MATTO

*Ingredienti: interiora, e potendo, creste e bargigli del pollame, 150 g di pane grattugiato, 100 g di formaggio grattugiato, ricotta o formaggio fresco, 2 uova, noce moscata, poca buccia di limone grattugiata, olio o strutto o burro, sale.*

*Preparazione:* Soffriggere velocemente le interiora di pollo con olio o strutto o con una noce di burro, insaporendole con un po' di sale. Appena il tutto è rosolato, togliere il fegato e tritare il resto in maniera abbastanza grossolana. In una terrina unire tutti gli ingredienti per ottenere un impasto piuttosto asciutto, a cui dare la forma di un salamino. Avvolgerlo nella carta stagnola (un tempo lo si doveva inserire e cucire dentro una fine tela bianca). Quando la carne del brodo comincia ad intenerirsi, aggiungere il salamino al brodo per portarlo a fine cottura. Si può servire sia caldo che freddo, accompagnato dalle stesse verdure e salse usate per le altre carni lessate.

sole, rese croccanti da un po' di strutto e appena insaporite con rosmarino, sale e pepe, spesso risolvevano il problema di una cena. Se poi a queste si univa tutto il restante "raguiame", si parlava di squisiti crostini (pane secco tagliato a cubetti, ammorbidito con il brodo e condito in teglia con rigaglie ben rosolate), di colorati ragù profumati alla noce moscata per condire la quotidiana sfoglia fatta in casa, di dense minestre con il riso o con la pasta, dove una spolverata di formaggio portava all'eccellenza, di risotti delicati, di frittate. Se poi, per riempire i piatti dei numerosi commensali, a queste così poco pregiate e dignitose interiora si univano zampe ben pulite e colli con le teste, allora potremmo raccontare anche di profumati spezzatini, ricchi magari più di verdure che di carne, ma i cui sapori e profumi ancora si ricordano con una certa nostalgia.

Tra le tante ricette con le interiora del pollame, che facevano parte del quotidiano di ogni famiglia, una in particolare è legata ai giorni di festa: il *salame matto*. Si preparava il brodo, generalmente alla domenica e quando la carne messa nella pentola si sapeva non essere sufficiente per tutti, e si realizzava una specie di polpettone profumato e saporito, spesso preferito alla carne stessa. Raramente si utilizzava la sola carne di manzo, che veniva piuttosto aggiunta soprattutto per "tagliare" il brodo, comunemente preparato con il pollame allevato sulle aie.

Sempre a proposito di “raguame”, ma in questo caso si parla di agnelli e di periodo pasquale, ecco ancora una ricetta che risolveva brillantemente il consumo di queste parti poco pregiate: la *frittata con le interiora di agnello*. Intestini ben puliti, cuore, polmone, milza e reni non privati del loro grasso di protezione, venivano soffritti e ben cotti con aglio e rosmarino, su cui poi si versavano le tante uova prima leggermente sbattute. La cottura era veloce, le uova restavano morbide e i pezzetti di carne croccanti erano una leccornia vera e propria. Le testine di questi piccoli agnellini, ma volendo anche di capretti, erano utilizzate invece per un umido speciale con i primi piselli di stagione. Tagliate le teste a metà, ben spellate e pulite ma non private di occhi e cervello, erano considerate piatto da veri amatori.

È giusto concludere questa breve panoramica delle carni dimenticate, parlando del maiale, animale che contraddistingue in particolare le abitudini alimentari della regione. Sul consumo delle sue carni, sugli usi dei vari tagli, sulle tradizioni legate al suo allevamento, alla sua morte e alla sua conservazione si è già scritto tanto. Un tempo non c’era parte di questo animale che non fosse utilizzata, e le preparazioni erano davvero tante, a volte semplici (il *brodo di ossa fresche con i monfrigoli* o malfattini, ad esempio), a volte più lunghe e complesse (come il *migliaccio*, la *torta di sangue*, gli *umidi con le cotenne*, le *orecchie e la coda*). Del maiale, in realtà, nel territorio ancora non è troppo difficile reperire parti e tagli particolari, sia per l’uso ancora in atto di allevarli privatamente nelle campagne sia per le abbondanti proposte dei mercati. Quelle che invece sono state dimenticate realmente sono molte ricette che proponevano piatti oggi considerati o troppo poveri o troppo grassi e pesanti o troppo lunghi e faticosi da preparare. Tra queste, alcune utilizzavano parti secondarie come il fegato, i rognoni, le cotenne e il lardo quali ingredienti fondamentali e insostituibili.

Il fegato era considerato un taglio pregiato, tanto che si cercava addirittura di conservarlo tagliandolo subito a pezzi che, ben conditi con sale e pepe e avvolti nella grassa reticella intestinale, si gettavano per pochi secondi nello strutto bollente. Infine, una volta ben raffreddati, venivano immersi negli orci di coccio pieni di strutto sciolto che, raffreddandosi, avvolgeva e ricopriva la carne proteggendola (questo sistema era usato anche per la salsiccia). Tenuto al fresco delle cantine, si conservava per

molto tempo e si serviva come piatto prelibato sia cotto alla griglia sia marinato con aceto e salvia.

Tanto ancora ci sarebbe da raccontare di questa cucina locale, una cucina conosciuta nel mondo per l'eccellenza di alcuni prodotti e preparazioni, una cucina considerata di volta in volta povera e ricca insieme, grassa e saporita, ma naturale, semplice e ricercata.

---

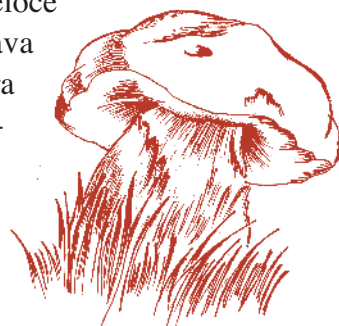
### ROMAGNA IN CUCINA

---

Le ricette relative al quinto quarto, in Romagna, sono abbastanza omogenee, in quanto tale era il tessuto economico della società. Ne suggeriamo alcune seguendo un ideale itinerario, dall'interno verso il mare.

Il complesso dei visceri toracici, cioè cuore, polmoni e animelle, più la milza e il fegato, costituiscono quella che viene chiamata in genere coratella, con la quale, nel territorio di Castel San Pietro, si prepara la *coratella ai funghi*. Dopo aver scaldato una padella e aggiunto l'olio, si cuoce la brunoise alla quale si uniscono la dadolata di coratella e un pizzico di peperoncino tritato. Quando sarà rosolata, si fiammeggia con il Cognac. Spenta la fiamma, si aggiungono i porcini precedentemente stufati, e si aggiusta di sale e pepe. Si incorpora, quindi, un uovo sbattuto lasciando che si rapprenda a fuoco dolce. La coratella va servita su piatti caldi, decorata con funghi porcini lamellati al momento.

Nei mesi invernali, nella zona imolese, si preparava un *ragù di rigaglie* per le tagliatelle. L'azdora sceglieva la gallina più grossa e più grassa fra quelle attirate nel pollaio con qualche manciata di becchime. Afferrava sotto le ali la prescelta e l'operazione era veloce perché meno grano la gallina beccava, meno ne andava sprecato dato che la sua fine era imminente. L'azdora poi le "tirava il collo" con mano esperta, senza spezzarlo, e, finché la pelle era calda, la pelava. Con un rapido passaggio sulla fiamma, toglieva la peluria e abbrustoliva la pelle delle zampe e dei piedi per una pulizia esemplare visto che avrebbe utilizzato anche



queste parti per fare la “pignata” (pentola), cioè il brodo. La cuoca poi toglieva la lingua e il “gargarozzo” (trachea), tagliava il sedere, poi incideva in basso sotto il petto perpendicolarmente allo sterno e con la mano estraeva con decisione tutte le interiora.

Recuperati cuore e “magò” (stomaco), una volta puliti e svuotati, li poneva a bollire in un brodo con carota, cipolla, sedano e con la cresta. Le budella vere e proprie, comprese di ovaio e utero, contenenti a volte qualche piccolissimo tuorlo d’uovo (uno o due ovetti venivano pure amalgamati una decina di minuti prima di togliere dal fuoco il ragù), venivano svuotate con un fuso, sempre presente nelle antiche cucine perché utilizzato per filare la canapa coltivata nel macero. L’azdora sciacquava le rigaglie per togliere ogni traccia di escremento e le riponeva in un recipiente con acqua e vino per circa mezz’ora. Concludeva la pulizia sul tagliere raschiando le budella con la parte non tagliente del coltello e infine tagliandole minutamente. Soffriggeva nel grasso della gallina un battuto di cipolla, aggiungeva aglio, cuore e stomaco cotti e tritati, le budella, vino o brodo e faceva continuare



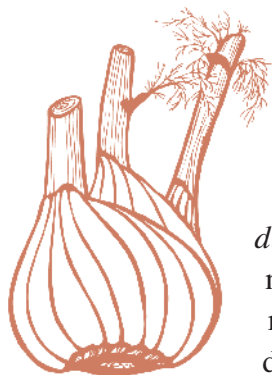
### TRIPPA ALLA FAENTINA

*Ingredienti: 1 kg di trippa mista già cotta, 500 g di patate, una cipolla media, un gambo di sedano, una carota, 15 g di funghi secchi, un barattolo di pomodori pelati o di polpa di pomodoro, un bicchiere di vino bianco secco (di buona qualità), mezzo bicchiere di olio d’oliva extravergine (4 cucchiaini), sale.*

*Preparazione:* Pulire la cipolla, il sedano e la carota, e tritarli finemente. Far rosolare il trito con l’olio in un tegame possibilmente di terracotta. Mettere i funghi in ammollo in acqua tiepida, tritarli grossolanamente e metterli da parte conservando l’acqua di ammollo dopo averla filtrata. Lavare la trippa con acqua bollente, eliminare, se presente, il grasso visibile, poi tagliarla a strisce larghe 1 cm scarso. Versare la trippa nel tegame con il soffritto di verdure e farla insaporire. Bagnare con il vino, e farlo evaporare. Aggiungere i funghi tritati, i pomodori e il sale. Far cuocere per circa un’ora e mezza, bagnando con acqua calda se il sughetto si asciugasse troppo (utilizzare anche l’acqua dei funghi). Controllare il sale e unire le patate pelate e tagliate a pezzi. La tradizione richiede di accompagnare queste trippe accomodate con formaggio grattugiato.

la cottura per circa un'ora. A cottura quasi ultimata, aggiungeva pomodoro, sale, pepe e alloro (anche fegato se non veniva utilizzato per i crostini, ma solo più di recente).

Le trippe sono bene note e si prestano per mille saporite preparazioni; sono un cibo particolare caratterizzato dalla consistenza elastica, gelatinosa ma allo stesso tempo leggermente tenace, mentre il gusto è abbastanza neutro e si esalta con i condimenti usati. Una tipica ricetta è della *trippa alla faentina*.



Tra le ricette con il fegato, citiamo quella dei *fegatelli di maiale aromatizzati con il finocchio*, avvolti nella rete di maiale, quindi infilzati su spiedini e cotti in forno. Sono molto saporiti e rustici e si preparano facilmente a partire da ingredienti poveri ed economici.

Era proprio vero, un tempo si buttavano via solo “le ossa della polenta”, ovvero niente! Così anche le cotiche si utilizzavano per preparare le *cotenne fritte*. Tagliate a sottili listarelle, venivano messe nella padella di ferro ben bene arroventata, coperta subito con un pesante coperchio per evitare che qualche pezzetto ne saltasse fuori nell’impatto fumoso. Bastavano pochi minuti alla loro cottura: in breve il grasso, sciogliendosi, grillettava alla vampa del fuoco (non per niente erano chiamati in dialetto “scrichin”) e le listarelle si contraevano contorcendosi, diventando dapprima trasparenti e poi ben rosolate e croccanti. Era un mangiare allegro, accompagnato a una calda e profumata piadina e il loro consumo era lento, per il tanto masticare che richiedevano...ma che sapore indimenticabile!

Se la parola rigaglie o regaglie significa cosa degna di un re, in realtà un tempo queste erano destinate ai servitori, visto che il signore mangiava i polli e i tacchini e regalava le interiora ai suoi sottoposti. C’è chi le detesta: troppo grasse, spesso indigeste, plebee, niente di più che scarti alimentari. E chi le ama: sane, nutrienti, appetitose. Sono gli alimenti poveri, anzi poverissimi, grazie ai quali intere popolazioni sono sopravvissute a carestie, epidemie, guerre e flagelli divini di ogni tipo; cibi poi snobbati in tempi di abbondanza, e in parte oggi rivalutati. Andrebbero considerate semplicemente per quello che sono: buone, saporite, valide dal punto di



## ROGNONE AL PORTO

*Ingredienti: rognone di vitello, latte, 50 g di lardo, una noce di burro, vino di Porto.*

*Preparazione:* Spurgare il rognone, eliminare il grasso che lo racchiude, poi affettarlo e metterlo a bagno nel latte per una mezzora, quindi sciacquarlo e asciugarlo. Tagliare il lardo a pezzettini, metterlo in una padella con il burro e farlo dorare. Tolta la padella dal fuoco, bagnare con il Porto e far fiammeggiare. Rimettere la padella sul fuoco, unire le fettine di rognone, aggiungere il Porto e far saltare per 5 minuti, quindi salare e pepare. Togliere il rognone dalla padella e tenerlo in caldo. Completare la salsa aggiungendo un po' di burro e mescolando sul fuoco. Servire il rognone coperto dalla salsa. A piacere si può spolverare con un po' di prezzemolo tritato.

vista nutritivo. I molti appassionati del genere, nella regione romagnola, si commuovono di fronte a un piatto *tagliatelle fatte in casa al sugo di fegatini di pollo*, oppure ai *cannelloni ripieni alle rigaglie di pollo*.

Passando dal pollo alla carne di vitello, segnaliamo una delle frattaglie per cui sono disponibili molte ricette raffinate: il rognone.

Che le animelle siano tornate di moda nella grande cucina, lo dimostra il prezzo, che è andato a salire in maniera graduale e costante nel corso degli anni: merito dei cuochi, che hanno fatto riscoprire un ingrediente



## CODA DI BUE IN UMIDO

*Ingredienti: 1 kg di coda, olio, lardo, sedano, una carota, una cipolla, vino rosso, 300 g di pomodori, prezzemolo, limone, sale, pepe.*

*Preparazione:* Tagliare la coda a tocchetti separando le varie vertebre, lavarla e asciugarla. Dopo aver scaldato l'olio in un tegame, con il lardo e le verdure ben tritati, rosolare la coda in questo soffritto. Quando la coda sarà ben dorata, bagnarla con il vino rosso e farlo evaporare. Unire i pomodori, schiacciarli con la forchetta, salare e pepare. Mettere la coda con l'ingolo sottovuoto, in un contenitore adatto, e far cuocere a 80° fin quando non sarà morbida. A cottura ultimata, far restringere la salsa e servire ben calda con il prezzemolo tritato e il limone.



della cucina classica a buongustai che nemmeno ne sospettavano l'esistenza. Insieme al cervello, al fegato, al rognone, fanno parte delle cosiddette "frattaglie nobili", che venivano impiegate anche nei ristoranti di lusso, al contrario della trippa, giudicata piatto troppo plebeo. Ma quale parte dell'animale rappresentano? Precisamente la ghiandola del timo, situata nel collo dei bovini di età inferiore ai due anni: dopo non esiste più, poiché viene riassorbita dall'organismo. In alcuni casi, vengono chiamate animelle anche le ghiandole salivari e il pancreas. Inconvenienti: hanno una quantità di colesterolo notevole, attenzione dunque a chi lo ha alto nel sangue. Come mangiarle? Dorate, fritte, saltate in padella, al vino come al Marsala, anche su vellutata di patate.

Da *Il Libro delle Frattaglie*, di Roberta Schira con Franco Cazzamali (Adriano Salani Editore, 2007) traiamo alcune ricette proprie del territorio, come quella che abbina la trippa ai passatelli. L'unione di un ingrediente tipico toscano come la trippa, con una preparazione romagnola, come i passatelli, funziona alla perfezione.



### ZUPPA DI TRIPPA E PASSATELLI

*Ingredienti: 350 g di parmigiano reggiano grattugiato, 120 g di pane grattugiato, 3 uova intere, una grattugiata di noce moscata, sale, pepe bianco, mezza buccia di limone grattugiata (solo la parte gialla). Per la zuppa: 500 g di trippa, mezza costa di sedano, 2 gambi di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, una cipolla rossa, una carota, 1 dl di olio extravergine di oliva, 1 dl di vino bianco, 200 g di pomodori pelati, sale.*

*Preparazione:* Tritare finemente gli odori della zuppa e farli rosolare in una casseruola con l'olio, salando subito il soffritto. Aggiungere la trippa tagliata a cubetti, quindi bagnarla con il vino. Appena è evaporato, unire i pelati passati e far cuocere per mezz'ora. Nel frattempo impastare bene, fino ad ottenere un impasto denso, il parmigiano, il pane grattugiato, le uova, la buccia di limone, la noce moscata, aggiustando di sale. Bagnare con acqua la trippa, portarla ad ebollizione e versarvi dentro i passatelli, ottenuti dall'impasto, mediante l'apposito passino. Appena tornano a galla, togliere dal fuoco, lasciar riposare per due minuti e servire.

## BEL E COT

Da molto tempo, nella terza settimana di settembre, si tiene a Russi (Ravenna) la “Fira di set dulur”, una fiera paesana nata da molto tempo per favorire il commercio di prodotti e di utensili agricoli, che si affiancava e si affianca tutt’ora al culto dell’Addolorata. La Fiera, oltre che dagli abitanti di Russi e dei paesi limitrofi, era frequentata anche da gente che, venendo da molto lontano, aveva bisogno di ristorarsi con qualcosa di nutriente, gustoso e veloce. Per questo fu proposto il *bel e cot* (già cotto), un insaccato cucinato in enormi paioli di acqua calda che veniva affettato al momento e servito con purea di patate o fagioli stufati o semplicemente messo tra due fette di pane. Quasi un cibo da strada.

Non è conosciuta, almeno fino ad oggi, la data di nascita del *bel e cot*, è certo però che deriva da un’antica e consolidata tradizione portata avanti dai macellai di Russi, notoriamente eccellenti nell’arte della “beccheria”.

Alcuni studiosi ed esperti delle tradizioni enogastronomiche locali, hanno appurato che, sul finire dell’Ottocento, uno dei migliori salumieri della Romagna, Felice Cantimori, mandò a Modena alcuni suoi collaboratori perché si perfezionassero nell’arte di fare il “cotechino da bel e cot”. È evidente, quindi, che esiste una somiglianza di fondo fra *bel e cot* e cotechino, ma il prodotto di Russi si differenzia per la scelta delle carni utilizzate e per l’involucro, cose queste che danno all’impasto un sapore caratteristico e rendono il prodotto russo meno unto. Ed è stato proprio allo scopo di rimarcare la differenza tra i due, che non sempre venivano considerati prodotti diversi, che il Comune di Russi e la Delegazione di Ravenna dell’Accademia, hanno deciso di intraprendere uno studio sulle modalità di produzione di questo insaccato così strenuamente difeso dalla norcinerie locali. A tale scopo sono stati riuniti i tre macellai che operano da alcuni anni nella città di Russi, assieme ad altri esperti macellatori del territorio non più in attività, insieme ad un gruppo di esperti e, dopo un confronto dialettico, sono state individuate nella carcassa di suino le parti da impiegare nella preparazione dell’impasto.

Le parti utilizzate per la preparazione del *bel e cot* sono: i muscoli della testa, della spalla e della coscia; la goletta (compresi i muscoli, il tessuto adiposo lasso, le ghiandole parotidi); la cotenna. Per la preparazione

dell'impasto, si macina la cotenna da sola, a crudo, con una trafilata a fori larghi; poi la si aggiunge agli altri tagli di carne e si macina il tutto con una trafilata a fori più piccoli. Successivamente la massa viene spianata sul tavolo, integrata dei condimenti e del vino e impastata fino a perfetta omogeneità. Per l'insacco si utilizzano budella naturali (diritto di bovino), salate, del diametro di 60-65 mm. La cottura riveste una particolare importanza. L'insaccato va forato con uno spillone o con apposito strumento, per agevolare la fuoriuscita di grasso e prevenire la rottura della pelle. Va poi immerso in abbondante acqua fredda e posto a cuocere per almeno 4 ore dall'inizio dell'ebollizione, al fine di esaltarne la collosità. Il risultato finale dell'assaggio deve far avvertire la consistenza della cotica e non trasmettere eccessiva untuosità. La dolce morbidezza del *bel e cot*, servito in fette che mantengano comunque una buona consistenza, si accompagna tradizionalmente con una purea di patate delicata e con fagioli stufati. La giusta acidità per equilibrare il piatto viene riservata ad un vino rosso vivace. L'abbinamento con la Canena di Russi, vino semplice e poco alcolico, vivace o fermo che sia, è un classico imperdibile.

### HANNO COLLABORATO

Salvatore Alberghini

Emilio Antonellini

Sandro Bellei

Giovan Battista Borzatta

Norberto Fantini

Antonio Gaddoni

**Massimo Mancini (DCST)**

Eugenio Menozzi

Gianni Mita

Bruno Pollini

Pier Angelo Raffini

Marco Sgroi

**Tito Trombacco (DCST)**

Roberto Valducci

Riccardo Vicentini

Edgardo Zagnoli



*Toscana*

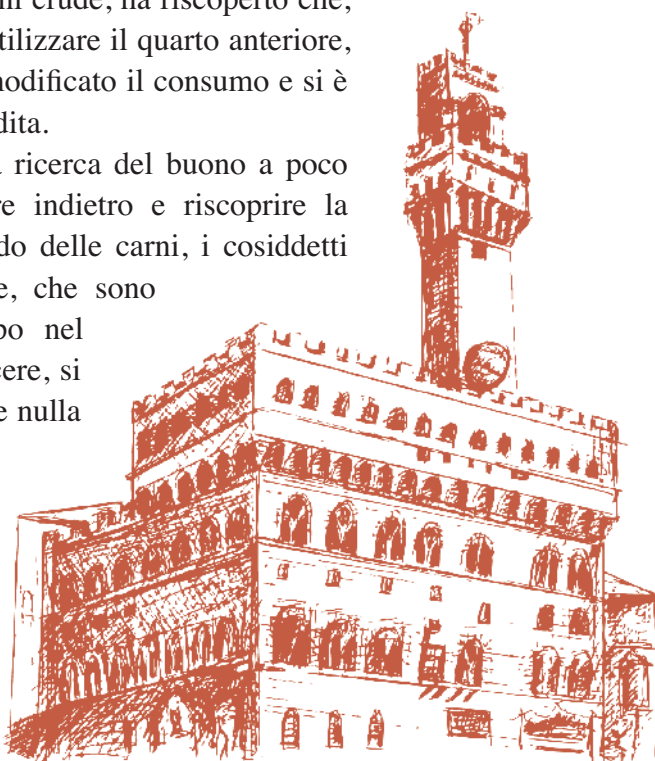
## RIABILITARE I PIATTI PERDUTI

Per chi guarda l'orologio del tempo, quello che vede l'evoluzione, o l'involuzione, della nostra società, appare chiaro che siamo in un momento nel quale il benessere facile, quello con il quale eravamo certi di continuare a convivere e a goderne, sta finendo. Non è che sia tramontata l'era del progresso, che, al contrario, promette nuovi e più grandi sviluppi: è tramontata la concezione di un'esistenza nella ricchezza senza fatica, senza pazienza, senza alcuno sforzo. E il bene collettivo non è più ricercato quanto lo è il tornaconto personale.

Anche la cucina e l'alimentazione stanno subendo gli effetti di questo appiattimento dei valori: calano i consumi alimentari, calano le manifestazioni gastronomiche, si modificano i consumi delle famiglie.

Questa nostra Italia nella quale eravamo consumatori del ricco quarto posteriore dei bovini, con carni ideali per cotture rapide (alla griglia o sulla piastra), arrostiti magri e carni crude, ha riscoperto che, per risparmiare, è meglio utilizzare il quarto anteriore, meno costoso, e così si è modificato il consumo e si è invertita la tendenza di vendita.

Ed è logico che, nella ricerca del buono a poco prezzo, dobbiamo guardare indietro e riscoprire la civiltà contadina, nel mondo delle carni, i cosiddetti piatti della gente semplice, che sono testimonianza di un tempo nel quale, ancor più che il piacere, si cercava di placare la fame e nulla andava sprecato. Dobbiamo inoltre ricordare che la cucina povera è sostanzialmente la cucina del piatto unico. Cucina che nasceva, in parte, anche dalla "roba" che i signori regalavano, piatti che



sono testimonianza di un'intelligenza e creatività che contemperavano il bisogno al piacere.

Abbiamo avuto periodi storici che ci hanno tramandato una cultura della “manipolazione” dei cibi, manipolazione, di grande importanza: il fascismo, la guerra, il primo, terribile, dopoguerra. Poi è venuto il benessere che ha modificato il gusto. L'entrata della donna nel mondo del lavoro, inoltre, con il suo allontanamento dalla casa, ha condizionato la cucina: basta lunghe cotture, basta la ricerca del buono con materie secondarie. Negli anni '70, il tempo che ogni donna dedicava alla cucina era di circa 4 ore al giorno: oggi il tempo è di 40 minuti, di cui circa 12 dedicati alla prima colazione.

Oggi abbiamo bisogno di cibo che in pochi minuti passa dalla confezione alla tavola. E così nascono, per quanto attiene l'utilizzo, animali strani, come il maiale, che dovrebbe essere fatto solo di prosciutto, lombo, braciole. Ma il maiale ha anche le ossa con brandelli di carne, gli zampetti, le orecchie, il muso, il polmone.

E alcuni animali si sono definitivamente, salvo in qualche zona d'Italia, allontanati dalla cucina: pensiamo al cavallo, all'asino.

Un tempo il mezzadro consegnava al padrone prosciutti, salami, coppa, pancetta, spalla del maiale e si teneva il sangue, le cotiche, il polmone, il fegato, le ossa, gli zampetti e lo strutto. Interi generazioni hanno mangiato queste carni in passato e ce ne hanno lasciato testimonianza gastronomica.

Era il tempo del “non si butta via niente”, astralmente lontano dal



### STRACOTTO DI ASINO

*Ingredienti: 800 g di coscio di asino, una costa di sedano, una carota, una cipolla, olio, vino rosso, sale, pepe.*

*Preparazione:* Tagliare la carne a grossi cubetti e farla rosolare con olio e sale. Non appena diventa dorata, aggiungere nella pentola sedano, carota, cipolla e far soffriggere il tutto. Coprire con il vino rosso e far cuocere a fuoco lento per circa 2 ore e mezza. A fine cottura, frullare le verdure e versare nella pentola la crema ottenuta. Cuocere per altri 30 minuti, amalgamando il tutto con il sugo e la carne. Tenere a disposizione del brodo vegetale per incrementare il liquido di cottura, in caso di necessità.



## POLMONE IN UMIDO

*Ingredienti: 1 kg di polmone, una cipolla, olio, sale, pepe, vino bianco, aglio, salvia, un cucchiaio di passata di pomodoro.*

*Preparazione:* Tagliare il polmone a piccoli pezzi, far appassire la cipolla finemente tritata in olio, aggiungere il polmone e il sale, far rosolare bene. Unire vino bianco da sfumare e il pomodoro. Cuocere per un'ora, allungando via via con brodo vegetale.

mangiare limitato negli ingredienti e nelle loro utilizzazioni di oggi, in più prefabbricato.

Una piccola precisazione: per convenzione tutto questo mondo di “sot-toprodotti” della macellazione dell’animale viene chiamato, con un ossimoro, “quinto quarto”, contro ogni logica matematica. In origine era solo quanto si ricavava dai bovini macellati, ora si è esteso anche alle rigaglie degli animali da cortile e da allevamento e, in parte, anche alla cacciagione.

Ma la crisi economica ci può aiutare in questo campo e così oggi si ricordano ricette e alcune si ripropongono come patrimonio di civiltà e, crediamo, anche come testimonianza di cultura.

Possiamo dire che il “quinto quarto” è una galassia tutta da riscoprire, che fino a qualche tempo fa il macellaio intelligente sapeva proporre per conciliare le scarse finanze a disposizione con la possibilità di ottenere un mondo di sapori pieni, concreti. È una cucina della memoria il cui spartito è composto da frattaglie, testine, coratelle, guanciali, punte di petto, materie prime per casalinghe provvide e parsimoniose che lavoravano davanti ai fornelli con tempo, pazienza e tanta capacità.

E in questo, la cucina toscana ha un ruolo di preminenza se è vero quanto dice il detto che “la cucina toscana è più capace di cuocere che di cucinare”, intendendo che la cucina di tradizione ha in Toscana un passato di tale importanza che ne condiziona anche il presente. Ma dobbiamo stare attenti ai ricordi, perché, spesso, si tratta di memoria riciclata e fasulla, che l’incredibile quantità di libri di gastronomia contrabbanda per piatti storici e che affabulazione e falsificazione trasformano da piatti poveri in piatti mitici. Così è per la milza palermitana e così è anche per l’acqua cotta che

diventano, in breve tempo, piatti chic. Siamo perciò in un tempo nel quale cuochi e storici della cucina riabilitano i piatti perduti e, in una certa misura, si riabilitano carni che erano entrate nel dimenticatoio.

Bisogna solo prestare attenzione alle false ricette della nonna e a non contrabbandare per piatti del passato e della nostra memoria costruzioni attuali: in parole povere bisogna non “costruire la tradizione”!

E, per quanto riguarda la Toscana, specie quella della campagna, dobbiamo riappropriarci di curiosi “battesimi dialettali” dei quali spesso la memoria popolare ha perso la motivazione originale. Sono termini a volte oscuri, difficili da trovare nei nostri dizionari, nomi per i quali siamo in imbarazzo. Bisogna riandare al passato per sapere cosa sono la capoccia o il carcerato, le budelline di Sesto o il buristo, la buzzetta o la pappagorgia, lo stufatino del Signor Pelliccia o il picchiante.

Inizieremo un percorso nei vari piatti che utilizzavano carni povere, quasi dimenticate, per risultati di grande valenza.

---

## IL GUSTO NATO DALLA FANTASIA

---

Dobbiamo fare una premessa: alcuni piatti hanno subito, nel tempo, una grande variazione, quasi a dimenticare l’origine che li aveva generati. È, fra questi, il caso del *buglione*. Servito in molte zone dell’Aretino e del Senese, viene ora fatto con carni di coniglio o di agnello, se non di pollo.

In realtà il buglione è l’insieme di tante carni “in confusione”: fare un buglione (probabilmente dal francese *bouillon*, bollitura), bollendo le varie carni separatamente, non porta al risultato sperato. Tutto nasce dal fatto che i padroni regalavano ai servitori gli zampetti di maiale, i colli di anatra o di pollo, i “coagulati” d’agnello che, eliminato il brodo di una mezza cottura, venivano disossati e cotti con profumi d’erbe, bollendo molto lentamente finché il sapore delle carni si mescolava e si uniformava in un intingolo ineguagliabile. Tutto si poteva usare: pezzetti di trippa di bove, pezzetti di capretto,







## OSSI DI MAIALE IN UMIDO

*Ingredienti: 3 kg di ossi di maiale salati da pochi giorni, olio, pepe, cannella, tre chiodi di garofano, noce moscata, alloro, aglio, salvia, passata di pomodoro.*

*Preparazione:* Cuocere gli ossi per due ore in acqua bollente senza sale, coperti. Preparare un soffritto con aglio, molta salvia e olio e aggiungervi gli ossi, il pomodoro e tutte le spezie. Far cuocere per un'ora, allungare con brodo, se occorre. Servire caldo con polenta di granoturco ottofile.

di cinghiale, di tacchino e tutto veniva servito in grandi piatti, con pane grigliato sul fondo.

Stupendo piatto era anche quello fatto con il collo del pollo: si macinava la carne e se ne faceva una pappina con latte e pane grattugiato, una scorzetta di limone, sale e pepe ad amalgamare l'impasto con cui farcire il collo. Veniva lessato e, una volta raffreddato, si tagliava a fette.

Non c'era famiglia che non avesse gustato lo “*stufatino del Signor Pelliccia*”. Vi era qui un'ironia amara: il detto continuava “...tante patate e poca ciccia”. Veniva usato il polmone del manzo, alcuni pezzi del cannone (sic) della gola e, se si poteva, qualche pezzettino di lonza. Se ne faceva uno stufato al quale erano aggiunte, in quantità, le patate. Aveva, ma solo nel nome, l'aspetto di una certa signorilità...

Era comune, ai tempi della “mattanza” del maiale, salarlo, cosa che ora non avviene più con il rito di festa di un tempo, ed era comune mangiare le cotenne, i piedini, i codini e le budella che venivano, dopo la lavatura, messe in “purgò” per un giorno, il tutto lessato con odori e cipolla e mangiato con una salsa d'aglio, prezzemolo, olio d'oliva e un poco di limone.

A Sesto Fiorentino le budelline hanno ricette trasmesse di generazione in generazione e si mangiano lesse, in compagnia di sottaceti o sottoli. Ma

c'è anche chi usa il loro brodo con il riso e chi, a foglie di verza tritate e rosolate con aglio e un battuto di rigatino, unisce le *budelline lesse* e ne condisce fette di pane abbrustolite e agliate.

Al momento in cui vengono tirate fuori dal maiale macellato, le budella vengono



tagliate della lunghezza di circa 50 cm per poterle vuotare meglio del loro contenuto. Sono, poi, sgrassate e messe in un catino per una giornata intera in acqua fredda che viene cambiata di continuo. Il giorno dopo si rovesciano come una calza e per 3 giorni circa si tengono in acqua fredda cambiandola spesso. Trascorso questo tempo, l'acqua che le contiene deve risultare pulita: le budella, oltre a ripulirsi perfettamente, devono risultare bianche, prive di cattivi odori e senza tracce di sangue. Sempre a Sesto, le budelline vengono lessate insieme al ventricino, che è lo stomaco del maiale. Una volta tolto dal maiale macellato, viene aperto e messo in un catino con dell'acqua fredda per un giorno, cambiandola spesso. Il giorno dopo si mette su un piano e con un coltello si raschia la parte interna fino a far diventare la parete liscia e pulita. Viene poi lavato bene e cucinato con lo stesso procedimento delle budella o insieme ad esse, dopo averlo tagliato a pezzetti.

A Grosseto, le budella di agnello, di maiale o di vitello da latte potevano essere utilizzate fritte o cotte in padella. Per preparare le *budelline fritte*, si puliscono molto bene, aprendole e lavandole con molta acqua, poi si scottano, si tagliano a pezzi di circa 7/8 cm e si fanno a nodino. Si infarinano, poi si passano nell'uovo sbattuto con sale e un pizzico di pepe e si friggono in abbondante olio. Si possono cucinare anche a frittata o affogate nel pomodoro. In questo caso, quando sono state scottate, si passano nella farina, si mettono in un tegame con olio bollente e si rosolano. Quando sono cotte, viene versata una salsina di pomodoro, precedentemente preparata; il



### DIGIUNE D'AGNELLO

*Ingredienti: 1 kg di budellino d'agnello, 4 spicchi d'aglio tagliati sottilissimi, 3 rametti di rosmarino, un bicchiere di vino bianco, brodo, sale, pepe, olive nere asciugate al sole o nel forno.*

*Preparazione:* Aprire tutte le budelline nel senso della lunghezza e tagliarle a pezzi. Lavarle in acqua tiepida. In un tegame (meglio se di coccio), mettere tutti gli ingredienti e aggiungere il brodo. Coprire il tegame e fare stufare lentamente per circa un'ora. Scoprire poi il tegame e se è rimasto troppo liquido farlo evaporare alzando la fiamma e a tegame scoperto. Dieci minuti prima della fine della cottura, unire due manciate di olive nere secche.

## IL PIATTO DEI DETENUTI

Sembra che nelle antiche carceri di Pistoia, le “Stinche”, il Comune provvedesse al cibo dei detenuti ma non a quello degli incarcerati per debiti. Probabilmente le guardie davano loro un poco di pane e permettevano che persone caritatevoli portassero del brodo della “rigaglia”, necessario per fare questa pappa, ora arricchita con burro e formaggio. Da qui il nome di “carcerato”!

tutto si porta a fine cottura, stando ben attenti che la salsa non si ritiri troppo.

Nel Senese, le budella (“busicchi”) che non venivano utilizzate per gli insaccati, precedentemente lavate, rovesciate e lasciate a spurgare con il sale per almeno un giorno, venivano nuovamente lavate per togliere il sale in eccesso, poi cosparse di semi di finocchio e lasciate appese al soffitto ad asciugare. Si consumavano cotte per breve tempo alla griglia a mo’ di brustico. Oggi quasi introvabili, erano e restano una prelibatezza.

L’uso degli intestini degli animali, quasi scomparso dalle nostre tavole, faceva parte di quella cucina detta “povera” che sembrava in contrasto con la cucina ricca e nobile.

“Per la truppa e la canaglia / C’è il biroldo e la rigaglia”, dicevano, un tempo, i pistoiesi e la *rigaglia* utilizzava alcune parti dell’intestino di vitello, come il centopelle, la matrice, i nastri di budella, la manichetta che, dopo essere state aperte, rovesciate e lavate, raschiate sotto l’acqua corrente, venivano fatte cuocere con sedano, carota e cipolla in una pentola coperta, perché i profumi restassero, a fuoco lentissimo. Lasciata raffreddare, a



### POLENTA CON ANIMELLE DI AGNELLO

*Ingredienti: 1 kg di farina dolce, 2 litri di acqua, 1 kg di animelle, 1 barattolo di salsa di pomodoro, olio, salvia, 1 bicchiere di vino rosso, peperoncino.*

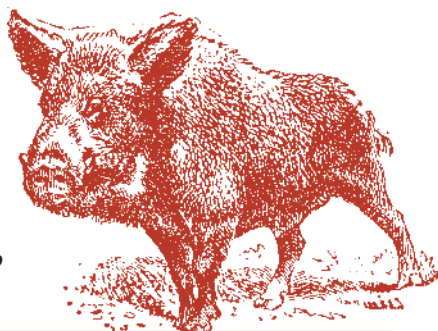
*Preparazione:* Mettere l’acqua nel paiolo, scaldarla, aggiungere la farina e portare ad ebollizione. Far cuocere per 10 minuti, quindi mescolare e toglierla dal fuoco, rovesciarla su una spianatoia, far rafferma e tagliarla a fette. Far rosolare le animelle in un cucchiaio di olio, aggiungere la salvia, il vino rosso e il peperoncino. Far evaporare il vino, aggiungere la salsa di pomodoro, il sale e portare a cottura.

cottura avvenuta, la rigaglia veniva tagliata a fette e mangiata con un poco di sale o con sottaceti. Ma c'era chi la mangiava in brodo e, con quel brodo, si faceva, e si fa ancora, un piatto detto *carcerato*.

Si accennava, prima, al *biroldo*, un insaccato, ovvero sanguinaccio bollito, spesso con carni di “risulta” del maiale (ma anche, in alcune zone della Toscana, con pinoli, uva sultanina), messo in un budello, dal consumo molto generalizzato, ottenuto sia con il sangue del maiale che del vitello (il *biroldo bianco*, ora non più prodotto per le problematiche nate dal disastro della “mucca pazza”). Il biroldo è anche chiamato *sanguinaccio*, *malleghato*, *burischio*, *buristo*.

Esistono numerose varianti: in Maremma si produce il *sambudello* che vede l'uso di milza, fegato e parti di carni di minor pregio, oltre al sangue. Della stessa natura è il *roventino* o il *migliaccio*. Questo ultimo termine fu usato da Benvenuto Cellini per una fusione di rame mal riuscita: “...la qual cosa (la fusione ndr) si domanda essersi fatto un migliaccio”. E la cucina contadina della Versilia sapeva, fra i piatti di piacevole resa, accompagnare la polenta con il “biroldo”, fatto con il sangue del maiale, parti della testa e il grasso.

Particolarmente richiesto il *buristo*



## LA CUCINA DEL SELVATICO

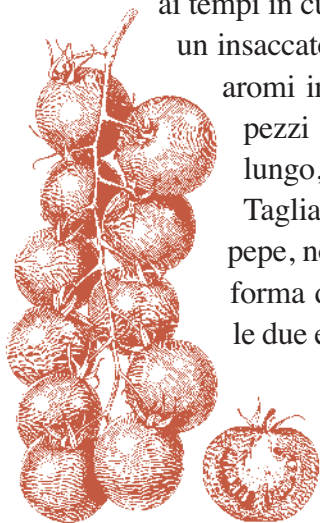
Affonda le proprie radici nel tempo la cucina delle parti povere anche del selvatico. Ne parla, con stupenda ironia, Aldo Santini in un volumetto *Viaggio del ghiottone a Bolgheri e Castagneto*, dove ricorda di uno scherzo, al tempo del Carducci, che Gosto, detto Cogliionella per la sua passione di posare il piede sopra il cinghiale abbattuto (il che gli dava diritto ai testicoli dell'animale), fece

ad una tavolata, donne comprese, servendo un vassoio di crostini saporitissimi: “Cominciò a circolare una voce - scrive Santini - che prese sempre più consistenza...”. Insomma, aveva cucinato i “santissimi”, come li chiama Santini! E questo piatto, preparato in padella con salvia, non è del tutto scomparso dalla cucina toscana d'oggi. Ma anche la testa del cinghiale è una prelibatezza.

*in cuffia*, cioè quello insaccato dentro lo stomaco del maiale. Il buristo viene posto poi a cuocere in acqua calda per circa 15 minuti, si scola, si lascia raffreddare e lo si può consumare affettato al naturale oppure lo si può cuocere brevemente in padella. Cuocendolo, le spezie sprigionano il loro intenso aroma, i grasselli fondono e si può in questo modo gustare l'unicità di tale insaccato. È un affettato che va gustato giovane, lo si conserva per 15-20 giorni in luogo fresco e al buio. Ogni zona dell'antico comprensorio senese, che andava dai confini fiorentini fino all'alto Lazio, aveva sviluppato ricette originali che all'impasto di base aggiungevano varianti ancor oggi in uso come pinoli, uvetta sultanina, pappa di pane rafferma.

In alcune contrade toscane, specie nel Casentino, si faceva un insaccato, ai tempi in cui il norcino uccideva il maiale, chiamato *capaccia*. Era un insaccato alla base del quale c'era la testa del maiale, cotta con aromi in un capace paiolo. Venivano aggiunti alcune cotenne, pezzi del cuore, della lingua, dei reni e si faceva cuocere a lungo, finché la carne della guancia non si staccava dall'osso. Tagliato il tutto a piccoli pezzi, veniva amalgamato con sale, pepe, noce moscata, cannella e buccia di limone. Gli si dava la forma di un salame avvolgendolo in un canovaccio e legando le due estremità. Il tutto messo al freddo fra due assi e pressato.

La cultura popolare attribuiva, in cucina, nomi che si riferivano a piatti battezzati con innocente ironia o con logica derivazione da alcuni particolari.



### TRIPPA ALLA CASTIGLIONESE

*Ingredienti: 3 kg di trippa, 2 cipolle medie, burro, olio, aglio, salvia, passata di pomodoro, un bicchiere di vino bianco, parmigiano, sale, pepe.*

*Preparazione:* Lavare bene la trippa, cuocerla in acqua salata e alloro per circa un'ora. Il giorno seguente far appassire la cipolla nel burro o in olio, aggiungere la trippa tagliata a striscioline, farla insaporire bene, aggiungere il sale, il vino bianco, e far sfumare. Unire la passata di pomodoro e brodo (anche vegetale) e far cuocere coperto a fuoco lento per due ore; venti minuti prima della fine cottura aggiungere un bel trito di aglio e salvia e all'ultimo il pepe. Servire con il parmigiano.



## PEGATO DI VITELLONE AL SUGO

*Ingredienti: 8 fette di fegato di vitellone adulto tagliate fini, 2 spicchi di aglio, 8 foglioline di salvia, olio extravergine, concentrato di pomodoro, mezzo bicchiere di latte, farina, un pizzico di peperoncino.*

*Preparazione:* Fare dei taglietti intorno alle fette di fegato per non farle ritirare troppo durante la cottura. Infarinarle e friggerle in olio extravergine. Stenderle su carta da cucina per assorbire bene l'olio. In una teglia mettere gli spicchi d'aglio, la salvia, il peperoncino, l'olio e quando questo sarà caldo versare il concentrato di pomodoro sciolto precedentemente in un bicchiere d'acqua. Appena il sugo si sarà amalgamato bene con gli altri ingredienti, salare e inserire nella teglia le fette di fegato fritte. Lasciar cuocere fino a quando l'acqua sarà tutta evaporata, quindi versare il latte e lasciar rapprendere il tutto. Il latte e la farina delle fette di fegato daranno consistenza al sugo che sarà pronto quando si presenterà cremoso. Servire ancora caldo.

In ogni casa del Livornese si mangiava, ad esempio, *l'inno di Garibaldi*, l'immaginifica e linguisticamente stupenda denominazione data dai livornesi - grandi estimatori (ricambiati) di Garibaldi e delle sue camicie rosse - alla pietanza popolare costituita da patate e lesso avanzato, cotti nel (e non col) pomodoro e dal colore rosso brillante. Si tratta di una ricetta ancora in uso sia in trattoria che in casa. Su un soffritto leggero di olio, aglio e rosmarino, si versa il pomodoro, a formare una salsa saporita. Si condisce con sale e pepe, vi si uniscono le patate a tocchetti e infine, quando queste sono quasi pronte, vi si deposita il lesso a pezzetti, curando che abbia a insaporirsi.

Altro piatto dal nome su cui ancora si dibatte è il *picchiante*. Si fa con il polmone. Una volta i polmoni dei vitelli facevano bella mostra sulle porte delle macellerie, appesi a ganci. Oggi si fa fatica a trovare il polmone perché, quasi sempre, va direttamente dai macelli alle industrie che producono alimenti per cani e gatti.

Perché *picchiante*? Forse perché il polmone ha la superficie picchiettata? Forse perché andava picchiato con un bastone prima di cuocerlo? O forse perché nella bestia i polmoni "battevano" nel loro respirare costante? Non si sa: resta il fatto che, su una base di cipolla, basilico e conserva di



## POLPETTE DI TRIPPA CON PANE FRITTO

*Ingredienti: 400 g di trippa mista già bollita (croce, cuffia e centopelli), 100 g di avanzi di salumi (prosciutto, salame ecc), 3 uova, prezzemolo, un pugno di mollica di pane bagnata nel latte, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, farina, olio per friggere, sale, pepe, 4 fette di pane toscano raffermo.*

*Preparazione:* Tritare finemente la trippa e i salumi, aggiungere 2 uova, il formaggio, il prezzemolo tritato e la mollica di pane, aggiustare di sale e pepe. Impastare bene e fare delle polpette ovali e un poco schiacciate. Infarinarle e passarle nell'olio caldo. Salare leggermente le fette di pane, passarle nell'uovo e poi nell'olio di frittura. Le polpette possono essere passate in padella con la salsa di pomodoro. Il pane fritto serve a raccogliere le bricioline della carne che sono rimaste nella padella e a fare da rinforzo al pasto. Ricetta del ristorante "Il Mocaio" - Guardistallo (PI)

pomodoro, viene aggiunto il polmone a pezzi e successivamente le onnipresenti patate a tocchetti. Un goccio di vino bianco e si porta a cottura.

E non è ben chiaro neppure il perché si chiami *lampredotto* una parte della trippa, e che rapporto ci possa essere con la lampreda, una specie di anguilla. E lampredotto e trippa, altre carni di sempre minor utilizzo nella casa, sono i componenti dello *stufato con patate*.

