

Centro per la conservazione
e la valorizzazione delle
tradizioni popolari
Borgo San Rocco



Pasqua 2018

Le tradizioni quaresimali del mangiar di magro in Friuli

a cura di Roberto Zottar





... Un po' di storia

Secondo la tradizione imposta dal Concilio di Trento (1545-1563) la *Feria Quarta Cinerum*, cioè del Mercoledì delle Ceneri, segna l'inizio del periodo della "astensione dalle carni" e, per i friulani, della stagione della *renga*, l'aringa in friulano, secondo il detto popolare *Pe Cinise si mangje la renghe* "alle Ceneri si mangia l'aringa".

Secondo la consuetudine il 'mangiar di magro' prevedeva l'astensione non solo dai grassi e dai dolci ma anche dalle carni e, secondo una tradizione popolare, dalle carni degli animali presenti sull'arca di Noè. A questo proposito sia il ricettario della Suore Dimesse di Udine sia quello della contessa Giuseppina Perusini Antonini di Rocca Bernarda riportano un minestra *Sòpe di spàrcs, cesarons, e croz, di vilie* cioè una zuppa di vigilia a base di asparagi piselli e rane: l'uso delle rane in un piatto di vigilia ci fa capire che non erano considerate carne, ma bensì pesce e quindi adatte al precetto di astinenza. Tutti gli uccelli acquatici, tra cui i *masurini* (germani) e i fischioni, erano considerati "pesce" in quanto animali che si nutrivano di solo pesce. Tra i piatti permessi, oltre ai *bigoli* in salsa di acciuga e cipolle fresche, tipici erano la minestra di "*rûz fasûi*", ovvero di soli fagioli, che in altri periodi dell'anno era invece condita con il *pestât* (battuto di lardo, erbe aromatiche e sale), il bacalà e le sardelle col radicchio. L'astensione dalle carni e dai fritti di Quaresima veniva interrotta solo in due giorni speciali: a San Giuseppe il 19 marzo si apriva il primo salame (preparato alla fine di Novembre per Sant'Andrea - a

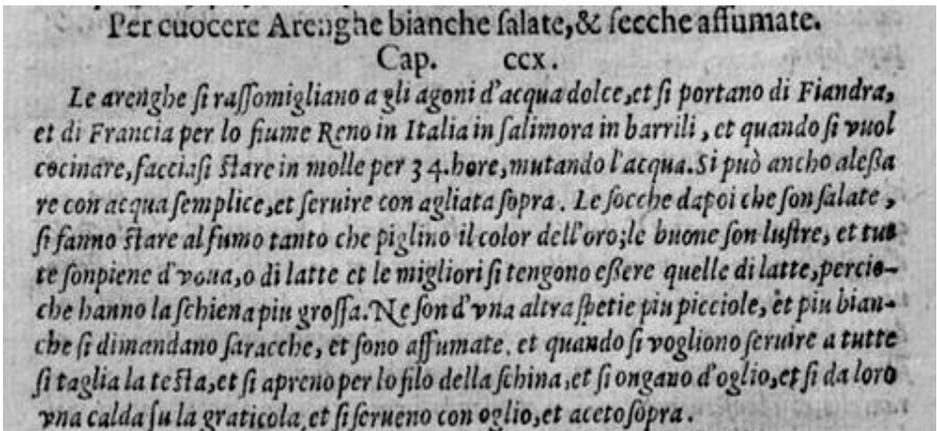


La pesca delle aringhe
(dal testo di Olao Magno – 1555)

Sant'Andrea il purcit l'è su la brea) ed il 25 marzo, *Incarnazione Domini*, era permesso rimangiare carni e fritti sospesi dalla fine del carnevale. A proposito delle tradizioni alimentari di una volta, Valentino Ostermann (1841 – 1904) in "Vita in Friuli" raccontava: «*Il primo giorno di quaresima le famiglie usano mangiare la minestra di fagioli o di lenticchie, e nel pomeriggio si costuma an-*

dare nelle osterie di campagna a mangiare il baccalà, le aringhe, o le sardelle col radicchio».

Riscontri dell'uso di aringhe si trovano già nei primi libri a stampa: le aringhe, raccontava Olao Magno (1555) *all'inizio dell'autunno, sulle coste della Scandinavia meridionale, si prendono in tanta profusione da poter bastare, una volta salate e messe in barile, a cibare gran parte d'Europa. Si comprano a un prezzo piccolissimo, vista la quantità pescata.*



Altrettanto abbondante era la pesca nei mari d'Inghilterra e Scozia, ma le aringhe settentrionali per il loro sapore erano più apprezzate. I pescatori delle Fiandre le trattavano e le portavano in Italia, percorrendo il fiume Reno. Dopo salate, scriveva Bartolomeo Scappi nel 1570 *si fanno stare al fumo tanto che piglino il color dell'oro. Le buone son lustre e tutte sono piene di uova o di latte, migliori quest'ultime, perché hanno la schiena più grossa. Il popolino preferisce le femmine, perché le loro uova meglio riempiono lo stomaco.*

Attualmente come aringhe si usano sia quelle sotto sale, conservate in barili di legno e forse oggi più difficili da trovare, sia quelle affumicate dal colore o dorato o argenteo.

