

Il cibo della stagione invernale - Parte 1

Massimo Percotto

Accademia Italiana della Cucina – Istituzione Culturale della Repubblica Italiana
Delegazione di Udine



Tra tutti i crostacei ...
Le canoce di Santa Caterina

La stagione dei crostacei

Un'antica massima sentenziava che i mesi il cui nome contiene la "R" fossero quelli più adatti per il consumo di quei frutti preziosi dei nostri mari che sono i crostacei.

In effetti, come in tutte le circostanze, la saggezza popolare si avvicina alla verità anche se non bisogna mai prendere per oro colato tutto ciò che la tradizione tramandata oralmente afferma.

È vero infatti che negli ultimi due mesi dell'anno, quelli che segnano la fine dell'autunno e l'inizio dell'inverno, ci si trova ben lontani dalla stagione riproduttiva dei crostacei, i quali sono soliti deporre le uova verso l'inizio della primavera, e dalla stagione della muta dell'involucro esterno, che solitamente coincide con l'inizio della stagione estiva e di quella autunnale.

Pertanto possiamo dire che in novembre e dicembre il nostro crostaceo si trova in piena forma, avendo accumulato sostanze nutritive durante il periodo estivo e non dovendo ancora usufruirne per la riproduzione, ovvero per deporre il seme (i maschi) e per nutrire le uova (le femmine).

Il Friuli Venezia Giulia è una regione unica per le diverse tradizioni gastronomiche che ha assimilato, grazie alla sua storia ed alla sua posizione geografica. Quella germanica-mitteleuropea, a causa dell'influenza dell'Impero Austroungarico, quella slava determinata dalla vicinanza e le contaminazioni con le usanze di quelle popolazioni e, in primis, quella veneziana data da quasi quattro secoli di dominazione della Serenissima sulle terre del Friuli.

Due tradizioni gastronomiche di matrice lagunare sono proprio presenti in questo periodo e si riferiscono al consumo di due crostacei-simbolo: le **masanete** (i granchi) e le **canoce** (cicale di mare).

C'è un famoso detto veneziano che recita: " *De Santa Catarina val pì 'na canocia de 'na gaiina*" (a Santa Caterina vale più una canocia di una gallina) e credo che non vi sia frase più azzeccata per descrivere il "valore gastronomico" di questo crostaceo, tipico dell'Alto Adriatico, le cui carni raggiungono la consistenza ottimale proprio intorno al 25 novembre (giorno in cui la Chiesa commemora Santa Caterina da Alessandria), mentre nei mesi tra febbraio e aprile il dorso delle femmine potrà essere pieno di "corallo", ovvero le numerosissime uova, e quindi meno ricco di polpa.



La Canocia o Canocchia (Squilla Mantis)

La canocia è un crostaceo della famiglia delle Squillidae. Ha una colorazione bianco-grigiastra madreperlata, con due caratteristiche macchie ovali bruno-violacee sulla coda che assomigliano a un paio di occhi. Il primo paio di arti (pseudo-chele) è composto di due lobi seghettati, ed è utilizzato per catturare le prede di cui l'animale si nutre. La testa, ricoperta da una robusta corazza, è munita di due paia di antenne e di altre due appendici mobili, su cui sono collocati gli occhi. L'addome termina con una coda con funzioni natatorie. I nomi con cui viene chiamata in Italia variano, a seconda del dialetto, da regione e regione: *canocia* in Veneto o nel Friuli, *balestrin* o *sigà de maa* in Liguria, *pannocchia* in Abruzzo, *cicala di mare* nel Lazio, *cannocchiella* in Puglia, *cegala de mari* in Sicilia.

È di forma allungata e vive ad una profondità dai 10 ai 200 m. su fondi sabbiosi, fangosi costieri, spesso in prossimità della foce dei fiumi o dello sbocco dei canali. L'Alto Adriatico, poco profondo, è il suo ambiente ideale. È un animale solitario; vive durante il giorno in gallerie scavate nel fondo e di notte esce alla ricerca di cibo o per la riproduzione. Viene generalmente catturata con le reti a strascico, ma la cattura notturna con le nasse garantisce maggiormente l'integrità delle sue carni, che sono delicate e tenere.

È indispensabile acquistarle solo se sono ancora vive sul banco della pescheria. La disidratazione delle loro carni, dovuta alla fuoriuscita dall'acqua, è infatti molto rapida e comporta perdita di consistenza e di sapore. Anche le dimensioni sono importanti: sotto i 10-12 cm. di lunghezza si prestano ad essere impiegate nelle zuppe e nei brodetti, ma se sono medio-grandi il loro utilizzo in cucina può essere senz'altro più soddisfacente.

Nella foto che segue documento un'esperienza di acquisto dei primi giorni di dicembre del 2019. Notare rispetto alla mia mano (non piccola) le dimensioni di tutto rispetto del crostaceo. Circa 15 cm di lunghezza ed una vitalità invidiabile fino al momento fatidico della preparazione.