E che dire della *fanfara*, un piatto così chiamato perché faceva molto rumore e poca sostanza? Era un piatto poverissimo molto usato a Barberino di Mugello, per il quale si utilizzavano il polmone e il cuore di manzo,

tagliati in piccoli pezzi e rosolati in un soffritto di aglio, salvia, sedano e carota. Si aggiungeva poi un po' di conserva di pomodoro, sciolta in acqua tiepida, portando a cottura a fuoco lento.

Nel rito del maiale, un posto di rilievo veniva lasciato, a Mercatale, ai *morsetti*.

Anche qui difficile capire la radice del nome: forse perché la piccola dimensione permette di mangiarli con un morso, dopo che sono stati "conciati" con un trito di aglio,





salvia, pepe e semi di finocchio (volendo anche pangrattato). Ma si possono fare a spiedini usando i rami dell'alloro defogliati e puliti. Quando sono pronti? Quando forandoli con una forchetta non "gemono" sangue.

La gastronomia paesana e campestre, specie quella del Mugello, per il *berlingaccio*, ma non solo, cucinava la pappagorgia. Usciamo da questo lessico criptato e diciamo che per il Giovedì grasso (Berlingaccio) si cucinavano i bargigli del tacchino (pappagorgia) prima lessati e poi infarinati, messi nell'uovo sbattuto e fritti. In realtà venivano mangiate non solo le pappagorge ma anche le creste di tutti gli animali da cortile.

Un altro piatto povero, ma considerato degno di una cucina regale, era il *cibreo*, preparato con le creste, i bargigli e i "fagioli" (organi sessuali del gallo). Queste parti erano quelle che venivano tagliate al galletto per farne un cappone ed erano il compenso che veniva dato al castrino o alla castrina. Per fare il cibreo, le creste, i bargigli e i "fagioli" vengono soffritti nel burro con foglie di salvia, sale e pepe: si ottiene così quel meraviglioso piatto che tanta fama assunse nella cucina fiorentina a partire dall'Ottocento.

Dei bovini si mangiava la *poppa lessata*, condita con olio, sale e pepe, ma si può anche gustare immersa nell'uovo, infarinata e frita e servita con

## CIBREO

*Ingredienti: 300 g di fegatini di pollo, 100 g di creste e bargigli (la versione qui trascritta non comprende i testicoli di gallo, perché ormai introvabili sul mercato), 50 g di cuori di pollo, una cipolla media, uno spicchio d'aglio, scorza di limone, brodo di pollo, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, prezzemolo, 2 foglie di alloro, vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.*

*Preparazione:* Sbollentare preliminarmente le creste e i bargigli perché di tessuto coriaceo. Rosolarli con l'olio in una teglia insieme alle altre frattaglie, bagnando il tutto con il brodo e cospargendolo con una grattugiata di limone. In un'altra teglia soffriggere nell'olio la cipolla affettata, la salvia, l'alloro, l'aglio, il prezzemolo, un peperoncino, quindi versarvi le frattaglie tagliate in pezzetti non troppo minuti. Mentre avviene la cottura versare subito il concentrato di pomodoro sciolto in brodo caldo, salare e pepare. Allungare con il vino e lasciarlo sfumare, aggiungendo se necessario un altro po' di brodo.



sale e limone. Di maggior consuetudine è l'uso della sacca, la *tasca ripiena* che si trova in tutta la Toscana e che con diversi nomi (in Emilia è la *picaja*) è ancora piatto comune in tutta Italia.

Una cucina, quella toscana delle carni povere, in definitiva ricca di piatti che hanno ricevuto, nel tempo, curiosi battesimi, dagli etimi a volte oscuri, ma con una sola, indifferibile, finalità: allontanare lo spettro della fame dando consistenza a materie prime di sicura povertà, supplendo con la fantasia e con l'applicazione al desiderio di far provare gusto.

### HANNO COLLABORATO

Paola Curradi  
Aldo Focacci  
Sergio Gristina  
Tebaldo Lorini  
Maurizio Luperi  
Stefania Mazzieri  
Pietro Milanini  
**Alfredo Pelle (DCST e CSFM)**  
Gianfranco Porrà  
Giovanni Battista Santini  
Savino Sardella  
Monica Sforzini

# *Marche*

## LA CUCINA DEL CORTILE

Fin quando è durata la civiltà contadina, e soprattutto la mezzadria, nelle Marche i bambini imparavano dalla più tenera età ad apprezzare il gusto delle frattaglie. Ciò avveniva quando nell'aia della casa colonica arrivava il "crastino" con il compito di trasformare i galletti in capponi, estraendo due "fagioli bianchi" e ricucendo la ferita con ago e filo. Ma poi tagliava anche la cresta che deponeva in un tegame insieme ai "fagioli". Questi erano sapotitissimi arrostiti: con il calore, si gonfiavano e si spaccavano ed erano poi conditi con un pizzico di sale e qualche goccia di limone. Le creste, invece, venivano rosolate con olio, cipolla, maggiorana, carota e sedano creando un gustoso sughetto per condire le tagliatelle fatte in casa.

Ma a parte questa usanza, nelle Marche c'è un'antica tradizione nel cucinare le interiora dei diversi animali domestici e non. Basterà ricordare che il cuoco Cesare Tirabasso, nel volume *La guida in cucina* del 1927, cita non meno di 13 ricette di frattaglie, mentre ne *Il cuoco classico* del 1932 ne descrive più di una trentina. E proprio il Tirabasso ci fornisce la ricetta dei *vincisgrassi*, che nel sugo prevede un concentrato di frattaglie: infatti, oltre ai fegatini di pollo, prescrive l'impiego di animelle di agnello e del cervello. Comunque, nella tradizione non ci si limita ai fegatini di pollo ma la ricetta richiede l'utilizzo di tutte le rigaglie, compresi i "durelli". Una ricetta





## VINCISGRASSI

*Ingredienti: per la pasta: farina, uova. Per il condimento: pancetta, prosciutto grasso, cipolla, aglio, sedano, carota, vino bianco secco, rigaglie di pollo, passato di pomodoro, sale e pepe, (facoltativi: animelle, cervella e fegato di pollo), parmigiano reggiano, besciamella.*

*Preparazione:* Per il ragù, fare un battuto di pancetta e di prosciutto grasso ben rosolati nel coccio, poi un trito di cipolla, aglio, sedano, carota che dovranno appassire lentamente con aggiunta di piccole spruzzate di vino bianco secco in rapida evaporazione. Aggiungere le rigaglie di un pollo, quindi il passato di pomodoro, sale e pepe, lasciando sobbollire questo sugo per almeno due ore. Altri adoperano la carne macinata e anche animelle, cervella e fegato di pollo. Per la pasta preparare una sfoglia sottile, come per le tagliatelle con le uova. Tagliare delle larghe lasagne di circa 10 per 15 centimetri, lessarle, un poco per volta, in abbondante acqua salata e a metà cottura scolarle e passarle in acqua fredda e stenderle ad asciugare su un panno. In una pirofila da forno bagnata con il sugo, adagiare un primo strato di pasta, versare ancora il sugo con una spolverata di parmigiano reggiano, ancora pasta, sugo e parmigiano, e così via fino al termine della pasta. Chiudere con un ultimo strato di ragù abbondante e coprire con una finissima besciamella bene insaporita. È bene preparare tutto con largo anticipo, perché la teglia va tenuta in riposante meditazione per diverse ore. Questa riflessione consentirà un amalgama di sapori che, esaltati da circa tre quarti d'ora di forno medio (160°), favorirà una bella gratinatura che al colore, piacere della vista, aggiungerà la sorpresa di un contenuto appetitoso.

originale è impossibile da definire, perché in ogni cucina si introducono personalissime variazioni che però non alterano mai l'armonia dei sapori di questa straordinaria pasta al forno.

D'altra parte, quando si parla di rigaglie, cioè delle interiora di pollo (ma anche di piccione e altri volatili come la beccaccia, il beccaccino, il fagiano, l'anatra selvatica ecc.), si comprendono il fegato, il cuore, le creste, i bargigli, le uova non nate, le zampe, lo stomaco, i testicoli (fagioli dei galli), gli intestini e gli stomaci, i ventrigli o durelli, ma anche il collo, le ali e il sangue. Così i *fegatini* si fanno cuocere nel burro insaporendoli con sale, pepe e qualche fogliolina di salvia. Si frullano poi quattro acciughe diliscate

e 50 g di capperi che vanno aggiunti ai fegatini. Si passa tutto al setaccio e vi si incorporano due noci di burro amalgamando bene il composto che va infine spalmato su crostini di pane. Questa ricetta si ritrova sia nella tradizione maceratese che in quella ascolana.

Con le interiora di pollo si fa anche un ottimo *ragù*. Le rigaglie vanno pulite e fatte a pezzi e si pongono a rosolare in un battuto di lardo, aglio e maggiorana, portando avanti la cottura con l'aggiunta di vino bianco. Si uniscono poi un cucchiaio di conserva di pomodoro sciolta in un bicchiere d'acqua tiepida, un pizzico di cannella, burro e noce moscata. Si regola di sale e pepe e si fa restringere. Un ragù ancora più complesso, derivato direttamente dalla tradizione contadina, ci viene dal Fermano. Gli ingredienti principali sono costituiti da ventrigli, zampe, collo e testa di pollo, cui andrebbero aggiunti ali di anatra o di oca ma anche di tacchino oltre ad un paio d'etti di spezzatino di manzo. Il sugo si prepara poi con una base di sedano, carota e cipolla tritati, da appassire in olio extravergine di oliva, unendo poi tutti gli ingredienti e portando avanti la cottura con l'aggiunta di un bicchiere di vino e, appena evaporato, dei pomodori "rinforzati" con due cucchiari di conserva di pomodoro diluiti in acqua tiepida. Si porta a termine la cottura a fuoco molto basso.

Fegatini e *maghetti di pollo* si possono gustare anche *arrostiti*. Vanno tagliati a dadi e conditi con sale e pepe. Si infilano poi negli spiedini alternando foglie di salvia con grasso e magro di maiale e si portano a cottura a fuoco basso.

Nel territorio di Grottammare c'è una ricetta particolare che si chiama *spuma di fegato*. Si prendono 6 fegatini di pollo e si fanno insaporire in olio extravergine di oliva con aglio, rosmarino, alloro e salvia. Una volta cotti, si tritano nel frullatore e quindi si amalgamano con mollica di pane bagnata nel latte.

Così anche il *pollo alla maceratese*, secondo un'antica ricetta della tradizione, prevede l'utilizzo non solo dello spezzatino ma pure delle interiora. Infatti le rigaglie vanno prima sbollentate in una terrina e poi tritate. Quindi, in un tegame con mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, si fa rosolare il durrello a pezzi, poi si aggiungono il cuore, il fegatello e infine i budellini con lo spezzatino di pollo. Si porta avanti la cottura per circa un'ora e poi



## COLLO DI POLLO RIPIENO

*Ingredienti: collo di pollo compresa la testa, fegato e ventriglio di pollo, 2 cucchiaini di pane grattugiato, 3 cucchiaini di parmigiano, uno spicchio d'aglio, prezzemolo, un uovo, carota, sedano, cipolla, vino bianco, olio extravergine d'oliva, 2 pomodori maturi.*

*Preparazione:* Togliere le ossa del collo rovesciando la pelle e lasciando integra solo la testa, alla base della quale si taglia sia la carne che l'osso, dopo aver eliminato anche il becco e gli occhi. Preparare il ripieno con il fegato e il ventriglio già scottati e tritati, il pane grattugiato e il parmigiano, l'aglio tritato, il prezzemolo e l'uovo. Amalgamare il tutto e farcire il collo chiudendo la parte inferiore con un filo di cotone. Far appassire, in olio extravergine, un trito di carota, sedano e cipolla; subito dopo rosolarvi il collo e portare avanti la cottura aggiungendo un bicchiere di vino bianco e, appena evaporato, i pomodori tritati. La cottura sarà ultimata in circa tre quarti d'ora. Servire il collo tagliato a fette.

tutta la carne viene disposta in un piatto da portata per essere subito irrorata con due uova sbattute perché si rapprendano con il calore dello spezzatino.

Ancora del Fermano, la ricetta del *collo di pollo ripieno*. Viene utilizzato tutto il collo, compresa la testa, dopo aver eliminato il becco e gli occhi.

Rimanendo nell'ambito degli animali da cortile, vediamo che per esempio, nella *faraona al cartoccio*, le interiora servono per la farcitura. Infatti una volta pulita la faraona, si prendono tutte le frattaglie che vanno insaporite in tegame con olio extravergine di oliva insieme ad un battuto di cipolla, sedano, salvia e carota. Vanno quindi tritate per riempire il ventre della faraona che poi dovrà essere cucita e avvolta in fette di prosciutto e, qua e là, steccata con chiodi di garofano. Rinchiusa nella carta stagnola andrà poi fatta cuocere al forno.

Le frattaglie dell'anatra (un animale molto apprezzato nelle due province di Ancona e Macerata), invece, sono soprattutto utilizzate per preparare un ottimo ragù impiegando in particolare il collo, la testa, la punta delle ali, le frattaglie compreso il ventriglio. La cottura avviene in tegame con olio



extravergine di oliva, burro, aglio, prezzemolo, rosmarino, alloro, cipolla, sale e pomodoro.

Nella tradizione gastronomica marchigiana anche l'oca ha un ruolo di primo piano, in quanto con questo animale si preparavano un tempo i piatti riservati al periodo di Ferragosto. Né va dimenticato che Rossini era grande estimatore del fegato grasso che abbinava al tartufo in molte pietanze. Ma la seconda moglie di Rossini, Olimpia Pélissier, rifiutava il fegato delle oche dicendo: "Non mangio le malattie delle bestie!". Comunque, nelle campagne della regione, non si era soliti, come in Francia, inchiodare le zampe delle oche per costringerle ad ingozzarsi di cibo e far crescere a dismisura il fegato. Nelle Marche le oche si ingrassavano in una quindicina di giorni a base di un pastone supernutriente, con la crusca in grande abbondanza. Il fegato dell'oca si tagliava a fettine e veniva rosolato nel burro aggiu-



stando di sale e pepe. Invece il cuore, i polmoni, la trachea, l'esofago e i reni potevano essere tagliati a fettine, quindi soffritti in un battuto di lardo, cipolla e aglio, con l'aggiunta, in successione, prima di un bicchiere di vino e poi del pomodoro, per preparare un ottimo sugo. Un tempo anche le ali dell'oca potevano essere impiegate sia per fare il brodo, aggiungendole ad altri tipi di carne, sia da cuocere al forno, disossate e farcite con salumi.

Dal Maceratese viene la tradizione dei *colli d'oca in conserva*. Quando si disossa l'oca, per altre preparazioni, intorno alle ossa si può ricavare ancora un po' di carne così come dai colli, una volta rivoltata la pelle senza romperla, si può prelevare altra carne. Si macinano tre etti di carne d'oca e 5 etti di carne di maiale e si aggiustano di sale e pepe. Si cuce un'estremità dei tre colli necessari e li si riempie di carne macinata; si cuce anche l'altra estremità. Si lessano in acqua salata e si fanno raffreddare. I colli vanno quindi conservati in un recipiente, ricoperti del loro grasso di cottura. Si usano come antipasto.

Alle vergare delle campagne non sfuggiva neppure la possibilità di utilizzare anche le interiora di coniglio. Nel Pesarese, infatti, fino a non molti anni fa, erano molto apprezzati i *crostini alle interiora di coniglio*. Si impastavano fegato e cuore tritati con un etto di fette di prosciutto sminuzzato,

un mazzetto triturato di prezzemolo e salvia. Si faceva sciogliere nell'olio extravergine di oliva un cucchiaio di burro, nel quale si faceva imbiondire uno spicchio d'aglio che andava subito tolto per aggiungere l'impasto delle interiora di coniglio e farle rosolare aggiustando di sale e pepe. Al termine di una rapida cottura, si lasciava freddare aggiungendo una grattugiatina di noce moscata e un cucchiaio di farina bagnata con il succo di mezzo limone. Si amalgamava il tutto spalmando con questo impasto i crostini.

Un tempo la cacciagione era molto diffusa nelle Marche, per cui in moltissime famiglie realizzavano squisiti crostini con le interiora di quaglie, tordi, beccacce, allodole e palombe. Nel Pesarese, i *crostini di beccaccia* si preparano facendo rosolare le interiora con un ricciolo di burro, pancetta di maiale, aglio, cipolla e salvia tritati. Si aggiungono del prezzemolo e un paio di bacche di ginepro. Si passa il tutto nel frullatore e si spalma sul pane abbrustolito.

---

## LE FRATTAGLIE DI BOVINO

---

Prima di passare alle ricette, iniziamo con qualche nota sull'argomento. Abbiamo le “frattaglie scure” quando si parla di cuore, fegato, milza, polmone e rognone; e invece si hanno le “frattaglie chiare” quando ci riferiamo a collo di vitello e animelle (ghiandola del timo), pancreas e ghiandole salivari. A questo elenco aggiungiamo la lingua, la trippa (rumine, omaso e reticolo) del bovino, testina, piedini, nervetti di zampa, coda di vitellone o di vitello. La trippa di bovino (primi tre stomaci: rumine, reticolo e omaso, foiole, millefoglie o centopelli; mentre il quarto, l'abomaso, è conosciuto come lampredotto) contiene solo il 5% di grasso (molto meno del controfiletto e della bistecca). È un alimento digeribile e a basso tenore calorico (in 100 grammi ci sono soltanto 100 calorie).

Da non dimenticare il “trippino” di maiale e la trippa degli ovini e caprini. La trippa migliore è quella centrifugata con acqua a 85° C per due volte. Generalmente le interiora contengono vitamina C e sono ricche di proteine e ferro (soprattutto il fegato e la milza, la quale ha 42 mg di ferro ogni 100 grammi). Quando si vuole utilizzare il quinto quarto bisogna ricordare che questo tipo di carne non ha bisogno di frollatura. Se si tiene



in frigorifero, va consumata al massimo entro 4 giorni dalla macellazione dell'animale.

Con il termine “fritto misto” in genere si intende la frittura di vari ingredienti come bistecchine d'agnello, oliva tenera farcita, cervello, carciofi, zucchine ecc. Invece nel Maceratese e nell'area fermana, per *fritto misto* si intendono le frattaglie di manzo in umido con le patate.

Altro piatto molto diffuso nella regione è quello delle *spuntature in graticola*. Si tratta di budelline di vitello da latte che non deve mai aver assaggiato l'erba. Una volta, in Ancona, ma anche in altre località della costa, specie d'estate, si incontravano sovente i venditori ambulanti di spuntature, anche se non sempre, ovviamente, avevano budelline di vitellino veramente da latte.

Nell'Ascolano la preparazione prevede più ingredienti e avviene in questo modo: si fa bollire l'animella per qualche istante e la si pulisce tagliandola in due; si fanno sbollentare anche i granelli, tagliandoli a metà. Anche il rognone va diviso a metà eliminando il grasso centrale. Il cuore si fa a fette mentre la pagliata va fatta a pezzi, ciascuno di 30 cm, legando le due estremità. Condito il tutto con sale, pepe, olio extravergine, aglio e rosmarino, si fa una marinata. I vari ingredienti vanno poi cotti separatamente, facendo una grigliata di pagliata, una di rognone e cuore, una per le animelle e i granelli, cuocendo a fuoco vivace e bagnando spesso le interiora con la marinata.



### FRITTO MISTO ALLA MACERATESE

*Ingredienti: cuore, fegato, milza, polmone di manzo, una carota, 2 spicchi d'aglio, una cipolla, 2 chiodi di garofano, un bicchiere di vino bianco, 300 g di pomodori, olio extravergine di oliva, 1 kg di patate, sale, pepe.*

*Preparazione:* Tritare le frattaglie e rosolarle nell'olio con un trito di carota, aglio cipolla e i chiodi di garofano. Raggiunta la rosolatura, versare il vino bianco e poco dopo unire i pomodori tritati. Aggiustare sale e pepe e, dopo 15/20 minuti, aggiungere le patate tagliate a tocchetti. Coprire il tutto con acqua e, appena bolle, abbassare la fiamma continuando la cottura per quasi un'ora.

Sempre nell'Ascolano, si cucina la sola *pagliata con le patate*. Il budello viene tagliato in pezzi di 25 cm e si legano le due estremità. Nel frattempo si tagliano a spicchi le patate e il tutto viene condito con olio, aglio, rosmarino, peperoncino, sale e pepe. Si unge un tegame da forno e vi si dispongono le patate e la pagliata a pezzi. Il tutto andrà poi in forno.

Al confine tra le province di Ancona e Pesaro, il cuore di vitello si fa a fettine facendolo marinare in olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe. Nel frattempo si prende una reticella di maiale e, ammorbidita in acqua tiepida, si taglia a pezzi in modo da poterci avvolgere le singole fettine del cuore. Si unge un tegame da forno e si dispongono le fettine per occupare tutto il fondo; ci si versa sopra la marinata e si fa cuocere al forno.

Appartiene all'entroterra di Fossombrone la ricetta della *coda di manzo*. Innanzitutto la coda va lessata bene e poi tagliata a pezzi. Quindi si fa un trito di cipolla, carota e sedano con l'aggiunta di due chiodi di garofano e di una foglia di alloro, facendo rosolare il tutto in olio extravergine di oliva. Poi si aggiungono i pezzi di coda di manzo con un bicchiere di Marsala secco. Evaporato il vino, si versa la passata di pomodoro aggiustando di sale e pepe. Si porta avanti la cottura con l'aggiunta di un bicchiere di acqua tiepida in cui si sarà versato un cucchiaino di farina.



Dalla stessa zona proviene la ricetta del *rognone al limone*. Pulito bene il rognone di vitello, si lava accuratamente lasciandolo a bagno in acqua e aceto per circa due ore. Dopo averlo lavato nuovamente e tagliato a fette, va fatto rosolare in un tegame con olio extravergine di oliva. Quasi a fine cottura, si aggiungono cinque filetti di acciuga sminuzzati, con un cucchiaino di prezzemolo tritato e, a fuoco spento, si irroro con succo di limone.

Nella zona di Grottammare, il rognone si fa rosolare in tegame con olio, aglio, alloro e mezzo bicchiere di Marsala aggiungendo infine il peperoncino. A Fano, invece, la tradizione vuole che il *rognone* sia cotto *in umido*.

Per quanto riguarda la trippa, nelle Marche c'è l'imbarazzo della scelta. Si parte infatti dalla *trippa alla canapina*, una specialità di Jesi, dove è stata creata ai tempi in cui i cordai lavoravano la canapa. La sua caratteristica era l'impiego anche di osso di prosciutto e di cotenna di maiale.



## TRIPPA ALLA CANEPINA

*Ingredienti: 1 kg di trippa di vitello, un osso di prosciutto, qualche cotica di maiale, 100 g di lardo macinato, una cipolla, uno spicchio d'aglio, una costa di sedano, una carota, prezzemolo, maggiorana, un cucchiaino di conserva di pomodoro, buccia di limone, formaggio grana grattugiato, sale.*

*Preparazione:* Lessare la trippa dopo averla pulita e lavata; scolarla a metà cottura. Nel frattempo, in una casseruola di terracotta, rosolare un battuto di cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, carota e buccia di limone con il lardo macinato. Aromatizzare con un pizzico di maggiorana e unire la trippa a pezzetti, le cotiche (precedentemente scottate in acqua bollente) e l'osso di prosciutto. Aggiungere la conserva diluita in acqua tiepida, salare e cuocere lentamente per due ore, mescolando spesso. A cottura ultimata, levare l'osso di prosciutto e servire con abbondante formaggio grana grattugiato.

La trippa migliore era quella di mongana, mentre in montagna si preferiva quella di montone o di castrato. Nella zona costiera troviamo la *trippa alla marinara*, la cui caratteristica è quella di essere cotta al forno.

A Matelica domina la *trippa alla menta*, mentre nel Pesarese troviamo sia la *trippa alla pignatta* che la *trippa alla pesarese*; nell'entroterra di Ancona la *trippa alla fabrianese*, nel Fermano la *trippa in umido* e nel Maceratese la *trippa alla contadina* e la *trippa con fagioli*.

Altre frattaglie da non dimenticare sono i granelli o testicoli di toro, o di altri animali. I granelli vanno spurgati lasciandoli sotto sale per alcune ore e quindi lavati con acqua e aceto. Una volta tagliati a metà, si condiscono con olio extravergine di oliva, sale, aglio e rosmarino e infine si cuociono in graticola. Ma possono anche essere tagliati a pezzi e cucinati in padella.

---

## CON L'AGNELLO E IL MAIALE

---

E siamo così arrivati all'agnello, il cui piatto principe è costituito dalla *coratella* e questo per l'antichissima tradizione di consumarla tutti gli anni



come prima colazione nel giorno di Pasqua. Si tratta della coratella dell'agnellino da latte che va cotta in bianco. Le budella dell'agnello non da latte, invece, vanno pulite molto bene e poi legate a trecce e messe in tegame con succo di limone per essere spurgate. Quindi si cuociono, con il polmone e il fegato tagliati a pezzetti, soffritti in olio e cipolla (o aglio molto fresco e prezzemolo); aggiustati di sale e pepe, si termina la preparazione versando un quarto di vino bianco. Nell'Ascolano, invece, troviamo la ricetta della *coratella mille odori* con l'impiego di prezzemolo, maggiorana, rosmarino, salvia, timo, basilico e lauro. Sono gustose anche altre preparazioni come *coratella in frittata*, *coratella con carciofi* ecc.

Nella zona di Grottammare, un tempo, alla fiera di S. Martino, l'11 novembre, si facevano arrosto soltanto le budelline di agnello (ma anche di capretto o di vitellino da latte). Le budelline venivano aperte e quindi lavate e asciugate per essere poi poste in marinata nel vino bianco per 10 minuti. Infine erano arrostite sulla brace e condite con sale, peperoncino e prezzemolo.

Si chiama *mazzarelle* un piatto caratteristico del Maceratese a base di fegato di agnello. Il fegato va tagliato a striscioline di 10 cm e va condito con olio, sale e pepe. Le budelline invece vanno aperte con le forbici, quindi lavate prima con l'acqua e poi nel vino bianco. Ogni strisciolina di fegato, unita a maggiorana e prezzemolo, va avvolta in una foglia di insalata, poi in una fogliolina di aglio fresco e quindi in una di cipolla, legando poi ogni mazzetto con le budelline. Dopo aver scottato il tutto per 10 minuti in acqua salata, si scolano i mazzetti e si rosolano nell'olio extravergine di oliva.

Le *testine d'agnello arrosto* costituiscono un altro piatto della tradizione marchigiana. Ma mentre in genere il condimento della testina, prima di metterla al forno, è costituito da lardo battuto con maggiorana, rosmarino, salvia, aglio e pepe, secondo una ricetta classica, a Fossombrone, si condisce con un impasto creato amalgamando pane grattugiato, pecorino, uova, aglio, prezzemolo e pancetta tritata.

Le frattaglie di maiale gareggiano in bontà con quelle di agnello e in proposito, nelle Marche, c'è una ricca tradizione. Partendo dalla testa va

subito detto che, una volta lessata, questa fornisce una bella varietà di carni che poi andranno a comporre il saporito salume che i marchigiani chiamano *coppa* e che è composto anche dalle orecchie, dal musetto, dalla lingua e da altre carni rimaste nelle ossa messe a lessare. Il fegato di maiale, invece, finisce in parte nelle *salsicce di fegato* insieme ad altre carni con pinoli, uva passa e bucce d'arancia (queste ultime a volte sono eliminate). Il fegato e il polmone servono, nel Fabrianese, per preparare un insaccato tipico chiamato *mazza fegato* che, leggermente affumicato, un tempo si mangiava a Carnevale.

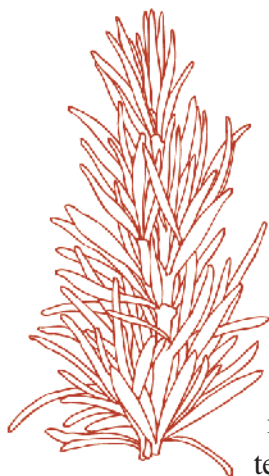
Il fegato di maiale poi viene preparato in vari modi. Il più classico è avvolgere i pezzetti di fegato con la reticella di maiale e cuocerli in graticola o allo spiedo alternati con foglie di alloro. A Genga, quando si fa il fegato arrosto, si aggiunge alle foglie di alloro anche buccia di arancia. Ma abbiamo anche il *fegato al basilico* e il *fegato alla filandara* da fare in tegame.

Tra Matelica e Fabriano, le spuntature di maiale si fanno per tradizione in graticola. Si sceglie la parte centrale, cioè la “marzucchetta” che, una volta pulita e tagliata a tranci di 10 cm, viene condita con olio, aglio, sale, pepe e rosmarino e cotta sulla brace.

Ma per le spuntature di maiale c'è una particolare preparazione in uso in quasi tutta la regione. Infatti le budella più grosse (come il budello geniale) del maiale vengono pulite accuratamente e, una volta condite con sale, peperoncino, semi di finocchio ed erbe aromatiche, si pongono ad essiccare per 20 giorni. Una volta si affumicavano nei pressi del camino della casa colonica. In questo modo prendono il nome di *ciarimboli* nel Maceratese, *ciambudei* nel Fanese, *busicchi* o *ciambusicchi* nell'alta valle del Metauro, *cembudelli* a Cantiano. Quando si vuole utilizzarli, i ciarimboli vanno spolverizzati con il pepe e cotti in graticola. Diventano piatto unico se, anziché in graticola, vengono cotti in padella con olio, aglio, rosmarino e, una volta rosolati, vi si aggiunge un cavolo cappuccio precedentemente lessato.

Con la milza di maiale (ma anche di vitello) un tempo si preparavano ottimi crostini. Si partiva rosolando 50 g di carne di manzo e 50 g di prosciutto in olio extravergine, con uno spicchio





d'aglio da eliminare prima di aggiungere la milza tritata fine con salvia, succo di mezzo limone e un cucchiaio di farina. Dopo aver portato a cottura aggiustando di sale e pepe, si frullava il tutto e si stendeva l'impasto sui crostini sfregati con l'aglio.

A Frontone, un tempo, erano soliti vendere a poco prezzo, o addirittura regalare, le parti meno nobili del maiale e cioè budella, orecchie, trippa, coda ecc. che la gente usava chiamare “robba” o “scannature”. Queste parti del maiale, una volta pulite, venivano fatte a pezzi e cotte tutte insieme in padella con aglio tritato, rosmarino, sale, pepe e un bicchiere di vino. Venivano impiegate per condire la polenta.

Nel territorio di Pergola, il musetto di maiale viene condito con rosmarino, sale e pepe e lasciato riposare per qualche tempo per essere poi cotto alla griglia con fuoco vivace. Più interessante la ricetta che ci viene da Serra S. Quirico. In questo caso, infatti, i musetti di maiale vengono cucinati in un tegame piuttosto capiente alternando uno strato di stoccafisso con uno di pezzetti di musetto di porco e condendo con finocchio selvatico, aglio, sale e pepe e due foglie di alloro. Si copre il tutto con olio extravergine di oliva e vino e si porta a cottura per un'ora a tegame coperto a fuoco moderato.

Gli zampetti di maiale sono un classico della cucina marchigiana e ogni zona ha una sua ricetta particolare. Tra le altre ricordiamo quella di tradizione matelicese che costituisce un piatto unico. Mentre si lessano cotiche e zampetti in una padella, si fanno rosolare, in olio extravergine, cipolla e aglio tritati con la maggiorana. Questo sughetto viene quindi rovesciato nel

## LA PRIMA COLAZIONE DI LEOPOLD BLOOM

Mr Leopold Bloom mangiava di gusto le interiora di animali in genere e di volatili in particolare. Gli piaceva mangiare dense minestre di rigaglie, gozzi pieni dal sapore pastoso, cuore farcito arrosto, fette di fegato impanate e fritte, uova di merluzzo fritte. Soprattutto andava matto per i rognoni di castrato alla griglia, che gli lasciavano sul palato un fine sapore di urina lievemente aromatica.

James Joyce, *Ulisse*, Traduzione di Gianni Celati, 2012

tegame in cui si lessano zampetti e cotiche aggiungendo successivamente finocchio selvatico, patate tagliate a pezzi, un cucchiaio di conserva di pomodoro sciolto in acqua calda e portando a termine la cottura.

Un capitolo a parte meriterebbero le tradizioni gastronomiche legate al sangue di maiale. La preparazione più semplice è stata sempre quella di cuocere il sangue di maiale con del grasso e magro, cipolla tritata, rosmarino e alloro. Ma col sangue di maiale un tempo si faceva anche la frittata. In una padella si faceva rosolare il guanciale di maiale a pezzetti aggiungendo poi il sangue lessato e fatto a tocchetti e poco dopo le uova sbattute con sale, pepe e pecorino.

C'è poi tutta la serie di dolci della tradizione, ormai in declino, preparati proprio con il sangue di maiale. Si va dal *miaccitto* al *miaccitto con il latte*; dal *migliacciù* al *miaccetto con la frutta secca*; dal *sanguinaccio* al *sanguinaccio rognoso*.

### HANNO COLLABORATO

Ugo Bellesi

Gianni Cammertoni

**Mauro Magagnini (CT)**

**Corrado Piccinetti (CSFM)**

# *Umbria*



## IL NORCINO: UN PO' SALUMIERE, UN PO' CHIRURGO

La cucina delle carni povere comprende un vario insieme di ricette che ha avuto un percorso difficile nell'ultimo secolo, legato a mutamenti sociali e culturali.

La storia della carne è storia antica e complessa: come i Greci, anche i Romani offrivano sacrifici cruenti e nel corso di alcuni di questi consumavano parte della vittima in banchetti sacrificali. I Greci offrivano agli dei le ossa lunghe, alcune interiora e il grasso, bruciandoli al fuoco, mentre i Romani un miscuglio di varie parti della vittima: fegato, fiele, polmone, membrana intestinale e cuore (gli *exta*), l'*augmentum* ed eventualmente il *magmentum* (parti rappresentative della totalità del corpo dell'animale con una selezione minuziosamente elencata dalle norme del diritto pontificale). Fra il I secolo e l'epoca della decadenza dell'impero, si assiste ad un progressivo aumento del consumo di carne nonostante il ridimensionamento delle pratiche sacrificali.

In Italia non può essere sottaciuto il ruolo del maiale; gli Etruschi avevano i suini tra gli animali domestici e lo studio di alcuni siti ha permesso di quantificare rapporti favorevoli di 60 a 13 tra suini e bovini. Gli stessi studi hanno documentato un allevamento organizzato e pluriennale; la costante inferiorità numerica dei frammenti ossei appartenuti agli arti posteriori, rispetto agli altri, ha fatto ipotizzare un allevamento mirato non solo ai consumi interni ma anche all'esportazione di prosciutti.

La tradizione italica contagiò anche i Romani tanto che nel III secolo la distribuzione della carne di maiale è inclusa in quelle gratuite volute dagli imperatori per mantenere l'ordine pubblico. Cicerone, per primo, ha definito il maiale una dispensa viaggiante di carne la cui vita ha un po' la stessa funzione del sale, cioè di mantenerla in uno stato di perfetta conservazione. Questo ruolo si rafforza nell'alto Medioevo, insieme all'allevamento ovino tipico delle aree mediterranee. All'epoca dei Templari la presenza dei suini determinava il valore di un territorio; gli animali erano allevati liberi e il valore di un'area boschiva veniva misurato in base al numero di maiali che poteva nutrire.

Nonostante ciò, Montaigne (1533 - 1592), nel *Giornale di viaggio in Italia*, osserva "Questa nazione non ha il nostro costume di mangiare tanta

carne”. Questa affermazione nasceva da un confronto con Nazioni come la Francia, la Germania o l’Inghilterra il cui sistema gastronomico dava alla carne una preminenza assoluta. In realtà, proprio nel Medioevo, l’apprezzamento gastronomico della carne si impone, in Italia, ribaltando antichi pregiudizi. La tavola signorile è un trionfo di grossa selvaggina, preda di caccia: cervi, cinghiali, orsi, perfino buoi selvatici. Nelle società di corte del Duecento e del Trecento, le preferenze si orientano verso il consumo di volatili, carni più delicate, ritenute leggere dai medici, meno legate a immagini e simboli di guerra. Il *Liber de coquina* due-trecentesco inizia dai volatili e anzitutto da quelli domestici; le carni grosse, ricche di umori sanguigni, ora si lasciano volentieri ai contadini. Lo stesso maiale viene confinato in spazi più ristretti. Contemporaneamente si afferma il gusto delle carni bovine, in particolare del vitello: carne delicata dal sapore fine.

All’inizio del Quattrocento il medico Lorenzo Sassoli, ad un facoltoso paziente, dà questi consigli: “delle tortore voi usiate quanto potete, perché dalla natura, hanno singular virtù nel confortare la memoria e’ sentimenti l’altra si è che vitella in ogni modo che voi potete voi ne mettiate in corpo ...non potreste usare per uno cibo la più sana vivanda”.



Bartolomeo Scappi, nel 1570, dedica trentasei ricette alla vitella che la sezionano dalla testa ai piedi. La diversificazione delle proposte gastronomiche nasce da una straordinaria competenza anatomica: nulla dell'animale va perduto e ogni taglio esige una particolare preparazione.

A tal proposito ricordiamo che la Valnerina è la patria del norcino, salumiere per antonomasia, ma in passato tale termine è stato anche sinonimo di preciano e/o chirurgo. Il riferimento è alla grande scuola chirurgica nata nell'abbazia di S. Eutizio e poi trasferitasi a Preci. Attivatasi nel XIII secolo e giunta fino al XVIII, era specializzata nell'asportazione dei testicoli, della cataratta, dell'ernia inguinale e dei calcoli vescicali. Sui legami tra salumieri e chirurghi non ci addentriamo; certamente la conoscenza dell'anatomia degli animali e degli uomini era comune come l'area geografica.

In cucina e a tavola era presente, comunque, non tanto la necessità di utilizzare tutto ciò che era possibile mangiare, quanto la volontà di gustare tutto come per un'eredità culturale che vedeva preminente il rispetto totale delle vittime sacrificate. Sul piano sociale la differenza non risiedeva nei tagli: nell'Italia premoderna il quinto quarto era apprezzato almeno quanto gli altri e vi era una sfida del cuoco nel saper valorizzare le parti oggi definite meno nobili. Vincenzo Tanara definisce “honore de' conviti, delitie de' golosi, ristoro de' gli ammalati” le animelle comunemente dette “latticini” e non le parti bianche dell'animale.

La differenza economica e sociale era rappresentata dal genere degli animali utilizzati e tale concezione continua nell'era moderna: manzo e vitella sono carne d'élite, mentre la carne di pecora o di porco è propria dei “villani”. Non è discriminante la tipologia del taglio ma quella dell'animale.

L'approccio qualitativo, fino all'inizio del XX secolo, è legato al punto ottimale di frollatura e le carni si preferiscono fresche. Solo dopo la Prima guerra mondiale il trattamento conservativo a basse temperature, che interviene nei macelli, ha modificato questo modo di intendere il consumo di carne e anche il valore del quinto quarto. In pratica si assiste ad una doppia differenziazione legata alla tipologia dell'animale e alla tipologia del taglio. Certo, il quinto quarto può essere definito anche come le parti dell'animale che si deterioravano più in fretta o che valevano di meno.

## QUANDO GLI SCARTI SI PESCAVANO NEL FIUME

Remo Rossi, in un libro dal titolo *Pane de Terni* racconta che una volta, in fondo a via Garibaldi (oggi una via centrale), c'era il civico mattatoio. Per lavarne le stanze, si utilizzava l'acqua della "forma", che poi si riversava nel fiume a pochi passi dal ponte. C'era sempre qualcuno, che sporgendosi dalla riva, con un lungo uncino riusciva a raccattare, rubandole alla corrente, trippe, budella e interiora varie. Erano prodotti di scarto come le corate, che una volta recuperate venivano utilizzate per uso domestico o rivendute alle locande di allora (osterie e bettole).

In via Sesto, oggi via Garibaldi, si trovava l'"Osteria del Giglio" frequentata anche da Gioacchino Belli che vi compone *E sse magna!*. Uno dei piatti più frequentemente serviti era "lo fritto" ovvero il *fritto misto* che, a differenza di quanto potrebbe sembrare dal nome (e come già si è visto nelle limitrofe Marche) con la frittura tipica c'entra veramente poco. *Lo fritto*, in dialetto ternano, altro non è che una parte delle interiora degli animali: pezzetti di cuore, di fegato (le ali piccole), di polmone o milza di vitello. È ricetta semplicissima: si mettono i pezzetti a soffriggere in una padella di ferro abbastanza capiente, assieme a diversi spicchi di aglio, rametti di rosmarino, sale e pepe. Le diverse carni tireranno fuori un sughetto che va fatto bollire a fuoco abbastanza vivace. Quando il sugo comincia ad addensarsi, si aggiunge un buon bicchiere di vino rosso e si prosegue la cottura assaggiando un pezzetto di milza o di polmone. Se questi sono morbidi e saporiti, si può ritirare la padella dal fuoco e, per chi piace, si può aggiungere un po' di conserva o di pomodoro a pezzi. Era un piatto molto usato, consumato caldo, che aveva caratteristiche interessanti per l'oste e per i clienti: la materia prima costava poco o niente e spesso veniva portata in regalo dai frequentatori. La grande padella si poteva rimettere più di una volta sul fuoco senza che accadesse nulla: era sufficiente aggiungere un po' di vino o acqua. "Lo fritto" era molto richiesto perché saporito, ci si beveva bene insieme, costava poco e poi comunque



era a base di carne, il che, nei tempi passati, aveva una certa importanza.

*Li labbritti co' li facioli* è invece una ricetta domestica ormai scomparsa, dato che utilizzava un pezzetto di carne praticamente oggi introvabile: la parte interna seghettata della bocca dei bovini (“li labbritti”) che si distingueva da “li labbri” esterni. Si lessavano “li labbritti” a parte, in acqua salata, dopo averli lavati e tagliati a piccoli pezzi non più grandi di un’unghia; dall’altra si cuocevano i fagioli nella pentola di coccio accanto al fuoco. Si scolavano entrambi; si mescolavano insieme e si condivano in insalata con olio d’oliva, sale, pepe, aceto o in alternativa (più spesso) con il succo di una merangola. La merangola (arancia amara, *citrus aurantium*), è descritta dai viaggiatori del Gran Tour come elemento del paesaggio ternano, risorsa economica e prodotto agricolo locale.

Tornando alla carne, si potrebbe affermare che proprio la cucina dei tagli meno nobili e più rapidamente deperibili rappresenta una caratteristica mediterranea o meglio un aspetto caratterizzante il concetto di “mediterraneità”, un neologismo che risponde a tre quesiti principali: cosa mangiare, come mangiare e con chi mangiare. È indice della cultura e dell’insieme di valori che ci hanno caratterizzato. Un modo particolare di vivere l’atto alimentare che tiene conto di spazio (la cucina), tempo (il tempo dedicato al cibo), economia (corretto utilizzo delle risorse), relazioni (identità e appartenenza), cultura (preparazioni adatte ai luoghi e alle esigenze del gruppo familiare), politica (teoria dello stato). Queste caratteristiche sfumano tra loro, si accavallano e si ripropongono, e, nel nostro caso, il corretto e colto utilizzo di carni erroneamente definite, oggi, povere o dimenticate, ha portato a ricette gastronomiche di grande valore.

Iniziando dagli antipasti non possiamo non citare la *coppa*, che, per coloro che ammazzano il maiale, è il modo per utilizzare tutte le parti dell’animale che altre lavorazioni non usano; perciò in essa finiscono molte cose, dai nervetti al grasso, dalla cartilagine alla cotenna. La cosa più importante, perciò, è la pulitura dell’animale. E più “lu scurtichinu” è bravo, più la coppa



risulterà buona e fine. Comunque, si procede nel modo seguente: si raccolgono le ossa già grossolanamente spolpate, qualche cotica, gli zampetti, la testa e le orecchie (accuratamente puliti e lavati più di una volta) e si pone il tutto a bollire in acqua profumata da semi di finocchio, buccia d'arancia e qualche chiodo di garofano. A cottura ultimata, si stacca la carne dalle ossa ancora bollenti e si tritura il tutto in modo grossolano, insaporendo con sale, pepe, qualche spicchio d'aglio e la buccia di un'arancia finemente affettata e spezzettata. Si aggiusta di sale, si amalgama il tutto con le mani e si riempie con il composto un sacchetto di tela, legandolo ben stretto, ponendolo poi un paio di giorni sotto peso. La coppa, tagliata a fettine sottili, è ottima per completare un antipasto di salumi, ma anche da sola, su una fetta di pane casereccio o dentro un pezzo di focaccia calda.

Nella regione, ma non solo qui, sono molto usate le rigaglie di pollo, sia per i classici *crostini umbri*, con fegatini e durelli, sia per fare il *ragù* con cui condire i maccheroni all'uovo: si soffriggono cipolla, carota e sedano tritati, si aggiungono le rigaglie di pollo, il pomodoro e il sale e si lascia cuocere a fuoco basso.

Con le interiora di pollo, oppure di coniglio, si prepara un secondo piatto, il *cipré*, nel modo seguente: dopo averle pulite bene, si scottano le interiora (300 g) in acqua bollente, aromatizzata con cipolla a fette e rosmarino. Si scolano e si tagliano a pezzettini, quindi si mettono a soffriggere, assieme all'olio, in un tegame, possibilmente di terracotta. Si aggiusta di sale e pepe, si unisce mezzo bicchiere di vino bianco secco e si porta a termine la cottura, versando di tanto in tanto ancora un po' di vino. Infine si aggiungono 3 uova sbattute con sale e pepe. Si mescola e si serve subito.

Con le interiora degli animali di piccola taglia, si trovano, come nelle regioni limitrofe, molte preparazioni. Oltre alla classica coratella con i carciofi, troviamo qui la *coratella d'agnello*, con fegato, milza, cuore, budella, tagliate in pezzi non molto piccoli (le budella più piccole si intrecciano, quelle più grandi si tagliano a striscioline). Dopo aver sbollentato il tutto per un attimo, si mettono a soffriggere in un tegame olio, sale, pepe, cipolla, finocchio fresco e salvia. Appena la cipolla prende colore, si unisce la coratella, si cuoce per qualche minuto, quindi si versa del vino bianco secco da far evaporare. Con ancora un poco di cipolla tagliata sottile, si porta a



cottura a fuoco basso. Una variante non contemplata dalla tradizione può essere quella di aggiungere un poco di latte durante l'ultima cottura e qualche foglia di alloro.

Quando si uccideva in casa il maiale, non mancava mai (ma accade ancora oggi) un piatto che ha il nome significativo di *padellaccia*, e costituiva il “segnale” dell'avvenuto sacrificio. La ricetta varia, e comprende le animelle ma a volte anche il polmone.



### CORATA DI LEPRE CON LA CRESCIA

*Ingredienti: le interiora e il sangue fresco di una lepre, due spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, un bicchiere di vino bianco secco, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe, sale. Per accompagnare: crescìa cotta sul testo.*

*Preparazione:* Soffriggere nell'olio un trito d'aglio e rosmarino, unire le interiora di lepre a pezzetti e il suo sangue, insaporire, salare, pepare e portare a cottura irrorando di vino. Servire la corata con la crescìa calda.

Ma il maiale, con le sue parti solo apparentemente meno nobili, la fa da padrone in numerose preparazioni. Un piatto ormai piuttosto raro, perché il reperimento della materia prima - il pancreas del suino - non è semplice, è il *dolce morso*. Per avere una porzione abbondante di questa squisita pietanza, che merita il suo appellativo, occorrono un pancreas e mezzo a persona.