Leggende tramandate parlano di tempi di grande povertà in Friuli dove la polenta veniva "condita" solo strusciando l'unica aringa affumicata appesa al centro della tavola per tutta la famiglia.

La tradizione vuole che l'aringa, prima di esser consumata, vada fatta reidratare per una notte nel latte. Le aringhe si mangiano o crude o cotte, ma è sempre necessario metterle a marinare per reidrarle. Posso qui ricordare la frittata (*frataia*

'*ta la renga*) e la "*sevolada cu lis rènghis*", la cipollata con le aringhe, una sorta di *savôr* servito caldo, realizzato facendo stufare lentamente in olio delle cipolle affettate con alla fine una spruzzata di aceto e messe a copertura a delle aringhe cotte in olio. La *renghe* o *cospetòn*, e questo termine genera confusione perché in friulano indica oltre che l'aringa maschio anche le sardelle sotto sale, viene anche cotta sotto la cenere, avvolta in carta, con olio, fettine di cipolla e pepe o semplicemente cotta alla griglia e messa sott'olio.

Nel Friuli di una volta c'era il rito di andare per osterie a mangiare "*renghe e rati*": un abbinamento curioso e quasi dimenticato. Il *rati*, o ramolaccio, è un tubero dalla scorza nera e dal sapore intenso e piccante che, crudo grattugiato o cotto, ben si abbina con l'aringa affumicata¹. Il suo sapore ricorda quello del ravanello ma è molto più carico e piccante, tanto che per indicare una persona stizzosa, irosa e "ruvida" ci si riferisce in friulano a questo ortaggio: "*jessi un rati*", che sarebbe come dire... "*essere un ramolaccio*"!

Nei periodi di vigilia e astinenza, nel Trivento accanto all'aringa si consuma anche lo stoccafisso, qui noto come *bacalà*. Questo alimento ci è giunto grazie al naufragio sull'isola di Røst, a sud delle Isole Lofoten, del mercante veneziano Pietro Querini che nel 1431 trasportava vino malvasia da Candia (Creta) alle Fiandre. Querini scoprì il merluzzo seccato all'aria per mesi, fino a diventare quasi un pezzo di legno, tanto che gente del posto lo chiamava *Stockfiss*, cioè pesce bastone. Per sopravvivere l'equipaggio superstite imparò a nutrirsi di questi grossi pesci, così come facevano le popolazioni locali. Rientrando a casa nel 1432 il capitano Querini portò con sé 40 stoccafissi.

Nel triveneto e negli altri territori un tempo appartenenti alla Serenissima lo chiamiamo *bacalà*, con una "c", e ciò crea confusione ai foresti perché il baccalà con due "c", è invece in italiano il merluzzo sotto sale. Nel Cinquecento il Concilio di Trento fu indetto sull'onda della Controriforma Luterana anche con lo scopo di imporre alla Chiesa Cattolica romana usi e comportamenti più frugali. La nuova morale ecclesiale impose di stigmatizzare la cucina grassa del Medioevo predicando l'astinenza dalle carni il venerdì e durante la Quaresima. Le aringhe e il merluzzo seccato o salato erano uno dei principali alimenti commercializzati dell'epoca: erano cibi poco costosi, proteici e trasportabili e che permettevano ai fedeli di salvare l'anima riempiendo lo stomaco. Un prete svedese, Olaus Magnus

¹ Il *rati* non è altro che la grossa e tonda radice di "*Raphanus sativus niger*" e appartiene alla famiglia delle crucifere. In realtà, quella che comunemente viene chiamata radice, in effetti è l'ipocotile, cioè la parte del fusto compresa fra le foglie e il colletto della radice propriamente detta. Simile al ravanello, il "rati" se ne distingue per le dimensioni maggiori e il sapore decisamente più intenso e piccante. Compreso nell'elenco dei I Prodotti Agroalimentari Tradizionali – PAT del Friuli Venezia Giulia pubblicato dall'ERSA.

(Oloa Magno), fece uso di tutta la sua influenza per convincere i Padri Conciliari a pronunciarsi a favore dello stoccafisso, indicandolo come cibo adatto a sostituire le carni, considerate cibo lussuoso e grasso che induceva al peccato. E ci riuscì! Per la cronaca Olaus Magnus era il nome latinizzato di Olaf Månson, arcivescovo di Uppsala e primate di Svezia, fratello del precedente Arcivescovo di Uppsala Johan Månson (Giovanni Magno). Si racconta che la famiglia Månson commerciasse in aringhe e stoccafissi da secoli....

In cucina da un pesce legnoso e stopposo come lo stoccafisso, battuto, bagnato, cotto e aggiustato con infinita pazienza, si riescono a realizzare piatti stupendi. L'esempio di questo ingegno è il curioso piatto di *bacalà alla cappuccina*, un umido di stoccafisso molto simile nella preparazione al *bacalà* alla vicentina a cui però di uniscono pinoli e sapori "dolci" come l'uva passa e la cannella e ciò richiama chiaramente il periodo rinascimentale quando non vi era una netta distinzione tra dolce e salato.