### PADELLACCIA

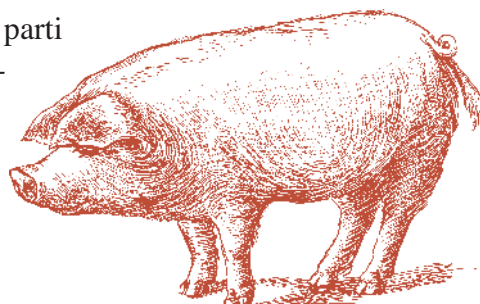
*Ingredienti: ritagli del maiale (guanciale, grasso e magro, animelle, resti della lavorazione), olio extravergine di oliva, aglio, rosmarino, mezzo bicchiere di vino bianco, sale, pepe.*

*Preparazione:* In una padella con l'olio extravergine di oliva, soffriggere un po' di aglio e rosmarino. Aggiungere i ritagli della carne e far rosolare il tutto per alcuni minuti. Aggiustare di sale e pepe. Sfumare con il vino bianco secco e portare a cottura: saranno necessari circa 30 minuti. Con il grasso che si ricava dalla cottura della padellaccia è abitudine condire i fagioli precedentemente lessati. Fagioli e carne vanno mangiati insieme.

Tenendo conto che il suino ne possiede uno solo, è spiegato il motivo della sua ricercatezza. Dai pancreas (che vanno consumati in giornata altrimenti acquistano un sapore piuttosto amaro), si toglie una parte dell'abbondante grasso che fa loro da involucro e si cuociono in graticola, con pepe e sale. Vanno serviti appena tolti dal fuoco, caldissimi.

Il corame del maiale è l'ingrediente principe del *miaccetto*, un secondo piatto che contempla anche il sangue dell'animale e per questo è quasi caduto in disuso. Si soffrigge il corame a piccoli pezzi con cipolla tagliata fina. In un piatto fondo grande si mescolano: due bicchieri di sangue di maiale, mezzo bicchiere d'acqua, mezzo bicchiere di vino bianco secco; si passa il tutto al setaccio, poi si aggiungono una buccia d'arancia tagliata a dadolini, tre cucchiari di pecorino grattugiato, un uovo sbattuto, pepe, sale. Si versa questo impasto nel soffritto e si pone in forno a 160°. Dopo aver scolato il sugo, piuttosto grasso, si serve il miaccetto molto caldo.

Sempre tra i secondi piatti a base di parti del maiale, ricordiamo i *tegamini di rognoni*, che si preparano facendo soffriggere i rognoncini, tagliati in 4-6 parti, con olio extravergine, prezzemolo, salvia,



### ZAMPETTI E NERVETTI DI MAIALE IN INSALATA

*Ingredienti: 4 zampetti di maiale, 200 g di nervetti di maiale, un gambo di sedano, una carota, una cipolla, olio extravergine di oliva, aceto, succo di limone, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, sale, pepe.*

*Preparazione:* Lessare gli zampetti e i nervetti in acqua aromatizzata con sedano, carota e cipolla per almeno un'ora. Per accertarsi della giusta cottura, è opportuno infilare una forchetta o uno stecchino nello zampetto assicurandosi che la carne e la cotenna siano divenute morbide. Lasciar raffreddare, tagliare gli zampetti e i nervetti a striscioline o a tocchetti, privandoli dell'osso. Preparare una salsa con sale, pepe, limone, aceto, aglio, olio e prezzemolo tritato. Emulsionare battendo con una forchetta per qualche minuto. Versare il tutto sugli zampetti, amalgamando bene. È consigliabile abbinare questo piatto con i fagioli all'olio locali (ciabattoni).



peperoncino e un'acciuga ben tritata. Si salano, vi si aggiunge un po' di vino bianco e si fa evaporare. Il tegamino va coperto con carta paglia per continuare la cottura a fuoco basso.

Troviamo, infine, il fegato di maiale, ma anche il grasso ricavato dalla collarina, nei *mazzafegati dolci*, con pinoli, uvetta sultanina, zucchero, la buccia di un'arancia tagliata a dadini, pepe, sale. Dopo aver lavato e asciugato il fegato, si sminuzza accuratamente; si taglia il grasso a dadini e si pone il tutto in una terrina, dove poi si condisce il fegato con tutti gli ingredienti. Si insacca il composto con l'imbuto e si legano i mazzafegati come fossero delle normali salsicce, quindi si cuociono alla fiamma o in forno caldo a 180° oppure in un tegame con poche gocce di olio.

### HANNO COLLABORATO

**Giuseppe Fatati (DCST)**  
**Guido Schiaroli (CT)**

*Lazio*

## SABATO, TRIPPA

Nella tradizione della cucina romana, il quinto quarto è fondamentale. Anzi, diciamolo subito, rappresenta il filone autenticamente romano accanto a quello della cucina romano-giudaica e a quello romano-laziale, che si contamina con le predilezioni e il gusto delle terre più o meno vicine, dai Castelli, all'Agro Pontino, al Viterbese al Frusinate ecc.

Basata sugli scarti della macellazione - corata, coratella, gaffi ecc. -, ossia su cibi difficili da cucinare, poveri, non gradevoli alla vista e all'odore (a più di qualcuno possono risultare ripugnanti), la cucina romana ha saputo creare piatti che rimangono nella memoria anche sensitiva di chi l'assapora. Piatti che da tempo fanno parte dell'immaginario collettivo della Roma che amiamo. Il loro sapore netto e fortemente gustoso, si armonizza con la Roma di pietra dei monumenti storici, del Rinascimento e del Barocco. Del centro storico con le sue vie eleganti, ma anche delle viuzze della Suburra o di Testaccio dove c'era, fino a pochi anni fa, il grande mattatoio oggi trasformato in grande arena dell'arte contemporanea.

Alcuni di questi piatti hanno talmente influito sulle abitudini alimentari del romano da farsi convenzionalmente assegnare, come consumo familiare e di ristorazione, uno specifico giorno della settimana: sabato, trippa, si legge ancora in più di qualche ristorante o trattoria.

Una cucina "sana, nutriente e saporita", come la definì sinteticamente Ada Boni nel suo ormai classico libro *La Cucina romana*, scritto nel



### CORATELLA CON I CARCIOFI

*Ingredienti: 1 kg di coratella (fegato, reni e cuore degli ovini e dei bovini), una cipolla, 400 g di carciofi, mezzo litro di vino bianco, sale, pepe.*

*Preparazione:* Pulire e tagliare i carciofi; strofinarli con un limone, versarli in una padella con l'olio già a temperatura e portarli a mezza cottura. Aggiungere la cipolla tagliata e lasciarla imbiondire. Tagliare la coratella a piccoli dadi, lavarla in acqua corrente e unirla ai carciofi e alla cipolla; far rosolare, aggiungere il vino e lasciare cuocere fino alla sua evaporazione. Servire la pietanza ben calda.

lontano 1929, decretandone, già allora, un rapido declino e oblio per via dei tumultuosi mutamenti imposti dalla vita moderna. Inevitabile destino per una “cucina povera” (così anche Livio Jannattoni), frutto niente altro che dell’arte di arrangiarsi del popolino minuto, insomma di chi possedeva pochi “baiocchi” e si doveva quindi accontentare dei residui o scarti della macellazione. Ma questo giudizio è alquanto riduttivo. In primo luogo, infatti, c’è la straordinaria persistenza del piacere gastronomico che viene ancor oggi da questi piatti. L’estrema essenzialità e semplicità della ricetta. Pochi accostamenti - tutti riconoscibili a prima vista - che non è arrischiato definire piccoli capolavori dell’arte culinaria: il profumo delle foglioline di mentuccia con la *trippa*; il sugo denso e rosso cupo della *coda alla vaccinara*; la pasta dei *rigatoni con la pajata* ossia col tenerume del vitellino da latte debitamente rosolato e profumato.

Sembra esserci insomma, dietro di essi, una sapienza a lungo esercitata e perfezionata magari in modo anonimo e oscuro, ma capace di cogliere nel segno. Ma da dove viene questa sapienza e come si è esercitata nel tempo? Non certo dalla grande cucina della corte pontificia e dalle tavole della nobiltà che pure, come vedremo, ha fatto largo uso del quinto quarto ma arrivando a risultati molto diversi in fatto di gusto.

Più incerto e complesso il rapporto con la cucina romano-giudaica, anche se, alla fine, se ne distingue fortemente.



---

## SULLA TAVOLA NOBILIARE

---

Del primo Umanesimo e fino alla Controriforma, nel periodo di maggior splendore del potere temporale dei Papi e delle maggiori famiglie romane - dagli Orsini ai Colonna -, sono rimasti nella memoria e nelle cronache dell'epoca i fastosi pranzi che si tenevano nella corte pontificia e nei tanti palazzi nobiliari di Roma. Pranzi sontuosi nel numero dei convitati e delle portate, nella scenografia e nel decoro principesco.

Roma aveva un primato anche nell'arte del convivio e dei raffinati piaceri della gola. E nei sontuosi pranzi ricorrevano spesso piatti basati su frattaglie o più in genere sul quinto quarto. Ce ne hanno lasciato testimonianza testi fondamentali della cultura culinaria come l'*Opera* (1570) di Bartolomeo Scappi - cuoco di Pio IV e Pio V - dove si descrive una "fricassea di frattaglie di rognone e fegato cotti nel sangue". Per non citare la *Singolar dottrina* di Domenico Romoli, cuoco segreto e scalco di cardinali e, sembra, anche di un pontefice.

Nella stessa epoca, nel ricchissimo menu del pranzo del cardinale Carpi Ridolfo Pio, offerto nella sua vigna di Montecavallo, si presentava un "Gelo di piedi di polli e di capretto in quadretti" e una "Lingua di bue Salata". Una tradizione, insomma, di raffinatezza, che durò fino al Seicento, in piena età barocca, sancita da celebri testi degli scalchi romani dell'epoca, come *Lo scalco pratico* del Lancellotti (1627), il *Teatro nobilissimo di scalcheria* di Venanzio Mattei da Camerino (1669), e *Brevità di scalcheria* di Giacomo Colorsi (1658). Attraverso queste diverse fonti, sappiamo bene quanta parte avesse nella cucina nobile tutto ciò che oggi riassumiamo col termine di quinto quarto. Naturalmente con tutte le predilezioni dell'epoca.

A fianco degli animali domestici primeggiava la cacciagione. La caccia, immortalata nelle incisioni del Tempesta, era una vera e propria passione, non solo di nobili più o meno potenti ma degli stessi Pontefici. Sono rimaste memorabili le grandi spedizioni di caccia di Giulio II attraverso la campagna romana, all'epoca tutta inselvaticata. Non è un caso che la prima pianta a stampa della campagna romana (Eufrosino Della Volpaia) sia stata concepita ad uso dei cacciatori.

C'erano altri due aspetti che caratterizzavano fortemente l'uso del



quinto quarto nella cucina nobiliare. In primo luogo, un'affannosa ricerca di parti prelibate e rare; e poi il processo di preparazione e cottura che spesso era elaborato e ricco di spezie e di odori.

Così la testa, che doveva essere obbligatoriamente della vitella da latte di mongana, perché più tenera e gustosa rispetto a quella del bove o della mucca (lo Scappi ci informa che a Roma aveva trovato le migliori vitelle mongane e i più teneri polli e piccioni). O la lingua del “bove e di vaccina” lessata, frita dorata, allo spiedo, in insalata, arrosto, in fricasea, salata con “sapori sopra e spezie”, oppure lessata e servita “coperta di pevere” (Romoli).

In sostanza si trattava di una cucina del quinto quarto - quella nobiliare - che in fatto di preparazione e ostentazione era ben lontana dalla semplicità, povertà e forte innovazione di gusto che caratterizzerà la cucina popolare romana dei secoli successivi.



#### FRITTO ALLA ROMANA

*Ingredienti: 2 cervella di vitello (oppure 4 di abbacchio), 3 schienali (midollo spinale) di vitello o di manzo, 4 animelle d'abbacchio, 5 carciofi romaneschi cimaroli, un litro e mezzo di olio extravergine d'oliva, 250 g di farina, due uova, prezzemolo, sale.*

*Preparazione:* Mettere a bagno le cervella in acqua fresca per 20 minuti, cambiando l'acqua almeno un paio di volte, per eliminare ogni residuo di sangue; lessarle poi in una casseruola con l'aggiunta di un po' di prezzemolo. Toglierele appena l'acqua bolle e passarle in altro recipiente contenente abbondante acqua fredda; quando sono ben fredde, toglierle dall'acqua e farle asciugare su di un panno, pulirle di qualche pellicola residua e tagliarle a pezzetti regolari sistemandoli in una scodella per condirli con olio, succo di limone e prezzemolo tritato. Passare quindi agli schienali, togliendo loro anzitutto la pelle senza romperli, portarli fino a bollire in una casseruola contenente acqua, rinfrescarli e tagliarli in pezzi della lunghezza di 5 cm circa; analogamente procedere per le animelle. Dopo aver mondato i carciofi, lasciandone un gambo di quattro dita, tagliarli ciascuno in otto spicchi e passarli in un recipiente con acqua fresca e succo di limone per non farli annerire. Infarinare e passare nell'uovo sbattuto tutti i pezzi ottenuti dalle precedenti operazioni, friggendoli a medio calore, in una padella con abbondante olio extravergine di oliva, fino a che avranno assunto una colorazione biondo-chiaro; salare e servire molto caldo.

## L'INFLUENZA DELLA CUCINA ROMANO-GIUDAICA

Si è detto quanto conti nella tradizione genuinamente romana, il filone rappresentato dalla cucina giudaica. O meglio, romano-giudaica, se vogliamo rimarcare, com'è giusto, lo stretto rapporto tra due cucine unite tra di loro ma nello stesso tempo ciascuna con la propria individualità.

Della comunità ebraica di Roma conosciamo bene le drammatiche vicende storiche. In particolare quale fu, alla metà del Cinquecento, l'evento che la trasformò rapidamente da comunità colta e ricca in una comunità povera. La linea di demarcazione è segnata, come noto, dalla creazione del Ghetto e dal regime di isolamento imposto agli ebrei, oltre che di proibizione di esercitare arti e mestieri che non fossero quelli legati al commercio degli stracci. Si sa che l'improvviso stato d'indigenza, in cui si ritrovarono gli ebrei, li costrinse a cambiare rapidamente i propri costumi alimentari, fino ad allora orientati verso le carni rosse in genere degli animali giovani (abbacchi, capretti), pietanze ricche e prelibate, "inventando" una cucina ingegnosa fatta da ingredienti poveri o di risulta. Con risultati invero eccezionali in fatto di gusto. Che ancor oggi sono in grande auge.



### GUANCIA DI MANZO BRASATA

*Ingredienti: 600 g di guancia di bovino, una bottiglia di vino rosso, possibilmente Cesanese del Piglio Doc, un ciuffetto di prezzemolo, rosmarino, salvia, mentuccia, 4 bacche di ginepro, un chiodo di garofano, 3 carote, 3 coste di sedano, una cipolla, uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere d'olio extravergine di oliva, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, sale, pepe, peperoncino.*

*Preparazione:* Soffriggere in olio, a fuoco vivo, il fondo di cottura costituito da sedano, cipolla e carote spezzettati, unitamente alle altre spezie; aggiungervi la coppia di guancia, facendola rosolare da entrambi i lati; dopo venti minuti di cottura a fuoco lento, aggiungere il vino rosso e il concentrato di pomodoro, facendo cuocere per 3/4 ore sempre a fuoco lento. Al momento di servire, tagliare l'arrosto a fettine, riporlo in padella aggiungendovi il sugo, opportunamente filtrato fino a renderlo leggermente più denso, aggiustare di sale e pepe e cospargere il tutto con prezzemolo tritato.



In questa cucina rientrano anche piatti attinenti al quinto quarto come “animelle coi ceci in umido o cotte nella Malvasia; trippe con l’agliata e l’agresto o riempite d’uovo e carne macinata con zuccaro e garofolo; ventrigli e creste di pollo cucinati con l’aceto e la cannella; rognoni e polmone in guazzetto” (così Ariel Toaff). Vi rientra anche il fegato, ma con la proibizione religiosa di mangiare sangue se non cotto preventivamente sulla brace o sulla graticola. Vi rientra, se vogliamo, anche la carne di bufala, per la quale gli ebrei avevano grande passione; e che viceversa ancor oggi non è troppo apprezzata tra i non ebrei.



Ma ciò non esaurisce certo la cucina ebraica di Roma, che, negli alti e bassi dei rapporti con la comunità romana, ha espresso, nel tempo, nuovi orientamenti culinari. Così, come osserva sempre Toaff, “già tra la fine del ‘500 e gli inizi del ‘600 avveniva il netto capovolgimento nei gusti e nelle scelte in virtù del quale il pollame e i volatili l’avrebbero fatta da padroni sostituendo le carni di manzo e di vitella”. Si trattava, quindi, di capponi, anatre, piccioni e anche selvaggina di penna.

Oggi, se si va a mangiare nel Ghetto, nei tanti ristoranti che portano avanti la tradizione della cucina romano-ebraica, s’avverte la grande differenza con la cucina romana del quinto quarto. Le due strade insomma - quella della cucina ebraica e quella prettamente romana - non si sono sovrapposte, ma differenziate, offrendo nell’insieme una grande varietà di piacere culinario. È molto probabile - anche se è difficile stabilirlo con esattezza - che ai primordi del Ghetto, e anche dopo, l’esperienza ebraica di servirsi di ingredienti poveri e di inventare nuovi accostamenti di gusti abbia stimolato la cucina popolare romana del quinto quarto, che parimenti è una cucina fatta di scarti.



---

## LE RADICI DELLA TRADIZIONE POPOLARE

---

Numerose testimonianze d'epoca (cronache di viaggiatori, ricettari, eventi ecc.) attestano come la nascita e il periodo d'oro di una cucina popolare, basata sul quinto quarto e coi caratteri che abbiamo ricordato (pochi ingredienti, sapientissimo accostamento di sapori, forza espressiva di gusto), vanno riferiti al periodo tra il Settecento e l'Ottocento.

È il periodo del declino del potere temporale della Chiesa. Lo Stato Pontificio si impoverisce, perde di autorità temporale di fronte agli Stati assolutisti. Inizia la serie dei Pontefici che scelgono un tenore di vita più consono al primato morale e religioso. Innocenzo XII, alla fine del XVIII secolo, abolisce il nepotismo. Un colpo mortale per le grandi famiglie nobiliari.

Più tardi (nel 1841), uno dei tanti scrittori che visitano l'Italia, M. Valery, annoterà “si può mangiar bene a Roma. Nonostante che gli italiani siano parchi e assai frugali. Le tavole degli Ambasciatori e quelle dei pochi uomini dell'alta finanza sono le sole che continuo”. E lo stesso Valery riporta l'aneddoto, ben noto, del cardinale Alessandro Albani - famoso collezionista d'arte e dell'antico, creatore di Villa Albani a Roma - che licenzia, dopo un mese dall'assunzione, un cuoco francese di classe, perché a suo avviso spendeva troppo: “se mantengo lui, non mantengo la mia collezione”. Uno stato di povertà e di soggezione che tenderà a crescere nei primi dell'Ottocento, con gli effetti della Rivoluzione francese, l'occupazione di Roma, le invasioni francesi, l'oltraggio di Napoleone.

Per converso, Roma diventa la meta più ambita del Grand Tour, viaggio educativo o di interessi culturali (l'arte, l'archeologia ...), o di fede religiosa, delle nuove generazioni di mezza Europa. Una specie di crocevia internazionale che attrae viaggiatori anche di qualità, come letterati, artisti, studiosi dell'antico, o semplicemente curiosi.

Roma è un paesone di circa 150.000 abitanti, l'ospitalità è offerta dalle stesse famiglie romane, ma cresce e si consolida il sistema di locande e trattorie che a Roma, per via dei Giubilei, è da sempre esistito. Ruffini, a metà Ottocento, ne cataloga più di 1.200. Sono queste che fungono da culla alla tradizione romana del quinto quarto.

Il citato M. Valery (*L'Italie comfortable*) annota, parlando delle principali trattorie dell'epoca: "Un'autentica osteria è Il Falcone, dove si conservano le pure tradizioni della cucina romana... Vi si va all'uscita del Teatro Valle per gustare la trippa, ragout popolare, d'un gusto forte e concentrato, derivato dal ventre di bue o vitello. E si può ancora apprezzare nella testicciuola (cervello di agnello o di capra) tutta la fragranza, tutta la superiorità della frittura italiana".

Giuseppe Gioachino Belli, nella sua vasta produzione poetica in dialetto romanesco, annovera un sonetto del 1831 *Er pranzo de le Minente* (quelli che vestono abiti del volgo), che è una ricapitolazione di pezzi forti della tradizione del quinto quarto.



### ER PRANZO DE LE MINENTE

*Mo ssenti er pranzo mio. Ris'e ppiselli,  
Allesso de vaccina e ggallinaccio,  
Garofolato, trippa, stufataccio,  
E un spido de sarcicce e ffeghetelli.  
Poi fritto de carciofoli e ggranelli...*

**Giuseppe Gioachino Belli, 1831**

### TRIPPA DI MANZO ALLA ROMANA

Quando la trippa di manzo sarà pulita, e lavata, fatela cuocere con acqua, sale, una cipolla, con tre garofani, un mazzetto di petrosemolino, con sellero, carota, due spicchi d'aglio e mezza foglia di alloro; fatela bollire in una marmitta a piccolo fuoco sei o sette ore, che sia ben schiumata; quando sarà cotta tagliatela in quadretti, mettetela in una cazzarola con un pezzo di butirro, sale e pepe schiacciato, passate sopra il fuoco, aggiungeteci un poco di spagnola [salsa], o Culì [sugo di carne]. Abbiate un piatto [una teglia] con un piccolo bordo di pane o di pasta, fate un suolo di parmigiano grattato, e un suolo di trippa, e così continuate fino a tanto che il piatto sia sufficientemente pieno, terminando col parmigiano grattugiato, nel quale avrete cura di mescolare un poco di menta trita; ponete alla bocca del forno, o sulla cenere calda acciò prenda sapore, e servite ben calda.

Francesco Leonardi, *Apicio moderno*, 1790

## IL QUINTO QUARTO A ROMA

L'approvvigionamento della carne, per il consumo romano, è stato sempre nei secoli una delle maggiori preoccupazioni dello Stato Pontificio. Già nel XVI secolo, Roma raggiunge un rilevante consumo medio *pro capite*. Al vertice del consumo è la costosa e pregiata vitella mongana (vitella da latte); al polo opposto, la carne di bufalo, poco apprezzata dai romani. Diffusissima è la carne d'agnello. La campagna romana, malata e malarica, è una distesa di verde e di acquitrini, punteggiata dal bianco delle pecore. Tutto il bestiame che veniva introdotto nelle mura di Roma doveva pagare alla Dogana della Grascia le gabelle del contratto: quella della compravendita e quella della scannatura (la famosa gabella del quattrino a libra di carne).

Il mercato si svolgeva in Campo Vaccino, luogo di scambio tra allevatori e macellari di Roma, tutti riuniti in una potente Corporazione (il cui statuto risaliva al XIII secolo) e che riuniva “beccari, pizzicaroli, norcini, pollaroli, mercanti di ovini e di salumi, allevatori e venditori di bestiame”. Attraverso una continua ed estremamente farragginosa produzione di norme, il fine della politica economica era quello di assicurare le entrate dello Stato in primo luogo, di non far mancare la carne ai romani, evitando



### ANIMELLE DI VITELLO SALTATE CON PUNTARELLE

*Ingredienti: 700 g di animelle di vitello, 500 g di cicoria varietà catalogna, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un'acciuga dissalata, uno spicchio d'aglio, aceto, sale, pepe.*

*Preparazione:* Sfilettare col coltello i germogli della cicoria, isolandone la parte centrale, e versarli in un contenitore di acqua freddissima per consentirne l'arricciamento e favorirne la consistenza croccante. Pestare in un mortaio l'acciuga sfilettata, l'aglio e l'aceto e versare il pesto così ottenuto sulle “puntarelle”; aggiungervi poi 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mescolare. Lessare le animelle in acqua salata bollente per circa 15 minuti, lasciarle raffreddare e tagliarle a fette dello spessore di mezzo cm circa; scaldare in una padella il rimanente olio extravergine d'oliva prima di aggiungervi le animelle condendole con sale e pepe; quando saranno ben rosolate, versarvi le “puntarelle”, facendo saltare il tutto a fuoco vivace.

accaparramenti e speculazioni, difendendo il consumatore, calmierando i prezzi. Ciò non impedì, nel periodo 1763-64, una terribile carestia.

Si è detto che per tutto il Settecento e poi l'Ottocento, la nobiltà romana, sia laica che ecclesiastica, fosse tutt'altro che prodiga negli inviti a pranzo. Le grandi e sontuose tavolate del Rinascimento erano solo un ricordo. Più ancora, la piccola borghesia aveva un modesto tenore di vita che meravigliava molti viaggiatori. David Silvagni, nella sua opera *La corte e la società romana*, ne descrive l'alimentazione parca e ripetitiva (minestre in brodo, lesso di manzo...) con molte pause di digiuno imposte dalle numerose feste religiose. Non parliamo, poi, dei ceti più bassi. Al tempo di Gregorio XV (eletto Papa nel 1621), la vendita al minuto della carne era assicurata da ben 103 spacci di beccai (o beccari) e da 46 spacci di pollaroli (senza contare i banchi del mercato). Molti di questi erano abilitati a scannare nel loro spaccio, davanti alla folla, la carcassa dell'animale. C'era poi il commercio ambulante, che era molto attivo. Figura tipica era il "tripparolo" che vendeva trippa e caglio per l'alimentazione delle famiglie e trippa centopelli per il gatto: "Ecco la trippa bianca, buona e bella - commentava il Remondini - con piede di castrato e di vitella".

I tripparoli, girando per la città, gridavano "Trippa, pieducci e grugnaccio", portando sulla testa lo "schifo" (piatto concavo di legno, coi bordi rialzati) ripieno di trippe, pezzi di testa di vitello e di vaccina.

---

## INTORNO AL MATTATOIO DI TESTACCIO

---

Nel 1890 avviene, a Roma, la costruzione del grande mattatoio di Testaccio, a ridosso del colle artificiale, enorme cumulo di anfore. Un mattatoio, all'epoca, modernissimo e d'architettura *fin de siècle*. Vi lavoravano più di 2.000 addetti, tra grossisti, macellai, conciatori, commercianti, addetti alle frattaglie ecc. Da un ingresso monumentale si accedeva in un complesso di edifici e spazi adibiti alla macellazione. L'ingresso posteriore, dal lato del fiume, era riservato all'accesso del bestiame destinato ad essere macellato. C'era anche un reparto dove si praticava la macellazione secondo il rito religioso degli ebrei.



## CODA ALLA VACCINARA

*Ingredienti: 1,5 kg di coda di bovino adulto, 50 g di lardo, uno spicchio d'aglio, una cipolla, una carota, 1,5 kg di pomodori pelati, un bicchiere di olio extravergine di oliva, un bicchiere di vino bianco, un peperoncino, otto coste di sedano, mezzo litro di brodo, un pizzico di noce moscata, un cucchiaino di farina, sale.*

*Preparazione:* In una casseruola mettere a rosolare, nell'olio extravergine di oliva, unitamente al peperoncino, un battuto di cipolla, aglio e lardo tritati; unire la coda lavata e tagliata in almeno otto rocchi infarinati, rosolandoli ben bene. Aggiungere il vino facendolo evaporare, indi unire i pomodori pelati, condendo con poco sale e noce moscata; cuocere lentamente per 4/5 ore, aggiungendo brodo di tanto in tanto, affinché il sugo non diventi troppo ristretto, fino a quando la carne comincia a distaccarsi dall'osso. Aggiungere i sedani già lessati a parte e tagliati in pezzi di circa 6 cm e lasciar cuocere ancora per circa 15 minuti, finché il sugo risulti piuttosto denso e scuro. Una diversa interpretazione del piatto prevede che ai sedani lessati a parte sia aggiunto subito un po' di sugo di coda, pinoli, uva passa e una manciata di cioccolata amara grattugiata, facendo bollire il tutto per dieci minuti e versando la salsa così ottenuta sulla coda al momento di servire.

Il luogo era di forte suggestività. Già prima del mattatoio, intorno al colle artificiale di anfore, data la presenza intensiva di vigne, erano stati da tempo aperti - lungo le incerte pareti di frammenti - "grottini", destinati alla mescita di vino (le cosiddette "fraschette"). Col mattatoio, si moltiplicarono osterie e taverne popolari frequentate da chi lavorava o viveva nei dintorni. La cucina del "quinto quarto" era ovviamente la specialità per eccellenza.

È qui che sembra sia stata inventata la mitica *coda alla vaccinara*, preparata con olio, vino bianco, cipolla, carota, aglio, basilico, sedano, pomodoro, pinoli e una spolverata di cacao amaro. Da mangiare rigorosamente con le mani, per spolarla bene.

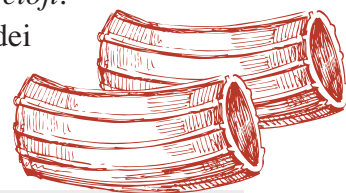
Ancor oggi la tradizione resiste, anche se la clientela non è più quella antica dei manovali e lavoratori della zona, ma quella eterogenea dei turisti e dei numerosi romani per i quali è di moda frequentare di sera Testaccio.

A dimostrazione di quanto ancor oggi la cucina della tradizione sia viva, limitiamoci ad un breve, e inevitabilmente incompleto, itinerario di

qualcuno degli attuali quartieri dove notoriamente si mangia una buona cucina del quinto quarto.

A Testaccio, proprio di fronte all'ingresso del vecchio mattatoio, ora trasformato in moderno polo museale, troviamo "Checchino dal 1887" che si dice abbia visto nascere la coda alla vaccinara da un'idea della sora Ferminia, ava degli attuali proprietari e gestori. Vi si può trovare l'intera gamma della cucina del quinto quarto, dai *rigatoni con la pajata* alla *trippa alla romana*; dal *padellotto alla macellara* all'*insalata di zampetti* di vitello; dalla *testina di vitello in cassetta* alla *coratella con i carciofi*.

Non lontano, percorrendo il perimetro del "Monte dei cocci", si incontra il relativamente più recente ristorante



#### RIGATONI CON LA PAJATA

*Ingredienti: 1,3 kg di pajata di vitello da latte, 400 g di rigatoni, tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 50 g di lardo, una cipolla, una carota, un gambo di sedano, mezzo peperoncino, mezzo bicchiere di vino bianco secco, 40 g di formaggio pecorino grattugiato, 800 g di passato di pomodoro, sale, pepe.*

*Preparazione:* Spogliare la pajata dal suo involucro di pelle (lo spellamento si effettua incidendo con un coltellino la pelle di uno dei capi del budello in modo da separarla, afferrandola con le dita, dal sottostante intestino carnoso) e tagliarla in pezzi di circa 20 cm di lunghezza. Ripiegare ciascun pezzo a ciambella, fissando le due estremità con refe da cucina, in modo da evitare che la parte chimosa contenuta nel budello vada dispersa durante la cottura. In un tegame pesante, far soffriggere, nell'olio extravergine d'oliva e nel lardo battuto, la cipolla, la carota e il sedano finemente tritati; unire il peperoncino e i pezzi di pajata, girandoli di continuo; insaporire con sale e pepe macinato fresco e lasciar rosolare dolcemente le ciambelle, avendo cura di aggiungergli vino bianco prima del completamento della rosolatura. Lasciare asciugare a fuoco vivace il vino, facendo attenzione che la pajata non faccia la crosta, versare la passata di pomodoro, coprire il tegame e cuocere a fuoco bassissimo per due ore circa, evitando che la pajata si attacchi al fondo del tegame, sino ad ottenere un sugo alquanto denso e saporito. Cuocere a parte e scolare al dente i rigatoni e condirli con metà del sugo e formaggio pecorino; servire infine in piatti ben caldi, disponendo su ciascuno di essi almeno due ciambelle di pajata e il rimanente sugo.

“Da Flavio al Velavevodetto”, la cui offerta di cucina contempla piatti del quinto quarto secondo la tradizionale articolazione settimanale (*coratella* e gnocchi il giovedì e *trippa alla romana* il sabato), oltre agli immancabili rigatoni con sugo di coda alla vaccinara. Sempre nel medesimo quartiere, opera “Angelina a Testaccio”, nella centrale via Galvani, con un’ampia offerta di piatti della tradizione romana, tra cui non manca l’arcinota trippa, in una suggestiva ambientazione d’arredo degli anni ’40 del secolo scorso.

Nelle vicine aree dell’Isola Tiberina e di Trastevere, c’è “Sora Lella”, ristorante gestito dal 1943 dalla sorella dell’attore Aldo Fabrizi e attualmente dal figlio e dai nipoti, che contempla nel suo menu giornaliero un’articolata offerta di piatti: dalla *coda alla vaccinara all’aroma di cannella* alla *trippa garofolata alla romana*; dagli *agnolotti al sugo di coda* alle *fettucelle al ragù di animelle e carciofi*. A Trastevere, si trovano due antichi ristoranti: “Checco er carettiere”, che dal 1936 fa costante riferimento ad una cucina “povera” ma genuina, caratteristica del quinto quarto, e “Comparone” il cui gestore, meglio conosciuto come “Pastarellaro” avendo condotto l’omonimo locale nella Roma anteguerra, non manca di proporre la nota coda alla vaccinara, la pajata in più d’una soluzione di cucina e la trippa alla romana.

Spostandosi leggermente verso il centro storico di Roma, sono degni di menzione, per l’offerta giornaliera di piatti del quinto quarto, altri noti ristoranti: anzitutto “Grappolo d’oro Zampanò” in piazza della Cancelleria, ove è possibile gustare le singolari *polpette di coda alla vaccinara* e una deliziosa *guancia di manzo brasata*; “La Carbonara”, in Campo de’



## ABBUOTO

*Ingredienti: interiora dell’agnello o del capretto da latte (budelline, animelle e trippa).*

*Preparazione:* Pulire le budelline lavandole con l’acqua tiepida salata; sciacquarle abbondantemente e mantenerle a bagno per almeno ventiquattro ore cambiando frequentemente l’acqua. Tagliare finemente le animelle e la trippa, unire il prezzemolo, il basilico, il pepe e il sale e inserire il composto nelle budelline facendone dei piccoli involtini. Cuocere alla brace o in umido e servire caldo.

Fiori, che propone l'immane coda alla vaccinara e le *animelle con i carciofi*; la "Matricianella" in via del Leone, con il suo classico *fritto di cervella e animelle*; "La Campana", probabilmente il più antico ristorante di Roma, con la coda alla vaccinara e le animelle alla griglia; e infine "Pigna", nell'omonima piazza, con una classica trippa al sugo.

Numerosi sono infine i locali che in altre zone della città propongono ugualmente piatti del quinto quarto, tra essi: "Santopadre" in via Collina (rigatoni con coda alla vaccinara), "Dante" in via Monte Santo (rigatoni con pajata), "Agata e Romeo" in via Carlo Alberto (terrina di coda di bue).

Anche nelle immediate vicinanze di Roma, segnatamente a San Cesario, è possibile accedere ad un'ampia offerta di piatti del quinto quarto: in questa località, da diversi anni, è operante l'"Osteria di S. Cesario" gestita dagli ultimi discendenti di "scortichini" e macellai.

Insomma, a Roma, la tradizione del quinto quarto continua ad esser viva, e sempre in grado di attrarre sia chi vuol mangiare di gusto, sia chi si cimenta nell'arte del ristoratore per fare con passione un lavoro che è insieme rievocazione e creazione.

---

## NEL TERRITORIO LAZIALE

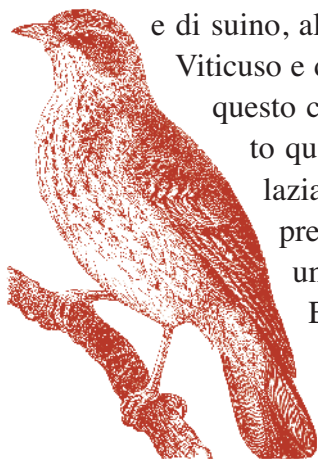
---

Da sempre considerato uno spazio amministrativo artificioso, caratterizzato dalla presenza di circoscrizioni eterogenee non solo dal punto di vista istituzionale ma anche da quello della conformazione geo-morfologica, pedologica, idrografica, climatica e paesaggistica, ben difficilmente consente di individuare un denominatore comune fra le diverse tradizioni alimentari e gastronomiche.

Si consideri che all'interno dei confini del Lazio rientrano ampie aree socio-culturali con caratteristiche proprie di altre regioni: della Toscana meridionale (la Maremma costiera a Nord di Civitavecchia e parte della Tuscia viterbese), dell'Umbria (il territorio di Acquapendente, Rieti e la Sabina tolte alla provincia di Perugia nel 1923), dell'Abruzzo (l'alto bacino del Tronto e il circondario di Cittaducale sottratti nel 1927) e della Campania (Formia, Gaeta e molti comuni della provincia di Caserta trasferiti nel Lazio nel 1927).



Tuttavia, a parte l'area metropolitana di Roma e alcuni limitati distretti industriali, la regione manifesta un'identità fortemente agricolo-pastorale che perdura da secoli, che, nell'alimentazione locale, ha dato luogo a diverse varietà di piatti tipici che sono tuttora al centro di interessi gastronomici e commerciali: si pensi all'abbacchio romano, alle coppiette di equino



e di suino, alla corallina, alla porchetta di Ariccia, agli abbuoti di Viticuso e di Picinisco, al tordo matto di Zagarolo eccetera. E in questo contesto si inserisce a pieno titolo la cucina del quinto quarto, che darà modo di ricordare alcune preparazioni laziali che possono costituire, nel grande laboratorio rappresentato dagli anni di transizione che stiamo vivendo, un elemento importante di ricostruzione delle tradizioni.

E tra queste, anche quelle riguardanti le carni povere, quelle spesso dimenticate, che oggi possono invece ancora avere un ruolo “in una moderna cucina italiana sobria”.

È il caso, ad esempio, delle pagliatine d'agnello, cioè dei budellini con i quali, un tempo, si usava preparare un tipico piatto: le *trecciole*, oggi quasi scomparso. Era fatto con i budellini intrecciati e poi bolliti e successivamente cotti a pezzetti in padella con l'aggiunta di cipolla fresca e pezzetti di sanguinaccio di agnello. Oggi le “pagliatine” possono essere acquistate dal macellaio, vanno ben lavate e asciugate, quindi messe in una teglia con olio, sale, pepe e semi di finocchio, poste in forno già caldo contornate da patate. Un'altra versione più semplice ma non meno gustosa, è la seguente: dopo averle lavate e asciugate, vanno messe in padella e fatte rosolare con olio, sale, pepe, semi di finocchio e mezzo bicchiere di vino bianco.

Ottimi sono anche i *rognoncini dell'agnello rosolati* in padella con l'olio e il sale; i buongustai aggiungono una spruzzata di Vodka.

Con il budello crasso del maiale, si prepara il *budello salato*. Dopo aver tolto il grasso e raschiato il budello internamente, si lava con acqua e aceto e si tiene per una notte a bagno in acqua e aceto. Si condisce, quindi, con sale e finocchio (semi e fiori) e si lascia essiccare in luogo fresco. Si consuma secco, crudo o arrostito allo spiedo.

Del maiale si mangiano anche lo stomaco (buzetto), preparato come la trippa; le animelle e il cervello, fritti in padella. Con fegato, cuore, polmone, lingua, reni e un po' di grasso, si confezionano le *mazzafediche* (salsicce di fegato, dette anche salsicce “nere”): si macinano gli ingredienti insieme con la buccia d'arancia, l'aglio, il peperoncino e il sale e poi si insaccano. Si consumano arrostiti allo spiedo o crude se lasciate essiccare in luogo fresco.

Le frattaglie non hanno un valore nutritivo molto alto; sono ricche di acqua e contengono precursori dell'acido urico e quindi sono controindicate nella gotta. È buono il contenuto in ferro, in vitamine (specialmente il fegato) e in sali minerali.

Sono ottime quelle del cinghiale, cucinate in padella con il vino, gli odori e il sale, nella cosiddetta *padellaccia di cinghiale*.



#### PADELLOTTO ALLA MACELLARA

*Ingredienti: 200 g di ciascuno dei seguenti pezzi (alquanto abbondanti per 4 persone, ma necessari per ottenere un buon risultato in termini di articolazione dei sapori): lombatello di vitello, animelle, granelli di bovino adulto, schienali, cuore di vitello a fettine, polmone, fegato di vitello, 500 g di pajata (anche di agnello), spellata e composta a ciambelle, una cipolla, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un bicchiere di vino bianco secco, mezzo bicchiere d'aceto, qualche rametto di rosmarino, sale, pepe.*

*Preparazione:* In una padella, soffriggere, nell'olio, la cipolla e l'aglio, senza farli annerire; versare le animelle tagliate a pezzi, condire moderatamente con sale e pepe e mescolare di tanto in tanto con un cucchiaino di legno sino a quando esse risultano un po' imbiondite; aggiungere i granelli, spellati e tagliati a pezzi, e la pajata a ciambelline, condire con sale e pepe prima di mescolare e far andare a fuoco allegro rimanendo spesso. Quando anche i granelli sono imbionditi, aggiungere ancora un poco di sale, il polmone tagliato a tocchetti e le fettine di cuore; non appena il polmone si gonfia, unire gli schienali tagliati a pezzi lunghi un dito, mescolare di nuovo e versare il lombatello a fettine. A rosolatura avvenuta, versare il vino e coprire la padella con un coperchio, abbassando la fiamma, sino al ritiro del vino; aggiungere infine l'aceto e il rosmarino sbriciolato, coprire dopo aver mescolato, e cuocere ancora per 5/6 minuti prima di versare il tutto in piatti caldi.

Non si può non citare, infine, la *coratella con i carciofi*: nell'area romana, infatti, è tipica l'usanza di accompagnare questo piatto alla tradizionale colazione del giorno di Pasqua. Ne è testimone lo scrittore e critico d'arte Mario Verdone: "Sulla tavola apparecchiata sono già pronte le tazze fumanti del cioccolato. Inoltre pizza di Civitavecchia - dove prevale il sapore degli ànaci - salami di diverse qualità, già tagliati, dominati dalla corallina, e vassoi di uova sode. Tra poco arriverà un altro piatto tradizionale, che è ancora sul fuoco: coratella e carciofi".

### HANNO COLLABORATO

**Massimo Borghetti (CT)**

**Carlo De Paolis (DCST)**

**Maria Attilia Fabbri Dall'Oglio (DCST)**

**Gabriele Gasparro (CT)**

Marino Marini

Donato Pasquariello

Giuseppe Paterno

Con la consulenza dell'esperto  
dott. Marcello Chiavoni



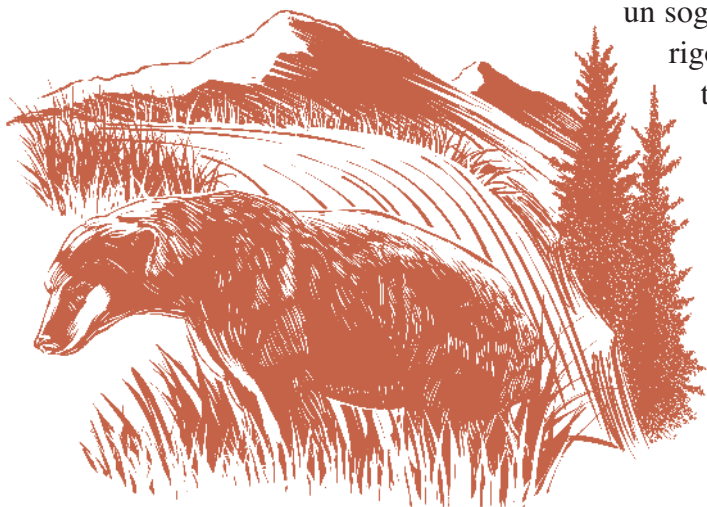
*Abruzzo*

## SOPRATTUTTO AGNELLO

Divinatorie, simboliche, nutrienti, gustose, le carni dette “povere” hanno da sempre occupato uno spazio importante nelle culture alimentari e rituali dell’uomo, e così anche in Abruzzo, essendo espressione, tra l’altro, dello stato di salute dell’animale. Rappresentavano probabilmente il vero senso divinatorio per i sacerdoti che prevedevano, dalla qualità delle viscere, la possibilità di utilizzare gli animali per la sopravvivenza alimentare delle loro popolazioni. Chi le ama a dismisura e chi le guarda con disgusto: sono quelle carni considerate, pure in questa regione dai più, sinonimo di bassa macelleria. Organi interni, frattaglie, rigaglie, teste, code e zampe, infatti, da sempre sono stati destinati ai ceti più bassi della popolazione.

La gastronomia abruzzese, legata alla civiltà contadina e alla consuetudine delle transumanze, è tradizionalmente definita povera. La storia ci ricorda che ci sono stati momenti difficili per la popolazione, caratterizzati da quella alimentazione definita “cucina della fame”. L’alimentazione, anche nei momenti meno difficili, era costituita da prodotti poveri della pastorizia, da pane solitamente fatto in casa, prodotti dell’orto, da animali di cortile che venivano “sacrificati” solo in particolari occasioni. Nel periodo di Natale, quelli che potevano permetterselo uccidevano il maiale, a Pasqua la pecora anziana e raramente l’agnello, nelle festività l’utilizzo del pollame era in base alle disponibilità dei nuclei familiari. La carne bovina era

un sogno. I pastori riservavano rigorosamente la carne scelta ai padroni e ai signori, mentre lasciavano a loro, alla gente comune e agli indigenti le interiora e gli scarti degli ovini e con questi la fantasia culinaria popolare ha creato pietanze favolose, nutrienti e ricercate. La *coratella d’agnello*



(“li ‘ndriùle”), formata da fegato, cuore e polmone con budella e peritoneo, tagliati a cubetti e soffritti con cipolla, aglio, olio, alloro e vino bianco e poi amalgamati con uova sbattute e pecorino grattugiato, da piatto tradizionalmente povero e modesto è diventato un piatto di sicuro successo.

### LA CORATELLA

*Stu piatte, ‘sti ‘ndriule, in dialette  
 ‘na vote si chameve “lu cellett”;  
 è robbe che se vènne gnè nu mazze,  
 tutte attaccate a lu cannarozze,  
 facètele e vedete quant’è bbone;  
 lu feghete, lu core, lu pulmone,  
 ci sta pure la milze, l’anemelle;  
 queste si chame: Li ‘Ndriùle d’Agnelle!  
 (Questo piatto, queste interiora, in dialetto  
 una volta si chiamava “cellette”;  
 è roba che si vende come un mazzo,  
 tutto attaccato al cannarozzo,  
 cucinatelo e vedrete quanto è buono;  
 il fegato, il cuore, il polmone,  
 ci sono anche la milza e le animelle;  
 questo si chiama la coratella d’agnello).*

### Raffaele Fraticelli, poeta dialettale abruzzese

La *coratella*, senza budella, viene anche *ripassata nel sugo* e servita con contorno di patate. Con la coratella di agnello, soffritta, tagliata a listarelle e arricchita con erbe aromatiche, striscioline di peperoni, di lardo e altre spezie, il tutto distribuito, arrotolato e chiuso come mazzetto in un quadrato di peritoneo o foglie di verdure come l’indivia, avvolto da budelline di agnello meticolosamente pulite, l’estro culinario dei poveri ha creato un autentico capolavoro della gastronomia. Il preparato può essere consumato sulla

brace, in umido, con aromi, con l'aggiunta di pomodoro oppure con sugo rosso piccante. La pietanza va, nel Teramano, sotto il nome di *mazzarelle*, termine riferito alla forma che assume l'involantino che viene, in queste zone, avvolto con foglie di verdura. Vengono chiamate *marro* nella zona peligna, *zurlette* in territorio frentano, *torcinelli* nel Chietino. Nella ricetta più diffusa si amalgamano le interiora e le budelline con la pancetta, profumando il composto con prezzemolo, rosmarino e aglio; si mette il composto nella rete (il velo di grasso che avvolge gli intestini) formando degli involtini; si infarinano e si fanno rosolare in una padella con olio extravergine di oliva, cipolla, alloro e peperoncino, aggiungendo poi il pomodoro e continuando la cottura.



### MAZZARELLE ALLA TERAMANA

*Ingredienti: coratella d'agnello, maggiorana, sale, aglio fresco, cipolla, prezzemolo, 15 foglie di lattuga, pepe, un bicchiere di vino bianco secco, aceto, acqua, olio extravergine d'oliva.*

*Preparazione:* Lavare le budelline, tagliarle nel senso della lunghezza, lavarle ancora bene facendo l'ultimo sciacquo in acqua e aceto. Tagliare la coratella in listelli di un dito di lunghezza e spessore; salare e porre su una foglia di lattuga, facendone un mazzetto (3/4 pezzi di coratella e le verdure fresche preparate a parte). Legare, nella lunghezza, i mazzetti, cuocerli nell'olio e quando cominciano a rosolare aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco secco e acqua; aggiungere vino e acqua una seconda volta fino a cottura (2 ore a fuoco basso). Servire caldo.

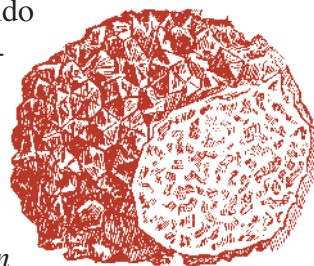
Il *torcinello alla maniera di Chieti*, in particolare in uso nelle trattorie adiacenti il mattatoio, che fino agli anni Cinquanta era il più importante della regione, è costituito da un fiammifero di trippa di agnello intorno al quale viene avvolto il budellino, annodato con abilità alle estremità. Le budelline devono essere esclusivamente di agnellino da latte, animale che non ha ancora cominciato a brucare l'erba. Il torcinello si soffrigge, con gli odori, in olio di oliva, poi si bagna con vino bianco, aggiungendo infine il pomodoro a pezzetti e continuando la cottura per pochi minuti per non

disfare le budelline che sono tenerissime. Con lo stesso nome (torcinello) viene indicato, nella zona pedemontana della Maiella, un salsicciotto di budella ripieno di coratella, spesso anche con uovo lessato, cotto e poi servito tagliato a fette.

La *coratella* si presta anche ad essere cucinata in altri modi, come *a cif ciáf*, cioè soffritta semplicemente nell'olio con qualche verdura odorosa, sale e pepe. Altra variante è quella *alla neretese*, dove si aggiungono peperoni e zucchine tagliati a dadini, aceto, alloro, sedano e carote e alla fine si amalgama con uova sbattute con formaggio grattugiato. Nel Pescara, per le festività pasquali, troviamo la *coratella alla finanziaria* cotta con pancetta, piselli e carciofi e sfumata con Trebbiano d'Abruzzo. Una pietanza aquilana, piatto forte della colazione di Pasqua, usato come antipasto malgrado non sia leggerissimo, probabilmente perché prepara lo stomaco ad affrontare le successive fatiche, è la *coratella con i sottaceti*: si taglia la coratella a piccoli pezzi, si salta in padella con aglio e peperoncino piccante, si aggiungono i sottaceti sminuzzati e si completa la cottura.

Con le interiora di capretto tritate, il velo di grasso degli intestini, il tutto mescolato e imbudellato, si confeziona un insaccato chiamato *marritte* che viene cucinato, sia fresco che appassito, nel sugo di pomodoro. A S. Giovanni di Paganica di Monreale, piccolo borgo dall'alta valle dell'Aterno, i *marritti* sono chiamati, invece, dei budellini di agnello dal sapore delicato, tagliati a listarelle di circa 3 cm, lessati e poi saltati in padella con olio e aglio e quindi amalgamati, mescolando velocemente, con un composto di uova sbattute e pecorino grattugiato. Questo è un piatto tipico del periodo carnevalesco o pasquale quando, a seconda del tempo di gravidanza, si facevano partorire le pecore.

L'Aquila, con il suo territorio ricco di tartufi, ci regala questa preziosa ricetta: *frattaglie di capretto con spugnole e tartufo nero*. Si affettano fegato e rognoni di capretto, si soffriggono con la cipolla, si sfumano con il vino cotto. A parte si ripassano in padella le spugnole e il tartufo, poi si amalgama il tutto e si fa insaporire spolverizzando con il prezzemolo. Le interiora di capretto si utilizzano anche per condire primi piatti come nei *rigatoni con fegatini*





*di capretto*. Si soffriggono i fegatini in una padella con olio, peperoncino, rosmarino, sale e pepe, si bagnano con il vino rosso che poi si fa evaporare, si aggiungono i pomodori pelati cuocendo per circa 15 minuti; scolata la pasta, la si salta in padella con la salsa, aggiungendo pecorino grattugiato. Le carni ovine con sughi di pecora, di agnello, di castrato, che sono condimenti da sempre protagonisti nei primi piatti abruzzesi, si arricchiscono con questo sugo di fegatini, rosolati nel vino rosso, particolarmente gustoso per condire la pasta.

Con il sangue raccolto nell'uccisione dell'agnello, si prepara il *sanguitello*, ottenuto lessando in acqua bollente il sangue e facendolo rapprendere. Quando si è freddato, si ripassa in padella con olio, aglio e rosmarino. Dopo aver lessato, rassodato e raffreddato il sangue di agnello, si può ripassarlo insieme alle budelline, precedentemente lessate, in una padella nella quale si è rosolata la cipolla con l'olio. Delicata è la *trippetta di agnello*: dopo



### ROGNONATA

*Ingredienti: 1 kg di rognonata di pecora, pane abbrustolito, olio extravergine d'oliva, peperoncino, cipolla, sale.*

*Preparazione:* Tagliare a piccoli pezzi la carne e disporla in un tegame con la cipolla tritata, il peperoncino, l'olio e il sale. Cuocere a fuoco lento, aggiungendo un poco d'acqua così che il sugo non restringa troppo. Appena la carne si stacca dall'osso, versare nei piatti preparati con dadini di pane abbrustolito.

averla lessata e tagliata a listarelle di circa 3 cm, si soffrigge in padella con un trito di sedano, carota e cipolla; si uniscono poi qualche foglia di menta e il pomodoro, fino ad ottenere un sugo rosato; si completa la cottura aggiungendo peperoncino piccante. I *nodini di trippa* sono una variante solamente estetica: dopo aver tagliato la trippa a listarelle di circa un cm di larghezza per tutta la sua lunghezza, si fanno dei nodi distanziati di circa 5 cm l'uno dall'altro, separandoli poi con le forbici in modo da ottenere tanti nodi singoli da cuocere come da precedente ricetta.



Dell'agnello anche la testa è sempre stata utilizzata come cibo povero ma gustosissimo, sia nel Chietino che nella vallata del Pescara, ma anche nel resto della regione. La *testina di agnello alla teramana*, divisa a metà, è insaporita con cipollotto e aglio e ogni metà viene fasciata con il budellino; viene poi condita con lardo e prezzemolo e cotta in forno. Nella *testina di agnello mollicato* si condisce ogni metà con un'amalgama di mollica di pane con formaggio, prezzemolo, aglio e peperoncino, si umetta con olio e si passa in forno. Nella *cuccett' alla lancianese*, si condiscono le due metà della testina di agnello con un impasto di olio, aglio, peperoncino e pangrattato, si mettono in una teglia aggiungendo salsiccia sminuzzata, cipolla, origano, olio e si passano in forno. L'utilizzo del "coppo", tipico attrezzo abruzzese per la cottura sotto il camino, consente di cuocere le *testine di agnello addurmite sotto il coppo*, con le patate e rosmarino.

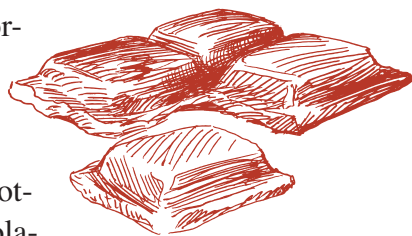
Considerati da sempre cibo erotico per il loro carico energetico, gli organi riproduttivi degli animali sono presenti nella gastronomia abruzzese con i *testicoli di montone al vino bianco*. Questi si tagliano a fettine, si asciugano e si infarinano, rosolandoli quindi in padella irrorati con il vino bianco; vengono poi serviti caldissimi, spolverizzati con il prezzemolo.

Un sapore antico, strettamente legato alle tradizioni dei pastori transumanti soliti a pasti frugali e nutrienti, oggi quasi un reperto archeogastronomico, desueta com'è ormai la transumanza con la quale le greggi di ovini si spostavano tra i pascoli appenninici in primavera e in pianura in autunno, è la *micischia* (*vicischia*, *vicicchia*, *mucischia*), carne di pecora o, più raramente, di capra di qualche anno di età, che abbia percorso molti chilometri, così che sia magra al punto giusto. La carne, dalla spalla in giù, disossata, ben aperta, tagliata a strisce, sgrassata, livellata per poter assorbire il sale, cosparsa di pepe, peperoncino piccante, aglio e finocchio, è fatta essiccare al freddo dell'aria secca dei monti, acquistando così compattezza, un colore bruno, un sapore deciso e forte e una capacità di lunga conservazione.

## INSACCATI CASALINGHI

Il maiale, in Abruzzo, veniva allevato soprattutto per uso familiare, tant'è che ancora oggi viene consentita la macellazione a domicilio durante il periodo invernale. È ricordo del primo dopoguerra la figura del “castra porchetta” e il consumo dei testicoli dei suinetti, considerati all'epoca una vera leccornia. L'uccisione del maiale, un vero e proprio sacrificio rituale, sotto la protezione di Sant'Antonio Abate, per le famiglie contadine (comprese quelle abruzzesi), era un'importante occasione per festeggiare a tavola, con parenti e amici, uno di quei pochi momenti di abbondanza (“grascia”) alimentare durante l'anno. Subito dopo l'uccisione dell'animale, praticata dall'esperto “scannapuorce”, si raccoglieva il sangue, utilizzato per fare il *sanguinaccio*, particolare dolce abruzzese.

Versato ancora fresco nel “cotturo” - recipiente di rame stagnato all'interno e utilizzato per la cottura nel camino - assieme a mosto cotto, cioccolato fondente a pezzi, noci sgusciate e tritate, bucce di arance, si cuoceva a fuoco molto lento, mescolando di continuo, fino ad ottenere una specie di marmellata, che, tolta dal fuoco, veniva mescolata con il punch abruzzese e si conservava in barattoli. Da ricordare anche il *dolce al sangue*, che si prepara con un composto di sangue lessato, zucchero, bucce di limone, mandorle tostate e tritate, farina e uova. Il sangue viene prima fritto a tocchi e poi bagnato al Rhum e spolverizzato con la cannella. Il *sangue* di maiale viene anche utilizzato *saltato in padella* (*sanguccio* nell'agro chietino): si



### FEGATELLI ALLA BOSCAIOLA

*Ingredienti:* fegatelli di maiale, di pollo e di tacchino, una cipolla, vino bianco secco, peperoni sottaceto, un pizzico di zucchero, sale, olio per friggere.

*Preparazione:* In una padella soffriggere la cipolla nell'olio caldo, aggiungere il vino e farlo sfumare; unire quindi un trito di peperoni sottaceto e lo zucchero, calare i fegatini misti e cuocerli velocemente.

raccoglie in un tegame di terracotta, senza mescolarlo per facilitare la coagulazione (non deve superare i 2 cm di spessore); nel frattempo si soffrigge la cipolla con un mazzetto di odori (rosmarino, salvia, alloro), si aggiunge quindi il sangue coagulato tagliato a tocchetti e si completa la cottura con l'aggiunta di vino bianco.

Dopo l'uccisione e il recupero del sangue, venivano estratti gli organi interni che, avvolti con la membrana reticolata dello stomaco (la "rezza" o "rizza"), costituivano la base per creare tante prelibatezze. Il fegato di maiale è usato fresco dopo la macellazione, per preparare *spiedini*, nei quali si alternano pezzetti di fegato di maiale, foglie di alloro e fettine di pancetta, si condiscono con olio, sale e peperoncino avvolti nella rete di maiale e vengono cotti sui carboni. Piccoli pezzi di fegato avvolti nella rete con una foglia di alloro, irrorati con olio di oliva vengono cotti a fuoco allegro in forno o in padella con olio e peperoncino e irrorati con vino bianco.

La produzione casalinga di insaccati, un'esperienza di grande aggregazione e solidarietà fra gruppi di parenti e amici, impegna ancora, in Abruzzo, molte famiglie contadine dei centri agricoli e montani, che ripetono gesti antichi e sapienti anche se non vengono più utilizzate tutte quelle parti degli animali di cui nulla si sciupava. Con fegato e coratella, macinati assieme e conditi con abbondante peperoncino, si confezionano le salsicce: i *fegatazzi di Ortona*, ("savecicce de fecàte"), diffusi comunque non solo nel Chietino ma in tutta la regione. Sono insaccati che possono essere cotti sulla griglia con foglie di alloro o ripassati in padella. Una variante è la *brigantella di Sulmona*, che prevede, nell'impasto, fegato, guanciaie, una piccola quantità di carne bovina, cuore, aglio rosso di Sulmona, peperoncino e mostocotto. Un altro insaccato, gustosissimo, è la *salsiccia di fegato con il miele*, originaria nella vallata dell'Orfento, in particolare nel territorio di Caramanico, fatta con fegato maiale, polmoni e milza, aromatizzata con scorza di arancia tritata, pistacchi pestati e dadolata di cedro, miele e mostocotto e poi ripassata in padella o stagionata, essiccata e consumata affettata. È prodotta anche nella Valle del Sagittario, nella zona di Scanno e Anversa degli Abruzzi, e, secondo la tradizione, questa tipica lavorazione sarebbe stata introdotta nella regione dai Duchi di Acquaviva, signori di Atri e padroni di buona parte dell'Abruzzo, i quali avrebbero appreso l'uso del miele dai

mercanti veneziani. Così facendo, si è unito il sapore forte del fegato con il sapore delicato del miele, creando questo gusto “nuovo” e appetitoso: una novità nelle abitudini gastronomiche apprezzata ancora oggi.

Vera prelibatezza, particolarmente diffusa in provincia di Chieti, è *l'annoglia*, (forse un francesismo da *nouille*, tagliolino), un insaccato dall'aspetto simile alla salsiccia, ottenuto utilizzando lo stomaco e le budella del suino riempite con cotiche, orecchie, zampe e frattaglie del maiale, messo ad asciugare al caldo del camino e consumato dopo pochi giorni cotto sulla brace o rosolato in padella con vino e olive. L'annoglia è utilizzata anche per insaporire la minestra di cicerchie.

Un insaccato diffuso nel Teramano, dal sapore caratteristico, è *la 'nnuje*, una via di mezzo tra la salsiccia e il salamino, tipico dell'entroterra, in particolare delle valli del Fino e del Vomano. Fatta asciugare, può essere cotta in padella, con acqua, olio e vino bianco, oppure arrostita. Il suo sapore è deciso e, ovviamente, piccante. Il termine dialettale deriva dal francese *andouille*, salsicciotto di trippa o di carne di maiale: un'origine che caratterizza diverse preparazioni nel Teramano, provincia influenzata storicamente dalla presenza francese. Nella Valle Peligna, un salsicciotto molto simile è chiamato *salsiccia pazza* (“sagicce matte”).



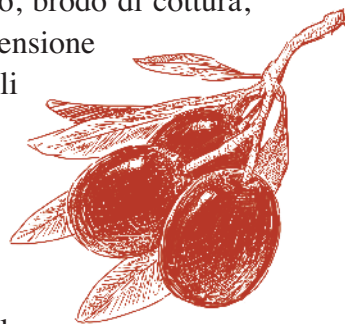
### LA 'NNUJE

*Ingredienti (per 6 persone): un metro e mezzo di budella di maiale della parte dell'ultima frazione dell'intestino, 250 g di carne magra e pancetta di maiale, 1,5 kg di trippa di maiale, rosmarino, buccia di arancia, qualche spicchio d'aglio, alloro, peperoncino.*

*Preparazione:* Lessare la trippa a parte e fare altrettanto con il resto della carne; tagliare tutto a listellini. Tagliuzzare la buccia d'arancia, il rosmarino, l'aglio, l'alloro e il peperoncino. Fare di tutto un impasto molto ben amalgamato. Tagliare a parte le budella in pezzi di circa 12 cm. Legare con spago sottile ogni pezzo ad una estremità, riempirlo con l'impasto e legarlo all'altra estremità ottenendo così le gustosissime 'nnuje, che saranno appese in luogo arieggiato a mo' di salamini per tre o quattro giorni. Si prestano ad essere conservate per qualche tempo. Possono essere cotte anche sulla brace, al forno o in padella.

Tra gli insaccati, non possiamo non ricordare la *salamella di fegato al vino cotto*. La produzione di questo insaccato di maiale è tipica del Vastese, dove la cultura del vino cotto trova un'antica e diffusa consuetudine. Per la sua preparazione si usano fegato, polmone, cuore, pleura, diaframma e le rifilature rosse del guanciale in proporzione di 70 e 30% tra corata e rifilature. Tutto viene macinato e amalgamato con aromi, buccia di arancia e aglio; si aggiunge poi del peperone dolce e infine vino cotto invecchiato. L'aggiunta di vino cotto serve sia per una migliore conservazione, sia per aromatizzare, smorzando il gusto particolarmente intenso della corata. L'impasto infine viene insaccato in budello e fatto stagionare.

Con parti miste, rimasugli della macellazione del maiale (orecchie, muso, piedini, lingua, coda), lessate e disossate, e poi mescolate a sedano, polpa di olive nere, sottaceti, prosciutto macinato, brodo di cottura, quindi insaccate in un budello naturale di grossa dimensione ("trombone") e fatte raffreddare, l'estro culinario degli avi, acuito dalla necessità e dalla parsimonia, ha dato vita alla *coppa all'abruzzese*, appena descritta nella variante teramana. Per poterla raffreddare e tagliare soda e compatta, nella zona del Gran Sasso, veniva chiusa in sacchetti di panno, cuciti appositamente, e appesa fuori delle abitazioni, al vento e al freddo della notte che la gelava con i rigori naturali. Una variante è la *coppa di testa alla maniera di Roio del Sangro*, dove si lessa la testa del maiale, la si disossa, si mescola con sedano, timo e peperoncino, si aggiunge il brodo di cottura filtrato e, dopo aver completato la cottura, si versa in recipienti di terracotta che si raffreddano in frigo.



Con zampetti, coda, costoline, orecchie e lingua cotta in acqua, per circa quattro ore, con alloro, pepe, peperoncino e scorza di arancia, aggiungendo poi il sangue lessato a parte (esiste anche la variante che non ne prevede l'utilizzo), si ottiene la *'ndocca 'ndocca*, un'altra preparazione tipica del Teramano. Il piatto va servito preferibilmente caldo, ma risulta gustoso anche freddo nella sua gelatina. La pietanza è testimonianza tipica di quella cultura contadina che del maiale non butta niente, sfruttandone il formidabile potenziale energetico fino all'ultima risorsa. Il suo nome dialettale si

richiama probabilmente al metodo di preparazione, che prevede piccoli tocchetti (“tocche”) delle parti animali per facilitarne la cottura. Secondo altri, potrebbe essere associato a “tucculate” o “ndruccate”, pastone del maiale, forse in riferimento anche al fatto che la pietanza in genere va servita calda e fumante. Zampetto, cotenne, orecchio, musetto, lardo, pancetta, osso di prosciutto si utilizzano per insaporire le verdure, i legumi e la pasta di uno dei piatti più famosi della gastronomia teramana: le *virtù* del 1° maggio.

I piedi del maiale regalano gustose ricette come i *pieдини di maiale ai ferri*, lessati, tagliati in due, cosparsi di mollica, lardo e poi cotti ai ferri. Una ricetta leggermente brodosa è quella degli *zampetti di maiale con le verze*: i piedi di maiale vengono cotti in acqua, con cipolla, carota, sedano, aglio e grani di pepe; a metà cottura si aggiunge il cavolo verza e si cuoce per circa mezz’ora. Da non dimenticare i *pieдини di maiale con i fagioli*.

L’utilizzo del maiale si presenta quasi inesauribile e dobbiamo ricordare il brodo fatto con la testa e le zampe e altri ritagli; la *testa di maiale cotta al forno*, tradizione di Castiglione Messer Marino; i “friccinelle di lu pette” o *osso della padrona*, cioè un osso rosolato in padella e poi bollito per ricavarne un brodo ottimo per paste e verdure come nella tradizione di Furci.



### PIEDINI DI MAIALE IN SALSA

*Ingredienti: piedi di maiale, alloro, aglio, prezzemolo, acciughe, sottaceti, un uovo, peperoncino, olio di oliva.*

*Preparazione:* Lessare i piedi in acqua bollente con qualche foglia di alloro. Tritare l’aglio, il prezzemolo, le acciughe e mescolare il tutto; aggiungere i sottaceti, il peperoncino, l’olio di oliva e l’uovo sbattuto fino ad ottenere una salsa semidensa che sarà servita con i piedi.

Non possiamo tralasciare la cotenna, “le coteche”, del maiale. Le *cotiche al pomodoro*, diffuse in tutta la regione, sono una ricetta semplice ma dal sapore intenso: dopo aver pulito per bene le cotiche (“sbarbate”), usando le canne incendiarie che bruciano le setole, si passano gli “scurtichine” e la “prete renazze” (pietra arenaria) e si cuociono in acqua fredda con cipolla



e alloro per circa due ore. A parte si soffriggono la cipolla tritata, l'aglio e il pomodoro e si uniscono le cotiche cuocendo per un altro quarto d'ora. Saporite, da non perdere, le *cotiche e fagioli all'abruzzese* cotte con cipolla, carota, sedano, peperoncino piccante sminuzzato e pomodoro a pezzetti, e anche i *taijarille fasciule e coteche* dove la pasta di sola acqua e farina, fatta a mano, stesa di medio spessore e poi tagliata a coltello (da cui il nome), viene cotta e condita con un battuto di lardo, prezzemolo, pomodoro, sedano, aglio, origano e cipolla da soffriggere in olio extravergine d'oliva con le cotiche tagliate a striscioline. Si serve con peperoncino piccante e spolverizzata con pecorino abruzzese grattugiato.

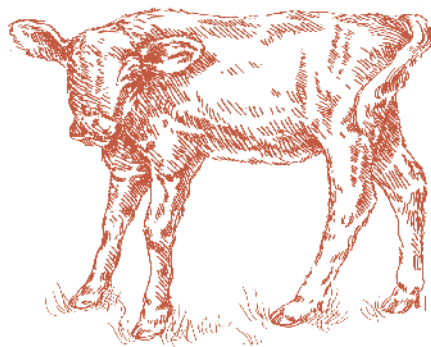
---

## CON LE INTERIORA DEL VITELLO

---

Il vitello in Abruzzo, per il suo costo di allevamento e per il suo aiuto nei campi, è sicuramente stato nel passato meno utilizzato come carne da tavola, ma comunque ha fornito un'ottima gastronomia, in particolare con le sue interiora. Parti del vitello, come la pagliata, un tempo si utilizzavano più frequentemente perché le fattrici non sempre potevano allevare tutti i piccoli. Oggi, che non è più così, alcuni tagli sono diventati rarità gastronomiche, ma anche altri tagli sono ingiustamente trascurati perché laboriosi da trattare in cucina, anche se particolarmente ricchi di sapore, di principi nutritivi e possono essere piacevoli diversivi per le nostre tavole. La *pagliata* (nel Chietino "paljata") è in genere cotta *alla griglia*, dopo averla tagliata a strisce, annodata a trecce e umettata con un composto di olio e aceto. Può essere cucinata *in tegame* dopo averla tagliata a pezzetti con olio, cipolla, maggiorana, prezzemolo, pepe macinato e cotta incoperchiata per un'ora.

Il *fegato all'abruzzese* si realizza infarinando le fettine di fegato, che si soffriggono in olio di oliva, con peperoncino sbriciolato, e, un attimo prima di servire, si completa il piatto





con salvia tritata e aceto. I *rognoni di vitello*, nella tradizione abruzzese, possono essere preparati affettati, marinati in aceto, rosolati in padella con olio e peperoncino, aglio, prezzemolo, origano; sfumando con poco vino e aggiungendo il pomodoro passato a completare la cottura; oppure trifolati, infarinando le fettine di rognone, e cucinandole con aglio, lardo pestato, acciughe, prezzemolo e peperoncino e sfumando con vino bianco secco prima di completare la cottura.

Il *cuore* di vitello è, solitamente preparato *alla pizzaiola*, dopo averlo affettato, infarinato, soffritto con aglio e peperoncino; si aggiungono prezzemolo e origano, sfumando con il vino; si versa il pomodoro e si completa velocemente la cottura per evitare che la carne indurisca. Interessante è la *testa di vitello bollita*, che, disossata, con aggiunta di sale e pepe, viene messa per circa 12 ore in un sacchetto di canapa, poi pressato, e si gusta fredda, tagliata a fette e condita con salsa verde aromatizzata con scorzette di arancia.



### CODA DI VITELLO IN UMIDO

*Ingredienti: 900 g di coda di vitello, brodo, pomodori pelati, olio, alloro, peperoncino, erba pepe, cipolla, sale.*

*Preparazione:* Tagliare a pezzi la coda e soffriggerla con olio, alloro, peperoncino, erba pepe e cipolla. Aggiungere poi il brodo, i pomodori, salare e cuocere per circa 2 ore.

“Nerve e mussille” è una fresca e sfiziosa *insalata di nervetti* fatta condendo la polpa, ottenuta disossando testa e zampetti di vitello, con olio, prezzemolo, aglio, succo di limone, sale e pepe.

Il 21 gennaio, nella ricorrenza della festività di S. Agnese, gli aquilani, ogni anno dal 1300, per un’antica storia/leggenda, coincidendo quel giorno con il perdono di un gruppo di esiliati accusati di maldicenza, in realtà colpevoli di critica verso un’amministrazione non confacente agli interessi della città, per ricordare l’evento, festeggiano con cene a base di piatti con ricette di carne di lingua, organo della fonazione utilizzato per le maldicenze, in tutte le salse. Ricordiamo tra queste la *lingua con le olive*, preparata

rosolando nell'olio un trito di aglio, prezzemolo e cipolla, aggiungendo la polpa delle olive verdi snocciolate e tritate grossolanamente e la lingua, precedentemente lessata, spellata e tagliata a fette, un mestolo di brodo e completando la cottura. Un'altra delle ricette della tradizione è quella della *lingua al vino cotto*, dove la lingua è cotta con un trito di carota, cipolla, sedano e prezzemolo, pancetta a pezzetti. Rosolata e spruzzata con il vino cotto, viene coperta con il brodo per completare la cottura. Il fondo di cottura sgrassato, con l'aggiunta di un poco di farina, del brodo e fatto addensare, condirà la lingua a fettine.

Un'antica ricetta abruzzese, che probabilmente resterà solo un ricordo, è il *pasticcio di mammelle di mucca*. Si taglia a listarelle una mammella precedentemente nettata e sbollentata, in una padella si soffrigge nell'olio un macinato di carni miste (maiale, vitello, castrato, pecora) e si profuma con basilico, chiodi di garofano, noce moscata. In una teglia a parte si versa un mestolino del sugo appena fatto e si alternano uno strato di mammella con pecorino grattugiato, poi altro sugo, continuando ad alternare gli ingredienti e completando la cottura in forno.

La trippa, ricavata dalla parete dei prestomaci dei bovini, è molto apprezzata e utilizzata nella gastronomia abruzzese, dando luogo ad una sorta di campanilismo gastronomico.

Infatti, nell'area Vestina in provincia di Pescara, troviamo la *trippa alla pennese*, che si può gustare in tradizionali osterie ("li trippiri de li Pinnisi") da mangiare preferibilmente come piatto unico.

Nella variante teramana si prevede la cottura con olio, aglio, cipolla e sale, aggiungendo poi prezzemolo, maggiorana e timo, pomodoro e peperoncino, continuando a cuocere fino a che le striscioline di trippa saranno ben morbide e amalgamate con il condimento.

In territorio teatino troviamo la *trippa in umido*, fatta rosolando, in un tegame, l'olio, la ventresca, il sedano, le carote, le cipolle e l'aglio. Si aggiunge poi la trippa, lavata e lessata, si fa stufare, si bagna quindi con il vino bianco e si sfuma aggiungendo poi il pomodoro, l'alloro, il rosmarino, il peperoncino, il sale e si completa la cottura. Si serve infine spolverizzata con formaggio di latte misto grattugiato. Particolarissima è la *trippa uso 'nnuje*, fatta affumicando la trippa su braci di legna, tagliandola poi a

striscioline, quindi lessata e successivamente soffritta con l'olio e la pancetta pestata, condita con rosmarino, scorza di arancia, aglio e pepe e fatta cuocere mescolando bene.

### COME CUOCERE LA TRIPPA

*Pe ffa 'stu piatte addavere gustose!  
ce vò la pulizzia in prima cose!  
s'ha da cummatte: tempe e pacienze!  
Però a la fine vè la rengumbenze!  
La trippe gna se sa, pe scurtecarle!  
ha da fa saje e cale all'acqua calle!  
'ccuscì s'ammolle a ddo ci sta lu vrette...  
e, s'arellave, s'arisciacque ancora!  
fenende a che nen perde che l'addore.  
...Quande è sicure ch'è ttutte allavatel  
se mette nghe l'acque dentr'a 'na pignate!  
S'appicce lu foche e se fa vullì assaje!  
ca quelle è toste nen z'ammolle maje.  
(Per fare questo piatto veramente gustoso  
ci vuole la pulizia per prima cosa;  
si deve lavorare: tempo e pazienza!  
Però alla fine c'è la ricompensa.  
La trippa come si sa, per scorticarla  
deve fare sali e scendi nell'acqua calda,  
così si ammolla dove c'è lo sporco...  
si rilava e si risciacqua ancora,  
fino a che non perde l'odore.  
...Quando è sicuro che è tutta lavata  
si mette con l'acqua dentro una pentola.  
Si accende il fuoco e si fa bollire molto,  
perché è dura e non si ammolla mai).*

**Raffaele Fraticelli**



## TRIPPA ALLA PENNESE

*Ingredienti: 1kg di trippa, 0,5 dl di olio di oliva, una cipolla, uno spicchio d'aglio, una carota, origano, erba pepe, un bicchiere di salsa di pomodoro, un peperoncino, un osso di prosciutto, lardo tritato.*

*Preparazione:* Lavare la trippa accuratamente (tre volte in acqua calda e due in acqua fredda), lessarla, tagliarla poi a striscioline. Nel frattempo, far bollire un osso di prosciutto, togliere il midollo e sciacquare in acqua fredda. Preparare un battuto fine con cipolla, aglio e carota; unire, quindi, la trippa, il battuto, l'osso di prosciutto, sale, origano, erba pepe, tocchetti di prosciutto, il pomodoro, un po' d'acqua, peperoncino, lardo tritato e far cuocere a fuoco lento per circa due ore.

Insoliti sono gli *involtini di trippa*, preparati utilizzando la trippa lessata, tagliata a rettangoli medio-grandi, riempiti con un composto fatto soffriggendo, con l'olio, la pancetta, l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino. I rettangoli vengono poi arrotolati, fermati con uno stuzzicadenti, rosolati aggiungendo vino bianco e, dopo che sarà sfumato, completando la cottura con i pomodori. Interessante anche *l'insalata di trippa*: lessata e tagliata a listarelle, la si condisce con un trito di aglio, prezzemolo e sedano e con una salsa fatta con olio, succo di limone e aceto.

Oltre alla cucina delle frattaglie rosse, nella gastronomia tradizionale abruzzese troviamo ricette confezionate con le frattaglie bianche (cervello, animelle, midollo). Per le *animelle allo zafferano dell'Aquila con piselli*, mettere le animelle in una padella con il burro e far cuocere a fuoco lento rigirandole senza farle rosolare troppo. A cottura ultimata, toglierle dalla padella e, dopo aver mescolato l'infuso di zafferano con latte e farina, unirle al fondo di cottura facendolo addensare. Rimettere le animelle nel recipiente di cottura, farle insaporire e servirle con il contorno dei piselli precedentemente preparati.

Per le *animelle al vino cotto*, scaldare l'olio in un tegame e unire le animelle di vitello infarinate (precedentemente tenute in acqua per una notte e bollite in acqua e aceto), aggiungere, quindi, il sale, il rosmarino e il vino cotto, far evaporare e servire spolverizzate con prezzemolo tritato.

Gustose sono le *cervella dorate*: cervella di vitello tagliate a fettine, infarinate e passate nell'uovo sbattuto e fritte in padella. Da non dimenticare il classico *fritto misto abruzzese* dove le animelle e le cervella, con finocchi, zucchine, carciofi e un pomodoro, tutto tagliato a fettine e ripassato nell'uovo, nella farina e sale, vengono fritte in olio di oliva bollente.



### SAPORITI E FACILI DA ALLEVARE

Gli animali da cortile sono sempre stati per le famiglie contadine abruzzesi l'occasione più frequente del consumo di carne, sia per la facilità di allevamento sia per le dimensioni degli animali che non ponevano il problema della conservazione. L'abitudine dei contadini abruzzesi a non sprecare nulla degli animali sacrificati ci regala, grazie all'utilizzo delle interiora e in generale dei tagli secondari e delle rigaglie, una gastronomia dal sapore intenso. Classico è lo *spezzatino di frattaglie di pollo*.



#### CERVELLATA ABRUZZESE

*Ingredienti: 1 cervello di maiale, 50 g di pancetta, una cipolla piccola, un uovo, un cucchiaio di formaggio grattugiato, olio, sale.*

*Preparazione:* Far soffriggere il cervello in un pentolino, con un cucchiaio d'olio e un po' di cipolla finemente tritata; aggiungere un po' di pancetta per dare più sapore al piatto e insaporire con un pizzico di sale. Unire quindi al tutto un uovo sbattuto con un po' di formaggio e lasciar cuocere per qualche minuto continuando a mescolare.

Le rigaglie di pollo sono anche utilizzate per insaporire il tradizionale *brodo di Natale con il cardo* (in Abruzzo chiamato cardone); per confezionare *crostini con le rigaglie di pollo*, facendo soffriggere ventrigli e fegatini in olio con cipolla, chiodi di garofano e una foglia di salvia. Dopo la cottura, si macina il soffritto con capperi e sottaceti, si aggiunge succo di limone e si

spalma sul pane. Buoni i *crostini con fegatini di pollo*: si soffrigge la cipolla con sedano e carote, si sfuma con il vino bianco e si aggiungono i fegatini tagliuzzati, il pomodoro, il rosmarino e la salvia; si completa la cottura, si fa raffreddare e si tritura in immersione con alici e capperi e si spalma sui crostini.

Un antipasto dal sapore robusto è il *crostino agrodolce con rigaglie di pollo*, dove alle rigaglie soffritte con aglio e salvia, si aggiungono farina, zucchero e aceto facendo amalgamare tutto a fuoco lento. Si prepara a parte il pan-carrè passato nel latte, nell'uovo e fritto e si mette su questo il trifolato di rigaglie.



#### SPEZZATINO DI FRATTAGLIE DI POLLO

*Ingredienti: zampette, sangue coagulato lessato, budelline, colli, durelli, fegatini, cuoricini, reni, genitali e creste di pollo ruspante, aglio, peperone dolce, vino bianco secco, pomodoro a pezzetti, sale.*

*Preparazione:* In un tegame, soffriggere nell'olio l'aglio e alcuni pezzi di peperone; aggiungere le zampette con intorno arrotolate le budelline, poi i colli e i durelli. Versare il vino e farlo evaporare, quindi unire le altre rigaglie, il pomodoro e completare la cottura.

Per il *sangue di pollo in tegame* (“lu sangucce”, in vernacolo) si utilizza il sangue appena fuoriuscito dal pollo sgozzato, lessato e tagliato a quadrotti, che viene soffritto con cipolla e peperoni completando la cottura con l'aggiunta di pomodoro a pezzetti.

Per i *crostini di fegato d'oca* si utilizza fegato fresco tagliuzzato, cotto con un soffritto di olio, cipolla e carota sfumato con vino bianco secco, fatto raffreddare e tritato insieme a olive nere snocciolate, capperi e spalmato sul pane.

Nel *coniglio alla contadina* si utilizzano insieme rigaglie di pollo e di coniglio, tritati con cipolla e prezzemolo, per insaporire i pezzi di coniglio rosolati, sfumati con vino bianco, ai quali si aggiunge la polpa di pomodoro per completare la cottura.



## CIPOLLATA DI FEGATINI DI POLLO RUSPANTE

*Ingredienti: fegatini di pollo, aglio, alloro, salvia, sedano, rosmarino, cipolla, peperone.*

*Preparazione:* Bollire i fegatini in acqua aromatizzata con gli odori. Ripassarli in un soffritto di cipolla e peperone, sfumando con vino bianco per completare la cottura.

La farcia del *coniglio disossato ripieno* è fatta con frattaglie di coniglio e carne macinata, amalgamate con uova e formaggio grattugiato. Nella variante marsicana, il ripieno del coniglio è fatto senza carne macinata, ma con fegatelli di coniglio, funghi, uova strapazzate, pecorino grattugiato, pane bagnato nel latte e strizzato, sedano, carote e cipolle.

Un'antica ricetta riguarda il *filetto di coniglio in crosta*. Il coniglio disossato è farcito con fegatini saltati in padella, carne macinata di maiale e vitello, carote, peperoni e patate rosolati insieme; il tutto amalgamato con uovo sbattuto e formaggio grattugiato, cucito e fatto rosolare, avvolto poi nella pasta sfoglia, cotto in forno, fatto riposare e servito a fette.

## HANNO COLLABORATO

Mimmo D'Alessio

**Gianni Di Giacomo (DCST)**

Noè D'Orazio

**Paolo Fornarola (CT)**

Fabrizio Lazzaro

Carlo Marsilio

Rocco Pasetti

Mimmo Russi

Franco Santellocco Gargano

Enrico Storelli

Paolo Tomassini

# *Molise*



## IL CONSUMO DELLE INTERIORA VIENE DA LONTANO

Il radicamento e la diffusione dell'uso delle carni povere in Molise, non diversamente da altre realtà appenniniche, fanno tutt'uno con le abitudini alimentari di una società insediata su un territorio difficile e dipendente per secoli da un'agricoltura di sussistenza. Il consumo delle carni - ormai è noto - fino alla metà del Novecento è stato limitatissimo; il suo lento progredire nel tempo, anzi, è stato uno degli indici più significativi dell'evoluzione delle condizioni di vita e della cultura del cibo degli abitanti del Sannio. Se si escludono le carni "importanti" del maiale e il suo preziosissimo grasso, le carni destinate al consumo popolare erano dunque quelle possibili, vale a dire quelle residuali, non destinate alla vendita finalizzata ad integrare il reddito della famiglia contadina. La stessa alimentazione dei ceti possidenti, peraltro, sotto il profilo proteico si fondava episodicamente su carni di bovini, quasi esclusivamente destinati al lavoro e in maniera marginale alla riproduzione e alla produzione di latte, e normalmente si reggeva su carne ovina e di maiale. Se ne ha conferma documentaria sia dai libri di casa dei baroni Japoce di Campobasso, risalenti alla seconda metà del Settecento, sia dall'ordine settimanale di cucina dei duchi D'Alessandro di Pescolaniano, datato 1887. In esso, la carne cotta in pentola, alla brace e allo spiedo



compariva una sola volta la settimana, mentre due volte le salsicce e le sopressate dei coloni, e la domenica era celebrata con carne di pecora o di cinghiale cacciato nei propri tenimenti. E tuttavia, sullo sfondo grigio di una cucina di sopravvivenza, emergono peculiarità e richiami che possono essere considerati un originale contributo che la tradizione gastronomica molisana può dare alla composizione di una mappa nazionale delle “carni da non dimenticare”. In un’ottica non localistica, semmai sovraregionale o addirittura generale.

In questa prospettiva, ad esempio, si collocano gli importanti reperti di storia dell’alimentazione provenienti dal sito paleontologico “La Pineta” di Isernia, uno dei più antichi d’Europa, risalenti ad oltre seicentomila anni fa. Gli abitanti di quel territorio, che aveva caratteristiche di savana, vivevano delle carni residue di grossi animali (bisonti, rinoceronti, ippopotami, elefanti, orsi) uccisi da carnivori, oltre che di cervi e daini. La peculiarità delle ossa ritrovate, esposte oggi nel museo costruito nella località di scavo, è che le teste sono tutte fratturate allo scopo di trarne la cervella di cui alimentarsi. L’abitudine popolare di cucinare la testina dell’agnello e la cervella del maiale - nel primo caso sotto la “coppa” di ferro ricoperta di brace e carboni, nel secondo sfritto in padella - ha dunque un vertiginoso antecedente. Ma, al di là dell’ironia, il consumo di quelle che, in epoca storica, sono considerate carni secondarie e povere, includendo in esse oltre alla cervella anche i visceri, è ancestrale e risale alle fasi primordiali della lotta per la sopravvivenza. È questo, almeno, il dato che le ricerche condotte sul territorio molisano, con ineccepibile rigore scientifico, consegnano alla riflessione generale sull’argomento.

---

## **RECUPERO DELLA TRADIZIONE PASTORALE**

---

In tempi storici, poi, il Molise diventa lo scenario di un importante sistema di produzione di pratiche cucinarie riguardanti le carni povere e residuali: l’allevamento ovino, sia stanziale che organizzato nell’“industria” (com’era definita nel XVIII e XIX secolo) della transumanza. L’attuale area molisana, infatti, è stata per secoli l’epicentro di quella straordinaria attività

di allevamento su grande scala che, con cadenza semestrale, spostava lungo i tratturi milioni di capi dalla montagna abruzzese-molisana al Tavoliere, non ancora coltivato, e viceversa. Questa complessa attività era organizzata in modo molto preciso, secondo regole paramilitari e sulla base di una completa simbiosi tra animali e uomini che ne avevano cura, con lo scopo di massimizzare la convenienza economica dell'impresa e il profitto dei proprietari della "masseria". Gli spostamenti, in un arco territoriale di centinaia di chilometri, comportavano non solo rapporti tra i poli estremi della transumanza, ma anche contatti di molteplice natura con i paesi toccati dai tratturi. Le conseguenze di carattere gastronomico che ne discendevano erano, da un lato, la totale utilizzazione degli animali in dotazione ("dell'agnello e della pecora non si butta niente", come per il maiale), quindi la destinazione al consumo anche delle parti più povere; dall'altro, l'irradiazione e la condivisione di spunti culturali e di pratiche cucinarie in tutte le aree interessate direttamente o indirettamente al fenomeno.



In questo contesto si colloca, ad esempio, l'abitudine di consentire ai pastori di disporre degli zampetti degli agnelli macellati perché azzoppati o precipitati in dirupi. Tali zampetti, essiccati e conservati, venivano riportati in famiglia e, una volta rianimati in acqua, erano destinati a integrare di proteine e di sapore le quotidiane zuppe di erbe campestri e di

### DURANTE LA TRANSUMANZA

Verso la fine di febbraio, continuando il maltempo, il foraggio per le pecore stava per finire. I pastorelli di Morutri e Pietrafolca erano andati, quando avevano potuto, con i loro piccoli greggi a Sud. Ma l'erba era scarsa per tanti animali e i contadini si mangiavano le pecore vecchie. Le mettevano al forno cariche di pepe rosso, di sale, di aglio, e se le dividevano spezzandole con le mani, avventando i denti nella polpa che spremeva dalla bocca tutti gli umori, pungendola con spine infuocate.

Francesco Jovine - *Le terre del Sacramento*, Einaudi, 1950

legumi o i meno frequenti sughi di condimento. Il procedimento pastorale di recupero e conservazione della carne di pecore incidentate si esaltava, poi, nella miscischia, vale a dire nella pecora eviscerata, disossata, cosparsa di sale, peperoncino e aromi e messa aperta a seccare al vento, appesa all'arciclocco come un vessillo pastorale. Della pecora, si potevano mettere a seccare anche solo i pezzi migliori, che in ogni caso, quando i patti con i pastori non consentivano a questi ultimi di poterli trattenere per sé, erano riconsegnati alla casa padronale. La destinazione gastronomica della miscischia, oggi considerata assaggio da intenditori, era quella del condimento di minestre campestri, pancotti e sughi, ai quali trasmetteva il forte timbro della sua sapidità, ma anche quella della lenta masticazione degli uomini adibiti al pascolo o ai lavori più vari di campagna.

Di questa pratica di conservazione Franco Cercone, nella ricerca promossa dalla Delegazione di Isernia e raccolta nel volume citato in bibliografia, ha accuratamente documentato la storicità e la diffusione in area mediterranea. Dell'uso più comune della carne di pecora, inoltre, abbiamo una testimonianza letteraria che conferma il suo radicamento nella regione, dovuta al maggiore narratore molisano del Novecento, Francesco Jovine, nel cui paese natale - Guardialfiera - in determinate occasioni, c'è ancora l'abitudine di cucinare al forno una teglia di carne di pecora o di castrato, ben insaporita e aromatizzata, che chiamano *miscischia*. A Cercepicola, inoltre, la pecora macellata, perché infortunata, si cucinava in gelatina ("jelatine"), lessata e condita con aromi e aceto.

Le parti degli animali macellati per necessità durante la transumanza, che arricchivano l'uniforme e abitudinaria alimentazione dei pastori, fatta di pizza di granone o pane secco e formaggio, durante il giorno, e di "acqua sale" e residui di cagliata la sera, erano proprio quelle residuali, di cui qui si parla. Delle testine di agnello, dette in dialetto "capuzzelle, checcette o testolle", tagliate a metà e magari sostanziate con patate, se reperibili, si è accennato; del soffritto di fegatino e dei *turcenielle* di interiora si parlerà più avanti.

Vale la pena, intanto, accennare a un delicatissimo piatto in uso ad Agnone e ancora oggi reperibile, sia pure con qualche difficoltà, in locali attenti alla tradizione del territorio: i *'nnodere de trippe*. Si tratta di trippette

di agnellino, annodate tra loro per dare più consistenza al boccone, lessate lungamente e poi passate in un sugo appena rosato. L'origine del piatto viene fatta risalire al disperato tentativo di recupero di un piccolo proprietario di pecore, che investito da un ordine di abbattimento dei suoi pochi animali a seguito di un'epidemia di brucellosi, pensò di estrarre dal ventre di una pecora gravida l'agnellino non ancora nato e da questo la trippetta, messa lungamente a bollire per precauzione. Anche le difficoltà e le disgrazie degli allevatori, così, hanno fatto da stimolo per soluzioni di cucina sedimentate nella tradizione, con esiti, come in questo caso, di curiosità e delicatezza che non danno alcuna idea della sua drammatica origine. Le stesse trippette di agnello, come puntualmente ricorda l'ormai classico manuale *La cucina molisana* di Anna Maria Lombardi e Rita Mastropaolo, a Campobasso diventano l'*allullere*. Esse sono preparate a forma di sacca e imbottite da pezzetti della stessa trippa profumati con erbe aromatiche; nel loro brodo di lessatura, si cucinano grossi tubetti, i "fischiune".