... Merluzzo, bacalà, bacalà e stoccafisso



Spesso queste parole vengono confuse ed usate a sproposito. Partendo dal presupposto che sempre (o quasi sempre) di carne di merluzzo si tratta, cerchiamo di chiarire i suddetti termini ed i relativi significati. Il "merluzzo" è un pesce tipico dell'Atlantico settentrionale, ovvero delle zone comprese tra North Carolina, Groenlandia, Islanda, Norvegia, Mare del Nord e Mare di Barents, ma presente anche nel Pacifico.

Con il termine "merluzzo" si definiscono propriamente i pesci appartenenti al genere "Gadus" (Linnaeus 1778) ovvero il merluzzo bianco o comune (*gadus morhua*), il merluzzo nordico (*gadus macrocephalus*), il merluzzo artico (*gadus ogac*), quello del Pacifico, quello della Groenlandia e altri tipi simili originari di vari mari del mondo. Il loro nome deriva dall'appellativo "luccio di mare" ("mar lucius") che gli tributarono i Romani in virtù della sua somiglianza con il luccio, pesce di fiume diffusissimo nelle nostre acque dolci.

Nel Mediterraneo esiste anche una specie simile che viene comunemente chiamata merluzzo, ma si tratta del "nasello" il cui nome scientifico è "*merluccius merluccius*", da cui nasce l'equivoco sulla denominazione.

Il migliore stoccafisso, il "Ragno", non è un tipo di pesce diverso, ma solo un

esemplare la cui lunghezza risulti di almeno 80/90 cm. ed il cui peso non debba superare gli 800/900 grammi. Questo pesce si presenta pertanto molto lungo e sottile, basso di pancia e all'apparenza leggero.

“Stoccafisso” (“*stocco*” in Italia centrale e meridionale) è quindi il termine che indica la carne di merluzzo conservata mediante essiccazione naturale all'aria, secondo un metodo di origine *olandese* e definito *stocvisch* (pesce a bastone, *stokkfisk* in *Norvegese*) da cui deriva anche il nome italiano. Il pesce, rigorosamente del tipo “*merluzzo artico norvegese*” (*gadus morthua*), viene preparato immediatamente dopo la cattura. Decapitato e pulito, viene essiccato intero o aperto lungo la spina dorsale, lasciando le metà unite per la coda. Viene quindi messo su speciali rastrelliere chiamate *hjell* curando che ciascun pesce non venga a contatto con l'altro o con i tronchi dei supporti. Viene lasciato all'aria aperta da febbraio a maggio: il clima freddo e secco tipico di quei mesi nella penisola scandinava, appena sopra gli zero gradi e senza pioggia, protegge il pesce dagli insetti e dalla contaminazione batterica.

Dopo circa tre mesi all'aperto, lo stoccafisso matura per altri 2-3 mesi al chiuso, in un ambiente secco e ben ventilato. Al termine dell'essiccamento, il pesce ha perso circa il 70% del suo contenuto originario di acqua, ma ha mantenuto quasi intatti i suoi principi nutrienti. Terminato il processo, il selezionatore o *vrakeren* lo classifica, in base alla qualità raggiunta, in più di 30 categorie.

Le località più rinomate di produzione, per il microclima che ne permette la migliore essiccazione e per le tecniche di controllo, sono le Isole Lofoten, un arcipelago situato a ridosso delle coste nord-occidentali della Norvegia.

Oltre che in Veneto e Friuli Venezia Giulia, per la preparazione del classico “Bacalà” lo stoccafisso o Stocco viene utilizzato in altre cucine regionali, tra le quali quella campana, lucana, calabrese e siciliana. Famoso è lo “Stocco di Mammola” (RC) che viene ammollato nelle acque delle sorgenti che sgorgano dall'Aspromonte, lavorato in loco, confezionato ed esportato in tutto il mondo.

“Bacalà” (con due “c”, *bacalhau* in Portoghese, *bacalao* in Spagnolo) deriva dalla parola fiamminga *kabeljaw* (bastone di pesce) e definisce la carne di merluzzo decapitato, aperto e conservato sotto sale, eventualmente solo in seguito essiccato al sole o con altri procedimenti artificiali. Pare che questo sistema sia stato inventato nell'antichità dai pescatori di balene baschi che si imbarcarono in enormi banchi di merluzzo verso l'isola di Terranova e utilizzarono per questo pesce il procedimento di conservazione già da essi usato per la carne di balena. Questa tecnica fu subito copiata da molti popoli, sia dei Mari del Nord, sia del Mediterraneo.

Si può parlare di “bacalà” solo quando il contenuto di sale assorbito durante la

salatura supera il 18%. Esistono due tipi diversi di baccalà: quello *salato* e quello *salato ed essiccato*. Nel primo caso il merluzzo viene pulito, aperto e messo sotto sale per circa 3 settimane; invece il *baccalà salato ed essiccato*, dopo la salatura, viene essiccato per circa una settimana. Oltre a quello artico norvegese, per la preparazione del baccalà possono essere utilizzati altri tipi di merluzzo od altri pesci della famiglia delle “*gadidae*” (es. Eglefino o Asinello).

Nelle zone atlantiche della Spagna e soprattutto in Portogallo, ove si vantano di possedere ben 365 ricette di baccalà (una per ogni giorno dell’anno), si consuma prevalentemente il merluzzo atlantico o merluzzo bianco (*gadus morthua*), salato ed essiccato, secondo la tradizione.

Ultimamente anche pesci di altre famiglie vengono proposti nell’ambito della ristorazione come “Baccalà”: è il caso, ad esempio, del Black Cod, un pesce che assomiglia ad un merluzzo (“cod” in Inglese), ma in realtà appartiene alla famiglia delle “Anoplopomatidae” (*anoplopoma fimbria*). Vive nelle acque gelide del Nord-Pacifico tra il Golfo dell’Alaska ed il Mare di Bering, ad una profondità variabile tra i 250 e i 2.500 metri. Può vivere fino all’età di 65 anni e raggiungere la lunghezza di 120 cm. Gli esemplari destinati al mercato alimentare, di lunghezza non superiore ai 40-50 cm., vengono pescati da marzo a novembre a profondità tra i 300 e 500 m. mediante lunghe lenze madri equipaggiate di tante diramazioni con ami ed esche, simili ai nostri palamiti (“parangà” in Veneto). Negli USA l’unica denominazione ammessa dalla F.D.A. per la sua commercializzazione è “*sable fish*” (pesce zibellino), appellativo dovuto alla morbidezza del suo corpo. Chiamato anche “*butter fish*” (pesce burro), viene considerato uno dei pesci più pregiati al mondo per la qualità e la delicatezza delle sue bianche carni che si prestano ad essere servite sia crude, sia leggermente affumicate, sia elaborate con cotture brevi, al vapore o al cartoccio. In genere viene pulito e surgelato immediatamente dopo la pesca, ma ora si trovano sul mercato anche alcuni importatori che propongono il prodotto fresco.



**... E andiamo allora
finalmente in cucina !**



ARINGHE

Le aringhe salate e/o affumicate, secondo tradizione, vengono solitamente consumate in questo modo: vengono fatte reidratare per un paio d'ore nel latte e poi per una notte in acqua fredda. Alcuni le sbollentano in acqua con un paio di foglie di alloro, qualcuno le scotta rapidamente in padella con aglio o sulla griglia. Altri le cucinano sotto la cenere del camino, avvolte in carta oleata. In ogni caso poi si lasciano raffreddare (importante), si diliscano e si coprono con olio extra vergine d'oliva lasciandole macerare per almeno 48 ore. Dopodiché si gustano in vari modi: chi lo desidera aggiunge all'olio della cipolla cruda affettata, oppure si gustano secche con la polenta arrostita o cospargendole di "rati" grattugiato.

Affumicate o sotto sale, le aringhe fanno parte della tradizione popolare di molte regioni italiane. Oggi si trovano già pronte al consumo, cotte o crude da grigliare o consumare così come sono.

L' "aringa sciocca" si distingue dalle classiche aringhe nordiche per un minor contenuto di sale e un' affumicazione leggera. Ne deriva un prodotto dal sapore meno aggressivo rispetto alla comune aringa affumicata e questo fa sì che si presti, oltre che per la preparazione delle ricette tipiche con cipolla e polenta, anche ad abbinamenti inusuali ma accattivanti: secondo la tradizione dei paesi nordici in insalata con la cipolla cruda.

SEVOLADA CU LI RENGHIS

Cipollata con le aringhe

Piatto tipico del goriziano dove le aringhe cotte vengono servite con abbondanti cipolle affettate e stufate lungamente. Sempre una spruzzata di aceto.

FRATAIA² 'TA LA RENGA

Frittata con la aringa

Le aringhe già cotte sono l'ingrediente principale di una tipica frittata friulana.

² Usualmente il termine friulano per frittata "fortaia", questa è la dizione usata per questa ricetta negli atti del Convegno della società Filologica friulana a Gorizia nel 1969

Molto comune è anche l’abbinamento di aringhe cotte e uova sode sbriciolate (piatto che veniva servito il Mercoledì delle Ceneri dall’Osteria alla Posta di Romans d’Isonzo, purtroppo il locale è stato chiuso da anni)

Adriano del Fabbro in “Friuli in Cucina – La cultura del Cibo, le Ricette” ricorda tra le ricette tipiche anche una **ARINGA ALLE VERDURE**, dove in una salsa fatta soffriggendo 3 cipolle, 2 peperoni e 500 g di pomodori pelati aggiunge 300 g di filetti di aringhe sbollentati in acqua. Non ho trovato però altri riscontri “friulani” di una simile ricetta e dubito di un suo trascorso “storico”.