Il retroterra pastorale molisano, che s'estende anche al piccolo allevamento stanziale e familiare, purtroppo ancora poco studiato sia come fattore di forme economiche e sociali sia come luogo di coltura di espressioni gastronomiche, è comunque ricco di richiami riguardo all'uso di carni da non dimenticare. Anzi, alcuni piatti di questa derivazione, come il soffritto e gli *abbuote* o *turcinielle*, manifestano un ritorno di gusto e di pratiche cucinarie.



### FEGATINO DI AGNELLO

*Ingredienti: 1 fegatino di agnello completo, 500 g di pomodori pelati o salsa, una costa di sedano, una foglia di lauro, una cipolla, 2 spicchi di aglio, olio extravergine di oliva, un "diavolillo", un bicchiere di vino, sale.*

*Preparazione:* Preparare un trito finissimo di tutti gli odori e farlo imbiondire in un tegame con l'olio; unire il fegatino tagliato in pezzi molto piccoli e fare rosolare, quindi salare, inumidire con il vino, e quando questo sarà evaporato, aggiungere la polpa dei pomodori pelati, il peperoncino, il lauro, un pizzico di sale e far cuocere lentamente per circa un'ora. Se necessario, aggiungere durante la cottura un mestolo di acqua calda.

La *coratella* dell'agnello, con cui s'intende l'insieme di fegato, cuore, polmone, milza, che rientrando tecnicamente nel "quinto quarto" oggetto di questo itinerario gastronomico, può essere definita una carne povera, in realtà era una vera ricchezza per la tavola dei ceti popolari, sia sotto il profilo nutrizionale che sotto quello dell'intensità gastronomica. I diversi organi, tagliati a piccoli pezzi, erano soffritti con olio, aglio e sfumati con il vino. Si aggiungevano un po' di conserva diluita o salsa di pomodoro, sale e peperoncino, e quando si formava una salsa cremosa, il *suffritte* era pronto. L'operazione poteva limitarsi anche al solo fegatino di agnello. Il soffritto, una volta piatto unico, consumato con abbondante ricorso al pane insaporito nel sughetto o condimento, e arricchimento proteico della polenta, con il tempo è diventato antipasto di pranzi di festa, in particolare dei matrimoni contadini, di cui costituiva l'insostituibile "entrata". Un elegante e ironico poeta dialettale campobassano, il medico Giuseppe Altobello, ce ne ha lasciato questa amabile testimonianza: "*Funite lu piate 'e maccarune / la fella 'e lu rraù, lu fecatielle, / parevene - e nze creare - e sta addijune / chille affelate vocche 'e cumparielle*" (Finito il piatto di maccheroni, la fetta di ragù, il fegatello, sembravano - e non si crede - esser digiune, quelle bocche affilate dei comparelli).



Il *fegatino*, più comunemente, era un alimento legato alla primavera e alla Pasqua; esso compariva in un piatto rituale a Oratino, cucinato *in brodo con la cicoria*, e in grosse frittate in numerosi paesi: cotto, profumato con mentuccia spontanea e mischiato a dadini di formaggio primo sale e tantissime uova. Interessante anche la *pizza volante*, una pizzetta bianca di pasta di pane della grandezza di un palmo di mano, farcita con poco fegatino e inzuppata con molto sugo. Era un tipico momento del mangiare di strada, delle fiere, dei mercati o la colazione del mattino di muratori e artigiani.

La stessa *coratella* dell'agnello, completa di omento e budelline, è alla base dell'*abbuote*, detto comunemente anche *turcenielle*, involtino di interiora di varia grandezza, varia presenza di erbe aromatizzanti e altrettanto varia denominazione. Esso era ed è diffuso in tutte le aree di transumanza e di allevamento, anche se chiamato in modo diverso e con sfumature di preparazione che, pur non alterando gli ingredienti base, ne possono prevedere



un dosaggio differenziato a seconda delle abitudini e delle zone. Le interiora fatte a pezzetti sono sempre avvolte dall'omento ("rezza"), a sua volta legato strettamente con le budelline, ma il ripieno può essere diverso. Esso può essere costituito da assaggi di tutte le interiora con aglio, prezzemolo e peperoncino, oppure da sole animelle con aglio, origano e peperoncino, come nei dintorni di Campobasso, o da pezzetti di fegatino, rametti di origano e peperoncino, come nei dintorni di Termoli, o ancora da interiora con verdure e uova sode, come nell'Isernino, o infine da interiora con pepe, prosciutto e cacio o più recentemente da sole budelline, lessate e profumate con un ramoscello di "pélajne" (puleggio, menta), come a Lucito. È cotto in vario modo: prevalentemente arrostito sulla brace, ma anche al forno, in umido, al sughetto di pomodoro, con patate, con "lampasciune", ed è accompagnato da insalate all'agro, da "peparulesse de càntere" (peperoni sottaceto) e da sott'oli. Da segnalare l'abitudine di cuocerlo in sugo lento e abbondante nei paesi del Molise Altissimo, in modo da condirci anche la pasta, preferibilmente corta. "Ci azzecca lu bicchiere", aggiungeva un dialettologo, Roberto De Rubertis, poco meno di un secolo fa.

La forma dei *turcenielle* oscilla dai dieci ai venti centimetri e oltre. È

### I TORCINELLI

Accorrevano alla fiera di Santa Croce di Magliano da Bonefro, da Rotello, da Montelongo e, chi transitava, a piedi, sostava alla trattoria del nonno di Arduino, interrompendo la stanchezza e il sudore, per mangiare le testine di agnello lesse e spolpate, condite con olio, pepe, prezzemolo e peperoncino, per assaggiare i fegatini di agnello alla cacciatore, cioè soffritti con aglio, peperoncino e pomodoro, ma soprattutto i deliziosi e irripetibili torcinelli fatti con intestini di agnello opportunamente lavati e avvolti intorno ad un'anima di trippa di agnello lessata, animelle ed aromi. Una curiosità: i torcinelli non venivano arrostiti alla brace così come è costume di molti centri molisani, ma cotti nel sugo di pomodoro che andava a sua volta a condire le ormai scomparse linguine di Sant'Elia a Pianisi, note anche nelle Americhe, ove si esportavano.

Elio D'Ascenzo, *Mangiare molisano*, 2001



### INVOLTINI DI INTERIORA DI AGNELLO (ABBUÓTE ARROSTO)

*Ingredienti: 2 parature (budelline e budella lattarole), 8 fettine di fegato, 8 fettine di cuore, 8 fettine di animelle, 8 pezzi di omento, un ciuffo di prezzemolo, 2 o 3 spicchi di aglio, pepe, un bicchiere di aceto, mezzo dl di olio extravergine di oliva, sale, farina di mais.*

*Preparazione:* Far scorrere nelle budelline di agnello, aiutandosi con un piccolo imbuto, abbondante acqua corrente, pulirle poi accuratamente strofinandole con farina di mais, sale grosso e un po' di aceto, risciacquarle sotto l'acqua corrente e lasciarle sgocciolare appendendole a "mazzette". Stendere l'omento su un panno, disporre al centro le fettine delle interiora, fettine di aglio, foglie di prezzemolo, pezzetti di budella più grassa; salare e pepare. Avvolgere l'omento strettamente intorno a questi ingredienti, quindi prendere l'inizio di una budellina e cominciare ad arrotolarla intorno al fagottino in modo da racchiudere bene tutta la parte centrale. Far cuocere lentamente gli "abbuote" su una griglia o sulla brace, oppure infornarli dopo averli disposti in una teglia appena unta. In alcuni paesi, come Ferrazzano, si usa preparare un solo grosso "torcinello" ripieno di budelline e animelle, profumato con molte erbe odorose.

più grande in Abruzzo, nelle zone montane del Molise e tende a rimpiccolirsi man mano che ci si sposta verso la Puglia, probabilmente per una cautela di conservazione in relazione a climi più caldi. La denominazione varia da zona a zona e spesso da paese a paese, anche confinanti: "abbuote" e, talvolta, "abbuolte, turcine, turcenielle, marre, capemarre, cazzemarre, magliatielle, mazzarelle, butarielle" (Lucito), "cachegne" (Longano).

Non è un piatto di distinzione, evidentemente, ma da intenditori e appassionati che si sono lasciati alle spalle prevenzioni e schizzinose repulsioni verso il consumo delle interiora. I *turcenielle* sono un tipico alimento del viaggio e dell'incontro. Compagno nel lungo arco territoriale della transumanza, dall'Abruzzo al Molise e alla Puglia, come offerta consueta nelle poste dei tratturi; come boccone veloce e ambito nelle fiere e nei mercati; come piatto di sfizio nelle "cantine" e nelle osterie; come espressione del mangiare di strada.

Enzo Nocera, a sua volta, nel *Lunario dell'Osteria*, dà una vivida e



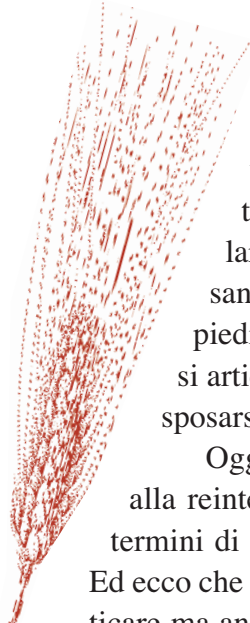
densa rappresentazione di suggestioni del reperimento della “parature” presso il macello di Boiano alla vigilia del mercato del sabato; della lunga pulitura con la gelida acqua matesina da parte delle donne; della cottura all’aperto dei *turcinielle*, che effondevano nell’intero mercato avvolgenti e irresistibili aromi, un richiamo ineludibile; della presenza intorno ai tavoli dell’osteria di figure sociali varie e significative del mondo contadino e artigianale. Un affresco di umanità e di civiltà gastronomica, oltre che una preziosa fonte di notizie.

---

### UN COMPAGNO PER L'INTERO ANNO

---

Un secondo scenario gastronomico, che affianca quello pastorale, si apre con il maiale. Il consumo delle parti povere e residuali di questo animale è ancora abbastanza diffuso e persistente, almeno dove dura l’abitudine di allevarlo in proprio e macellarlo per uso familiare. E tuttavia, se la distinzione tra le parti nobili e quelle residuali del maiale è tecnicamente possibile, sotto il profilo dell’uso sociale della sua carne l’operazione è più discutibile, almeno in un decorso storico non breve. Come si è detto tante volte, il maiale è stato la riserva proteica della famiglia contadina e dei piccoli artigiani; anzi, il progressivo espandersi della sua dotazione tra i ceti popolari è stato un segno di consolidamento sociale e di modernizzazione alimentare. A questo obiettivo di sostegno proteico ha concorso tutto il maiale, non solo alcune parti, secondo un sistema di recupero che non prevedeva scarti; la distribuzione del suo consumo, inoltre, era spalmata nell’arco dell’intera annata. Un poeta dialettale autodidatta, Luigi Bifulchi di Jelsi, molto attento alla tradizione alimentare del popolo molisano, in una sua composizione ha proposto un vero e proprio calendario del consumo del maiale, dai giorni successivi al Natale, fino alla semina dell’anno successivo, quando, in prossimità di Santa Lucia, “*n’ate porce toglie ‘a vie*” (“un altro maiale s’incammina per strada”). Questo itinerario passa per Carnevale, valica l’inverno, s’intreccia col fieno primaverile e con le fave fresche, che segnano il passaggio di stagione; attraversa la mietitura, raggiunge l’annuncio dell’autunno con la maturazione dei fichi e approda, come si diceva, alla nuova aratura. Le parti del maiale che fanno da compagnia in questo



viaggio, che comprende l'intero ciclo delle stagioni, sono certo quelle importanti, diventate salsicce, sopressate, prosciutto, lardo e quant'altro, ma anche quelle povere come le cotenne, il sanguinaccio, la trippa, le budella seccate alla gelata ("nnoglie"), i piedi, le orecchie, la gelatina. Un *unicum* alimentare, insomma, che si articola in una grande varietà di soluzioni gastronomiche pronte a sposarsi con i prodotti di stagione.

Oggi, superata la fase della destinazione primaria del maiale volta alla reintegrazione proteica, si può guardare all'uso delle sue parti in termini di curiosità storica e, soprattutto, di selezione e scelta di gusto. Ed ecco che riemergono le parti povere non solo come carni da non dimenticare ma anche come ritorno di piatti di particolare originalità e sapidità. Questo percorso di recupero delle carni e di elaborazione gastronomica iniziava al momento dell'uccisione, quando una delle donne di casa era costretta, spesso con lacrime e singulti per la sofferenza e la scomparsa di un compagno assiduo della sua operosa quotidianità, a raccogliere il sangue dell'animale. Ne seguivano la preparazione del *sanguinaccio salato* ("u sanguenate") e quella del *sanghe doce*. Il primo, lavorato con le mani per evitare il coagulo, unito a riso, noci, pezzetti di grasso fresco, buccia di arancia, veniva legato come un salame, lessato con foglie di alloro e appeso poi ai classici sostegni posti in cucina, di cui ogni casa, ricca o povera, era provvista; era consumato presto a fette, fritte in padella con strutto, cipolla e peperoncino. A Castropignano (CB) era preparato con farro o grano, noci e mandorle e assumeva la denominazione di *sfarrate*; a Cantalupo (IS) era composto di farro o grano, farina di mais e sangue, ed era detto *sfarrucce*. In entrambi i paesi, la preparazione del sanguinaccio persiste ancora oggi. Quello dolce, insaporito tradizionalmente con mosto cotto e più di recente con zucchero e cacao, compariva nei giorni di festa, da solo o come farcitura di dolci al forno; spalmato sul pane diventava anche il premio per i ragazzi di casa che si comportavano bene. Lo stesso sangue, utilizzato il giorno della macellazione, lessato, tagliato a pezzi e poi insaporito in olio e cipolla e origano diventa la prelibata *scannatura*. Altro piatto tradizionale della colazione offerta alle persone che aiutano il padrone di casa il giorno dell'uccisione del maiale è *la fressora*, composta da pezzetti di carne del

collo fritti insieme a fettine di peperoni sottaceto; la denominazione deriva dal nome in dialetto della padella nera di ferro che si utilizza per la cottura.

La testa dell'animale con muso, orecchie, lingua, cotiche e carni rosse del collo era riservata alla preparazione della *coppa* o "capofreddo" o "jelatine". Tutto l'insieme veniva cotto a lungo, in acqua salata aromatizzata con buccia di arancia, pepe e peperoncino; spezzettato ancora caldo, era insaccato in appositi sacchetti di cotone spesso e ben pressato per fare aderire le parti tra loro, in compagnia di un'immane foglia di lauro. La coppa, legata e appesa al freddo della notte, che la conservava meglio e ne rassodava la materia gelatinosa, era poi razionata a fettine o a tocchetti con il pane. Queste parti, tuttavia, non erano destinate solo alla coppa: le orecchie, da sole o con le cartilagini delle zampe pazientemente pulite, andavano a sostanziare il piatto di cicoria di campo o di altre erbe spontanee.

Una preparazione quasi immane per la sua velocità e la sua sapidità durante il lavoro di sistemazione del maiale era il *fegato nella rete* ("fegate che la rezza"), che consisteva in sottili strisce di fegato avvolte con una foglia di lauro nella rete dell'omento e messe a cuocere in padella o sulla brace. È ancora oggi di largo consumo.

I *cotechini* erano composti da cotiche, ventresca e carni di scarto cotte, sgrassate e macinate con buccia di arancia; si insaccavano nei budelli a mo' di salsiccia e stagionavano appesi al soffitto imperticato, ove, dal fumo che trasudava dal camino, assumevano quel giusto aroma di affumicato che



### PEGATO NELLA RETE

*Ingredienti: 500 g di fegato di maiale, 8 pezzi di rete dell'omento, alcune foglie di lauro, olio extravergine di oliva, sale.*

*Preparazione:* Far tagliare dal macellaio 8 fette di fegato sottili e piccole e, dopo aver deposto su ognuna una foglia di lauro, avvolgerle con un pezzo di rete. Versare un filo d'olio in una padella e fare soffriggere il fegato, fino a quando la rete, dorata e croccante, gli avrà conferito sapore e morbidezza. Salare e portare in tavola i fegatelli bollenti, eventualmente contornati di sottaceti o di insalata di arance.

è ancora così tenace nell'immaginario gastronomico delle generazioni che hanno vissuto quei tempi. Erano destinati a insaporire i sughi e ad essere consumati come secondo piatto. Le sole cotiche, poi, irrobustivano il piatto di fagioli, molto frequente nell'alimentazione invernale, soprattutto nel fondamentale pasto serale. Un'elaborazione più accorta richiedevano gli *involtini di cotiche*. Fatte bollire e sgrassate, erano tagliate a pezzi di circa dieci centimetri, che venivano riempiti con prezzemolo, aglio, pecorino grattugiato, una spolverata di mollica di pane raffermo, un pizzico di pepe o di peperoncino dolce o piccante. Avvolti e fermati con filo, si immergevano insieme ai fagioli e al trito di erbe che servivano ad aromatizzare la cottura. Erano infine serviti, interi o tagliati a fettine, con i fagioli. Ancora oggi, in periodo invernale, un piatto di cavatelli o di mezzi ziti viene condito con un ragù preparato con involtini di cotica.

A questo punto si potrebbe tracciare la linea di confine delle parti "povere" del maiale, intese in senso stretto, con quelle più importanti, che caratterizzano soprattutto oggi il consumo di carne suina. Si tratta, tuttavia, di una linea mobile, che non soltanto subisce sconfinamenti frequenti, ma si sposta per inglobare altre parti e altre soluzioni gastronomiche ispirate dal criterio della totale utilizzazione di quella preziosa risorsa. Per esempio, il polmone e le carni rosse del collo integravano il fegato nella composizione delle salsicce, appunto, di fegato; esse, una volta essiccate potevano essere arrostiti sui carboni oppure messe sotto sugna e consumate poi per sughi o al forno con patate e peperoni. Ad Agnone, ad esempio, il *sugo con la salsiccia di fegato* condivide le tradizionali "tacconelle". E ancora, gli zampetti, ma anche il guanciaie e le costatine ("tracchiulelle"), tenuti sotto sale e quindi appesi, si trasformavano in intenso condimento di fagioli, verze, cicoria e base di sughi per pasta.

Le parti di scarto e le panette molli di grasso sottostanti la pancia del maiale, come è noto, erano raccolte per preparare la sugna o lo strutto. Queste porzioni di grasso, tagliate in piccoli pezzi, erano sciolte nel caldaio a fuoco lento. La sugna che ne veniva era raccolta e filtrata man mano che si liquefaceva fino a ridursi in ciccioli, in dialetto "cìcure" o "cìquele", che risultavano ben sgrassati e soffritti; erano usati poi per la preparazione della *pizze chi cìcure*, della *panonta*, oppure mangiati così, stuzzicanti,

croccanti e gustosi. La sugna, condimento per eccellenza, era necessaria per la conservazione di salsicce di carne e di fegato, versata tiepida sulle salsicce dopo averle insaccate a pezzetti (“pevezilli”) nella vescica o nella “càntere”, recipiente di terracotta dalla bocca larga ricolmo delle stesse o di zampetti, cotiche, “tracchiulelle” essiccate, anch’esse necessarie alla preparazione di sughi, o al condimento di legumi e di erbe spontanee, di cui si faceva grande uso. La sugna pura e quella stessa usata per conservare gli alimenti, con l’aroma che in essa si impregnava, era il condimento di tutte le preparazioni. Ingrediente importante ancora oggi, nella preparazione di alcuni dolci tradizionali, come i fritti di Carnevale e le ‘mpigne di Pasqua.

---

### LE TANTE FORME DELLA CUCINA DELLE RIGAGLIE

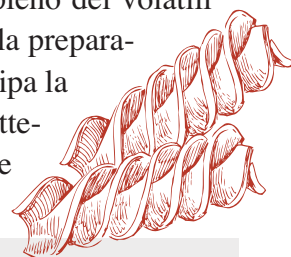
---

Un’ulteriore visuale sulle carni residuali riguarda gli animali da aia e da cortile, che introducono al tema delle rigaglie, alle quali si applicava pienamente la solita regola del “non si butta niente”, vero principio fondativo dell’alimentazione povera e di risparmio. Anche per questi animali, si deve parlare di consumo occasionale ed episodico, almeno per i ceti popolari che, in Molise, erano soprattutto piccoli contadini, braccianti, artigiani e qualche operaio: galline, pollastri, capponi, tacchini, oche, papere e piccioni, infatti, rientravano rigidamente nell’economia domestica come beni destinati alla vendita o al baratto per procurarsi scarpe, qualche abito e quaderni, inchiostro e pennini per i figlioli. Altra diffusa destinazione era il donativo, spesso sollecitato, al proprietario della terra che si coltivava e ai galantuomini - medico, avvocato, farmacista, parroco, maestro - con cui si era avuto a che fare. Il ricorso a beni così utili per la famiglia era limitato, dunque, a qualche memorabile occasione familiare o a ricorrenze festive e si caratterizzava per il completo recupero delle parti dell’animale sacrificato.

Si iniziava dal sangue coagulato - la *scannatura* - che veniva soffritto semplicemente e condito con una spolverata d’origano o rafforzato con cipolla e pangrattato, e riservato in genere ai più piccoli della famiglia. Ad esso spesso si univa “‘u fecile” (preventriglio, stomaco). Un’altra pratica, quasi obbligata anche presso le famiglie benestanti, era quella della destinazione di zampe,

testa e bargigli alla preparazione di un brodo leggero, nel quale si cuocevano tagliolini sottili, comprati o fatti in casa, o pastina, che diventava piatto serale completo se integrato da uovo sbattuto con abbondante formaggio. A proposito della leggerezza e igienicità della carne di volatile, si ricordi che una delle regole fisse dello statuto della creanza tra le famiglie (Emilio Spensieri, un poeta dialettale molto amato, ha definito i molisani “gente c’ancora sente la crjanze”) era il regalo al malato o alla puerpera di una “pariglia” di piccioni vivi da fare in brodo, nel secondo caso anche per gli effetti benefici sulla montata lattea. Zampe e testa, inoltre, cotti con abbondante pomodoro, potevano dare l’occasione di un sugo destinato al condimento di cavatelli e pasta alla chitarra. Da un paese di origine albanese, Montecilfone, viene un’originale ricetta di *torcinello di rigaglie*, cucinato in un sugo di pomodoro destinato al condimento di fusilli o di chitarra e poi servito per secondo. Le testimonianze ancora vive parlano di piatti di straordinaria squisitezza.

Le interiora, tagliate a pezzetti, soffritte in olio e cipolla e mescolate a uova e formaggio, ancora oggi si gustano in frittata o strapazzate; inoltre, unite a pane raffermo, sono l’ingrediente base per il ripieno dei volatili cucinati in brodo o al ragù, a seconda della festività cui la preparazione si riferisce. Il ripieno, che durante la cottura partecipa la sua sapidità al sugo, diventa in molti casi l’elemento caratterizzante del piatto, sia del primo di pasta fatta in casa che



### TORCINELLO DI RIGAGLIE

*Ingredienti:* rigaglie di gallina (fegato, cuore, stomaco, budella), collo e bargigli, zampe di gallina, 1,5 l di salsa di pomodoro, olio extravergine di oliva, 3 spicchi di aglio, mezzo bicchiere di vino rosso, sale, pepe.

*Preparazione:* Tra le zampe della gallina ben pulite e allineate con simmetria sul tavolo, poggiare l’uno sull’altro il fegato, il cuore, i reni, i filamenti del collo disossato e i bargigli, dopo averli ben insaporiti di sale e pepe. Usare le budella per avvolgere stretto il composto tra le zampe. Fare insaporire, in un tegame con olio e qualche spicchio di aglio, sfumare poi col vino rosso. Ricoprire di abbondante salsa di pomodoro e far bollire lentamente per circa due ore. Con il sugo, condire preferibilmente fusilli e maccheroni alla chitarra e servire come secondo il torcinello di rigaglie.

del secondo di carne. È quanto accade, ad esempio, con il *gallucce rechine* dei paesi costieri, il cui sugo condisce i delicati fusilli fatti a mano, e con i *cecateglie* con i piccioni ripieni, in uso nella zona dell'alto Fortore. Lo stesso accade per le interiora dei conigli, usate per cucinarli alla cacciatora o per la preparazione del sugo di condimento.

### LE CARNI DELLA FAME

La privazione di carne, per alcune figure sociali e in alcuni periodi, era acutissima. Si cercavano forme di compensazione che rendevano oggetto di cattura e di alimentazione tutti i possibili animali che venissero a tiro e fossero reperibili nell'ambiente naturale nel quale quella fame inestinguibile vagava senza pace. Senza fermarsi di fronte a regole alimentari o a convenzioni sociali.

Gli animali più diffusamente alla portata dei tentativi di cattura esercitati con furbizia e perizia erano certamente i passerii, soprattutto in inverno, quando la scarsità di cibo li portava ad avvicinarsi al mangime degli animali da cortile o alle abitazioni. Catturati con le trappole, erano cucinati arrosto sui carboni o nel sugo di condimento della polenta o anche - chirurgica perizia delle donne di casa! - soffritti dopo essere stati farciti di mollica e interiora.

Non avevano sorte migliore i tassi e, soprattutto i ricci, la cui carne per altro era magnificata come simile a quella del maiale. Essi erano arrostiti sulla brace o cotti al ragù, come era

abitudine degli zingari Rom stanziati in Molise; talvolta erano addirittura offerti in osteria come ricercatezza, come è accaduto fino a data recente a Roccasicura, in provincia di Isernia. Alla cattura delle volpi con trappole meccaniche o lacciuoli, oltre all'attrazione per un pasto sia pure irriuale di carne, spingeva l'odio atavico verso il predatore e il violatore di pollai. La proverbiale furberia dell'animale, poi, conferiva alla sua cattura il senso di una difficile battaglia vinta, di cui menare vanto. Le sue carni, per essere ammorbidite e depurate almeno in parte dell'intenso senso di selvatico, erano "curate" in acqua e poi cucinate a spezzatino e stordite con molti aromi. Franco Ciampitti, ne *Il Tratturo*, ci dà una testimonianza di un pasto di carne di volpe fatto da pastori transumanti, che suscita un brivido per l'ossessiva astinenza di carne da parte di uomini che pure, con il loro lavoro, reggevano uno dei più importanti e complessi sistemi di produzione di carni che il Mezzogiorno abbia conosciuto nella sua lunga storia.



## CIBO DI STRADA

Si sarà notato che fino a questo punto non si è fatto riferimento alle carni residuali dei bovini; si è trattato di una scelta consapevole dovuta ad un motivo di identità storica dell'alimentazione popolare dei molisani. Il consumo di carne bovina, infatti, almeno in modo abbastanza diffuso, è un dato relativamente recente, novecentesco, e la sua generalizzazione cade nel Molise addirittura nella seconda parte del secolo passato. Il ricorso alla carne bovina, inoltre, è stato uno dei fattori di più forte e veloce diluizione della tradizione del consumo delle carni tra i molisani, legata soprattutto, come si è visto, all'allevamento ovino e a quello del maiale.



Questo non significa che in regione non esista la cucina del quinto quarto bovino. La *trippa, in bianco o al pomodoro*, anche se non diffusamente, si usa in diverse famiglie e si trova in alcuni ristoranti di tradizione. A Campobasso, *la lingua*, dopo un opportuno trattamento di depurazione, viene cucinata *alla genovese, al ragù* e spesso lessata e condita in insalata con olio, aceto, peperoncino piccante e aglio, che la rendono particolarmente appetitosa. Anche il cervello, le animelle, le budella vicine alla trippa, e altre parti ritenute scadenti, sono cucinate variamente, quando ne è consentita la vendita. Tra i consigli di alimentazione “curativa”, inoltre, non mancava il richiamo alle doti di rinforzo del sangue di bue e, per più imbarazzate diagnosi, dei genitali di toro, i ricercati “*bottoni*” *al vino bianco*. “U lentuorne”, il diaframma cotto a bagnomaria, consente di condire con il suo nutriente succo pappe di neonati e pastine di anziani.

Sempre tra le carni “curative”, nel Molise compare quella di cavallo, comunque poco diffusa, salvo che tra gli zingari, che oltre a commerciare questi animali, ne mangiano la carne e ne detengono anche le macellerie specializzate, oggi due in tutta la regione. Ancora oggi, una presenza immancabile nelle fiere e nelle feste patronali, ma anche nei consueti finesettimana, sono i baracchini posteggiati agli angoli delle strade di maggior traffico, addobbati di limoni, che vendono il *muso lessa* (“u mussille”) tagliato a fettine sottili e molto ricercato dai buongustai.



Va segnalato ancora il fenomeno di una mescolanza di interiora di mucca e di agnello, soprattutto in occasione dell'offerta di cibo con intenti devozionali. A Larino, ad esempio, dove già nella fiera d'ottobre trattori improvvisati arrostitavano torcinelli e cucinavano linguine con le anguille per avventori che si raccoglievano intorno a tavoli all'aperto, alla vigilia della magnifica Carrese in onore di San Pardo, quando sfilano i carri addobbati di fiori di carta e ricami di filo, alcune famiglie consumano e offrono *trippa di vitello in bianco* e *torcinelli* arrostiti. A Maiella di Trivento, ancora, in occasione della festa in onore della Madonna della contrada, che si tiene l'8 settembre, data fatidica del calendario pastorale, ai visitatori si offre *lu zep-pettone*, grande padellata di fegato di agnello, di trippa di vitello e agnello e di frattaglie di entrambi gli animali.

In ogni caso, è difficile che un esploratore del gusto venga in Molise per un pur appetitoso piatto di trippa che può trovare facilmente in molte



### “ZEPPETTONE”

*Ingredienti: 1,5 kg di fegato di agnello, 300 g di trippa di vitello e di agnello, 100 g di frattaglie di agnello e di vitello, pomodori pelati, salsa di pomodoro, cipolle, sedano, carote, olio extravergine di oliva, vino bianco, foglie di lauro, prezzemolo, basilico, aglio, olio, sale, pepe.*

*Preparazione: Mettere in padella, nell'olio, il trito di cipolla, sedano e carote e farlo soffriggere. Aggiungere fegato, trippa di vitello e frattaglie, far insaporire tutto insieme. Salare, sfumare con vino bianco, attendere che l'acqua evapori, quindi versare i pomodori pelati passati, poi la salsa. Far cuocere per circa due ore. A fine cottura aggiungere un trito di prezzemolo, basilico e aglio, poi un po' di olio e pepe.*

*Ricetta recuperata dal Comitato Feste “Il Cenacolo” di Maiella (Trivento)*

regioni, mentre è più facile che decida di conoscere gli scenari naturali nei quali si è sviluppata la civiltà pastorale e il diffuso allevamento suino, la cui traduzione gastronomica può ritrovare ancora oggi in un piatto di torcinelli o di verdure di campo insaporite di involtini di cotiche aromatizzate e accese dal peperoncino.

Ora che il rapporto “famelico” con le carni è da tempo superato anche per i molisani, che pure sono stati tra gli ultimi, in ambito nazionale, a raggiungere standard di consumo alimentare adeguati ad una moderna e più equilibrata nutrizione, si può tornare alle parti povere e residuali di cui si è parlato finora non solo con curiosità storica e culturale ma anche per recuperare gusti emarginati o perduti. Il profilo di un modello alimentare rispettoso della tradizione non è dato solo da una meccanica evocazione del passato, ma soprattutto dalla capacità di scegliere e di indicare quali motivi e soluzioni tradizionali possano essere riproposti in un’offerta gastronomica adatta alle sensibilità e ai gusti del nostro tempo. Non solo un’operazione di memoria, dunque, ma un’attenta e consapevole selezione di proposte che possano continuare a comparire sulle nostre tavole, si tratti di deschi familiari o di tavoli di ristoranti.

Solo per fare alcuni esempi, la richiesta dello squisito fegatino di agnello o capretto, sia come antipasto che come secondo, è diffusissima e spesso assecondata da buoni locali. Il suo consumo è ancora apprezzato in famiglia. Non meno del fegato di maiale con la “rezza” e la foglia di lauro, del cui sapore pochi si privano in periodo invernale. Il fegatino, poi, compare in alcune sagre come piatto “assoluto” e come condimento di polente. I torcinelli, la cui preparazione in casa è francamente difficile, sono proposti in città come nei paesi da diversi macellai, che hanno capito che questi prodotti possono dare un notevole valore aggiunto; non sono pochi, inoltre, i locali che della loro preparazione fanno un motivo di richiamo. Senza contare che durante l’estate, soprattutto nei paesi più vicini alla Puglia, sono possibili incontri inaspettati, magari fumosi ma fortunati, con grandi graticole sulle quali sono arrostiti gli “abbuote” o “mazzarielle” che dir si voglia. Chi visita la bellissima Agnone, oltre alla rinomata produzione di latticini, fa bene a non trascurare le preziose e delicate *‘nnodere de trippe*. Il *ruoto di testine di agnello e patate* sotto la “coppa” o al forno, presente in alcune trattorie di tradizione e replicato nelle famiglie che non hanno interrotto i legami con il passato, andrebbe proposto anche ai giovani come gratificante piatto unico e stimolo verso un percorso di scoperta e recupero di sapori ormai introvabili. Nella preparazione dei piatti di erbe spontanee e anche di quelli di verdure dell’orto non dovrebbe mai mancare la presenza del guanciaie

soffritto o degli zampetti bolliti, così come il piatto di fagioli, magari delle ottime specie locali, rispettoso della tradizione, non dovrebbe mai fare a meno delle cotiche e degli involtini. Uno degli assaggi di maggiore aroma e - proprio così! - raffinatezza che la carne del porco possa offrire è quello del *capofreddo*, nonostante l'alta residualità dei suoi ingredienti, tanto più gradevole quanto più povero di carni importanti. In generale, il recupero e la riproposta dei piatti di carni residuali, per la loro forza evocativa e la loro intensa sapidità, possono essere ben inquadrati nell'ottica territorialistica con cui si guarda alle possibilità di un nuovo sviluppo soprattutto delle aree marginali come il Molise. Riportare alla luce quelle carni e quei sapori, dunque, non solo contribuisce a reintegrare la memoria di un passato più rimosso che lontano, ma anche a dotarsi di soluzioni di cultura e di gusto quanto mai utili per riprendere un cammino interrotto.

### HANNO COLLABORATO

Daniela Battista  
Ersilia Caporale  
Maria Cristina Carbonelli di Letino  
Gianpaolo Colavita  
Franco Di Nucci  
Anna Maria Lombardi  
**Norberto Lombardi (DCST)**  
**Giovanna Maria Maj (CT)**  
Enzo Nocera  
Fernanda Pugliese  
Italo Sciarretta

# *Campania*

## STORIA DI TRIPPE E FRATTAGLIE

Nel Regno di Napoli, quando si voleva bollare per sempre e senza pietà una donna con un marchio di infamia, la si definiva “zandragliusa” o membro di spicco di una “zandragliarìa”, insomma, una “zandraglia”. Tutto ciò dal francese *les entrailles*, le interiora, che, si diceva, le donne più povere e volgari della plebe si disputassero alle porte delle cucine aristocratiche o dei macelli reali, quando venivano “generosamente donate” dai cuochi di quei signori che graziosamente le schifavano. Interiora, ritenute dunque la parte più vile e spregevole di qualunque bestia venisse macellata, poco importa fosse pecora, vitella, volatile o quadrupede ungueolato, ma che andasse eliminata al più presto, in quanto cascame schifoso, fetido e sanguinante, inevitabile risultanza di un sapido arrosto e stufati squisiti. In questo caso, le plebi provvedevano utilmente e con rapidità allo smaltimento del rifiuto: si accapigliavano a sangue pur di impadronirsene. Ma diciamo la verità, le povere interiora magari qualche volta saranno state pure gettate in pasto alle “zandraglie”, ma al dare per buona questa immagine negativa di trippe e affini, si frappongono due ostacoli di non poca importanza. Il primo,





di carattere etimologico: ha ragione Francesco D'Ascoli quando recentemente, si fa per dire, era il 1993, si rifà a un diverso etimo per definire la “zandraglia”, la “donna miserabile, cenciosa e spregevole”, ovvero dallo spagnolo *andrajo*, cencio, straccio. Suona bene e ha anche senso. Il secondo, superando il pittoresco e il consuetudinario, la nascita di un dubbio, legittimo per chi minimamente si interessi di cucina e della sua storia, che sin da quando ne abbiamo tracce scritte, ovvero dal XIV secolo per quanto riguarda la regione, le interiora, il quinto quarto come si usa chiamarlo oggi, compaiono con ininterrotta frequenza nei manuali di “cucina”. E i manuali di cucina, almeno fino alla metà dell'Ottocento, certo non si occupavano della cucina

di tutti i giorni, men che meno di quella povera o popolare. I più “democratici”, tutt'al più, trattavano di una cucina destinata a quella borghesia che si andava in quegli anni formando, grazie anche alla rivoluzione industriale.

Ripercorriamo per un momento la storia di trippe e frattaglie nella cucina campana, prendendola magari alla lontana: nel *Manoscritto Buhler*, conservato alla Pierpont Morgan Library di New York, databile alla fine del XV secolo, nelle sue 90 carte, il linguaggio indirizza verso una parte d'Italia influenzata dalla cultura catalana: Napoli. E tutto lascia supporre che sia stato scritto in ambienti prossimi alla corte aragonese o, come più probabile, nella corte stessa.

“Per fare bona piperata”, sia essa di capriolo, di lepre, di cinghiale o di qualsiasi altra selvaggina, l'anonimo autore consiglia di prendere le “coradelle de le dite salvasine, sarebe optima cosa de pistarle insieme”.

Per la trippa raccomandava specificamente: “piglia trippe como vorai he falle ben nettare che non sapiano da Catharina [Catharina, a quanto ne dice il curatore del manoscritto Terence Scully, doveva essere una serva cenciosa e trasandata dalla quale doveva emanare un lezzo inconfondibile, tanto da diventare un archetipo]; poi falle cocere cum carne salata, he non li mettere sale, acio siano più bianche. Et quando serano cotte, tagliale in peci piccoli he meteli uno pocho de salvia he falli dare un altro bullore, agiongendoli sale a bastanza; poi fa le menestre, ponendo di sopra pepe, canella he

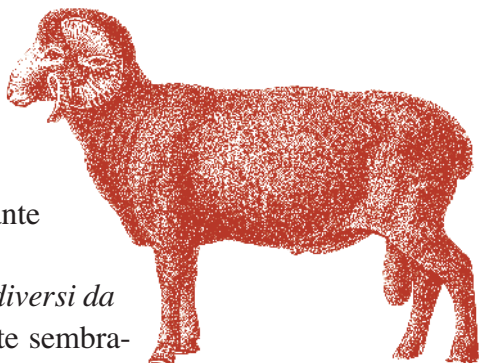
zaffrano”. Utilizza poi “figatelli” nelle “Galine cum carne salata” (c. 44) e nel “Tegamo alla fiorentina” (c. 46) con carne di capretto e nella preparazione della “Testa di montone” (c. 48), nella “Sancta Porcheta Arosto reversata” (c. 63) e nelle “Tomaselle” (c. 65), nel “Pastello de Creste de Galli” (c.73) li aggiunge tagliati in quattro ma i testicoli li lascia interi, mischiando il tutto con la “medula de vitella ho de bove”.

Inutile aggiungere che con il budello della vitella ne fa “salsize, salsizoni bulignesi e cirvelati”, mentre con le “coradelle de capreto” ovvero con il suo cuore, fegato, polmoni, rognoni e trachea prepara un piccante “sfresurato”.

Antonio Camuria, nel suo *Apparecchi diversi da mangiare et rimedii*, del 1524 - ma le ricette sembrano codificare una cucina della seconda metà del '400 (cosa che fanno tutti i manuali di cucina, la codificazione di un esistente passato) - utilizza “fecatelli arostiti” per preparare una “suppa jnorea” e una “suppa alla catalana”, o “fecatelli de gallina” pistati per preparare una “salza dodina”, “salza de passo”, ovvero di uva passa, “salza boreglia”, o quello di porco per fare le “tomacelle de porco”.

Ruperto da Nola, cuoco di Alfonso I d' Aragona, prima, e in seguito di suo figlio Ferrante, re di Napoli dal 1458 al 1494, non si sa bene se fosse un catalano che aveva scelto di vivere in Italia oppure fosse nato effettivamente a Nola da genitori catalani: la prima edizione del suo *Libre de Coch* è in catalano (1477), la prima in castigliano compare solo nel 1525. Nel *Libre de Coch*, l'uso di fegato e fegatelli è continuo, vuoi per ispessire le salse, vuoi per dar loro un gusto più deciso. Così troviamo i rispettivi fegati nella minestra di montone, in quella di gallina e in quella di capretto, nella “gratonada” e nella “salsa cotta”. Degno erede dell' Anonimo napoletano, offre una “frejurate”, che è minestra di budella, ovvero di interiora, di tutte le interiora di capretto, caprone o montone, mentre nella “Minestra de junglada o di lepre” aggiunge oltre ai fegatini anche le milze. Eppure si diceva che fosse cuoco di re.

Pur discostandosi dalla letteratura strettamente gastronomica, nel 1588





il Marchese del Tufo, nella sua monumentale opera in versi *Ritratto o modello delle grandezze, delizie e meraviglie della nobilissima città di Napoli*, così descrive, tra le altre squisitezze della cucina della regione, il “Pignato maritato fatto alla napoletana”: “Oh che pignato raro, / così sempre da noi tenuto caro, / se v’entra in compagnia indoglia o verrinia / che per esso Lavinia / avrebbe avuto Enea, Turno e ‘l suo regno / a vil dispregio e sdegno”. Dove la “indoglia, annoglia o ‘nnoglia altro non è che una sorta di salsicciotto bislungo da bollir nella minestra, per lo più fatto di carni nervose, ventri, e altre interiora tritate, condite con sale, finocchi, pepe, aglio e qualche altro ingrediente” (Galvani), mentre la “verrinia”, indica la “vulva o ventre di scrofa”, “vivanda assai pregiata già presso gli antichi Romani” (D’Ambra).

### TRA LE DELIZIE DI NAPOLI

*La trippa, poi, da voi detta buseca,  
quanto gusto n’arrega  
così forbita, bianca e ben lavata,  
meglio assai cucinata  
col petrosin, la salza e’ suoi salami,  
e ‘l cacio dentro e fuore,  
col zaffaran che gli dia buon colore.*

**Marchese del Tufo, 1588**

Un secolo più tardi, Antonio Latini, autore della ponderosa opera *Lo scalco alla moderna*, dopo aver dedicato specifiche sezioni e numerose ricette al modo di cucinare cervella, animelle, fegati e rognoni, tutti considerati vere prelibatezze, dedica un capitolo alla preparazione della trippa, raccomandando, dopo averla cotta, di non aggiungervi “zuccaro”, secondo la moda del tempo, perché “verrebbe cattiva, e di mal sapore, essendole contrario il dolce”. La suggerisce stufata, nei pasticci con prosciutto e polpa di vitello, nelle minestre, o arrosto allo spiedo. A dimostrazione dell’ampio uso delle trippe all’epoca, il Latini ne suggerisce ben quattro diverse minestre. Della vacca, oltre alle sopracitate parti, aggiunge anche la “zizza”. Delle budellette



## COME CUCINARE IL BUDELLO GENTILE

Dopo netto, e polito, lo potrai empire, con carne della medesima vitella, ò altra battuta minutamente, aggiungendovi passarina, pignoli, rossi d'ova, e ne farai pastume, con un poco di formaggio grattato, erbe odorose, solite spezierie e un poco di sale; lo taglierai dappoi in pezzi, e lo servirai à tuo piacere, cotto in brodo buono.

Antonio Latini, *Lo scalco alla moderna*, 1694

di capretti e d'agnelli “nette e polite, se ne fanno minestre gustose & appetitose”, mentre con quelle del porco, riempite con il sangue dello stesso maiale, con “cannella, garofali, zebibo, noce moscata, grasso tagliato a pezzetti, sale, mollica di pan grattato, con un poco di peparolo, à fine che riesca piccante, con l'aggiunta di passarina e pignoli, acqua d'odore e sale, e fatte bollire”, si fanno sanguinacci che “riusciranno d'ottimo gusto”. Di galli, galline, pollanche e tacchini, non esclusi i capponi, si usano creste, granelli, barbe e fegatelli. Si possono preparare fritti, al forno, arrostiti, aggiunti nei pasticci.



Quasi un secolo dopo, a capo dei servizi di bocca di don Michele Imperiali, principe di Francavilla e di Moltena, gentiluomo di camera del re delle Due Sicilie, troviamo Vincenzo Corrado il quale, a capo di una brigata di cuochi, trincianti, credenzieri, bottiglieri e quant'altri fosse di pur minima utilità nelle cucine e nel servizio di tavola, provvedeva quasi quotidianamente ad allestire simposi amichevoli e intimi per otto persone, o ufficiali, per ventiquattro commensali, o di gran gala, per trentadue. Anche forse con il banale pretesto di non ripetersi in continuazione, fa un uso estensivo della zinna di vacca (alla quale dedica ben nove ricette), delle interiora e delle parti meno nobili, il che induce a pensare che ancora all'epoca fossero considerate vere prelibatezze. Soprattutto quelle della vitella e del capretto. Ma anche del maiale nulla risparmiava, utilizzandone il polmone, che presenta in “saporiglia alla napoletana”: l'antenato di quella che sarà poi la “zuppa ‘e soffritto” che ancor oggi si prepara nei mesi freddi. Zuppa di “zoffritto” che troviamo

nel menu della corte borbonica del 2 gennaio 1825, in occasione del pranzo offerto ai duchi di Lucca; per il “pranzo in famiglia” del giorno di Natale del 1825, e poi ancora per quello della vigilia del 1826. Re Francesco doveva esserne ghiotto. Come pure di altre frattaglie, anche se certamente ritenute di gusto più delicato: i “lattaroli piccanti e semplici con salsa di scarola alla crema”, il 20 febbraio 1826, e con spinaci, il 10 novembre 1828, figurano in occasioni di gala. Al principe di Baviera vengono serviti alla “Saint Cloud con spinaci” il 17 febbraio 1855 e, vistone l’apprezzamento, assieme a “fegati grassi all’aspic” e “glassati con ragù di carcioffole”, il 13 marzo dello stesso anno. Alla duchessa Elena di Russia fu servita, l’11 gennaio 1829, una “zizza allattante rinfredda sopra a tamburetto”.

Vittima della rivoluzione, come la nobiltà, anche il quinto quarto si avvia a scomparire dai banchetti ufficiali nonostante, come abbiamo appena visto, vi siano ancora reali estimatori.

---

## NEI QUARTIERI POPOLARI

---

Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino, ritrova le carni del quinto quarto negli ambiti di una cucina strettamente domestica, al punto che nel suo manuale compaiono solo nella seconda edizione del 1839 quando, con un colpo di genio, decide di aggiungere al testo in lingua “Quattro settimane

---

### COMME SE FA LA ZIZZA E DE TUTTE LE MANERE

---

Pigliarraje na bona zizza janca e tenera, acciocchè se coce subeto, la lavarraje pulita pulita, e la miettarraje a bollere; la scummarraje bona bona, e la farraje cocere senza perdere mai lo vullo, si nò vene ncotenuta: quann’è cotta la tagliarraje felle felle, po la farraje comme vuò, ca semp’è bona: nce farraje na sauzza de pommadore; la farraje cu caso e ova, petrosino e presunto, la farraje nfarenata, nnorata e fritta; la farraje ammollecata cu ssale, pepe, petrosino, zuco de limone, e nu poco de nzogna squagliata: po la farraje cocere dint’a lu forno ncroscatella ncroscatella; e sa comm’è sapurita.