BACALÀ

BACALÀ ALLA CAPPUCINA

Il bacalà alla cappuccina, con l’acciuga, l’uvetta e i pinoli, che era una ricetta in uso nei conventi veneti e friulani³.

700 g di stoccafisso, già ammollato

20 g di burro

2 cipolle

70 g di farina

8 filetti di acciughe sott’olio

2 foglie di alloro

3 cucchiaini di uvetta

2 cucchiaini di pinoli

cannella in polvere

noce moscata

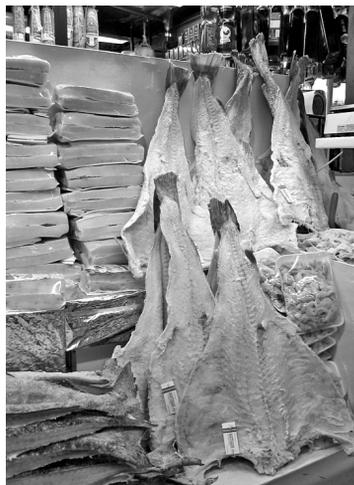
zucchero

pangrattato

olio extravergine di oliva

sale

pepe



Scaldate in una pirofila il burro insieme con 4 cucchiaini di olio, unite le cipolle, sbucciate e affettate molto sottilmente, e fatele rosolare dolcemente. Tagliate lo stoccafisso a pezzi grossi ed eliminate con cura tutte le spine, poi spolverizzateli

³ A differenza del Friuli, nel Veneto la ricetta era fin nell’oblio a scapito della più nota versione vicentina, fino a quando l’architetto Giulio Muratori e un gruppo di amici gourmet hanno deciso di riportarla in auge in vita, fondando anche una confraternita per valorizzarlo. Nel 2011 è stata fondata all’antica trattoria Ballotta di Torreglia.

con la farina e aggiungeteli alla cipolla; fateli rosolare da entrambi i lati, aggiungendo un poco di acqua per non farli attaccare al fondo del recipiente.

Unite i filetti di acciuga, sgocciolati e tagliati a pezzetti, le foglie di alloro spezzettate, l'uvetta e i pinoli; insaporite con una presa di cannella, abbondante noce moscata grattugiata, un pizzico di zucchero, sale e pepe a piacere. Versate sul pesce l'acqua calda necessaria a coprirlo, quindi ricoprite la pirofila con un foglio di carta di alluminio e portate a cottura a fiamma dolce finché il liquido non si sarà addensato. Togliete la pirofila dal fuoco, cospargete il pesce di pangrattato, aggiungete ancora un poco di acqua calda e terminate la cottura in forno caldo a 170 °C per circa mezz'ora, finché in superficie non si formerà una crosticina dorata. Sfornate e servite subito. Nella versione friulana è prevista l'aggiunta sia di una spolverata di zucchero sia di alcuni canditi e sia soprattutto di alcuni quadrelli di cioccolato grattugiato.⁴

BACALÀ ALLA FRIULANA

In Friuli si usa preparare anche il bacalà classico alla *friulana in tecia* (in *padièle*), simile a quello alla vicentina ma più semplice, in pezzi piccoli, senza infarinatura e grana, ma con qualche erba e bacca aromatica nonché un po' di vino bianco in più; c'è anche la variante '**in rosso**' con aggiunta di pomodori pelati e più pepe);

BACALÀ IN INSALATA

Un tempo era diffuso nelle osterie il bacalà in insalata: preventivamente lessato, tagliato a tocchetti, condito aglio, olio, pepe e prezzemolo. Facoltativi i capperi. Alcuni testi di cucina friulana consigliano di tenere al caldo per un'ora il bacalà lessato e già condito affinché assorba il condimento. Maria Stelvio per condire il bacalà lessato fa soffriggere in olio un'acciuga, l'aglio ed il prezzemolo. Anche lei consiglia di lasciare riposare un'ora al caldo tra due piatti per far assorbire il condimento.

BACALÀ MANTECATO

Il *bacalà* mantecato è forse l'apoteosi delle delicatezze, partendo da un alimento particolare e un tempo molto povero, mentre oggi ricercato e costoso.

⁴ Queste aggiunte decisamente agrodolci di canditi e cioccolato sono presenti sia nel ricettario della Contessa de Brandis, sia nel testo di Giuseppina Perusini Antonini e sia nel Testo di Adriano del Fabbro (cfr. "*Il miôr de cusine furlane*" par cure di Zuan Nazzi Matalon, Zuan-carli dai riçs – Zuanfrancesc angjèlic benvignût editôr – Ûdin- 1982).

Per realizzarlo vi consiglio di acquistare dello stoccafisso già battuto⁵ e ammollato perché fare in casa queste operazioni è proibitivo, pena di appestare il vostro appartamento di un odore persistente e resistente per molti giorni.

La ricetta è semplicissima, alla portata di tutti, ma la perfetta riuscita dipende molto dalla qualità dello stoccafisso, il migliore è il cosiddetto tipo “Ragno” (termine che probabilmente deriva dal nome di uno storico importatore che trattava solo la miglior qualità del pesce e che marchiava con un timbro recante il suo nome le pezze di stoccafisso secco).

Lessatelo in acqua per 20-30 minuti, spegnete e lasciatelo intiepidire nella pentola. Volendo nell’acqua di bollitura si possono aggiungere qualche gambo di prezzemolo e sedano. Estratelo dall’acqua e con infinita pazienza (...è un lavoro noioso!) togliete la pelle, le spine e ogni altra impurità, “sfogliando” anche la polpa e mettendola in una ciotola.

A questo punto ci sono due scuole di pensiero: i puristi procedono a montare il *bacalà* con un cucchiaino di legno aggiungendo a filo dell’olio come si fa per una maionese, altri usano un mortaietto, sempre a mano, o una zangola (per intenderci quella di legno per fare il burro dalla panna), io consiglio invece, per chi la possiede, di usare una ‘planetaria’ con la foglia. Non usate però un frullatore a lame, in quanto il risultato sarebbe poi completamente diverso perché la montata perderebbe la tipica consistenza a piccolissimi filetti che lo caratterizza e assomiglierebbe più ad una crema tipo maionese.

Se piace, passate prima la ciotola con uno spicchio d’aglio o aggiungete un po’ di aglio tritato finissimo alla fine. Azionate la planetaria aggiungendo a filo dell’olio di mais (va bene anche d’oliva, meglio se il delicato olio del Garda, perché il gusto deve essere leggero, altrimenti si sentirà troppo). Man mano la foglia mantecherà il *bacalà* e continuando ad aggiungere l’olio vedrete che si forma una massa bianca, soffice e spumosa. Di tanto in tanto si può aggiungere qualche cucchiaino d’acqua o del brodo di cottura o di latte (c’è qualcuno che fa bollire lo stoccafisso direttamente nel latte anziché nell’acqua).



⁵ Attualmente ogni buon supermercato pescheria vendono stoccafissi sia battuti sia anche bagnati. L’Antico Mulino Zoratto di Via Molini 70 a Codroipo vende lo stoccafisso “ragno” delle Isole Lofoten, che loro importano, battuto con un apposito maglio in legno che riesce a sfiibrarlo senza danneggiarne le carni.

Il rapporto di olio e *bacalà* ammollato varia tra il 20% e il 50% del peso (partite con 300 ml di olio per un kg di pesce ammollato).

Si serve anche tiepido con una spruzzata di prezzemolo tritato ed accompagnato da fette di polenta rigorosamente bianca passate alla griglia.

Il *bacalà* mantecato di trova in vendita già pronto ma ... ATTENZIONE ! guardate o chiedete la lista degli ingredienti perché spesso, per risparmiare, vengono aggiunte anche delle patate. Questo non avviene nelle rosticcerie di Padova e Vicenza, ma è un vizio di alcuni negozi di Trieste e Gorizia. Preferite sempre il *bacalà* puro realizzato solo con stoccafisso, olio, aglio, sale.

BACALÀ ALLA TRIESTINA

La polpa del *bacalà*, precedentemente lessata, viene cotta al forno con burro, pangrattato, panna, pasta di acciughe, prezzemolo e pepe.

BACALÀ ALLA VICENTINA

La “Venerabile Confraternita del *bacalà* alla vicentina” suggerisce una ricetta che è il frutto di studi e di comparazioni tra le numerose ricette in auge nei ristoranti e nelle trattorie più famose del Vicentino tra gli anni trenta e cinquanta senza demonizzare le varianti attualmente in servizio.

Ingredienti per 12 persone:

1 Kg di stoccafisso secco (o 2 – 2,3 kg di stoccafisso già bagnato)

250- 300 g di cipolle

½ litro di olio d'oliva extravergine

3 sarde sotto sale

½ litro di latte fresco – poca farina bianca

50 g di formaggio grana grattugiato

un ciuffo di prezzemolo tritato

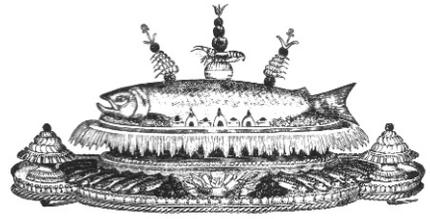
sale e pepe

Preparazione

Ammollare lo stoccafisso, già ben battuto, in acqua fredda, cambiandola ogni 4 ore, per 2-3 giorni. Aprire il pesce per lungo, togliere la lisca e tutte le spine. Tagliarlo a pezzi. Affettare finemente le cipolle; rosolarle in un tegamino con un bicchiere d'olio, aggiungere le sarde sotto sale, e tagliate a pezzetti; per ultimo, a fuoco spento, unire il prezzemolo tritato.

Infarinare i vari pezzi di stoccafisso, irrorati con il soffritto preparato, poi disporli

uno accanto all'altro, in un tegame di cotto o alluminio oppure in una pirofila (sul cui fondo si sarà versata, prima, qualche cucchiaia di soffritto); ricoprire il pesce con il resto del soffritto, aggiungendo anche il latte, il grana grattugiato, il sale, il pepe. Unire l'olio fino a ricoprire tutti i pezzi, livellandoli.