Ippolito Cavalcanti, *La cucina teorico pratica*, 1839

---

secondo le stagioni della Vera Cucina Casareccia in dialetto Napoletano”. Ciò ha reso l’opera del Cavalcanti il “Nuovo Testamento” della cucina napoletana. Ma è anche vero che da quel momento le carni del quinto quarto divengono appartenenza esclusiva della cucina popolare. Perché nel frattempo, in un secondo Ottocento borghese e industriale, nel Regno di Napoli come nell’Italia tutta, avviene una trasformazione dovuta forse al fatto che la nuova classe dirigente, guardando alla Francia del secondo impero con risorgimentale gratitudine, ne acquisisce modi, mode e stili di vita. Ed è Parigi a dettarli, soprattutto in cucina, che si raffina, si ingentilisce, assume gusti e sfumature delicati; la qualità prende il sopravvento sulla quantità, si riduce il numero delle portate, e assieme a trionfi barocchi, a pasticci ridondanti, anche trippe e frattaglie a poco a poco spariscono dalle tavole di gala e dai banchetti.

Ed è qui, nella cucina popolare e quotidiana che trippe e frattaglie trovano rifugio e giungono, anche se non tutte, fino a noi. Fa da ponte una pionieristica *Guida gastronomica d’Italia*, edita nel 1931 dal Touring Club Italiano, che tra le altre specialità fa menzione, a proposito della Campania, della *minestra maritata*, della *zuppa di soffritto*, della *zuppa di carnacotta* ovvero *alla marescialla*, di *trippa e cervelli alla napoletana*. E dal dopoguerra Jeanne Carola Francesconi, Enzo Avitabile, Maria Rivieccio Zaniboni, Piero Serra e Lejla Mancusi Sorrentino sono i più nobili rappresentanti di una sparuta pattuglia di gastronomi che cerca di far comprendere la squisitezza del “quinto quarto”.

Vero è che il mondo nel frattempo è cambiato, l’industria si è impadronita

### POLMONE DI PORCO IN SAPORIGLIA ALLA NAPOLETANA

Si prenda il polmone di porco, si tagli a dadi, e si metta in una cassarola con grasso di porco a soffriggere con aromi, un senso di aglio, peperoli rossi in polvere, cipollette trite, e petrose-molo; si bagnerà con brodo di carne, e per maggiormente darli sapore vi si metterà un mazzetto di erbe, cioè rosmarino, salvia, ruta, alloro, maggiorana e targone. Si farà cuocere, e quando si avrà da servire, se ne toglieranno l’erbe, e s’imbandirà sopra croste di pane brustolito.

Vincenzo Corrado, *Il cuoco galante*, 1773

## PE NU BELLO PIATTO DE TRIPPA

Te pigliarraje la trippa, mperò chella cu lo callo, la lavarraje bella e pulita, e quanno l'acqua accumulenza a bollere nce la mitte dintò: quanno po è meza cotta nce cagnarraje chell'acqua, e nce miette ll'auta pure vollente. Quann'è cotta la putarraje fa de doje manere. La primma: la farraje piezz piezz, nce miettarraje caso rattato cu ova sbattute, petrosino ntretato, sale e pepe, e nu poco de nzogna, e la farraje comm'a lu spezzatiello. La siconna è comm'a chella che fanno li cappuccini, zoè farraje stregnere chella sauza, e po l'accunciarraje dint'a nu ruoto cu na sciorata de caso grattato sott'e ncoppa, e la farraje ncruscà o dint'a lo forno, o sott'a lu tiesto; fall'accussì, e po mme faje sape che magne.

Ippolito Cavalcanti, *La cucina teorico pratica*, 1839

del cibo, le interiora sono destinate ad altro uso, morbi sconosciuti, veri o presunti, e malinterpretate leggi comunitarie hanno fatto il resto, rendendo rigaglie e frattaglie una delizia riservata a pochi “carbonari” della gastronomia. Complici indispensabili alcuni vecchi macellai, che, guarda caso, tengono bottega nei quartieri più popolari. Una volta, i macellai napoletani affettavano la trippa lessata a strisce larghe e lunghe come i galloni dei marescialli dell'epoca, per cui battezzarono “marescialla” la zuppa ricavata dalle frattaglie del vitello bollite.

A proposito della citata *zuppa 'e suffritto*, ricordiamo che il piccante,



### ZUPPA ALLA MARESCIALLA

*Ingredienti:* 1 kg di trippa di vitello, una costa di sedano, una carota, una cipolla, 4 pomodori, basilico, prezzemolo, maggiorana, sale, freselle, formaggio, pepe.

*Preparazione:* Mettere la trippa ben assortita (pariata, centopelli e collarino) e già pulita a caldo, in acqua fredda e fare bollire per una decina di minuti. Scolarla e tagliarla a listarelle. Metterla in una pentola con acqua e poco sale e unire, tagliati a pezzetti, gli altri ingredienti. Occorre cuocere per almeno 4 ore affinché la trippa risulti tenerissima. Servire in fondine su freselle (biscotti di grano), con a fianco formaggio e pepe.

pur essendo assai spinto, non deve sopraffare il sapore della salsa densa e dei diversi pezzi di carne, costituiti dal “campanaro” che è il complesso delle interiora del maiale, che ha forma di campana se tenuto sospeso, ed è formato da polmone, trachea, fegato, corata, milza ed esofago.

Piatto antichissimo, comune a tutte le cucine campane (naturalmente con le dovute e lievi differenze), gli *stentenielli* (o “mugliatielli, amogliatielli, ‘mbrugliatielli”). Ricordano le cerimonie sacrificali degli antichi romani, i cui sacerdoti usavano mangiare le viscere degli animali offerti in sacrificio agli dei. Occorrono infatti, alla preparazione, gli intestini di agnello e di capretto, e quell’insieme che va sotto il nome di “lattacci” e che comprende il timo, l’ipofisi e il midollo spinale. Vengono avvolti a gomito, conditi con aromi e spezie, talvolta con pezzetti di formaggio e cotti al forno, in umido, o sulla brace.

Il modo più semplice di prepararli è quello di ordinarli al macellaio, che fornirà le budelline già pulite e avvolte strettamente, in grossi gomitoli



### ZUPPA DI SUFFRITTO

*Ingredienti (per 10 persone): 2 kg di “campanaro” (insieme delle interiora) di maiale, 200 g di concentrato di pomodoro, 1 l di passata di pomodoro, 100 g di sugna, 2 foglie di lauro, un bicchiere di vino rosso, 2 peperoni dolci rossi, rosmarino, sale, olio, peperoncino rosso a piacere.*

*Preparazione:* Lavare tutti gli ingredienti, tagliarli a pezzetti piccoli e immergerli in acqua fresca, cambiandola continuamente finché non serbi più alcuna traccia di sangue. Sgocciolarli su un panno pulito e asciugarli. Mettere al fuoco la sugna e un paio di cucchiaini d’olio in una pentola bassa e larga e quando sono ben riscaldati gettarvi il tutto, badando che si rosoli dolcemente. Versare e far sfumare il vino e aggiungere lentamente il pomodoro e il concentrato allungato con un poco d’acqua, il rosmarino, il lauro, il sale e il peperoncino. Quando l’insieme arriva a bollire, abbassare la fiamma e far cuocere per un paio d’ore, tenendo vicino una pentola con dell’acqua bollente con la quale eventualmente allungare di tanto in tanto il sugo nel caso si restringa troppo. La fine più onesta del soffritto è quella di essere versato in fondine sul cui fondo giacciono fette di pane secco abbrustolito, oppure usarlo per condire vermicelli e bucatini.



## STENTINIELLI D'AGNELLO ALLA MUGLIATIELLO

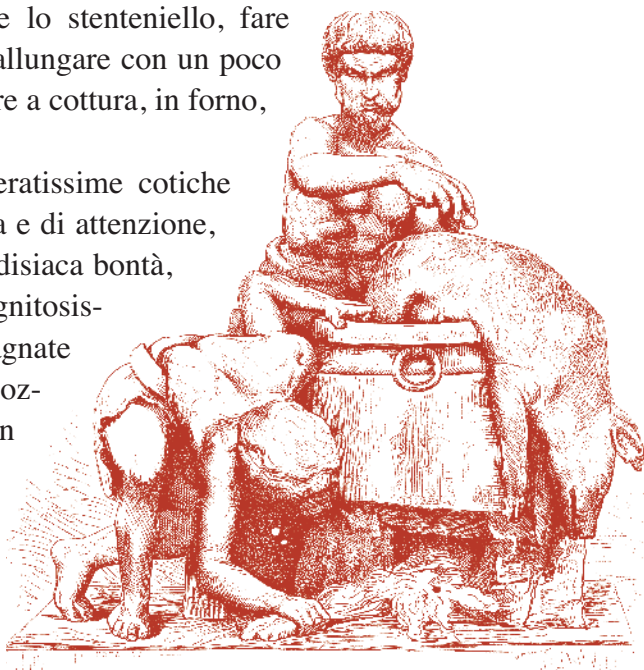
*Ingredienti (per 6 persone): 1 kg di budelline di agnello o di capretto, 50 g di sugna, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo abbondante, sale e pepe.*

*Preparazione:* Lavare le interiora con acqua salata tiepida e sciacquarle bene sotto l'acqua fredda corrente. Avvolgerle intorno a ciuffi di prezzemolo e all'aglio tagliato a pezzi grandi, legarle con filo bianco da cucina, come degli involtini. Porre gli stentinielli in una teglia unta di sugna, salare e impepare abbondantemente e rosolarli lentamente al forno medio (180°) oppure arrostarli alla griglia. Questo piatto sarà più gradevole se imbottito, oltre che con l'aglio e col prezzemolo, con uova sode, salame e provola o provolone fresco.

di circa mezzo chilo ciascuno, attorno a un pezzo di “pariata”, ovvero di intestino tenue, e condite con aglio, prezzemolo, sale, pepe e pecorino. Non resterà altro che mettere il rotolo in acqua fredda e portarla a ebollizione, lasciandovelo una decina di minuti per eliminare il grasso eccedente. Sgocciolarlo e metterlo in tegame con olio e una cipolla affettata fine e fare rosolare leggermente, coprire e cuocere a fuoco moderato.

Dopo una mezz'ora sollevare lo stentiniello, fare un letto di patate a tocchetti, allungare con un poco d'acqua se necessario, e portare a cottura, in forno, a calore moderato.

Le umili e oggidì vituperatissime cotiche di maiale, con un poco di cura e di attenzione, danno vita ad un sugo di paradisiaca bontà, oltre che rappresentare un dignitosissimo piatto unico se accompagnate da purè di patate o da “scagliuozzole” ovvero “tittoli” ovvero un avanzo di polenta dei giorni precedenti tagliato in fette sottili dalla forma triangolare e fritto.





## COTICHE DI MAIALE AL SUGO

*Ingredienti: 8 cotiche di maiale, 2 uova, 100 g di provolone del monaco grattugiato, 100 g di lardo, 50 g di uva passa, 50 g di pinoli, 3 spicchi d'aglio, prezzemolo, sale, pepe, passata di pomodoro.*

*Preparazione:* Assicurarsi che le cotiche non presentino setole residue, altrimenti passarle sulla fiamma. Rimuovere il grasso che può essere eventualmente rimasto sul lato interno, sciacquarle in acqua tiepida, asciugarle e stenderle. Tagliarle in quadrati di una dozzina di centimetri. Fare un impasto con i tuorli, il provolone del monaco (o in mancanza un buon provolone piccante), l'aglio e il lardo finemente tritati, l'uva passa, i pinoli e il prezzemolo sminuzzato. Aggiungere il pepe a discrezione ed eventualmente correggere di sale. Allungare il composto al centro di ogni cotica, avvolgerla su se stessa e legarla con spago da cucina. Comporre una salsa con poco olio e pomodoro e lasciar cuocere in essa le cotiche a fuoco lento. Occorrerà un'ora abbondante. Saranno pronte quando uno stuzzicadenti vi affonderà come fosse burro ammorbidito. Servirle bollenti, senza liberarle dallo spago: se cotte al punto giusto, infatti, si spapolerebbero tra le mani. È meglio che ognuno faccia da sé.

HANNO COLLABORATO

Claudio Novelli (DCST)

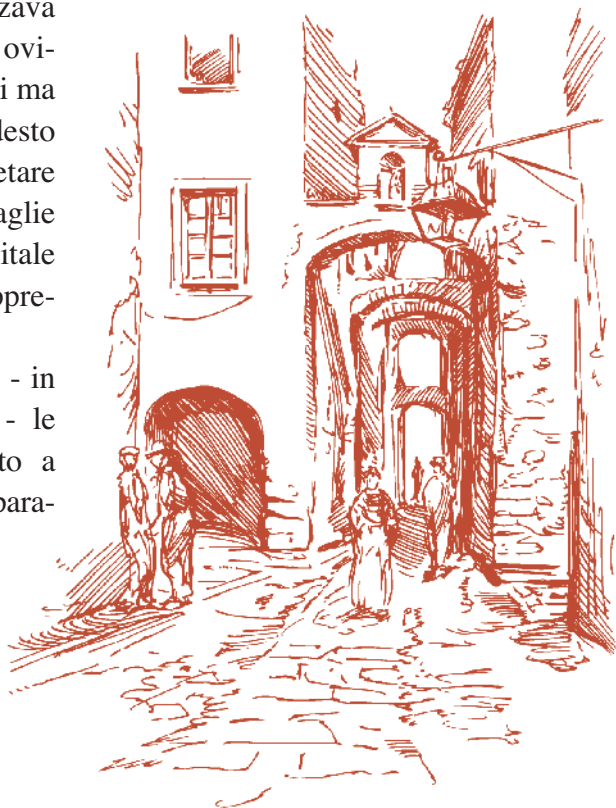
# *Puglia*



## RISCOPRENDO LA TRADIZIONE

L'antica cucina contadina utilizzava gli scarti dell'animale, si trattasse di ovino o di suino, per creare piatti poveri ma robusti, che, senza incidere sul modesto bilancio familiare, riuscivano ad allietare almeno le tavole delle feste. Le frattaglie costituiscono infatti la parte più vitale dell'animale: saporite e preziose, rappresentano un cibo buono e nutriente.

Quando si uccideva un animale - in Puglia quasi sempre un agnellino - le donne di casa cominciavano subito a sfaccendare per la pulitura e la preparazione delle interiora. Con maestria e destrezza aprivano il budello; in seguito avvenivano tanti risciacqui con l'acqua bollente e alla fine le interiora venivano trattate con sale grosso, che permetteva



### MARRO

*Ingredienti: coratella di due agnelli tagliata a listarelle alte un dito, 3 reti di agnello, le budella di tre agnelli, una scamorza affettata, 100 g di mortadella, un ciuffo di prezzemolo tritato, borragine, 100 g di formaggio pecorino grattugiato, sale, pepe, olio d'oliva.*

*Preparazione:* Lavare accuratamente le budella con acqua e sale. Aprire le reti di agnello e stenderle bene. Disporle sulle fette di mortadella, quindi aggiungere la coratella condita con gli altri ingredienti. Avvolgere la rete come per un polpettone, chiudendone bene le estremità. Legare il tutto con le budella. Ungere una teglia da forno, sistemarvi il marro e far cuocere a calore moderato per quattro ore. Far raffreddare e servire affettato, accompagnato da insalata di campo e abbondante borragine.

la sgrassatura e la sbiancatura di tutta la massa intestinale, che si trasformava in matasse bianche, appese a dei ganci a scolare per tutta la notte. Al mattino si procedeva alla realizzazione dei *marinidd* o *torcinelli*, che erano dei piccoli capolavori: involtini fatti con fegato, alloro, un pezzo di formaggio pecorino, prezzemolo e aglio, tenuti insieme da infiniti giri di budello precedentemente preparato. Posizionati in ampi piatti di ceramica bianchi, erano pronti per essere cotti. Quasi per magia sparivano gli odori forti, che erano tipici della pulitura, per essere sostituiti da quelli della cottura che avveniva sulla brace o nel forno, con le patate e i pomodorini. Anche la cottura della *coratella* (cuore, polmone, milza e un po' di trachea) era come un rito magico: si preparava un soffritto con sedano, carote e cipolle, con l'aggiunta del pomodoro, e tutt'intorno si diffondeva un profumo intenso e meraviglioso.

### GLI INVOLTINI DI CORATELLA

Le “gnummeridde” della Murgia sono un ricordo pieno di spari, bande e luminarie. Sono gli unici piatti che disdegnino la pubblicità. A mantener vivo il richiamo è sufficiente l'odore che dalle beccherie straripa per le strade e ti assale, ti trascina, ti guida. Non si possono imitare, né trapiantare nei ristoranti di lusso. Bisogna mangiarle lì, intorno ai fornelli, nella carta gialla dei beccai, aspettare che ti gettino sopra una spruzzatina di sale grosso e bruciarsi le dita, bestemmiando...

Vittore Fiore - giornalista e scrittore pugliese (1920-1999)

L'uso di una cucina delle carni da non dimenticare vale per tutta la Puglia, sebbene con alcune diverse specificità al suo interno. Grande diffusione si registra nel territorio murgiano, alla cui tradizione appartengono moltissime ricette che valorizzano le interiora e le frattaglie degli animali. Tra queste, il *marro* (“u marre”), realizzato con le interiora dell'agnello, che può essere accompagnato da funghi cardoncelli e lampaggioni lessati. Con la coratella d'agnello, tagliata a pezzetti e aggiunta ad un soffritto di aglio e cipolla tritata, si prepara anche *u dendeccidde*. Si fa cuocere, sfumando a metà cottura con il vino e si serve ben caldo. E, per gli *involtini* (“le



## TESTINA DI AGNELLO AL FORNO

*Ingredienti: una testina di agnello, un cucchiaio abbondante di mollica di pane sbriciolata, un cucchiaio di pecorino grattugiato, un ciuffo di prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio tritato, sale, pepe, olio d'oliva.*

*Preparazione:* Dividere a metà, nel senso della lunghezza, la testina e sistemarla in una pirofila da forno oleata. Mescolare la mollica con gli altri ingredienti e distribuirla sulla testina, in particolare sul cervello. Condire con olio, mettere in forno e cuocere a 180° per un paio d'ore. Una variante prevede la cottura, insieme alla testina, di patate tagliate a pezzi e condite con olio, sale, pepe e rosmarino.

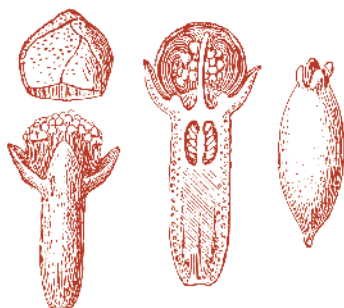
gnummeridde”), si spezzetta la coratella e si formano degli involtini avvolgendo un paio di tocchetti per volta con il budello ben lavato, badando a mettere insieme un pezzo più asciutto (polmone, fegato, milza) con uno più umido (animella, mesentere ecc.). Si infilzano gli involtini sullo spiedo e si cuociono alla brace, evitando che si asciugino troppo. Più rari e prelibati sono gli *involtini di sola animella*.

Il *lannughje* è un insaccato di budella di maiale, pulite, salate e condite con peperoncino, inserite in un budello più grande e poi fatto essiccare. Serve per condire i piselli e i legumi in genere. È ottimo anche spalmato sul pane di Altamura tostato, in quanto ha una consistenza morbida, tipo “ciauscolo”.

Con sottogola, fegato, cuore, polmoni e diaframma a pezzetti, un po' di lardo e un pizzico di “diavolicchio”, si prepara un ottimo e saporito *soffritto*: “u' sfrettecidde”; mentre un altro, tipico dell'Alta Murgia, ha come ingredienti la cresta e i bargigli del pollo, insieme al sangue e al peperoncino.

Avvolgendo pezzi di fegato di maiale nella “zeppa” (peritoneo), con foglie di alloro, si ottiene *u' tumacidde*, ottimo allo spiedo o cotto nella padella di ferro.

Un'altra ricetta con parti del maiale è quella che utilizza i *piedini*, puliti, raschiati e lessati per parecchie ore in acqua bollente salata. Si aggiungono odori (sedano, alloro, carote, cipolle, chiodi di



garofano) e si fanno marinare ancora per qualche ora. Poi si scolano, si tagliano in senso verticale e, dopo averli disossati, si passano in un po' di pangrattato e si cuociono alla griglia. Un procedimento analogo si riserva alle *orecchie del maiale*, che, dopo essere state cotte, si tagliano a striscioline e si servono con olio, pepe e prezzemolo tritato.

Tipica di Martina Franca, in provincia di Taranto, è l'antichissima ricetta della *coratella di maiale in fricassea*. In pieno Carnevale, quando il freddo si faceva sentire con maggiore insistenza, chi ne aveva la possibilità, si concedeva una golosità: acquistava "u' campanè" (le interiora di un maiale appena macellato) e realizzava un piatto molto saporito.

Non meno rilevante è la presenza di tale tradizione gastronomica nel Salento dove la cucina è dominata dalle influenze delle varie civiltà che si sono avvicendate sul territorio (romana e araba). Bisogna anche aggiungere la trasmissione dei metodi naturali di cottura; il pensiero va ai solitari e taciturni pastori che arrostitavano, sotto il sole, le frattaglie d'agnello, componendo una sorta di gomitolo che ne conteneva le interiora.

Fino a una ventina di anni fa, per vergogna e imbarazzo, nei ristoranti salentini era più facile trovare la "costoletta alla milanese", le "triglie alla livornese". Poi, una lenta inversione ha portato nei locali un incredibile patrimonio di ricette tipiche, rivalutando la cucina povera: povera di condimenti e di ingredienti, mai di colori, sapori, profumi e accostamenti.



### CORATELLA DI MAIALE IN FRICASSEA

*Ingredienti: una coratella di maiale (fegato, cuore, milza, polmoni e parte della trachea), olio, cipolla, brodo, prezzemolo, 3 tuorli d'uovo, un bicchiere di vino bianco, un bicchiere di latte, un limone, sale.*

*Preparazione:* Ridurre a pezzettini le frattaglie, infarinarle e metterle al fuoco con olio, cipolla, prezzemolo e sale. Quando la carne sarà rosolata, sfumare con vino bianco, aggiungere qualche mestolo di brodo, indi lasciare cuocere per alcuni minuti. A cottura ultimata, versare sopra tre tuorli d'uovo frullati e stemperati con un bicchiere di latte, mescolando velocemente onde evitare che il liquido riprenda il bollore. Poco dopo ritirare dal fuoco la casseruola, versare in un piatto caldo la coratella insieme con la sua salsa, spremere un limone e servire.



## INSACCATO DI MAIALE (“LANNUGGHJE”) CON LA VERZA

*Ingredienti: un pezzo di “lannugghe” (è un insaccato di budella di maiale, pulite, salate e condite con peperoncino, inserite in un budello più grande e poi fatto essiccare), una cipolla, 4 pomodorini, una verza, pecorino grattugiato, olio d’oliva.*

*Preparazione: Sbriciolare il “lannugghe” in olio caldo, insieme alla cipolla affettata sottilmente. Quando la cipolla sarà dorata, unire i pomodorini e far cuocere per qualche minuto. Aggiungere un po’ d’acqua e continuare la cottura a fuoco lento. Lessare a parte la verza, scolarla e passarla in padella insieme all’insaccato sbriciolato. Condire con il pecorino e servire.*

La differenza, tuttavia, tra la cucina della parte meridionale della Puglia e delle zone vicine al mare rispetto a quella del Nord e dell’entroterra consiste nell’uso quotidiano delle erbe mediterranee in tutte le pietanze a base di carne. Le erbe, come la salvia, il rosmarino, l’alloro, la mortella, e a volte il peperoncino diventano parte integrante della cucina del territorio, e questa caratteristica rimane l’unica differenza nella preparazione di piatti spesso simili a quelli della cucina del Nord della regione. Tra i piatti di carne proposti dalla ristorazione pugliese non è quindi raro trovare: *turcineddi* (involtini di frattaglie di agnellino), *cervello di vitello impanato e fritto*, *capuzzella al forno* (testina di agnello), *caddarotto* (interiora stufate), *tiella di cavallo*, *cazzemarre* (coratella e budella di agnello), *lingua di vitello*, *muscisca* (carne di capra seccata al sole), *cuzzetti* (muso e zampe di maiale), *nervetti in insalata* (tibie e ginocchi di vitello), *sanguinaccio* (sangue di agnellino o maiale).

## HANNO COLLABORATO

Enza Buonfrate  
Susanna Mariani Sangiovanni  
Franca Portoghese Stigliano  
Vincenzo Rizzi  
Nunzia Valentino

# *Basilicata*

## PREZIOSA FONTE DI PROTEINE E DI PIATTI SUCCULENTI

La regione è montuosa, sita a ridosso dell'Appennino, e per secoli ha visto il predominio economico della pastorizia e dell'agricoltura. In tale contesto socio-economico-culturale, le proprietà erano frazionate e il contadino medio lucano disponeva di un piccolo appezzamento di terreno che serviva per il fabbisogno della propria famiglia e per generare quel po' di reddito per i bisogni primari. Gli animali allevati, dunque, erano per lo più utilizzati, come avveniva in altre regioni, per la vendita, il cui ricavato serviva per l'acquisto di beni non prodotti direttamente.

La macellazione era spesso domestica e, atteso che la parte nobile veniva ceduta, in casa si utilizzavano le frattaglie più facilmente deperibili. Come spesso accade, la necessità aguzza l'ingegno e, da queste parti marginali, si riusciva a trarre dei piatti succulenti, oltre che un buon apporto di proteine di cui tanto bisogno vi era nella dieta che, in genere, vedeva solo carboidrati. Grazie ad un'esigenza di ordine economico, che di frequente condiziona molte scelte, si è dato corso alla valorizzazione di parti marginali degli animali che, pur richiedendo molto lavoro per la preparazione, consentivano di trarre giovamento da elementi che, in momenti storici diversi, sono divenuti scarti non più utilizzati e in alcuni casi sconosciuti o, addirittura, vietati e comunque di difficile reperimento.

Il discorso dell'utilizzo di parti marginali, ovviamente, veniva esteso a tutti gli animali e nulla veniva lasciato inutilizzato a partire da viscere, intestini e trippa, passando per interiora e zampe, sino a giungere alle teste.



L'interesse e la fantasia, ovviamente, vedeva quali animali più utilizzati quelli più facilmente disponibili, ovvero i polli, il maiale e l'agnello, tenuto conto che molte preparazioni riguardanti le frattaglie prescindevano dall'animale di provenienza.

Il pollo aveva un utilizzo completo: tolte le piume, il resto era tutto commestibile. Se era destinato alla vendita, veniva privato di interiora, testa e zampe e di esso si raccoglieva persino il sangue. Le interiora erano utilizzate per un soffritto con abbondante olio, peperoncino e cipolla, ove si facevano rosolare, per poi mangiarle con grande quantità di pane inzuppato nell'olio del soffritto stesso. Il sangue, raccolto al momento dell'uccisione, veniva subito soffritto in olio e gustato caldo. Il piatto prendeva il nome di *sangia*. Si raccoglieva in un recipiente il sangue di agnello o pollo, appena ucciso, e si lasciava riposare finché diventava denso e compatto. Si immergeva nell'acqua bollente salata per circa 15 minuti. Una volta cotto, si tagliava a fette e quindi si soffriggeva in una padella con olio e cipolla.

Testa e zampe, e magari anche il collo, concorrevano, con qualche verdura, alla preparazione di un bel brodo in cui spesso si aggiungevano tagliolini fatti in casa.

Stesso discorso per l'agnello: nulla si sprecava. La testina andava in forno con le patate ed era un piatto assolutamente prelibato anche perché il cervello assumeva una consistenza cremosa e veniva spartito tra i commensali. La trippa, dopo una pulizia accurata, serviva per preparare i



### TRIPPA RIPIENA (MUGLIULATIEDD)

*Ingredienti: trippa di agnello, 300 g di mollica di pane, 3 uova, 100 g di formaggio, 100 g di salsiccia, sale, pepe, prezzemolo.*

*Preparazione:* Preparare un impasto di mollica sbriciolata, uova, formaggio, salsiccia a pezzetti, un pizzico di sale, pepe e un po' di prezzemolo tagliato finemente. Una volta ottenuto un impasto morbido, introdurlo nella trippa, la quale, poi, sarà cucita assumendo le sembianze di una palla. In una pentola preparare un brodo con un po' di cipolla, un pezzo di sedano e una carota e appena il brodo bollirà, introdurre la palla ripiena. Lasciare cuocere per circa un'ora.



*mugliulatiedd*, veniva cioè utilizzata per far da contenitore ad un ripieno di formaggio, uova, pezzetti di salsiccia, prezzemolo, aglio e pepe e dopo una cucitura a mo' di palline, queste venivano cotte in brodo. Tale utilizzo dava vita ad un piatto assai gustoso poiché i tagliolini, versati nel brodo che conteneva qualche pezzettino di ripieno rappreso, prendevano il gusto del delizioso ripieno di cui si è detto. Era un piatto assai laborioso, perché richiedeva due giorni di preparazione: uno per lavare e raschiare la trippa, il secondo per la preparazione degli altri componenti della ricetta. Ed è per questo che il piatto è ormai quasi scomparso, divenuto incompatibile con i tempi assai ristretti che si dedicano alla preparazione del cibo.

Sempre con l'agnello, o meglio con le interiora, si preparava un soffritto con una base di abbondante cipolla in cui si iniziava ad introdurre prima il polmone, poi cuore e milza, e in ultimo il fegato. Vi sono due varianti di

questa ricetta: una in bianco, ove da subito si aggiungono anche patate a cubetti e si lascia cuocere il tutto; l'altra con la salsa, che si aggiunge al momento in cui si inizia a cuocere il polmone. Entrambe sono gustosissime e spesso vengono gustate anche fredde.

Altra squisitezza con l'agnello è il brodo. Dell'agnello si prendono le spuntature e si taglia la pancetta che si divide a mo' di tasca aprendola a portafoglio. Si prepara un ripieno con pangrattato, uova, formaggio grattugiato, prezzemolo, aglio e pepe e si riempie la tasca ricavata dalla pancetta. Si prepara una base vegetale per il brodo e si introduce la pancetta ripiena con le parti terminali del cosciotto, che solitamente

hanno poca carne, e le altre parti che, nel taglio in pezzi dell'agnello, risultano poco inclini all'arrosto. Dopo una lenta e lunga cottura, il brodo sarà pronto e il suo profumo è uno di quelli che restano nella mente e nei ricordi.

Il maiale riveste il ruolo principale nell'uso delle frattaglie, che ha in sé il ricordo di consuetudini che, nella cultura contadina, sono diventate rituali veri e propri. Il rituale dell'uccisione del maiale, sebbene presenti alcuni aspetti crudeli, ancora è praticato, nell'entroterra, secondo le più rigide tradizioni. Una volta ucciso, il maiale si appende per i tendini degli



arti posteriori, e viene subito aperto. Si procede al recupero di intestini e interiora. Gli intestini vengono subito portati alle donne che procedono a rivoltarli e lavarli; le interiora, invece, vengono subito messe a disposizione del decano di famiglia che inizia il rituale del “soffritto”. Si continua ad estrarre la vescica (che ospiterà poi la sugna) e si procede poi a dividere in due parti il maiale con l’ausilio di un’ascia affilatissima e un martello. Le “mezzene” vengono lasciate in un locale fresco per almeno una notte. Mentre le donne si occupano del delicato compito di preparare il sanguinaccio e lavare gli intestini fino al candore più assoluto, momento in cui vengono posti a riposare in acqua, sale e scorzetta d’arancia, gli uomini vanno ad assistere il decano per la preparazione del *soffritto*. Terminato il taglio delle interiora in piccoli pezzi, tenendole divise per tipologia, si pone a sciogliere



#### SOFFRITTO DI INTERIORA DI AGNELLO O MAIALE

*Ingredienti (per 6 persone): 2 o 3 interiora di agnello o 1 kg di interiora di maiale (cuore, polmone, fegato, milza, rognone), mezzo bicchiere di vino, mezzo bicchiere di aceto, 2 spicchi d’aglio, sale, lauro, rosmarino, cipolla, cerasella, olio.*

*Preparazione:* Mettere a soffriggere la cipolla e l’aglio; appena imbionditi, aggiungere le interiora tagliate a pezzetti e gli odori; ogni tanto, durante la cottura, versare il vino e l’aceto aspettando che evaporino. Una volta che tutto sarà ben rosolato, servire caldo. Facoltativo aggiungere qualche pomodoro pelato.

una cospicua parte di lardo (generalmente di pancetta) in un pentolone in rame stagnato, alimentato da fuoco di legna. Si procede poi ad estrarre i ciccioli che vengono conservati e, nel grasso disciolto, si pongono le frattaglie partendo dal polmone che richiede più tempo per la cottura, e aggiungendo poi tutte le altre con il fegato, che ha cottura più breve, per ultimo. Si uniscono quindi le patate tagliate a pezzi grossolani e quando sono giunte a cottura (ovvero quando scompaiono gli spigoli e cominciano ad arrotondarsi), il soffritto è cotto. Si suole aggiungere all’ultimo minuto qualche peperone che alcuni usano secchi, altri usano sotto aceto. Durante tutta la

cottura si gira il soffritto con una paletta di legno senza mai fermarsi. Dopo aver consumato questo piatto, che compare sulle tavole solo in occasione dell'uccisione del maiale, si prosegue la serata al suono di un organetto e di canti popolari.

Del maiale non si consumano solo le frattaglie, ma anche i tagli o le parti marginali che vengono utilizzate per insaporire piatti poveri. L'*orecchio* per cucinarlo *coi fagioli*, il *piede* per cucinarlo *con verdure*, la cotica per fare i meravigliosi *involtini* che concorrono a realizzare un ragù delizioso o vanno ad arricchire una zuppa di fagioli. Anche le ossa sono usate per brodi di verdure, dove la presenza di un qualsiasi pezzo di maiale consentiva di poter insaporire e, molto spesso inconsapevolmente, di arricchire l'apporto di grasso e proteine che erano, in passato, tanto preziosi.



### COTECHINATA

*Ingredienti: cotenne di maiale tagliate poco spesse, 200 g di lardo o pancetta in fettine sottili, conserva di pomodoro, 3 spicchi d'aglio, 2 peperoncini, strutto, prezzemolo, sale.*

*Preparazione:* Soffriggere nello strutto l'aglio, il prezzemolo e i peperoncini tritati assieme. Sbollentare per 10 minuti le cotenne tagliate in quadrati di circa 10 cm di lato, spalmarle con il trito e poi coprirle con le fettine di lardo. Arrotolare le cotenne e fermarle con uno stuzzicadenti. In un tegame largo, preparare un sughetto con la conserva di pomodoro. Sistemare, affiancandoli, gli involtini nel tegame e cuocerli, a fuoco piuttosto alto, per il tempo necessario.

HANNO COLLABORATO

Giustino Donofrio (DCST)

# *Calabria*

## LA CUCINA CRUDELE

È questo il titolo di un volumetto al quale corre il pensiero riflettendo su fegato, cuore, trippa, animelle ecc., oltre che sul sangue che, come esclama Mefistofele nel *Faust* di Goethe, è un liquido del tutto speciale (“ein ganz besonder saft”), sottolineando l’eccezionale importanza e i molteplici significati simbolici attribuitigli in tutte le culture per il suo potere vivificante, rigeneratore.

Due considerazioni, in apertura di discorso, sulla esclusione delle frattaglie dai cibi considerati femminili e la loro inclusione in quelli popolari per esser eccellenti non da oggi, ma da sempre, almeno da età storica in poi.

È noto che le occasioni per il consumo di carne erano quelle al di fuori della quotidianità, nel corso di banchetti caratterizzati da marcate ritualità.

Il sangue veniva e viene consumato prevalentemente in occasione o in prossimità della macellazione perché assunto liquido, o perché facilmente deperibile.



“Gli uomini che ammazzavano il maiale - scrive Teti (*Il pane, la beffa e la festa*, 1976) occupandosi delle Serre vibonesi, un tempo catanzaresi - bevevano un bicchiere di sangue perché si riteneva che desse forza. Oggi il sangue di maiale non è più bevuto”. Col sangue di maiale si faceva anche il “sangunazzu” (*sanguinaccio*): si metteva il sangue nelle budella, che venivano bollite nell’acqua e poi si mangiava col pane. Da qualche tempo, col sangue di maiale si fa una specie di crema, molto ricercata, che si ottiene aggiungendo al sangue zucchero, bucce di limone o di arance, noci, mandorle e, a volte, cacao e cioccolato. Ottimo era considerato il *sanguinaccio di capra*, capretto o pecora *con le erbe*. L’uso si mantiene inalterato in paesi come Savelli, in provincia di Crotone, ma la storia, come sempre, è lunga, nel senso che tutto viene da lontano.

Nell’Odissea si parla di salsicce, in cui il sangue è uno degli ingredienti: Antinoo, nel momento in cui sta per iniziare la sfida tra Iro e Ulisse, propone, per incitare i contendenti alla lotta, di associare il vincitore al banchetto che seguirà e agli altri futuri come invitato abituale.

**LA SFIDA TRA IRO E ULISSE**  
*Ed Antinoo così: Nobili Proci,  
 sentite un pensier mio. Di que’ ventrigli  
 di capre, che di sangue e grasso empiuti  
 sul foco stan per la futura cena,  
 scelga qual più vorrà chi vince, e quindi  
 d’ogni nostro convito a parte sia;  
 né più tra noi s’aggiri altro cencioso.*

Ulisse, poi, che, solo, nel vestibolo del suo palazzo, si sdraia su un giaciglio di pelli di bue, ma non può prendere sonno, si volta e si rivolta sui fianchi come uno girerebbe continuamente sulle fiamme una salsiccia piena di sangue e grasso per portarla a giusta cottura. Rilevante, comunque, il fatto che, pur trattandosi di cibo abbastanza comune, nel caso specifico era preparato per un banchetto di principi.

Nell'antica Roma, il regime alimentare non differiva molto da quello greco. Levi (*Roma antica*, 1963) ricorda che “si vendevano anche pezzetti di carne magra da consumare fritta o arrostita in piccoli spiedi, mentre il sangue, le trippe e tutte le interiora venivano largamente consumate dai ceti meno abbienti”.

Nel Medioevo fu un'orgia di sanguinacci, di cui resta traccia nella cucina italiana, nonostante il silenzio dei ricettari recenti.

Nel ricettario calabrese, compare il *sangue fritto* con aglio e peperoncino e al forno; con alloro e semi di finocchio; bollito e passato in padella con cipolla e verdure selvatiche; nelle creme dolci associato a miele di fichi o a cioccolato, gherigli di noci, buccia d'arancia grattugiata, mollica di pane casareccio raffermo; nella *torta dolce di sanguinaccio col riso*.

---

### IL TRIONFO DELLE INTERIORA

---

Decine le pietanze di fegato di maiale o di altri animali: dalla zuppa in cui risulta associato al polmone, alla salsiccia stagionata o fresca con broccoli di rapa; dalle polpette, avvolte nell'omento e cotte nel brodo di maiale, o fritte; alla versione a “portafoglio”, ossia ripieno, a quella, alla maniera di Reggio Calabria, con cipolle, patate, alloro, prezzemolo, aceto. Da non dimenticare la cottura alla griglia, nella rete, con l'obbligata foglia di alloro o quella, deliziosa, in tegame con funghi.

Il cuore di maiale si farcisce, aperto, con aglio, prezzemolo, origano; si cuoce, bagnato d'olio, spruzzato di sale, in carta oleata nella cenere calda del focolare.

Trippa e budella del pollo, avvolte a un gambo di prezzemolo, si esaltano nel brodo; mentre la trippa di agnello o capretto va a nozze col cavolo cappuccio, con melanzane e patate, con peperoni, sempre, e comunque, con aglio, cipolla e peperoncino obbligatoriamente infuocato, piccante.

Il trionfo delle interiora si ha negli





## IL SOFFRITTO DEGLI DEI

La vita religiosa era intensa e varia, stante il gran numero degli dei che bisognava ossequiare... In tutte le ore si sacrificava a questo o a quel dio, con gran soddisfazione dei sacerdoti ai quali non mancava mai la carne fresca.

In proposito è opportuno aprire una parentesi per riferire una curiosità ignorata dagli storici di professione. Com'è noto, i sacrifici avvenivano mediante l'uccisione di un animale (capretto, pecora, maiale o vitello) sull'altare del tempio o in una piazza al cospetto del pubblico dei fedeli. Per trarre gli auspici interessavano soltanto le interiora, il resto di dette carni veniva trattenuto in proprio dal sacerdote ovvero distribuito ai suoi parenti e amici. Le interiora dovevano essere interpretate mentre ancora erano fumanti e per una

lettura sicura e di tutto riposo si preferiva porle entro grandi tripodi di ferro sotto i quali si accendeva il fuoco. Insieme alle interiora si facevano bruciare nel tripode foglie di alloro e altre erbe aromatiche di significato sacro. Alcuni sacerdoti, per essere certi di non sbagliare la lettura del responso, usavano assaggiare le interiora mentre friggevano in padella e qualcuno un bel giorno si accorse che erano buone da mangiare. Avvenne così che, aggiungendo oggi un po' di sale, domani un po' di pepe, fu inventato il famoso "suffrittu" ed ecco spiegata la ragione per cui questa succulenta pietanza costituisce una specialità delle contrade calabresi, altrove barbaricamente ignorata.

Carlo Baccellieri,  
*Reggio e la Magna Grecia*

*involtini al forno* con l'uovo (una specie di fricassea col succo di limone); con patate e peperoni; nello *spezzatino in bianco* (fegato, cuore, polmone, intestini) con peperoni verdi sotto aceto, ma, in particolare, nella caldaia di rame dove confluiscono, in occasione della macellazione del maiale, ossa e cotenne, lingua, cuore, milza e reni da distribuire ai commensali, nel banchetto rituale, assieme all'obbligata minestra di cavolo; nelle *mazzacorde* o *stigliole*, pezzi di trippa, fegato e polmone di agnello o capretto attorno ai quali si avvolgono le budella degli animali; nel *morseddu* catanzarese, stufato di fegato, che va consumato nei vicoli della parte più antica e popolare della città e deve essere annaffiato abbondantemente con vino fresco e fruttato per attutire il piccante del peperoncino.



Cibo, oltre che di casa, di strada, di osterie e di fiere, le interiora; e una delle fiere più suggestive, quella della Madonna della Misericordia, si teneva la terza domenica di settembre, in ambiente campestre, nel territorio di San Martino di Finita, in provincia di Cosenza. I venditori esponevano la loro merce sotto gli alberi e la chiesetta, sul crinale di una collina, dominava un'imponente, irrequieta massa di uomini vocianti e animali belanti. Sulle due rive di un torrente che bisognava guardare, bollivano, su fuochi di legna, grandi caldaie di rame per la pietanza di rito: *trippa, sangue e patate*.

La trippa, in particolare, prima di finire al loro interno, era battuta contro le pietre, per intenerirla, e lavata nell'acqua corrente che scendeva dai vicini monti. Si mangiava la sapida pietanza su tavole improvvisate di legno grezzo, sedendo su ceppi e sorbendo il vino, d'obbligo per lenire il fuoco del peperoncino, da piccoli, spessi bicchieri di vetro sagomato.

Le interiora accedono sempre più alla dimensione del cibo sognato, testimone di un tempo in cui la tavola diventava il luogo non unico ma privilegiato, dove siderali distanze temporaneamente si annullavano; il colloquio s'intensificava o riprendeva; rapporti familiari e amicali confluivano, rafforzati, nei piaceri della gola.



### TRIPPA, SANGUE E PATATE

*Ingredienti: trippa, budella, fegato, polmone e sangue coagulato di un capretto o di un agnello, 500 g di patate, 300 g di pomodori pelati, foglie di basilico, 2 peperoncini piccanti, olio di frantoio, sale.*

*Preparazione:* Tagliare a pezzi la trippa, pulita e lavata; attorno ad alcuni di essi avvolgere le budella lavate accuratamente in acqua e succo di limone e sfregate con sale grosso. Seguire lo stesso procedimento con il fegato e il polmone in modo da ottenere una serie di gomitolini. Tagliare il sangue a dadi, così come le patate, dopo averle sbucciate e lavate. Mettere a cuocere il tutto con olio di frantoio, poca acqua, sale, i pomodori pelati spezzettati, abbondanti foglie di basilico, il peperoncino. Servire ben caldo, versando in scodelle nelle quali sia stato distribuito del pane di mais spezzettato.

## IL MORSEDDU

Si prepara all'alba. Nei grandi calderoni gli osti gettano assieme interiora di vitello o di porco, milza, fegato, polmoni, trippa, eccetera bene tagliati a strisce e puliti (...). Lasciano un po' soffriggere a lento fuoco, aggiungono abbondantissima salsa di rosso pepe alla paprika, basilico, origano, tre foglie d'alloro. Mescolano, assaggiano, s'inebriano a quel forte odore che li fa lacrimare e starnutire, e dopo un'oretta la pietanza è bell'e pronta.

Allora arriva il fornaio con le pizze di pane molle, appena cotto, odoroso di lievito. Gli osti le tagliano, le aprono per traverso, vi versano un mestolo d'intruglio e tanto tanto sugo, allineano poscia i bicchieri sul banco, staccano una collana di peperoncini a ciliegia scoppiettanti come petardi, salutano per primi il nuovo giorno con un morsetto in mano.

Domenico Zappone,  
*Viaggio in Calabria*, 1951

## IL MORZELLO DI CATANZARO E DI CROTONE

Forse allo sguardo di chi, non abituato a frequentarle, le osservi con l'occhio solo curioso del passante distratto e occasionale, le cantinette e le osterie possono apparire luoghi dimessi e poco suggestivi, ma per chi trascorre ancora la sua giornata di operaio o di contadino, la cantinetta, con le sue grandi brocche di vino fresco, con la partita a carte con gli amici, può rappresentare la sola possibile evasione. I sociologi hanno sempre sostenuto che questi ritrovi sono veri e propri centri di aggregazione sociale dove più forte e sentito è il senso della "piccola patria". Una volta ce n'erano tante di cantine e osterie, ubicate nelle viuzze più caratteristiche dei vecchi quartieri delle città o dei paesi. In questi locali, con pochi soldi, si potevano ordinare pietanze che per la gustosità superavano di gran lunga quelle elaborate delle più signorili cucine. La trippa, il soffritto, lo spezzatino con patate, il baccalà in umido, erano i piatti più tipici e la cucina abbondante, sostanziosa e molto saporita lasciava gli avventori più che soddisfatti.

Fino al primo dopoguerra, a Crotone, si contavano molte cantine e osterie: erano ubicate nel borgo antico, come supplemento e appendice della dimora familiare, mentre le osterie con ambienti un po' più spaziosi, erano

situate alla Marinella, sotto i portici, nel mercato o in via Cutro, appena nel primo segmento dove si sentiva già odore di campagna. Le osterie si facevano notare per l'odore adescante del *sugo del morzello* e dello stufato. Il vino, la "muffetta" calda appena sfornata, le cipolle, i finocchi, le teste di sedano, le collane di peperoncini rossi appesi alle travi del soffitto, completavano suggestivamente il quadro delle vecchie osterie di Crotona, i cui frequentatori abituali erano, solitamente, del Marchesato: contadini, commercianti, ambulanti di ogni ordine e grado. Oggi, a Crotona, ma pure altrove, alcune di queste cantinette e osterie sono sopravvissute e sono ora considerate i templi del mangiarbene, dove il cibo conserva, ancora, il sano sapore delle antiche tradizioni familiari. L'attrazione golosa del cibo dell'osteria è sempre il morzello, che adesca con i suoi ardori infernali: la paternità ce l'ha Catanzaro. Con tutta probabilità è un'usanza culinaria portata da uno dei tanti popoli (greci, latini, arabi, ebrei, normanni, spagnoli, francesi, albanesi) che hanno abitato l'ospitale città della Calabria nel lento scorrere dei secoli. Un vegliardo storico delle tradizioni popolari locali sosteneva, con convinzione, che la ricetta del morzello sarebbe stata elaborata nelle piccole case della fiorente colonia ebraica (che visse per lunghi secoli a Catanzaro proprio attorno alla sua Sinagoga, che si trovava dove oggi sorge palazzo Fazzari), tra quegli ebrei che tanto contribuirono alla ricchezza e alla fama della città. Altri, ancora, hanno detto che il morzello sarebbe un'eredità saracena. Ma la cosa più certa è che quello che i catanzaresi chiamano "morzeddu" è diverso da qualsiasi altro morzello e si prepara solo a Catanzaro, gustandolo con un pane speciale: la "pitta", che è pure diversa dalle altre pitte che si producono in Calabria.