Cuocere a fuoco molto dolce per circa 4 ore e mezzo, muovendo ogni tanto il recipiente in senso rotatorio, senza mai mescolare. Questa fase di cottura, in termine "vicentino" si chiama "pipare". Solamente l'esperienza saprà definire l'esatta cottura dello stoccafisso che, da esemplare ad esemplare, può differire di consistenza. Il bacalà alla vicentina è ottimo anche dopo un riposo di 12/24 ore. Servire con polenta.

Questa è la ricetta "ufficiale" della Confraternita, ma vi segnalo un mio un segreto di cottura. L'ho carpito, dopo molte frequentazioni a cena tornando da viaggi di lavoro da Milano a Padova, al proprietario della Trattoria Da Cirillo a Montegaldella (Vicenza), stupendo tempio del *bacalà* in ogni sua forma (per inciso oltre al risotto al *bacalà*, ci sono degli spaghetti al *bacalà*, realizzati condendo e mantecando degli spaghetti cotti al dente con un *bacalà* alla vicentina).

Il segreto per avere una perfetta e facile digeribilità del piatto è che la cottura dell'umido di stoccafisso a fuoco o in forno per almeno 5 ore, molto meglio se poi la cottura si prolunga fino a 7 ore, dev'essere dolcissima e la temperatura non deve mai, dico mai, superare i 100° in cottura. Ciò vale anche per il soffritto di cipolla iniziale (e per tutti i soffritti di cipolla, come indica bene Allan Bay nel suo bel testo "Cuochi si diventa"). Tutti i testi parlano infatti di far *pipare* il *bacalà* in cottura, cioè di una cottura lenta, ma nessuno ne indica la temperatura! Durante questa lunga cottura, per far mantenere il colore bianco al baccalà coprite la teglia con carta d'argento per evitare che le superficie si scurisca per gratinatura. Per gustarlo al top, il bacalà è migliore il giorno dopo!

BRODETTO DI BACALÀ ALLA TRIESTINA

Maria Stelvio suggerisce di cuocere la parte anteriore di ½ kg di bacalà bagnato in un soffritto di olio con un cucchiaio di farina, aglio tritato e acciuga. Cuocere una decina di minuti e aggiungere pepe, sale e alloro, coprire con passata di pomodoro o salsa diluita in acqua calda. Far sobbollire lentamente per due ore. Cuocervi anche dei cubetti di patata o insaporire con parmigiano e prezzemolo. Ricorda che

gli Istriani fanno questo brodetto con il bacalà battuto ma non amollato, così che conservi tutto il suo sapore intenso, naturalmente con una cottura prolungata.

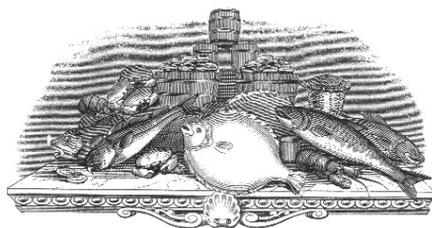
RISOTTO AL BACALÀ

Procedete come per un risotto alla parmigiana in bianco, con classico soffritto, tostatura del riso, e aggiunta di brodo fino a cottura. In fase di mantecatura aggiungete un paio di cucchiai di bacalà mantecato

TORTE DI BACALÀ E PATÂTIS⁶

Per otto persone sono necessari un chilo di patate e mezzo di bacalà. Lessate il bacalà, mondatelo e trituratelo a piccoli pezzi. Impastate il bacalà con le patate lesse schiacciate, un po' di latte ed olio, sale, pepe, buccia grattugiata di limone, prezemolo tritato, due o tre cucchiai di farina e due uova. Si scalda in un tegame poco olio e di depone l'impasto che si farà dorare da entrambe i lati.

Questa ricetta, con il nome di **FOCACCINE DI BACALÀ** è presente anche nella versione aggiornata del Manuale di cucina triestina di Maria Stelvio⁷. La Stelvio propone di formare delle polpettine-focaccine con l'impasto di patate e bacalà e di impanarle con albume e pangrattato e friggerle in olio. Consiglia anche di servirle con una salsa di pomodoro.



⁶ Ricetta liberamente tratta dal testo “*Il miôr de cusine furlane*” par cure di Zuan Nazi Matalon, Zuan carli dai riçs – Zuan francesc angjèlic benvignût editôr – Ûdin- 1982

⁷ Maria Stelvio, *La Cucina Triestina*, LINT, priam ed.1927, 19° edizione riveduta 2015.

... Altro di magro

BIGOLI IN SALSA

350 g di bigoli⁸,
una cipolla,
uno scalogno,
uno spicchio d'aglio,
50 g di acciughe sottosale,
40 g di alici sottolio,
due dita di vino bianco secco,
1 dl di olio extravergine d'oliva,
prezzemolo tritato,
pepe nero in grani.