Questa originale e prelibata pietanza è sconosciuta alle altre cucine regionali e non è diffusa nemmeno nei paesi del Catanzarese. L'origine del termine morzello è spiegata nel dizionario etimologico italiano che porta la derivazione dal latino *morsus* (participio passato del verbo mordere); ma nel nuovo dizionario dialettale della Calabria, il Rholfs attribuisce a "morzeddu" non solo il significato di colazione frugale che fanno i contadini nelle prime ore del mattino, ma anche quello (che ci riporta al "morzeddu" catanzarese) di cibo composto da interiora di vitello. Il Cotronei, nel vocabolario calabro-italiano (dialetto catanzarese), si trova

d'accordo con il Rholf. Da queste frammentarie definizioni linguistiche si ricava che in Calabria il morzello è, in genere, la rustica colazione mattutina dei contadini.

Secondo la più antica tradizione culinaria catanzarese, il morzello autentico è un caldissimo intingolo rosso composto da frattaglie di vitello (i “dijuneddi”), conserva di pomodoro, peperoncino rosso piccante e aromi freschi dell'orto. Ma altre sono le preparazioni: le frattaglie di vitello si possono sostituire con quelle di maiale o di capretto o addirittura con trippe varie o frittelle o cicoli, ma i catanzaresi di vecchio stampo non sono d'accordo e, infatti, Vincenzo Citriniti, nella sua poesia *A cosa rara* spiega ai profani che “u murzeddu ccu frittuli, i frisulimiti o trippa a lu ragù è

sciccheria si una ava pitittu ma sulu a chissu pattu e nenta cchiù. U dijuneddu, ‘nbecia, è raffinatu, unu s’u po mangiara a tutti l’uri, anzi è na cosa bbona ppo malatu, specia doppu provati tutti i curi”. Quindi il più rinomato morzello catanzarese è quello fatto con i “dijuneddi”.

A Catanzaro, un tempo, il morzello si gustava in piedi nelle “puticheddi” nascoste nelle ombrose “vineddi” della città vecchia.

E se era un'arte prepararlo, bisognava gustarlo con altrettanta arte. Gli estimatori del morzello dicono che la pitta morbida e rotonda, riempita con l'intingolo bollente, va tenuta stretta tra le mani alle due estremità; la delizia va, poi, affrontata rapidamente a morsi, senza fermarsi, non curandosi del sugo che scivola dai due lati della bocca. Col morzello si beve vino rosso, non vigoroso, ma leggero di collina. Oggi il morzello rischia di finire tra i ricordi, perché gli autentici artisti “morzeddari” sono rimasti in pochi.

A Crotone, invece, specie in questi ultimi tempi, si sta risvegliando un certo interesse per la cucina povera calabrese, tanto che, nel centro storico della città e lungo la strada che porta a Capocolonna, stanno sorgendo



cantinette e trattorie dove si possono gustare pietanze della cucina rustica popolare del Marchesato, come il morzello che, pur diverso da quello catanzarese, è altrettanto buono e mantiene intatta la sua identità.

Per preparare il *morzetto* di Crotone, dopo aver pulito accuratamente con acqua calda la trippa di vitello e averla lavata a lungo fino a sbiancarla, si mette a cuocere in una pentola colma d'acqua, aromatizzata con basilico, cipolla e pomodorini freschi privati dei semi. A mezza cottura si taglia la trippa a listarelle e si versa in una pentola di terracotta dove prima si è fatta soffriggere un po' di cipolla con olio, aggiungendo successivamente la conserva di pomodoro più un cucchiaino di concentrato (di pomodoro), alcune foglioline di origano, i peperoncini rossi piccanti e il sale necessario. La trippa si fa cuocere a fuoco lentissimo aggiungendo, quando occorre, qualche mestolo del brodo di bollitura. Dopo 2 ore di cottura il morzello è pronto. Va servito caldissimo, nelle scodelle di terracotta, accompagnandolo con pitte calde.

Con le interiora della capra, si preparano un saporito *soffritto di capretto* e la *capra sotto terra* ("cciappa"), cotta nel suo stesso ventre. Il metodo di preparazione è di tradizione grecanica in Calabria. Innanzitutto bisogna



### MORZETTO DI CATANZARO

*Ingredienti: interiora di vitello ad eccezione del cuore, conserva di pomodoro, conserva di peperoni piccanti, sale, origano.*

*Preparazione:* Lavare molto bene le interiora in acqua corrente e fredda; porle a bollire in acqua abbondante aggiungendo il sale necessario. A metà cottura scolarle e pulirle di nuovo in acqua fredda; quindi tagliarle a piccoli pezzi. Dopo aver lasciato che l'acqua per la bollitura si raffreddi, raccogliere il grasso che si è condensato in superficie. Porre in una pentola le interiora già tagliate a pezzi, il grasso ricavato dalla bollitura, la conserva di pomodoro e la conserva di peperoni piccanti. Far soffriggere per qualche minuto e quando le due conserve sono completamente stemperate e il grasso è sciolto, coprire con acqua tiepida. Proseguire la cottura del "morzeddu" a fuoco lento, allungando con acqua tiepida e rimestando lentamente con un ramoscello di origano fresco. Prima di servire, naturalmente caldissimo, e nella pitta spaccata a metà, aggiungere al prelibato intingolo un peperoncino piccante fresco.



## SOFFRITTO DI CAPRETTO

*Ingredienti: le interiora del capretto (fegato, cuore, rognoni, polmone, budella), mezzo bicchiere di olio d'oliva (o strutto), peperoncino rosso calabrese, una grossa cipolla, mezzo bicchiere di vino rosso, lauro, prezzemolo, sale.*

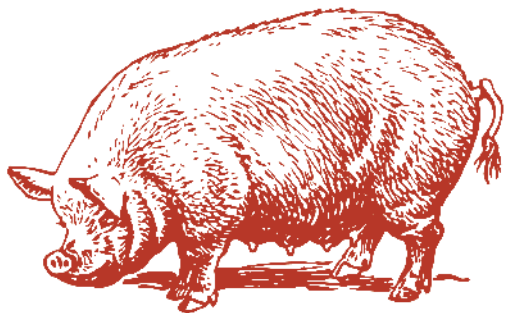
*Preparazione:* Tagliare a metà i rognoni e lasciarli per un'ora circa a spurgare in acqua e limone; sciacquarli accuratamente e tagliarli a pezzetti. Pulire con ogni cura le altre interiora e tagliare anche queste a pezzi, tranne le budella che saranno legate a mazzetto con il prezzemolo. Far soffriggere nell'olio (o nello strutto) la cipolla tagliata a fette sottili e, quando diverrà trasparente, aggiungere il polmone, il cuore, i rognoni e le budella; bagnare con il vino e lasciare evaporare a fuoco vivo per qualche minuto. Aggiungere ancora qualche fogliolina di lauro, il peperoncino, salare e lasciare cuocere a fuoco moderato per tre quarti d'ora. Unire infine il fegato e far cuocere ancora per altri cinque minuti.

estrarre il ventre dalla capra, con l'accortezza di lasciarlo intero. Il ventre deve essere lavato ben bene all'interno per eliminare ogni odore. Si seziona la capra in pezzi, si aggiungono due chili di cipolle tritate, sale, pomodorini, pepe e aromi vari (prezzemolo o alloro) e si pone il tutto nel ventre. Per quanto possa sembrare strano tutta la capra vi entrerà comodamente. Con una pala, si pratica nella terra un buco abbastanza profondo, perché vada dentro tutto l'involucro, si accende un bel fuoco, e, quando è diventato brace, si copre con pietre e con un pezzo di lamiera. Sulla lamiera si sistemano di nuovo pietre, poi terra e poi ancora il fuoco, per dodici ore.

## LE FRITTOLE DI REGGIO CALABRIA

La tradizione agro-pastorale e gastronomica calabrese si condensa nell'espressione "fare il maiale". Vi si vedono due fasi: la confezione dei salumi con le carni nobili e idonee; la realizzazione della festa con il consumo delle parti rimanenti, cucinate in modo semplice ma sapiente, particolarmente sapide anche per il gusto di oggi.

Il sistema di pulitura del maiale macellato era particolare: appeso



ancora intero ad un gancio, veniva depilato grattandolo con la lama di un grosso coltello, lavato con acqua bollente, strofinato con succo di limone e sale grosso da cucina. Il piatto caratterizzante erano le *frittole*, per cui la festa veniva chiamata “festa delle frittole” o “frittuliata”. La tecnica di cucinazione, apparentemente semplice ma costituita da una serie di adempimenti e accorgimenti, era demandata a esperti campagnoli di lunga tradizione familiare.

In un luogo coperto e riparato, per evitare dispersione di calore, veniva poggiata su un letto di sabbia una grande caldaia di rame stagnata, foderata all'interno di uno strato di grasso macinato o, un tempo, tagliato a punta di coltello: liquefacendosi, avrebbe costituito il liquido di cottura. Venivano quindi disposte le carni con l'osso, gli stinchi, i piedini, le spuntature, le cotenne ben pulite, insieme a tutte le parti che erano avanzate dalla lavorazione dei salumi.

A distanza conveniente dal contenitore, tutt'intorno venivano poste le braci, già preparate in altro luogo, in modo che la caldaia ricevesse calore non di fiamma: in questo modo le carni sobbollivano dolcemente e si evitava che l'eccesso di calore le ingiallisse o addirittura le bruciasse.

Si andava avanti così per sette/otto ore, calcolando bene i tempi in modo che la carne fosse pronta per essere servita ai commensali calda, sgrondata e asciutta.

Tolte la carne e la sugna, sul fondo rimanevano i ciccioli, costituiti da tessuto connettivo di sostegno dell'adipe e pezzetti di carne magra sbriciolatasi nella cottura. Presi nomi diversi a seconda dei paesi della Calabria e dell'etimo dialettale, erano particolarmente prelibati se usati per condire gli spaghetti o cucinati assieme alle uova, strapazzate e no, o sotto forma di frittata.

Nella festa del maiale, oltre alle *frittole*, venivano servite altre pietanze a base di carne di maiale: gelatina al profumo di limone o aceto di vino fatta con i piedini, salsicce arrostiti alla brace, arista, fegato cucinato con il suo velo grasso e aromatizzato con foglie di alloro e semi di finocchio; contorni

di insalate con agrumi e cipolle di Tropea, verdure amarognole di campo, ortaggi conservati, olive. Il dessert era costituito dal *sanguinaccio*, budino preparato col sangue del maiale misto a latte, aromatizzato con mosto cotto, cannella, chiodi di garofano e scorzette di agrumi.

A Reggio Calabria questa tecnica di cucinazione è in uso ancor oggi. Le varie parti vengono immesse in sequenza ordinata, secondo i tempi diversi di cottura che esse richiedono: la pancia, gli stinchi; poi le orecchie, le cotiche, il muso, le zampe, la lingua, la milza, i reni; per ultime, le coste. Nel corso della lunga cottura, l'operatore ("frittularu") è impegnato, con la sua lunga esperienza, nell'evitare ogni minimo errore. Due soli esempi: i pezzi non devono mai aderire

lungamente alle pareti e al fondo, il che si ottiene rimestando gentilmente con un bastone di legno in senso rigorosamente verticale; si deve garantire la continuità dell'erogazione del calore, aggiungendo opportunamente la brace, per mantenere costante il sobbollire. Solo alla fine, a cottura ultimata, si aggiunge il sale, alla mano, evitandone l'eccesso che



#### FRATTAGLIE DI CAPRETTO ALLA CROTONESE

*Ingredienti: 500 g di interiora miste (fegato, cuore, milza, rognone e budelline) di capretto, 3 pomodori, 2 cipolle, 4 spicchi d'aglio, 2 peperoncini piccanti, 3-4 foglie di alloro, un ciuffetto di prezzemolo, un bicchiere di vino bianco, mezzo bicchiere di olio, sale.*

*Preparazione:* Pulire accuratamente le interiora e tagliarle a bocconcini. Tagliare a pezzi la cipolla e farla appena rosolare nell'olio. Mettere le interiora a soffriggere nell'olio bollente assieme alla cipolla, tranne il fegato, da aggiungere alla fine. Abbassare il fuoco e lasciare che la carne butti fuori il suo sughetto, quindi farlo rapprendere, poi bagnare con il vino e lasciarlo evaporare, infine unire il pomodoro, e far addensare il sugo. Insaporire quindi con un trito finissimo di prezzemolo, alloro, aglio, peperoncino e sale, e lasciare il tutto sul fuoco ancora per 10 minuti. Infine aggiungere il fegato, lasciarlo cuocere solo 5-6 minuti, mescolare e servire.



sarebbe insanabile (la dose media è di circa 25 grammi/pro chilo: questo spiega perché il tutto è lasciato all'esperienza del frittolaro che è l'unico che conosce il peso complessivo di quanto ha immesso nella caldaia). Generalmente si avvale di un commensale influente per l'assaggio, necessario per un'eventuale aggiunta. Appena pronte, con i commensali già seduti alla tavola posta in prossimità, le frittole si estraggono ("si crisciunu") dalla caldaia e si servono immediatamente affinché non si raffreddino.

È buona regola che gli invitati, al loro arrivo, si presentino dal frittolaro e, senza troppo distrarlo, lo salutino con la frase "bon ci crisci!", augurio che la preparazione abbia buon esito. Il frittolaro risponde "boni venuti!"

La frittolata si conclude di solito con il dolce prodotto con il sangue del maiale, il sanguinaccio, preparato il giorno della macellazione.

### HANNO COLLABORATO

Ottavio Cavalcanti  
Roberto Cuzzocrea  
Adriana Liguori Proto  
Cettina Princi Lupini  
**Michele Salazar (DCST)**



*Sicilia*

## CIBO DA RE

A Siracusa, in età ieroniana (III secolo a.C.), sulla famosa ara dedicata a Zeus Eleutherios, si sacrificavano ben 450 tori, che, divisi in pezzi, venivano posti ad arrostire sull'altare, pingue sacrificio alla divinità, che, supponiamo, accogliesse grata il fumo opimo. Questo il contesto che fin da quei tempi connotava un uso alto dei quattro quarti, carni per l'élite dei guerrieri e dei nobili. E gli altri pezzi, il quinto quarto? Pezzi contesi dai cani e dai miseri.

L'importante altare siracusano destinato all'"ecatombe" ci frastorna con l'immane massa di carne utilizzata per il sacrificio, ma costituisce l'antefatto sul quale muoverci cercando una storia più umile: quella dei pezzi scartati, destinati ad altro uso.

Lasciato lo sfondo della Sicilia greca, dobbiamo inseguire la storia per trovare le trame del vivere quotidiano, delle affermate consuetudini alimentari della regione e chiederci: oggi, quanto sono presenti, sulla nostra tavola, le carni povere o è possibile ordinarle al ristorante? Fatta eccezione per polpette e polpettoni, poco usiamo di queste carni. Sappiamo tutti, poi, che per mangiare tripe e rognoni dobbiamo santificare qualche vecchia zia o affezionata domestica che sappia prepararne, mentre i nomi dei ristoranti sono confidati in segreto come nella carboneria. Esaminiamo l'argomento nel contesto della Sicilia per verificare quanto ancora verificabile rispetto a questa tradizione alimentare.

### "FAGIOLI" DI RE FERDINANDO

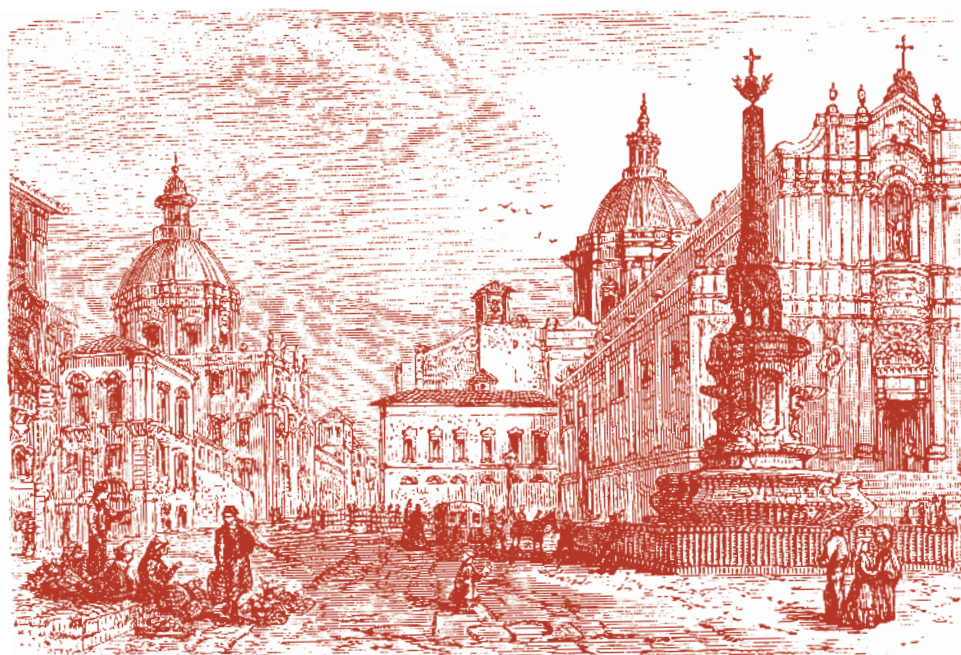
Ferdinando II di Borbone frequentava Noto, facendo precedere il suo arrivo da una richiesta particolare rivolta al Marchese di S. Alfano, suo gentiluomo di corte, in cui si raccomandava che a desinare ci fossero "i fagioli, e che siano tanti!". La storia dei fagioli innervosiva il Marchese il quale doveva darsi da fare per approntare quella

quantità che occorreva per soddisfare la golosità augustissima, che li pretendeva a pranzo e a cena. I gloriosi feudi di Alfano, Baulì, Falconara, Castelluccio, e via dicendo a comprendere la Sicilia Sudorientale, erano tutti visitati per reperire in quantità quei "fagioli", che in realtà erano i testicoli di pollo, i cosiddetti bottoni.

Nell'argomento entrano di prepotenza due termini: frattaglie e rigaglie. Le rispettive definizioni, tratte dal Devoto Oli e dalla Treccani, indicano due ambiti estremamente diversi che fanno comprendere il differente apparire delle carni sulle mense e il loro riferimento a una classe sociale e alla sua storia. Le definizioni precisano bene il contesto di appartenenza, indicando in rigaglie “cose da re” e non scarti donati alla servitù. Prerogative indicate dal nome, ove si pensi alla quantità di volatili necessari per formare, ad esempio, quel piatto noto come “I fagioli di re Ferdinando”, appartenente alla regale cucina netina, o quello del “cappello del prete”, caro ad un famoso abate, per soddisfare il quale bisognava procedere a uno sterminio del pollaio.

Cibo da re, e come dimenticare il famoso timballo del principe Tomasi di Lampedusa, nel quale “si scorgevano poi i fegatini di pollo, le ovette dure, le sfilettature di prosciutto, di pollo...”? E l'invito a cena di Pirandello dove, insieme a porchetta, cacciagione e tacchini, c'erano “trippa e cute affettate; piedi di bue in gelatina...”?

Rigaglie per buongustai: fegatini e budelline di pollo entrarono come



## TRIPPA ALL'OLIVETANA

Il nome si riferisce agli Olivetani, frati dell'ordine religioso intitolato alla copatrona di Palermo, Santa Oliva, perché nel loro monastero nacque questa ricetta tuttora praticata anche nella Sicilia interna, tra Enna e Caltanissetta. Ne esistono alcune varianti: la gratinatura della superficie può essere accentuata mescolando al formaggio uova sbattute; in alternativa al peperoncino si usano cannella, noce moscata e chiodi di garofano ridotti in polvere; agli strati di trippa si possono alternare carne tritata saltata in padella con aromi vari e ragù di carne, fegatini, bocconcini di petti di pollo.

ripieno “antico” di arancine e sfincioni, quando quel particolare tipo di sapore (sarà poi quello dei paté) fu particolarmente apprezzato. Così nella cucina dei Benedettini di Catania, dove poi il cibo sarà assurdamente celebrato, troviamo in uno dei menu, datato 1858, la singolare dizione di “carizzi di ficatu” (“carezze di fegato”), in una serie di “apri appetito” quanto mai varia. Nelle case “bene” di Siracusa, il ripieno di fegatini di pollo nelle arancine era ancora in uso nel secolo scorso, ma prevedeva, secondo l'antico retaggio, una generosa spolverata di zucchero finale.

Piace riferire quanto racconta Gaetano Basile, noto scrittore gastronomo, a proposito di due classici della cucina palermitana, sfincione e trippa: “Lo sfincione nasce al convento di San Vito, nel '700. Ma il pomodoro a quel tempo non era ancora utilizzato in cucina: le monachelle infatti lo facevano infilandoci dentro piselli, interiora di pollo e besciamella. Alla fine si spennellava per fargli fare la crosticina. Questo, oggi, è lo sfincione del monsù... C'è poi la ‘Trippa all'olivetana’. È un piatto del '500, delicatissimo, che viene dallo Spasimo [il monastero dei Padri olivetani] ed era considerato un piatto di magro: si fa un fondo con soffritto di strutto e brodo di carne, poi si aggiungono la passolina, pinoli e lo zafferano e alla fine la trippa”. La ricetta, a Palermo, è ancora in auge.

Da quanto detto, ben si comprende come il quadro di riferimento, per l'argomento in specie, ci conduce, da un lato, alla rappresentatività del consumo della carne, col suo contesto sociale o religioso; dall'altro, all'accessibilità economica del prodotto.

Carni di minore pregio e più facile accessibilità, i “resti”, si qualificavano come cibo per gente povera, destinataria di interiora e trippe.

Quanto pesi la storia sugli usi alimentari, lo si nota in particolare osservando una delle più antiche incisioni riguardanti la Siracusa medievale, quella di Foresti da Bergamo del 1442, che presenta, in uno spazio fra le muraglie che si affacciano sul mare, la davvero inconsueta immagine di quarti di carne appesi, bene in vista in un posto preciso della città, quello della “Turba”, luogo riservato al macello e al mercato della carne dei giudei: la beccheria, posta, dunque, fuori le mura. La presenza del macello era causa di fetore, sicché si fecero leggi “ad trasferendum praedictum eorum macellum in dicto fossato”. Ma ci fu un giorno, quello dell’editto di Ferdinando il Cattolico, del 1492, in cui fu ordinata l’espulsione dal regno. Gli ebrei abbandonarono la Sicilia per un esilio infinito, ma moltissimi dei loro usi rimasero. In primis quello, divenuto tradizione, del consumo delle frattaglie e che appartiene alla connotazione ebraico-sefardita della cucina siciliana. Esse rappresentavano il “quinto quarto”, fatto di cervello, animelle, trippa, milza e fegato. Dagli archivi della comunità ebraica annotiamo: “animelle con i ceci,



### TIMBALLO DI TRIPPA ALLA MODICANA

*Ingredienti: 1 kg di trippa, una cipolla, una carota, una costa di sedano, aglio, prezzemolo, olio extravergine di Frigintini, vino bianco, salsa di pomodoro, capperi, melanzane, formaggio (“tumazzu”) modicano pepato grattugiato.*

*Preparazione:* Bollire in acqua, per almeno due ore, con la cipolla, la carota e il sedano, la trippa precedentemente ben lavata. Una volta cotta, raffreddare e tagliare a striscioline larghe un dito. Preparare un soffritto di aglio, prezzemolo e olio extravergine di Frigintini, nel quale rosolare leggermente la trippa. Dopo averla sfumata col vino bianco, aggiungere la salsa di pomodoro e i capperi, riducendo il tutto ad una salsa cremosa. Nel frattempo, foderare una teglia con fette di melanzana fritte, quindi aggiungere la trippa condita con il “tumazzu” modicano pepato grattugiato. Coprire la superficie della teglia con altre fette di melanzana frita. Portare il forno a 200° e infornare il timballo per 15 minuti. Servire molto caldo.

trippe con l'agliata, lingue salmistrate, milze in padella con la salvia e l'agresto, creste di pollo con aceto e cannella". Il trionfo totale degli esiti di questa cucina, come vedremo in seguito, si celebra a Palermo, mentre nella Sicilia orientale si deve ricercare e scoprire in ricette quasi completamente scomparse. Frattaglie, interiora, polmone, cuore, budella, da cui derivano i *stigghioli* o *stigghiole*, trionfo della gastronomia palermitana, ma ben attestati anche nel Ragusano.

L'agrodolce è in uso da sempre nella cucina siciliana e, con l'aceto, veniva usato sia lo zucchero che il miele. Si preparano *in agrodolce* il *fegato di vitello* e anche la *lingua*. Una preparazione con interiora, veramente particolare, è quella ragusana delle *interiora in agrodolce*, tramandata nell'uso familiare. Si tagliano pezzetti di cuore, polmone e fegato di vitello in pari quantità. Si soffriggono in padella con olio e, dopo 10 minuti, si sfumano a fiamma alta con mezzo bicchiere di vino rosso e una foglia di alloro. In un'altra padella si soffrigge abbondante cipolla dorata e si incorporano le interiora. Si aggiungono un po' d'aceto, un po' d'acqua e un pizzico di zucchero. Due minuti a fuoco alto, quindi si spegne e si serve.

Di grandissima popolarità e di ancora largo consumo, la trippa rappresenta l'approdo sostanzioso ad un piatto altrettanto saporito. Deriva da ciò l'accurata attestazione per regioni e luoghi dei modi di cucinare la trippa. Da Catania riportiamo una ricetta di "casa": quella della *bisecca* per la quale si usa tutto lo stomaco intero. Si lava la trippa e la si mette in una pentola coperta d'acqua, con cipolla, sedano e carota in pezzi, cuocendo a fuoco lento per due ore. Si mangia semplicemente così, in brodo. Nella versione asciutta, al sugo, si estrae la trippa dal brodo, si taglia a striscioline e si aggiunge ad un soffritto di cipolla cui si è unita la passata di pomodoro cotta per un quarto d'ora. Dopo averla fatta insaporire nel sugo, a fuoco spento si cosparge di parmigiano e pepe.

Oggi non più, ma in tempi non lontanissimi, a Siracusa, nel giorno della macellazione, il lunedì, si preparava un'ottima pietanza saltando in padella, con olio extravergine d'oliva e cipolla siracusana, tutte le interiora insieme, tagliate a tocchetti, sfumando poi con il vino; il cervello veniva riservato alla confezione di polpettine che entravano a far parte del fritto misto con crocchette di patate e verdure. Da Modica provengono le preparazioni di



un sontuoso *timballo di trippa* e delle *pastieri* (fagottini) *di interiora d'agnello*.

Nell'ambito delle singolarità, un piatto antico cucinato nelle Madonie è la *matruzza a picchipacchi*, cioè l'utero della pecora o della capra che, rosolato con olio e insaporito dal pomodoro, viene presentato con contorno di patate cotte nello stesso sugo.

In disuso, da alcuni decenni, pietanze, che erano prima diffuse, preparate con le interiora di pollo. Una ricetta prevede che le rigaglie - cuore, fegato, ventriglio, budella - vengano stufate con olio, aglio e prezzemolo ottenendo un piatto dal delizioso intingolo.

Con il maiale entriamo in un altro genere di cultura, nella cucina povera rivolta a un'utilizzazione ottimale di tutte le parti, da cui derivano poi i noti detti. Un uso totale: dal recupero delle setole, alla realizzazione di salumi, all'utilizzo delle parti grasse per farne frittelle e strutto, fino al recupero delle parti meno pregiate ("mussu", "peri", cotica, "aricchi", "cura", testa, cartilagini, nervi ecc.) per farne *a ialatina* detta anche *zuzzu*.



### FAGOTTINI DI INTERIORA D'AGNELLO

*Ingredienti: per la pasta: farina di grano duro, 2 uova intere, 2 tuorli. Per la farcia: interiora di agnello (polmone, fegato, cuore), 1/3 di carne di agnello a piacere, aglio fresco, prezzemolo, formaggio ("tumazzu") modicano pepato grattugiato, 2 o 3 uova intere.*

*Preparazione:* Impastare la farina con le uova intere e i tuorli. Far riposare l'impasto. Nel frattempo preparare la farcia facendo bollire le interiora e la carne di agnello. Una volta raffreddate, tritarle grossolanamente e condirle con l'aglio fresco, il prezzemolo e il "tumazzu", legando il tutto con le uova sbattute. Ricavare, dalla pasta precedentemente preparata, una sfoglia piuttosto sottile dalla quale ritagliare dei dischetti del diametro di 10 cm. Riempirli con un'abbondante cucchiata di farcia e comporre dei fagottini, i "pastieri", ripiegando tutt'intorno i lembi del disco di pasta. Portare il forno a 250° e far cuocere per mezzora.



Oggi la tradizione si mantiene con la differenza del cambiamento di rango, poiché “a jalatina” è diventata portata d’apertura, sfizio, cibo di nicchia, per buongustai, annoverata tra gli antipasti caratteristici siciliani; “u zuzzu” trionfa con dichiarata aggressività fra piatti di più alto *coté*. Più semplice, una ricetta che tuttavia fa capo a un ricettario del Regno delle Due Sicilie, e in questa veste inserita nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani. Nel Ragusano, a Chiaramonte Gulfi, se ne celebra il trionfo.

Sempre appartenente alle ricette di “casa” ragusana, si segnala la



### GELATINA DI MAIALE (“ZUZZU”)

*Ingredienti: 300 g di cotenna di maiale, 1 kg di carne di maiale, 2 piedini di maiale, 500 g di carne magra di vitello, 10 foglie di alloro, succo di 10 limoni, mezzo bicchiere di aceto bianco, sale, pepe nero macinato grossolanamente.*

*Preparazione:* Cuocere la carne in acqua a fuoco lento, per 4 ore. Fare raffreddare ed eliminare il grasso eccedente. Ridurre le carni cotte a tocchetti. Scarnificare i piedini recuperando i nervetti. Mescolare le carni alla rinfusa, coprendole poi con abbondante brodo di risulta che avvolgerà (solidificandosi) il tutto di ottima gelatina.

*frittura di frattaglie suine*, preparata tagliando a pezzettini cuore, fegato e polmone, asciugati con un panno. Si soffriggono due cipolle con abbondante olio d’oliva e si aggiungono le frattaglie con sale e pepe. Infine, si copre e si porta a termine la cottura, aggiungendo acqua solo se necessaria.

Dello stesso contesto le *interiora di agnello al forno*. Si tagliano a listarelle cuore, fegato e polmoni di agnello, impregnando il tutto con abbondante succo di limone; quindi, si asciuga. Si pulisce bene lo stomaco dell’agnello (con opportuna azione di raschiatura), si bagna con abbondante succo di limone e si asciuga. Dopo averli “aperti” con una forbice, si lavano accuratamente gli intestini con sale grosso e limone e si mettono a bagno con abbondante succo di limone. Si formano, quindi, dei rettangoli con la “rete”, vi si dispongono le interiora tagliate a listarelle, con cipolla e prezzemolo col gambo; si aggiusta di sale e pepe nero. Si arrotola e si lega il tutto con gli intestini, quindi si inforna.



Interessante, infine, anche perché rara, la ricetta del *ventre di maiale ripieno*. Dopo aver pulito bene il ventre con il limone, si cuce lasciando aperto solo un foro, per farcirlo. Si lessa il riso e si scola a metà cottura, quasi croccante. Si rosola leggermente la polpa di vitello con uno spicchio d'aglio in camicia, si bagna con mezzo bicchiere di vino bianco e si lascia evaporare. Si trita quindi la mortadella grossolanamente con il coltello. Si lessano le uova e si sgusciano. Si uniscono al riso: la carne tritata, il caciocavallo, il prezzemolo tritato, l'odore della noce moscata, e si regola di sale. Si farcisce il ventre con questo composto e con manovra ardita si introducono le uova, sgusciate e sode, ponendole al centro del riso, quindi si cuce l'apertura con ago e filo. Si immerge il ventre nell'acqua salata e in ebollizione, e si cuoce per due ore. Si punge con la punta sottile di un coltello o con i rebbi di una forchetta, senza però provocare lacerazioni che favorirebbero la penetrazione del liquido di cottura. Si serve freddo, tagliato a fette.

Curioso è l'utilizzo delle cotenne in due ricette. Il *farsumagro* è un piatto caratteristico siciliano costituito da una grossa fetta di carne arrotolata, ripiena di una farcia e poi cotta. In alcuni paesi dell'interno dell'isola, si fa anche utilizzando, al posto della fetta di carne, la cotenna del maiale dopo averne bruciato i peli e averla raschiata. Una ricetta di Caltavuturo, paese delle Madonie, prevede il *riso con le cotenne* assieme al finocchietto selvatico e servito con formaggio pecorino grattugiato, tutti ingredienti delle produzioni locali e a buon mercato.



#### RISOTTO CON COTENNE DI MAIALE

*Ingredienti: 400 g di riso, 100 g di cotenne di maiale, un mazzetto di finocchietti selvatici, formaggio pecorino grattugiato, sale, pepe.*

*Preparazione:* Tagliare a piccoli pezzi le cotenne dopo averle fatte cuocere in acqua salata per 5-10 minuti e averne gettato il brodo. In un tegame bollire i finocchietti anch'essi tagliati a pezzetti e aggiungervi le cotenne. A metà cottura, unire il riso e finire di cuocere. Servire caldo con pecorino e pepe.



## IL MAIALE DEL MARE

Il tonno è detto in dialetto “porcu di mare”, perché, come il maiale, si usa in ogni sua parte. Ma non è un modo nuovo di chiamarlo così, perché tale definizione era usata già da Strabone (III, 2-7). Lungo le coste della Sicilia, sin da tempi remoti, il tonno veniva catturato, e non ne mancano testimonianze: Arcestrato di Gela, 350 anni a.C., ne indicava le parti più pregiate e riteneva che “La costa di Tindari nutre i tonni migliori”. Nel Trapanese, e in particolare a Favignana, la cattura del tonno fa ancora parte della

memoria collettiva. In questa zona, quindi, è ancora viva la cultura del tonno e vengono apprezzate tutte le sue parti. Il polmone e il cuore sono cotti “a picchi pacchi”, con aglio e pomodoro; il lattume, dapprima lessato e poi fritto, è una leccornia; vere prelibatezze sono lo stomaco e la trippa. Le budella vengono salate ed essiccate; dai pezzetti residuali dello squartamento derivano i “sasizzuni”, la “busunagghia” e la “ficazza”. Le uova, opportunamente salate e fatte essiccare, costituiscono la preziosa bottarga.

## LA VUCCIRIA

Nel cuore della Palermo antica esiste il mercato storico - immortalato da Renato Guttuso in suo celebre quadro - chiamato “Vucciria”, perché anticamente vi si macellavano gli animali. La sede dei macelli era nello slargo intitolato a Santa Cecilia, adiacente alla giudecca. Qui venivano uccisi gli animali secondo il rituale “kasher” che prevede lo sgozzamento con un coltello affilatissimo, allo scopo di dissanguare del tutto la bestia e di ridurre, per quanto possibile, il dolore della morte.

Le maestranze ebraiche deputate alla macellazione, per la loro opera non potevano accettare denaro, perché sarebbe stato “il prezzo del sangue”, ma esse potevano trattenere le interiora delle bestie uccise ad esclusione del fegato, parte considerata di pregio.

Gli ebrei ebbero l’idea di sfruttare queste parti inventando la *guastella cà miusa* cioè una pagnotta ripiena di milza, polmone e pezzetti di trachea, dapprima lessati e poi cotti nello strutto. Lo strutto veniva usato al posto

dell'olio perché più economico e più saporito. Fu un successo strepitoso a uso esclusivo dei cristiani, perché vi erano ingredienti proibiti sia agli ebrei che ai musulmani. Tuttora questa pietanza è regina incontrastata delle rosticcerie di Palermo.

Vi fu poi anche una versione più economica: la pagnotta ripiena di ricotta, caciocavallo e quindi bagnata nello strutto bollente, per dare al palato un'idea di carne. Era il modo con cui i poveri, servendosi della fantasia, ponevano rimedio alla miseria e, ironizzando, fingevano di mangiare come i ricchi. La focaccia senza carne, bianca come un abito da sposa, era soprannominata "schiatta" - nubile - in contrapposizione all'altra con la milza "maritata" - sposata.

Se vi è una città nella quale il "cibo di strada" è diffuso e vitale questa è Palermo.

Tra i cibi di strada palermitani, un posto di rilievo occupano pietanze provenienti dalle parti meno pregiate degli animali, il che è comprensibile, perché si tratta di una cucina povera, non costosa, in origine riservata alle classi meno abbienti.

Così, accanto al *pani ca miusa* e alle *stighirole* di cui si è già detto, sono presenti la *quarume*, la *frittula*, il *peri e mussu*. La *quarume* è un lessico di insieme di interiora bovine comprendente il duodeno, gli stomaci del ruminante, l'ano, la trippa. È consuetudine che a chi l'acquista vengano serviti pezzetti delle diverse parti della pietanza e che essi vengano presi con le mani.

La *frittula* deriva dagli scarti della preparazione dello strutto (in siciliano la "saimi", chiara derivazione dallo spagnolo *sain*) che si otteneva fondendo ad alta temperatura il grasso di muscoli e cartilagini degli animali. Questi scarti, fatti a pezzetti, vengono soffritti nello strutto con foglie d'alloro e pepe. La *frittola* deve essere consumata calda e viene venduta conservandola dentro un cesto ("panaru") di giunco, coibentato con strati di tessuto di lana. Il cesto è coperto da un panno a



quadretti e i manici sono addobbati con fiocchi. Il “frittularu” introduce la mano nel cesto, da una piccola apertura sul bordo, e preleva la porzione di *frittula* che viene poggiata su un foglietto di carta oleata.

Il *peri e mussu* è un lessò delle cartilagini di bovini: guancia, orecchie, nerbo, piedi, mammella, muso. Si consuma freddo, con succo di limone. La carne viene esposta circondata di ghiaccio e l’acquirente sceglie il pezzo da cui viene prelevata la porzione richiesta.

### HANNO COLLABORATO

Antonio Criscione

Anna Maria Ermigiotti

Francesca Ferreri

**Beniamino Macaluso (DCST e CSFM)**

Francesco Milazzo

Carlo Ottaviano

Maurizio Pedi

Anita Rubera

Concetto Scandurra

Marcella Strazzuso

Angelo Tamburini

**Mario Ursino (CT)**

Guglielmo Vassallo

Maria Rosaria Vetri

**Cettina Voza (DCST)**



*Sardegna*

## SIGNIFICATI ARCAICI E SOCIETÀ MODERNA

Il cibo è uno degli elementi primari nella costruzione del mito che si crea nell'ambiguo rapporto tra il corpo e il mondo esterno. In particolare, gli alimenti ricavati dal corpo degli esseri viventi rappresentano un ponte tra l'individuo e la natura, al punto che il legame con la divinità e con le forze che si riteneva governassero il corso delle cose, veniva regolato e mitigato attraverso l'offerta di cibi prevalentemente rilevati dal corpo animale, fino a comprendere quello umano.

Un significato ancora più profondo era attribuito alle interiora: la posizione, nell'intimità profonda dell'essere vivente, conferiva loro un alone di potenza e di mistero in quanto sede di funzioni, virtù e caratteri vitali assai più reconditi delle membra esteriori, esposte alla vista e alla più immediata comprensione.

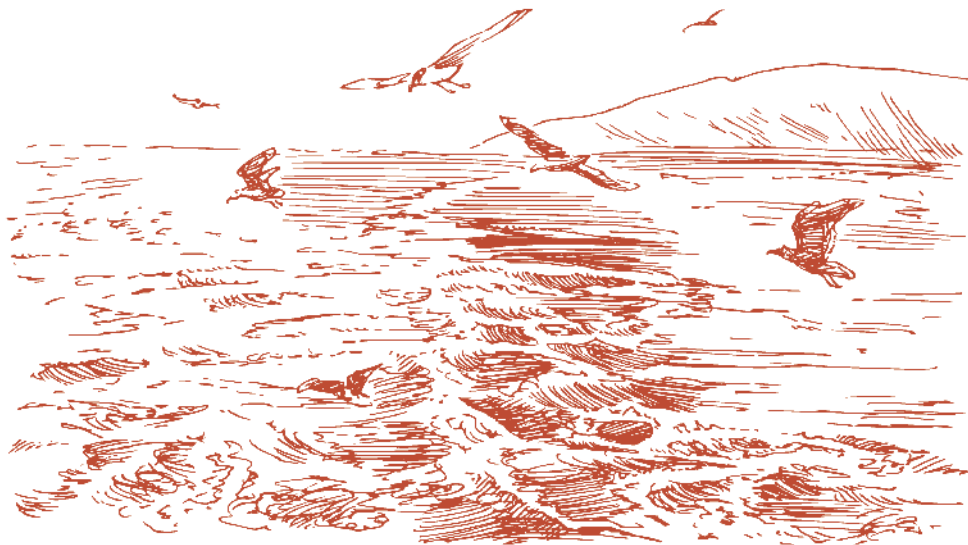
Non è un caso che nel processo di imbalsamazione, nell'Egitto faraonico, era riservato alle viscere del defunto il trattamento speciale e onorifico della collocazione nei vasi canopi, messi sotto la protezione di specifiche



### TRECCIA DI BUDELLINI DI AGNELLO CON PISELLI (KÖRDULA CUN PISURCI)

*Ingredienti (per 6 persone): 500 g di trippa e intestino tenue e crasso d'agnellino da latte, rete di agnello, 500 g di piselli freschi, 300 g di pomodori, qualche pomodoro secco, una cipolla piccola, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva, sale.*

*Preparazione:* Scottare nell'acqua calda la trippa, spellarla e lavarla in acqua corrente e lasciare a bagno con acqua e succo di limone. Pulire a fondo gli intestini in acqua corrente mantenendoli integri. Tagliare la trippa a strisce di un centimetro di larghezza. Appendere a un gancio l'intestino crasso insieme alle strisce di trippa, e avvolgerli nella rete per compattarli. Rivestire a treccia stretta (kördula) il tutto con l'intestino tenue annodato su un solo lato, in modo da formare degli anelli fitti e paralleli. Mettere in un tegame mezzo bicchiere d'olio e far rosolare la treccia fino a farla ben asciugare. Rosolare a parte la cipolla affettata, aggiungere e far rosolare i piselli. Unire i pomodori passati e qualche pomodoro secco. Far sobbollire e aggiungere la treccia e il sale. Cuocere a fuoco lento.



divinità, come riconoscimento dell'individualità e della funzionalità più essenziale dell'essere umano.

Anche nella cultura sarda, più prossima all'arcaismo pastorale omerico che non alla ruralità stanziale e contadina, il valore simbolico dei cibi si sovrappone con forza a quello puramente alimentare. Inevitabilmente, anche qui si attribuisce un rispetto particolare alle interiora dell'animale ucciso, elevandole ad un rango non semplicemente nutrizionale. Da questo rispetto deriva l'elegantissima preparazione della *kōrda*, nella lingua logudorese, o della *kōrdula*, in campidanese, che, proprio in virtù di tale complessa lavorazione denotano significati che trascendono la pura alimentazione. L'antropologo tedesco Max Leopold Wagner, sottolineò, ne *La vita rustica*, questo legame tra il simbolismo della Grecia arcaica e la Sardegna pastorale: "E quando le cosce furono arse, mangiarono i visceri; fecero il resto a pezzi, li infilarono su spiedi, li arrostirono con cura, poi tutto ritolsero" (*Iliade I*, 458 ss; trad. Rosa Calzecchi Onesti).

Il cibarsi di interiora, cotte all'interno di budella di varia provenienza, costituisce un archetipo ad alto valore simbolico, ed è confermato dalla diffusione di tale usanza a livello planetario. Anche gli aborigeni oceanici, ad esempio, ritengono una prelibatezza le interiora del piccolo mammifero *wallabee*, cotte sulla brace all'interno del suo intestino.

Si potrebbe concludere dunque che gli "antichi", pur non disponendo



di basi scientifiche, intendessero rendere onore sensitivamente anche al “cervello enterico”: la sede di quell’insieme di ramificazioni nervose che, collaborando attivamente con la mente, contribuiscono non poco alla regolamentazione degli stati d’animo e quindi al misterioso sentire interno e alle sue apparizioni nelle nostre manifestazioni esterne.

Il sangue appartiene a pieno titolo alla categoria del quinto quarto. Se l’uso di confezionare insaccati con il sangue coagulato appartiene a molte tradizioni cucinarie, tanto in forma dolce che salata, assai meno diffusa è l’usanza praticata nel centro Sardegna di prepararlo arricchito in vari modi all’interno dello stomaco della pecora o del maiale, solitamente con latte, lardo, formaggio e piccoli pezzi di pane carasau, non consumandolo poi come salume, cosa che avviene per i sanguinacci, ma come vera e propria vivanda. Anche la preparazione di questo alimento, “su sambene”, che prevede un’accurata pulizia dello stomaco e l’addizione d’ingredienti ad alto contenuto simbolico, come il latte o il pane, ne evidenzia il profondo significato antropologico. Cibarsi del sangue per appropriarsi della forza vitale di cui è veicolo principale.

In definitiva, se la consuetudine di non scartare alcuna parte dell’animale ucciso risponde in primo luogo a un’evidente necessità economica, tale necessità è soddisfatta esorcizzando il rispetto reverenziale nei confronti di queste parti, per gli antichi legate al mistero della vita, ricorrendo ad artifici che le distacchino senza mezzi termini dalla collocazione e dalla funzione originaria.

La Sardegna, per l’economia agro-pastorale che ne ha caratterizzato lo sviluppo nei millenni, è particolarmente ricca di piatti tradizionali ottenuti da interiora, frattaglie e, più in generale, dalle parti definite secondarie nella macellazione.

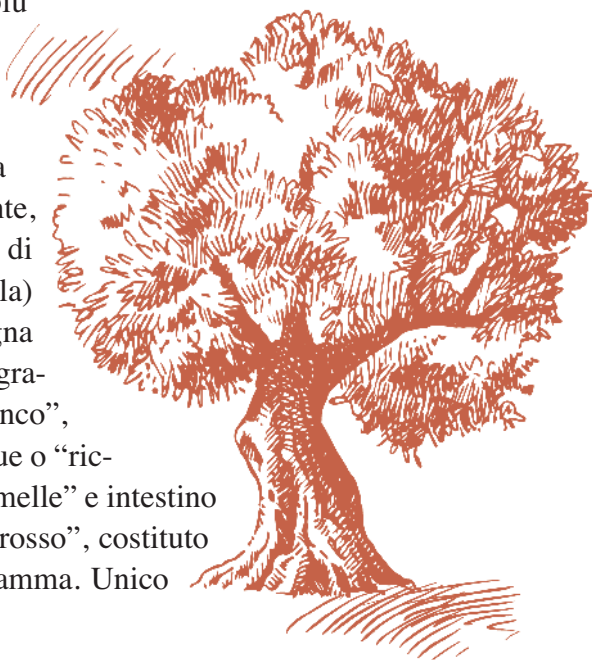
L’utilizzo delle “carni da non dimenticare” e la sua specifica gastronomia sono particolarmente praticati nelle zone interne, anche se alcuni piatti originati dalle ricette sotto indicate trovano diffusione e apprezzamento in quasi tutte le zone dell’isola. Se ne fa uso saltuario nella cucina familiare e più frequentemente nei convegni amicali. La ristorazione invece si è abbastanza allontanata dalla cucina del quinto quarto che continua, al contrario, ad essere proposta in parecchi agriturismi della regione.

Il relativo isolamento geografico che la Sardegna ha avuto in passato, a causa della sua distante insularità, ha contribuito per altro a conservare più genuinamente che altrove anche queste tradizioni gastronomiche e, più specificamente, il sensibile connubio fra le motivazioni economiche e le antiche pratiche magico-rituali che le hanno originate.

## LA “ZIMINATA” DEL SASSARESE

La campagna e i dintorni di Sassari sono caratterizzati da enormi alberi di ulivo (molti secolari) e da una macchia mediterranea fitta e verde. La gastronomia dei sassaresi è sempre stata condizionata da questo particolare aspetto, che si concretizza con numerosissime costruzioni, diffuse nell'interland, avvolte da una fitta vegetazione e favorite dal clima molto mite. In primavera e in estate, ma non solo, in queste campagne, la legna arde in enormi bracieri per ottenere braci buone e durature. Sono quelle che servono per alimentare le grandi arrostite, accompagnate in genere da adeguate libagioni di vino rosso. Queste arrostite sono prevalentemente composte da bistecche o fettine di vitellone o cavallo, capocollo, pancetta o salsiccionne di maiale, ma la più originale e tipica è sicuramente la *ziminata sassarese*.

Questa preparazione consiste, almeno nei periodi in cui la legislazione sanitaria lo consente, in un arrosto misto di frattaglie di vitello (meglio ancora se di vitella) o “zimino”, messo su fuoco di legna e/o carbone. L'arrostitore (“lu grabiglieri”) separa lo “zimino bianco”, costituito da pezzi di intestino tenue o “riccioli”, timo o “primo latte” o “animelle” e intestino retto “cannaguru”, dallo “zimino rosso”, costituito da fettine di fegato, cuore e diaframma. Unico





## PIEDINI DI AGNELLO IN AGLIATA

*Ingredienti: 12 piedini di agnello, mezza cipolla, 2 coste di sedano, una carota, alloro, sale, 2 spicchi d'aglio, un peperoncino piccolo, passata di pomodoro, prezzemolo, mezzo bicchiere di aceto.*

*Preparazione:* Spaccare in due, bruciacchiare e lessare i piedini di agnello, con la cipolla, il sedano, la carota, l'alloro e il sale. Preparare a parte il sugo, soffriggendo in olio extravergine di oliva, l'aglio e il peperoncino che, una volta dorati, saranno eliminati. Aggiungere la passata di pomodoro, il sale e il prezzemolo tritato. Dopo 10-15 minuti di cottura, aggiungere l'aceto e un bicchiere di brodo di cottura dei piedini. A sugo pronto, dopo circa 30-40 minuti, aggiungere i piedini lessati, parzialmente dissossati e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 15-20 minuti.

condimento il sale fino, a cottura ultimata. Il contorno è costituito in genere da verdura fresca di stagione (ravanelli piccanti, finocchi e sedani).

La ziminata non è una comune arrostita di carne, ma segue un tradizionale percorso sin dalla preparazione delle parti da arrostitire. Lo zimino rosso è normalmente sciacquato in acqua corrente; i pezzi di intestino tenue e di retto, invece, vengono puliti evitando l'uso dell'acqua, quindi solo mediante spremitura attuata con esperte manipolazioni e con l'aiuto di carta ruvida per pacchi o "carta straccia" ("lu pabiru isthrazzu" un tempo utilizzato dai macellai per avvolgere la carne) dopo che la parte mucosa interna è stata portata all'esterno.

Anche il momento solenne del consumo è preceduto da fasi quasi rituali, come il taglio a pezzetti dello zimino, effettuato con una grossa forbice, l'aggiunta di sale fino e il raduno dei commensali. S'inizia sempre dalla parte bianca, ma solo quando i riccioli sono croccanti al punto giusto, mentre la parte rossa deve essere ben cotta (il sassarese in genere non ama la carne al sangue), ma senza farne perdere la tenerezza. Qui sta la bravura dell'arrostitore e il valore aggiunto della "ziminata".

## LE FESTE NEGLI STAZZI DI GALLURA

La presenza di pietanze tipiche, ottenute dal “quinto quarto”, caratterizzava regolarmente le festività sacre e profane della vita contadina degli stazzi galluresi. I ritmi vitali di queste piccole entità economiche, sostanzialmente autonome per quanto attiene l’approvvigionamento di risorse alimentari, erano scanditi dalle stagioni e dalle feste religiose e non distribuiti nell’arco dell’annata agraria. Ciascuna di queste occasioni era caratterizzata, oltre che



### RIVEA GADDURESA

*Ingredienti: una coratella intera di agnello o di capretto (comprendente polmoni, fegato, cuore e animelle), tutti gli intestini dell’agnello o capretto (coratella), con la retina che avvolge la massa intestinale (peritoneo), 150 g di lardo stagionato, 8 fettine sottili di pane raffermo, un ciuffo di prezzemolo, 2 spicchio di aglio, sale.*

*Preparazione:* Pulire e lavare accuratamente gli intestini e sistemarli in uno scolapasta. Dopo aver lavato e asciugato la coratella, eliminare la trachea e le parti fibrose aderenti agli organi. Sezionare fegato, polmoni, cuore e animelle in dadini dello spessore di circa 0,5 cm e 3 cm di lato. Affettare il lardo in fettine spesse 3 mm e della lunghezza simile ai dadini già preparati. Mettere il tutto in una terrina, compresa la retina e il pane affettato, e salare leggermente. Tritare finemente il prezzemolo e l’aglio e distribuirli nella terrina, amalgamando il tutto. Lasciare riposare per 1 o 2 ore in frigo, quindi infilzare i dadini nello spiedo del girarrosto, alternando i diversi tipi di interiora e chiudendo ogni sequenza con una fettina di lardo seguita da una di pane raffermo. Una volta esauriti i dadini, avvolgere il tutto con la retina. Legare intrecciando intorno alla retina gli intestini già preparati, stringendo leggermente per conferire consistenza all’insieme. Lasciare riposare, con lo spiedo in posizione verticale per qualche ora, in modo da scolare l’acqua ancora presente. Arrostire alla brace a fuoco lento e con girarrosto continuo. Nelle fasi finali della cottura, aggiungere sale. Controllare periodicamente la cottura infilando uno stecchino e verificandone l’umidità al tatto. A cottura ultimata (circa 2 ore), tagliare in rondelle di 5 cm di lato, sfilare dallo spiedo e servirle caldissime. Si consiglia un contorno di finocchi o ravanelli o cipollotti freschi.

dall'evento che si intendeva festeggiare, da una particolare pietanza, piatto tipico o dolce caratteristico, espressamente preparato per l'evento.

In quest'ambito, sono ancora molto presenti in Gallura, soprattutto nel mondo rurale, alcune pietanze ottenute dal quinto quarto quali: la *rivea*, derivata dalle interiora di capretto o di agnello, che era una portata tradizionale del pranzo natalizio e pasquale; la *colda*, ottenuta dall'intestino e peritoneo dell'agnello, presente come pietanza tipica nella festa campestre di San Bachiso (Santu Bachisi), molto sentita nell'alta Gallura; il *sanguinaccio* di maiale, nelle due versioni *salato* e *dolce*; il *fegato di maiale arrosto* in retina, sempre offerto in occasione della festa familiare organizzata per la macellazione del maiale; la *trippa di pecora al sugo*, in occasione della festa per la tosatura delle greggi.

Accanto a questi piatti, legati ad eventi particolari, ce ne sono un'infinità d'altri non collegati a particolari occasioni, ma comunque diffusi nella cucina tradizionale degli stazzi, quali: il *sangue di capretto* o di agnello *in casseruola*, le *testine di capretto arrosto* o in tegame, le *animelle di vitello arrosto*, *l'intestino tenue del porchetto in casseruola*, che sono presenti tuttavia in versioni più o meno simili anche in altre aree della Sardegna.



### S'ORTAU

*Ingredienti: un intestino retto di maiale, 300 g di fegato, 100 g di cuore, 200 g di capocollo, 200 g di spuntature di carne molto grasse, 2 pomodori secchi, pepe nero, noce moscata, cannella, un misto di spezie, prezzemolo, sale.*

*Preparazione:* Tritare i diversi tipi di carne del maiale con una mezzaluna e aggiungere il pomodoro secco, il prezzemolo, un pizzico di pepe nero, di noce moscata, di cannella macinata e poi sale. Amalgamare gli ingredienti e riempire l'intestino retto in modo uniforme, evitando di lasciare degli spazi vuoti. Legare con lo spago le parti terminali dell'intestino e farlo arrostito lentamente per alcune ore su una griglia fornita d'una vaschetta di raccolta del sugo grasso e molto aromatico. La cottura perfetta prevede lo scioglimento del grasso dell'intestino che dovrà diventare croccante. Servire caldo, con fette di pane ammorbidito con il sugo di cottura.



## SU ZURRETTE

*Ingredienti (per 6 persone): uno stomaco di pecora, sangue di pecora, una cipolla media, 30 g di grasso del peritoneo, una manciata di formaggio pecorino stagionato grattugiato, mezzo bicchiere di latte di pecora, sale, menta, timo, un foglio di pane carasau finemente sbriciolato.*

*Preparazione:* Lavare accuratamente lo stomaco della pecora. Filtrare il sangue per eliminare i grumi. Preparare un soffritto con piccoli pezzi di peritoneo, aggiungere la cipolla tritata o il bulbo di erba cipollina. In un contenitore, mescolare il sangue per evitare la coagulazione e aggiungere il pane carasau sbriciolato, il latte per renderlo più cremoso, il soffritto con la menta dolce, il timo e un pizzico di sale. Versare il composto ben amalgamato dentro lo stomaco, avendo cura di eliminare l'aria prima di chiudere l'apertura con un robusto spago, lasciando un'appendice a maniglia per facilitare le operazioni di cottura. Bollire in abbondante acqua per 45 minuti, controllando durante la cottura che lo stomaco mantenga una consistenza morbida e uniforme. Servire lo zurrette ben caldo e con una consistenza cremosa. Da gustare con il pane carasau.

## IL MAIALE NEL NUORESE

In tutti i paesi della Barbagia e anche nel Nord Sardegna, la festa dell'Immacolata segnava l'arrivo del freddo e l'inizio della stagione della macellazione dei maiali. Nei vari rioni o cortes iniziava una sorta di accordo tra gli abitanti del vicinato sulla programmazione dell'evento che li vedeva tutti coinvolti. Come in altre regioni italiane, "la festa del maiale" prevedeva lunghi preparativi. Il pranzo era l'occasione per consumare le parti più deperibili e le carni meno pregiate, quando le famiglie non avevano il frigorifero. Con le carni del collo si preparava un ricco sugo al pomodoro, il fegato si avvolgeva con il peritoneo e foglie di alloro prima di essere arrostito su una griglia con vasca per la raccolta del sugo. L'intestino retto, molto grasso, *su ortau*, era imbottito con un composto fatto con spuntature di carne e frattaglie, unite a pomodoro secco, prezzemolo, pepe nero e un pizzico di noce moscata; si univa la "saporita" (miscela di spezie) e

quindi era arrostito lentamente. Con il sangue del maiale, condito con sale ed erbe aromatiche, si riempivano i budelli che erano arrostiti al fuoco vivo impugnando due bastoni, usati con maestria, per cuocere il sanguinaccio in modo uniforme. La sapiente selezione delle carni era finalizzata alla conservazione delle parti più pregiate del maiale, ma il filetto e l'arista ("s'ispinu") venivano divisi e donati ai parenti e ai vicini di casa che avevano partecipato al banchetto. I bambini che consegnavano la carne nelle case ricevevano in dono zucchero, caffè, pochi soldi e spezie preziose, come buon auspicio d'abbondanti provviste per superare più serenamente il lungo inverno.

La distribuzione della carne consolidava i rapporti sociali e il senso d'appartenenza rionale e soprattutto garantiva il consumo di carne sempre fresca quando si macellavano i maiali dei vicini in tempi diversi. Lo spirito di collaborazione si completava con l'uso delle gigantesche macchine tritacarne, di proprietà delle famiglie più facoltose, che erano date in prestito ai vicini. Con l'arrivo e la diffusione della tecnologia e soprattutto le rigide normative sull'igiene, la conservazione delle carni di maiale in Barbagia, ma non solo, ha perso il senso di coralità che ha segnato un'epoca. Tra le ricette del Nuorese, se ne ricordano due di particolare pregio: *su ortau* e *su zurrette*. Quest'ultimo ha una preparazione complessa che richiede la presenza di due persone esperte ma il consumo è essenzialmente conviviale. Il piatto, di origine pastorale, può avere come variante l'uso del lardo e del pane di semola tagliato a dadini.



### NERVETTI DI BUE (PER'E BOI)

*Ingredienti (per 6 persone): una zampa di bue, 2 spicchi d'aglio, foglioline di prezzemolo fresco, 100 g di giardiniera sottaceto, 100 g di olive sarde in salamoia, aceto di vino bianco, olio extravergine di oliva sardo, sale, pepe.*

*Preparazione:* Lavare con cura la zampa di bue e passarla alla fiamma. Lessarla in abbondante acqua salata e cuocere per circa un'ora, fino a quando la cartilagine non si stacchi facilmente dall'osso. Scolare e disossare la cartilagine, che verrà tagliata, poi, in piccoli pezzi. In un recipiente di coccio, unire l'olio extravergine d'oliva, l'aceto, la giardiniera tagliata in piccoli pezzi, le olive, l'aglio tritato e abbondanti foglioline di prezzemolo sminuzzate a mano. Aggiungere pezzi di cartilagine, mescolare e servire freddo.



## TRA MARE E TERRA

Cagliari e Oristano vantano antiche tradizioni di cucina marinara, mentre la vasta pianura e le montagne di questi due territori risentono delle tradizioni gastronomiche dell'interno e quindi hanno, con lo stesso, abitudini simili di consumo e utilizzo delle carni del quinto quarto. Le accennate ragioni di contiguità fanno sì che, ad ogni buon conto, anche in queste due importanti città della Sardegna non sia trascurato il consumo delle più importanti ricette che utilizzano le carni citate.

Dopo un breve viaggio in battello da Carloforte, si arriva a Calasetta e ci si addentra nel Sulcis: qui le ricette riguardano prevalentemente i prodotti di terra, riproposti secondo le consuetudini locali. Perciò, grazie a questa vicinanza, le tradizioni tipicamente genovesi e tabarchine (tunisine) dell'isola di San Pietro si sposano con

quelle sarde dell'interno. Ecco perché anche a Carloforte, come a Calasetta, si cucinano le frattaglie di bue e agnello del "quinto quarto", la "trattalia", le *budella di bue farcito*, la *coratella di agnello* e la *trippa*, facendo così



in modo che l'amalgama di consuetudini proprie e acquisite dagli abitanti, nel corso dei secoli, si esprimano oltre che nei costumi e nella lingua anche nella tavola di queste meravigliose e antiche terre. Con la coratella di agnello si prepara *a frisciuletta*. Dopo aver pulito e lavato accuratamente la coratella, si taglia in piccoli pezzi e si mette in un tegame, dopo avervi soffritto, in poco olio, la cipolla finemente tritata; si continua a soffriggere per una decina di minuti. Quindi si versa nel tegame un bicchiere di vino bianco e, dopo che questo è evaporato, si sala e si aggiunge l'acqua necessaria per portare a cottura.

Con l'intestino del bue appena macellato, si realizza la ricetta della *mauletta*. Si lava accuratamente l'intestino e si chiude un'estremità con lo spago. Si fanno rosolare in tegame i piselli con poco olio e mezza cipolla tritata. Si prepara poi un impasto con il pane grattugiato, le uova e i piselli rosolati, aggiungendo il sale. Si riempie l'intestino con l'impasto, si chiude



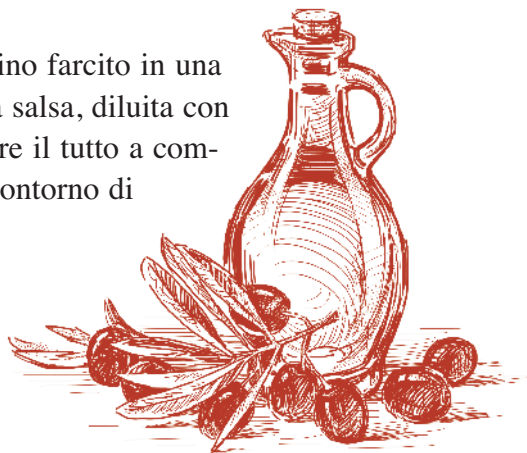


## BUDELLO DI BUE FARCITO (“U LUNGU”)

*Ingredienti (per 6 persone): un budello di bue, 400 g di pane grattugiato, 4 uova, 2 dl di latte, 2 spicchi di aglio, un mazzetto di prezzemolo, sale.*

*Preparazione:* Lavare accuratamente il budello e chiuderne una estremità con lo spago. Preparare a parte il ripieno impastando con il latte il pane grattugiato, le uova, l'aglio e il prezzemolo finemente tritati e insaccarlo nel budello in modo da riempirlo quasi completamente. Chiudere con lo spago anche l'altra estremità del budello e metterlo a bollire in una pentola con pezzi di cipolla e sale per circa mezz'ora. Scolare e, se piace, condire con sugo di pomodoro. Può essere servito anche freddo.

l'estremità aperta, quindi si mette l'intestino farcito in una pentola, con la cipolla in grossi pezzi e la salsa, diluita con tanta acqua quanto è necessario per portare il tutto a completa cottura a fuoco lento. Si serve con contorno di bietole lesse o soffritte.



## HANNO COLLABORATO

**Marcello Bedogni (CT)**

Maria Ausilia Fadda

**Salvino Leoni (DCST)**

Carlo Maccioni

Mariangela Pinna Coiana

Proto Pippia

Aldo Vanini

---

**BIBLIOGRAFIA**


---

- AA.VV., *Atlante dei prodotti tipici: i salumi*, Franco Angeli Editore, 1990.
- AA.VV., *Cenni storici sulle Valli di Lanzo e Basso Canavese*, Regione Piemonte, Az. Turistiche locali.
- AA.VV., *La cucina di Varese e del suo territorio*, Camera di Commercio Varese, 1985.
- AA.VV., *La cucina mitteleuropea delle madri orsoline di Gorizia*, LEG, Gorizia, 2006.
- AA.VV., *La nostra cucina – Il Friuli Occidentale*, Biblioteca dell'immagine, Pordenone, 2009.
- AA.VV., *Ricette di cucina biellese*, Ed. Nuova Provincia di Biella, 1994.
- Adami P., *La cucina carnica*, Muzzio, 2009.
- Alberici A., *Cucina del Pavese*, Muzzio, 1998.
- Alberini M., *Piemontesi a tavola*, Casa Editrice Longanesi, 1967.
- Anonimo napoletano, *Ricettario*, Pierpont Morgan Library, New York.
- Ateneo di Naukrati, *I Deipnosofisti (Libro III) in Banquet des savants*, Parigi, 1789.
- Au Fiore L., *La Cucina della terra di Cormòns – Dal ricettario ottocentesco della baronessa Marianna Locatelli*, Edizioni della Laguna, Mariano del Friuli, 1992.
- Au Fiore L., *La cucina goriziana in “Guriza”*, Società Filologica Friulana, 1969.
- Avitabile E., *Mangiamo alla napoletana*, Luigi Regina Editore, Napoli, 1976.
- Babudri F., *All'insegna del buon gusto nelle tradizioni giuliane*, Celvi, Trieste, 1931.
- Baccellieri C., *La buona cucina di Calabria*, Edizioni Reghion, Reggio Calabria, 1976.
- Ballarini G., *Elogio della carne*, Ediz. Calderini, 1992.
- Ballarini G., *Il dono di Abele*, Ediz. Edra, 2000.
- Barpo G.B., *Le delizie e i frutti dell'agricoltura e della villa*, Belumat, Belluno, 2008.
- Basile G., *Dizionario sentimentale della parlata siciliana*, Dario Flaccovio editore, 2009.
- Basile G., *Mangiare di festa. Tradizione e ricette della cucina siciliana*, Kalòs, Palermo, 2004.
- Basile G., *Tornare indietro nel tempo*, Dario Flaccovio Editore, 2012.

- Bazzi A., *Un ricettario dell'800*, in *La cucina di Varese e del suo territorio*, Camera di Commercio Varese, 1985.
- Bellini G., *L'allevamento dei suini in provincia di Siena*, G. Ramella, Firenze, 1908.
- Bencistà A., *Il maiale dall'arista allo zampone*, Ed. Polistampa, Firenze, 2007.
- Bertinelli Spotti C. (a cura di), *Manuale di 150 ricette di cucina di guerra*, ried. del 1916, Cremona Fiere, 2009.
- Bertinelli Spotti C., M. Teresa Mantovani, *Cremona-Momenti di storia cittadina*, Linograf, Cremona, 1985.
- Bertinelli Spotti C., Saronni A., *I Cremonesi a tavola ieri e oggi*, Cremonabook, Cremona, 2005.
- Betri M. L., *Le malattie dei poveri-Ambiente urbano, morbilità, strutture sanitarie a Cremona nella prima metà dell'Ottocento*, Franco Angeli Editore, Milano, 1981.
- Bourre J.M., *La dietetica del cervello*, Sperling & Kupfer, Milano, 1992.
- Buonassisi V., *La cucina degli italiani*, Idea Libri, 1988.
- Buscemi S., *Inchiesta sul cibo di strada a Palermo*, Edizione Provincia Regionale di Palermo e Sege, 2012.
- Caccia A., *Osservazioni medico legali e politiche per un sistema di pulizia della città di Cremona*, Cremona, 1786.
- Calabrese C., *La cucina abruzzese*, Memoria, Villa Santa Maria, 2000.
- Calabrese C., *Ricette per un anno*, 2004, s.i.
- Camuria A., *Apparecchi diversi da mangiare et rimedii*, a cura di Lejla Mancusi Sorrentino in *Appunti di gastronomia* n.11, giugno 1993.
- Carnacina L., Veronelli L., *La Cucina Rustica Regionale*, Rizzoli, 1978.
- Cascino F., *Cucina di Sicilia*, Lorenzo Misuraca Editore, Cefalù, 1980.
- Cavalcabò A., *L'attuale sede della Banca popolare e l'antico macello di Cremona*, in «Cremona», XI, 1939.
- Cavalcanti I., *La cucina teorico pratica*, Tipografia di G. Palma, Napoli, 1839.
- Cavallero E., *I malnutrì*, Daniela Piazza Editore, Torino, 2006.
- Cercone F., *Lu porche*, 2002, s.i.
- Cercone F., *Sapori onesti e memorie locali*, Cosmo Iannone, Isernia 2008.
- Ciampitti F., *Il tratturo*, L'arte tipografica, 1968.
- D'Ascenzo E., *Mangiare molisano*, Edizioni Enne, 2003.
- Jovine F., *Le terre del Sacramento*, Einaudi, 1950.

- Chapusot F., *La vera cucina casalinga* (1851), Copia anastatica, Daniela Piazza Editore, 2012.
- Cherubini F., *Vocabolario Milanese Italiano*, Milano, 1829.
- Cicchitti A., Cotellessa C., *Il pane e la lingua*, Editore Tabula, 2007.
- Cicchitti A., *Tradizioni pasquali della nostra terra*, 2003, s.i.
- Ciolfi P., *La cicciaccia*, Ediz. Erasmo, Livorno, 2008.
- Clinanti D., *Giorni di festa in Casa Giglio*, Ediz. Giglio, Asti.
- Colonna Romano F., *Sicilia in bocca*, Editrice de "Il Vespro", Palermo, 1975.
- Consoli E., *Sicilia. La cucina del sole*, Tringale Editore, Catania, 1989.
- Coria G., *Profumi di Sicilia. Il libro della cucina siciliana*, Vito Cavallotto Editore, Palermo, 1981.
- Corradini C., Innocente N., *Nuovo cibario del Friuli Venezia Giulia*, Ersa, Udine, 2008.
- Corrado V., *Il cuoco galante*, Stamperia di Nicola Russo, Napoli, 1773.
- Correnti P., *Il libro d'oro della Cucina e dei vini di Sicilia*, Mursia Editore, Milano, 1976.
- Cossar Ranieri M., *Gorizia d'altri tempi*, Amministrazione Provinciale, Gorizia, 1934.
- Croce M., *Guida ai sapori perduti*, Kalòs, 2008.
- Cunsolo F., *La cucina del Piemonte*, Ediz. Novedit, 1964.
- Dacquati L., *La sapiènsa de Cremùna*, La Provincia, Cremona, 2010.
- D'Ascoli F., *Dizionario etimologico napoletano*, Edizioni del Delfino, Napoli, 1979.
- De Nola R., *Libro de guisados* (edizione del 1529), a cura di Antonella Laudisi, anastatica edizioni Il Laboratorio, Nola, 2007.
- Del Torre C. (a cura di), *Ricettario Mitteleuropeo di Suor Antonija, orsolina*, Libreria Editrice Goriziana, Gorizia, 2008.
- Del Torre C., *Antiche ricette del Friuli goriziano*, Libreria Editrice Goriziana, Gorizia, 2011.
- Del Tufo G., *Ritratto o modello delle grandezze, delizie e meraviglie della nobilissima città di Napoli*, ms XIII C96, 1588, Biblioteca Nazionale di Napoli.
- Di Ciaccia S., *Viaggio in Abruzzo*, Di Ciaccia, 2001.
- Di Francesco N., *Antica cucina abruzzese*, Carsa editore, Pescara, 2000.
- Di Lello A., Stanziani A., *Cucina tradizionale abruzzese*, Carsa editore, 2005.
- Dirge R., *Ossa e frattaglie*, Elliot Edizioni, 2008.
- D'Orazio E., *Storia della pastorizia abruzzese*, Adelmo Polla Editore, 1991.

- Drewes M., *Tiroler Küche*, Tyrolia, Bolzano, 1974.
- Duranti G.M., *Della sua vita di sapori nella cucina rustica cremonese*, Padus, Cremona, s.d.
- Eynard W., *Flipot e la cucina di montagna*, Ediz. Gribaudo, Savigliano (CN).
- Eynard W., *La cucina valdese*, Ediz. Claudiana, Torino.
- Famija A., *Il grande libro della cucina albese*, Ediz. Prandi, Cravanzana, 1960.
- Faranda R., *Gastronomia teramana*, 1991, s.i.
- Fast Mady, *La cucina istriana*, Muzzio, Padova, 1990.
- Fast Mady, *Mangiare triestino – Storia e Ricette*, Muzzio, Padova, 1993.
- Ferragni O., *Avifauna cremonese*, Ronzi e Signori, Cremona, 1885.
- Ferrari F., *Il mangiare degli alessandrini. Una storia a tavola*, Ediz. Ferrari e Occella, Alessandria, 1954.
- Fonda C., *Trieste in cucina*, Edizioni Italo Svevo, Trieste, 1997.
- Fontana A., *El Salam ed Turgia*, Garbolino Editore, 2003.
- Forlani A., *Tradizioni domestiche dignanesi*, in “Antologia opere premiate concorso Istria nobilissima”, 1968.
- Francesconi J.C., *La cucina napoletana*, Fiorentino, Napoli, 1965.
- Fusai L., *La storia di Siena dalle origini al 1559*, Ed. Il Leccio, 1991.
- Fusco F., *Francesismi della gastronomia*, in Morresi, R., *Le lingue speciali*, Atti del Convegno di Studi presso l’Università di Macerata (ottobre 1994), Edizioni Il Calamo, Roma, 1998.
- Galiani F., *Vocabolario delle parole del dialetto napoletano*, presso Giuseppe Maria Porcelli, Napoli, 1783.
- Gamaleri Calleri Gamondi A., *Monumenta et alimenta. Appunti di storia dell’alimentazione piemontese dal XVI al XX secolo*, Assessorato alla cultura del Comune di Acqui Terme (1999-2002).
- Giancristofaro E., *Porco bello*, Lanciano, 1999.
- Giancristofaro E., *Tradizioni popolari d’Abruzzo*, Newton Compton, 1995.
- Goldschmid L., *Enciclopedia gastronomica*, 1954, s.i.
- Goria G., *La cucina del Piemonte*, Muzzio, 1990.
- Gosetti della Salda A., *Le ricette regionali italiane*, Solares, 1967.
- Grasso G., *Vercelli nel piatto*, Ediz. Tipogr. Saviolo, 2004.
- Guarnaschelli Gotti M., *La cucina milanese*, Muzzio, 1991.
- Gustin Grilanc V., *Xe più giorni che luganighe: cibi, tradizioni, costumi del Carso*

- e del circondario triestino*, Edizioni della Laguna, Mariano del Friuli, 1988.
- Heinrich E., *Das Kochbuch der Bäuerin (Il libro di cucina della contadina)*, Pustet, Salzburg, 1949.
- Höller M., *Echt Südtirol*, Christian Verlag GmbH, 2011.
- Indro N., *Ricette regionali di trippa*, Ed. Aerostato Seattle, 2009
- Indro N., *Troppa trippa*, Collana Centopelli n° 25, Ed. Neri, Firenze, 1998.
- Ircas Iacopetti N., *Monete e prezzi a Cremona dal XVI al XVIII secolo*, Annali della Biblioteca governativa e libreria civica di Cremona, XV (1962-1964).
- Ive A., *Canti popolari istriani*, Forni, Roma, 1877.
- Jubatti P., Giancristofaro E., *Cibo e gastronomia tradizionali*, in *Quaderni di Rivista abruzzese*, n.51, 2004.
- Kalinškove F., *Velika Slovenska Kuharica, ali kako okusno kuhati navadna in imentna jedila*, Cankarjeva Založba, Ljubljana, 2008.
- Latini A., *Lo Scalco alla moderna*, Muzzi, Napoli, 1692-1694.
- Levi M.A., *Roma antica*, Utet, 1963.
- Lombardi A. M., *Le produzioni agroalimentari della provincia di Campobasso*, Parco Letterario “Contado di Molise - Francesco Jovine”, Provincia di Campobasso.
- Lombardi A. M., Mastropaolo R., *La cucina molisana*, Edizioni Cultura e Sport (II ediz.), Campobasso, 1995, (I ed. Arti Grafiche La Regione, 1986).
- Mantovano G., *La cucina italiana, origini, storia e segreti*, Newton Compton, Roma, 1985.
- Marchesi G., *Oltre il fornello*, Rizzoli, 2009.
- Marengi G., *Il circondario di Cremona* in “*Atti della Giunta per l’inchiesta agraria*”, Roma, 1882.
- Marra L., *Del tartufo*, Edizioni Libreria Colacchi, L’Aquila, 1992.
- Marra L., *Fatti... di lingua*, s.i.
- Marra L., *Ideale volo sull’Abruzzo*, Edizioni Libreria Colacchi, L’Aquila, 2006.
- Marra L., *Il purissimo zafferano dell’Aquila*, Edizioni Libreria Colacchi, L’Aquila, 1989.
- Marra L., *La cucina aquilana*, Edizioni Libreria Colacchi, L’Aquila, 1995.
- Marramaldo M.A., Lo Curto N., *Le Madonie anche a tavola*, Lancillotto e Ginevra Editori, 2001.
- Marvin H., *Buono da mangiare*, Einaudi, Torino, 1990.
- Mastropaolo R., Nocera E., *Molisenda 2009*, Imprint Art, Isernia, 2008.

- Mastropaolo R., Nocera E., *Molisenda 2010*, Imprint Art, Isernia, 2009.
- Mastropaolo R., Nocera E., *Molisenda 2011*, Imprint Art, Isernia, 2010.
- Molinari Pradelli A., *La cucina abruzzese*, Newton Compton, Roma, 2003.
- Molinari Pradelli A., *La cucina piemontese*, Newton Compton, Roma, 1998.
- Musci D., *L'Italia a tavola attraverso i menu*, Ediz. Il Punto, 1999.
- Nocera E., *Il lunario dell'osteria*, Edizioni Enne, 1999.
- Pacini G., Scatena A., *La cinta senese*, Amministrazione Provinciale di Siena, 2005.
- Patricelli R., *La cucine de mamme*, 1997, s.i.
- Pellati R., *La storia di ciò che mangiamo*, Daniela Piazza Editore, 2010.
- Pellati R., *Mangiar bene, mangiar sano*, Mondadori, 2005.
- Pellati R., *Tutti i cibi dall'A alla Z*, Mondadori, 2009.
- Perin A., *La fame aguzza l'ingegno-Cucina buona in tempi difficili*, ed. Relènthera, Milano, 2005.
- Petroni P., *Il grande libro della cucina toscana*, Ed. Ponte alle Grazie, Firenze, 1991.
- Pignat E., *Cara vecchia cucina azzanese*, Azzano Decimo, 1990.
- Piscopo A., *Nuove soluzioni per cibi rapidi e a basso costo*, Eurocarni, agosto 2012.
- Pomar A., *Antichi sapori di Sicilia*, Edizioni del Mezzogiorno, Napoli, 1978.
- Prato C., *Manuale di cucina per principianti e cuoche già pratiche*, Trieste, 1892.
- Puddu P., *Il quinto quarto*, Editore Atesa, 2006.
- Relja G., Rondi M., Rosati Rizzi E., *Trieste, la tradizione a tavola*, Edizioni Italo Svevo, Trieste, 2011.
- Righi Parenti G., *Il buon mangiare*, Ed. Alsaba, 1996.
- Righi Parenti G., *La cucina toscana*, Newton Compton, Roma, 1995.
- Rivieccio Zaniboni M., *Cucina e vini di Napoli e della Campania*, Mursia, Milano, 1975.
- Romanelli L., *Il libro delle frattaglie*, Romano Editore, 2011.
- Rosa G., *Dialetti, costumi e tradizioni nelle provincie di Bergamo e Brescia*, Brescia, 1870.
- Rosamani E., *Vocabolario Giuliano*, Cappelli, Bologna, 1969.
- Ruggiero M., *Piemonte, la storia a tavola*, Ediz. La bela gigogin, Torino, 2007.
- Russian A.L., Zottar R. (a cura di), *La Cucina Mitteleuropea a Gorizia*,

- Societât Filologjiche Furlane, Udine, 2012.
- Sacchi B. (il Platina), *Il piacere onesto e la buona salute*, a cura di Faccioli E., Einaudi, 1985.
- Sapio Bartelletti N., *La cucina siciliana nobile e popolare*, Franco Angeli Editore, Milano, 1980.
- Schiavini J., *I macellai*, in *Attività di commercio nella Cremona dell'Ottocento*, Cremona, 1982.
- Schira R., Cazzamali F., *Il libro delle frattaglie*, Adriano Salani Editore, 2007.
- Serra P., *La cucina campana, nobile e popolare*, Marotta & Marotta, Napoli, 2006.
- Sonsis G., *Supplemento agli oggetti di storia naturale*, Cremona, 1807.
- Stanziani A., *L'Abruzzo a tavola*, Adelmo Polla Editore, 1999.
- Stelvio M., *La Cucina triestina*, Edizioni Italo Svevo, Trieste, 1927.
- Tassani A., *Saggio di topografia statistico-medico della Provincia di Cremona*, Milano, 1847.
- Teti V., *Il pane, la beffa e la festa*, Guaraldi, Rimini e Firenze, 1976.
- Torsellini F., *In cucina con allegria*, (II ediz), Bandecchi & Vivaldi, Pontedera, 2004.
- Torsellini F., *Livorno a tavola*, Editrice Nuova Fortezza, Livorno, 1991.
- Valli C.G., *Il piacere della carne*, Cierre, 2000.
- Vialardi G., *Trattato di cucina (1854)*, Copia anastatica, Forni ediz., 1986.
- Visioli Galletti L., *Cui pée sóta 'l tàaol*, Cremona, 1976.
- Zevi B., *Controstoria e storia dell'architettura*, Newton Compton, Milano, 1999.



## ANTIPASTI

Gelatina di maiale (“zuzzu”)	Sicilia	310
------------------------------	---------	-----

## SALUMI

La ‘nnuie	Abruzzo	234
Testa in cassetta	Piemonte	73
Tetëun di gignod	Valle d’Aosta	48

## PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Brudera di Vercelli	Piemonte	69
Fagottini di interiora d’agnello	Sicilia	309
Ravièu	Liguria	78
Rigatoni con la pajata	Lazio	219
Risotto con cotenne di maiale	Sicilia	311
Vincisgrassi	Marche	185

## MINESTRE IN BRODO

Gnocchetti di milza	Friuli Venezia Giulia	134
Minestra di riso e cuore di vitello	Lombardia	89
Riso e trippe alla veronese	Veneto	122
Trippe in brodo	Trentino Alto Adige	107
Zuppa alla marescialla	Campania	273
Zuppa di gnocchetti di fegato	Veneto	124
Zuppa di trippa e passatelli	Emilia Romagna	166

## SECONDI PIATTI

Abbuoto	Lazio	220
Animelle di vitello saltate con puntarelle	Lazio	216
Animelle in agrodolce	Lombardia	91
Beuschl	Trentino Alto Adige	113
Budello di bue farcito	Sardegna	326
Busecchin de corada	Lombardia	89
Cervella al burro nero	Veneto	120
Cervellata abruzzese	Abruzzo	242

Cibreo	Toscana	181
Cimma pinn-a	Liguria	76
Cipollata di fegatini di pollo ruspante	Abruzzo	244
Coda alla vaccinara	Lazio	218
Coda di bue in umido	Emilia Romagna	165
Coda di vitello in umido	Abruzzo	238
Collo di pollo ripieno	Marche	187
Corata di lepre con la crescita	Umbria	204
Coratella con i carciofi	Lazio	208
Coratella di maiale in fricassea	Puglia	281
Cotechinata	Basilicata	288
Cotiche di maiale al sugo	Campania	276
Digiune d'agnello	Toscana	175
Fegatelli alla boscaiola	Abruzzo	232
Fegatino di agnello	Molise	250
Fegato di vitellone al sugo	Toscana	179
Fegato nella rete	Molise	256
Finanziera	Piemonte	59
Frattaglie di capretto alla crotonese	Calabria	301
Fritto alla romana	Lazio	211
Fritto misto alla maceratese	Marche	190
Grive	Piemonte	67
Guancia di manzo brasata	Lazio	212
Guazzetto (sguazét)	Trentino Alto Adige	109
Insaccato di maiale ("lannughje") con la verza	Puglia	282
Involtini di interiora di agnello (abbuóte arrosto)	Molise	253
Involtini di interiora di maiale	Valle d'Aosta	47
Lingua scaligera	Veneto	126
Lingua ubriaca	Piemonte	64
Marro	Puglia	278
Mazzarelle alla teramana	Abruzzo	228
Milza ripiena	Lombardia	92
Morzetto di Catanzaro	Calabria	298
Nervetti di bue	Sardegna	324

## Indice delle preparazioni

Ossi di maiale in umido	Toscana	174
Padellaccia	Umbria	204
Padellotto alla macellara	Lazio	223
Piedini di agnello in agliata	Sardegna	320
Piedini di maiale in salsa	Abruzzo	236
Polenta con animelle di agnello	Toscana	176
Polmone in umido	Toscana	172
Polpette di trippa con pane fritto	Toscana	180
Profézeni	Trentino Alto Adige	117
Ragò d'oca	Lombardia	97
Riccio arrostito	Emilia Romagna	158
Rivea gadduresa	Sardegna	321
Rognonata	Abruzzo	230
Rognone al Porto	Emilia Romagna	165
Salame matto	Emilia Romagna	160
Soffritto di capretto	Calabria	299
Soffritto di interiora di agnello o maiale	Basilicata	287
S'ortau	Sardegna	322
Spezzatino di frattaglie di pollo	Abruzzo	243
Stentinielli d'agnello alla mugliatiello	Campania	275
Stinco di vitello al forno	Lombardia	90
Stracotto di asino	Toscana	171
Stufatino di interiora	Valle d'Aosta	44
Su zurrette	Sardegna	323
Testina di agnello al forno	Puglia	280
Timballo di trippa alla modicana	Sicilia	307
Töfeia	Piemonte	66
Tomaxelle	Liguria	79
Torcinello di rigaglie	Molise	259
Treccia di budellini di agnello con piselli	Sardegna	316
Trippa all'astigiana	Piemonte	63
Trippa alla bolognese	Emilia Romagna	150
Trippa alla canepina	Marche	192
Trippa alla castiglione	Toscana	178

Trippa alla faentina	Emilia Romagna	163
Trippa alla pennese	Abruzzo	241
Trippa ripiena (mugliulatiedd)	Basilicata	285
Trippa, sangue e patate	Calabria	294
Zampetti di maiale con il porro (talpins di purcit cul puar)	Friuli Venezia Giulia	139
Zampetti e nervetti di maiale in insalata	Umbria	205
Zeppettone	Molise	262
Zuppa di soffritto	Campania	274

**PRESENTAZIONE**

Cucina delle carni da non dimenticare ( <i>Giovanni Ballarini</i> )	5
---	---

**INTRODUZIONE** (*Giovanni Ballarini*)

Preistoria, storia e miti	10
Frattaglie e rigaglie, alimenti da re	10
Gli animali carnivori mangiano soprattutto gli organi interni	11
Simbologie delle frattaglie	13
Voglia antica di frattaglie	14
Frattaglie e nutrizione	15
Amore e odio	15
Virtù e rischi	16
Molecole strategiche nelle frattaglie	18
Frattaglie, alimenti funzionali e gastronomia	22
Antiche e nuove frattaglie	25
Fegato	25
Bile o fiele	28
Animelle	29
Rognoni	29
Cervello e midollo spinale (filone)	30
Cuore e coratella	32
Polmone	33
Sangue e milza	34
Trippe e trippini	34
Le frattaglie del sesso	36
Carni del quinto quarto (lingua, masseteri, diaframma, coda)	36
Cute, zampetti e cotenne	37
La forza di ossa e midollo	38
Rigaglie avicole	40
Carni Separate Meccanicamente (CSM)	40

**VALLE D'AOSTA**

Zampetti in calze di seta	44
---------------------------	----

**PIEMONTE**

Il cibo povero torna in tavola	52
Nei libri di cucina dell'Ottocento	54
Una cucina parsimoniosa ma succulenta	58
La tradizione del riutilizzo	63
Carni povere e frattaglie	68

**LIGURIA**

Il ripieno di Paganini	76
Trippa e coda	79

**LOMBARDIA**

Tra i prodotti dell'industria e le fiere di paese	82
La città della busecca	84
Nei vecchi ricettari	86
La cucina delle interiora	87
Generoso suino	92
Pollame, gallinacci e anatidi	95
Il sangue perduto	98
Le carni quasi dimenticate	99

**TRENTINO ALTO ADIGE**

Tra "quinto quarto" e "terzo taglio"	102
Le frattaglie nella cucina dell'Alto Adige	110
Il beuschl	113
Con la testa e il cervello di vitello	115
Con il sangue	117

## VENETO

Serenissime ricette	120
In difesa dei consumatori	123
Far su il porco	127

## FRIULI VENEZIA GIULIA

Dal mercato alla tavola	132
Carni da osteria	135
La “santa bestia”	137
Insaccati di nicchia	141
Il quinto quarto del pollame	143
Frattaglie per le feste	144

## EMILIA ROMAGNA

Gli scarti della cucina ricca	148
Nella cultura contadina	152
C’era una volta nel territorio romagnolo	157
Romagna in cucina	162
Bel e Cot	167

## TOSCANA

Riabilitare i piatti perduti	170
Il gusto nato dalla fantasia	173

## MARCHE

La cucina del cortile	184
Le frattaglie di bovino	189
Con l’agnello e il maiale	192

**UMBRIA**

Il norcino: un po' salumiere, un po' chirurgo	198
Quando gli scarti si pescavano nel fiume	201

**LAZIO**

Sabato, trippa	208
Sulla tavola nobiliare	210
L'influenza della cucina romano-giudaica	212
Le radici della tradizione popolare	214
Il quinto quarto a Roma	216
Intorno al mattatoio di Testaccio	217
Nel territorio laziale	221

**ABRUZZO**

Soprattutto agnello	226
Insaccati casalinghi	232
Con le interiora del vitello	237
Saporiti e facili da allevare	242

**MOLISE**

Il consumo delle interiora viene da lontano	246
Recupero della tradizione pastorale	247
Un compagno per l'intero anno	254
Le tante forme della cucina delle rigaglie	258
Cibo di strada	261

**CAMPANIA**

Storia di trippe e frattaglie	266
Nei quartieri popolari	271



## **PUGLIA**

Riscoprendo la tradizione 278

---

## **BASILICATA**

Preziosa fonte di proteine e di piatti succulenti 284

---

## **CALABRIA**

La cucina crudele 290

---

Il trionfo delle interiora 292

---

Il morzello di Catanzaro e di Crotona 295

---

Le frittelle di Reggio Calabria 299

---

## **SICILIA**

Cibo da re 304

---

La Vucciria 312

---

## **SARDEGNA**

Significati arcaici e società moderna 316

---

La “ziminata” del Sassarese 319

---

Le feste negli stazzi di Gallura 321

---

Il maiale nel Nuorese 323

---

Tra mare e terra 325

---

**BIBLIOGRAFIA 327**

---

**INDICE DELLE PREPARAZIONI 334**

---

---

**Altri titoli pubblicati dall'Accademia Italiana della Cucina**

---

**GLI ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA**

L'ITALIA DEL PESCE

L'ITALIA DELL'ORTO

L'ITALIA DELLA CUCINA DEL MAIALE

L'ITALIA DELLA CUCINA DELL'AIA

LA CUCINA DELLE FESTIVITÀ RELIGIOSE

LA CUCINA DELLA FRUTTA

LA CUCINA DELLE ERBE E DEGLI AROMI

**LA COLLANA DI CULTURA GASTRONOMICA**

CINQUANT'ANNI DI CULTURA E CIVILTÀ DELLA TAVOLA

*Autori Vari*

IL BUON GOVERNO DELLE COSE CHE SI MANGIANO

*di Ulderico Bernardi*

LA CREAZIONE DELLA CUCINA

Orme biologiche nell'esperienza gastronomica

*di Giovanni Ballarini*

IL MARKETING DEL CONSUMATORE

Strategie e strumenti delle scelte gastronomiche

*di Gabriele Gasparro e Carlo Magni*

IL FALSO IN TAVOLA

Una mistificazione da conoscere e combattere

*di Giovanni Ballarini e Paolo Petroni*

TRADIZIONE E INNOVAZIONE NELLA CUCINA ITALIANA

*di Giovanni Ballarini e Paolo Petroni*

1861-2011 LA CUCINA NELLA FORMAZIONE DELL'IDENTITÀ NAZIONALE

*a cura dei Centri Studi Territoriali*

LA CUCINA ITALIANA OGGI

Identità, disincanto e amore

*a cura del Centro Studi "Franco Marenghi"*

Edizione  
Accademia Italiana della Cucina  
Via Napo Torriani, 31 - 2014 Milano

Realizzazione editoriale  
JDT  
via Dei Barbarigo, 3 - Milano

Finito di stampare  
nel mese di settembre 2013 presso la tipografia