Mondare la cipolla e lo scalogno ed affettarli sottile; schiacciare uno spicchio d'aglio. Mondare sotto l'acqua corrente le acciughe sottosale, eliminando la lisca e lasciarle a bagno nel vino bianco per una mezzora. In una padella scaldare l'olio, aggiungervi la cipolla e lo scalogno e cuocere per 10 minuti aggiungendo 1-2 cucchiai d'acqua fino a quando saranno diventati morbidi e traslucidi. Unire lo spicchio d'aglio per profumare e toglierlo dopo un paio di minuti, poi unire i filetti di acciughe asciugati, mescolando con cura in modo che si sciolgano del tutto. Aggiungere i filetti sgocciolati di alici sottolio e sciogliere anche queste nel sugo. Cuocere i bigoli o gli spaghetti e condirli con la salsa, meglio spadellandoli per dare maggior cremosità al piatto, spolverare con prezzemolo e una generosa macinata di pepe nero.

MIGNESTRIS DI VILIE

Minestre di Vigilia

La Contessa Giuseppina Perusini Antonini⁹ ricorda che *“le minestre di vigilia si fanno escludendo il brodo, i condimenti con carne, il lardo e le carni porcine”*¹⁰.

⁸ I “bigoli”, sono una specie di spaghetti di farina tenera o mista (o anche integrale, i bigoli mori), sono confezionati a mano con il bigolaro, una specie di torchio in bronzo che lascia la superficie ruvida, favorendo l'assorbimento del sugo. Possono essere sostituiti con spaghetti di grano duro.

⁹ Giuseppina Perusini Antonini, *Mangiar e ber friulano*, Franco Angeli, Milano, 1988

¹⁰ Tutte le minestre friulane hanno di solito doppio condimento. Il primo condimento è in genere costituito da un leggero soffritto di cipolla o aglio in olio o *ont*, cioè il burro chiarificato, oppure si utilizza un pezzo di lardo o di carne o ossa, che si soffriggono per far prender loro un po' di colore. Questo primo condimento, grazie anche alla reazione di Maillard dovuta

Quindi tutte le minestre di verdure, di pasta, di riso, condite con burro, diventano di vigilia, condite con solo olio, diventano minestre di stretto magro”.

MIGNESTRE DI VILIE (ricetta della contessa Adele Beretta): *si cucinano in acqua delle lenticchie che si passano allo staccio. Si condiscono con burro e olio e, nel passato, si cucinano le tagliatelle.*

SÒPE DI SPÀRCS, CESARONS E CROZ, DI VILIE

Zuppa di Asparagi, Piselli e Rane di vigilia (Ricettario del convento delle Dimesse di Udine.

Questa ricetta è ripresa anche dalla Contessa Perusini. Credo che l'origina sia però il testo di Caterina Prato dove la ricetta è presente nella prima versione italiana del testo del 1892¹¹

In burro, si frigge un po' di farina e si aggiungono asparagi e rane; a parte, in acqua, si cucinano piselli. Unito il tutto, cotto molto bene, si passa allo staccio e si versa su fettine di pane. Si può fare anche con sole verdure o con le sole rane.

alla caramellizzazione degli zuccheri presenti nelle pietanze, fornisce un primo sapore al piatto. Il secondo condimento, aggiunto a metà cottura o alla fine prima di servire, ha la funzione di caratterizzare e definire maggiormente il sapore del piatto. Talvolta serve anche a dare corpo e cremosità alla preparazione.

Il secondo condimento è un “esaltatore di sapori”, una specie di dado ante litteram, e secondo le località, le usanze alimentari e le influenze culturali può essere costituito da:

- la *tride*, cioè un *roux* di farina di frumento o di mais tostata nel burro, nell'*ont* o nello strutto o nel lardo tritato. Ha la funzione di addensare e rendere più cremosa la minestra. Il nome *tride* è propriamente carnico, mentre a Gorizia, grazie alla tradizione austroungarica locale, si chiama *einbrenn*, in tedesco *Einbrenne* significa appunto *roux*.
- il *pestât* o *batût*, ovvero lardo tritato finemente insieme a prezzemolo, aglio, carote, sedano, cipolla, salvia, rosmarino, erbe, sale e pepe. Il *pestât* si aggiunge crudo o può anche essere cotto in un tegame a parte prima di essere aggiunto alla minestra. L'impasto crudo del *pestât* può essere insaccato, conservato e fatto stagionare perché lardo sale e pepe fanno sì che le verdure non sviluppino processi fermentativi e mantengano i loro profumi e sapori esaltandoli.
- i *savôrs*, cioè una miscela di ortaggi freschi tritati, cioè sedano carota cipolla aglio rosmarino salvia, dove entrano anche erbe aromatiche spontanee a piacere, mescolati con sale e conservati in vasi di terracotta o di vetro.
 - l'*ont*, cioè il burro chiarificato. Aggiunto da solo o mescolato con cipolla soffritta.
 - la *moreje*, vale a dire il residuo di cottura del burro a cui si può aggiungere anche una manciata di farina di mais.

¹¹ Cfr anche Prato Caterina, *Manuale di cucina per principianti e per cuoche già pratiche*, Milano ediz. del 1923