La preparazione e la cottura

Il prelibato crostaceo si presta a molte preparazioni in cucina. La fase più delicata, che spesso induce molte persone a rinunciare all'acquisto, optando per gustarlo al ristorante, è quella della cottura e della rifilatura.

Le canoce vanno cucinate immergendole ancora vive nel liquido bollente, così come tutti i crostacei quali granchi, aragoste, astici e grancevole, per evitare che si disidratino. È crudele, lo so, ma c'è un modo per alleviare le loro sofferenze: prima di immergerle nell'acqua bollente (o meglio nel *Court-Bouillon*) chiudetele nel freezer a -18°C per 12/15 minuti. Non si congeleranno, ma un meccanismo naturale di difesa tipico di tutti i pesci, che si attiva quando la temperatura si abbassa, le farà cadere in una specie di letargo, perderanno i sensi e si addormenteranno profondamente non accorgendosi di passare a miglior vita. Ho scritto *liquido bollente* e non acqua poiché il metodo ottimale per bollire tutti i crostacei, ma anche i pesci come la spigola o il merluzzo, è quello di farlo nel *Court-Bouillon*, termine francese che sta ad indicare un "brodo corto", ovvero un liquido aromatico nel quale effettuare una cottura relativamente breve. Il Court-Bouillon si prepara nel seguente modo:



Court-Bouillon generico.

Per ogni 2 litri d'acqua, 2 dl di vino bianco secco (oppure 1,5 dl di aceto bianco, oppure il succo di 2 limoni), una piccola cipolla bianca tagliata, un rametto di prezzemolo, una carota, mezzo gambo di sedano, una piccola foglia di alloro, un rametto di timo e 2 cucchiaini di sale grosso. Far sobbollire per circa 20 minuti, aggiungere 5 grani di pepe nero e completare la preparazione con altri 10 minuti circa di cottura. La cottura deve avvenire lentamente e senza coperchio in modo che il liquido si restringa un po'. Per crostacei delicati, quali le canoce, la dose può valere per 4 litri di acqua. Sostituendo il 50% dell'acqua con latte, si ottiene un ottimo liquido per la cottura di pesci salati, quali le aringhe.

Una volta portato il liquido ad ebollizione immergetevi le canoce, coprite e, da quando il liquido riprende il bollore, cucinatele per massimo 3 o 4 minuti (a seconda delle dimensioni).

Qualora desideriate conservare il liquido di cottura per le vostre preparazioni, con l'ausilio di un "ragno". toglietele dalla pentola e riponetele a raffreddare in uno scolapasta. In caso contrario versate il tutto direttamente nello scolapasta.

Una volta che si saranno raffreddate, bisognerà procedere a sgusciarle nel seguente modo.

Con un paio di forbici in acciaio da cucina, tagliate i bordi esterni della parte superiore del guscio della canocia, da entrambi i lati, infilando la punta proprio sopra la coda e proseguendo verso la testa. Tagliate poi la parte del guscio superiore verso la coda in modo da poterlo sollevare e togliere.



Agendo delicatamente ed aiutandovi ancora con le forbici qualora vi sia ancora qualche pezzettino di guscio connesso, scopcheremo la polpa del crostaceo senza averla rovinata.



Naturalmente questa operazione è possibile farla anche a crudo e gustare la canocia così, ma vi assicuro che 3 minuti di cottura non rovinano il sapore, anzi lo esaltano, e ci mettono al riparo da sorprese quali infezioni o tossinfezioni.

Canoce bollite

Il metodo più semplice per servirle è stendere le canoce così approntate in un piatto di portata, cospargerle con qualche fogliolina di prezzemolo, un po' di pepe, qualche goccia di limone e un filo di olio extravergine di oliva (ligure o del Garda), facendole gustare ad una temperatura ambiente se dopo la preparazione le avete tenute per qualche ora in frigorifero. È la preparazione che esalta di più il loro spiccato ma delicato sapore marino, che non viene coperto da altri sapori contrastanti.

Boreto de canoce e zuppe

Ultimata la preparazione, togliete la polpa dalle canoce con le dita, ottenendo dei filetti, e riponetela da parte. Tostate in una teglia abbastanza capiente tutti i gusci (i carapaci) delle canoce, con qualche cucchiaio di olio extravergine di oliva e del vino bianco. Quando si saranno coloriti, copriteli con il liquido nel quale le avete precedentemente bollite, il Court-Bouillon, fate cuocere molto lentamente finché il liquido si sarà ristretto e avrà assunto una connotazione densa. Togliete i gusci. A parte spadellate velocemente i filetti di polpa con olio extravergine di oliva e aglio. Impiattare, ricoprirli con il fondo ricavato dalla cottura dei gusci e servire. Vino in abbinamento: malvasia istriana. Volendo, il fondo può essere utilizzato anche per farvi saltare degli spaghetti, aggiungendovi poi, prima di servirli, i filetti di canocia a pezzettini.

Ho elencato solo le due preparazioni più tipiche del Friuli Venezia Giulia. In altre regioni si preparano con le canoce delle zuppe che prevedono però, quasi sempre, l'uso del pomodoro. Sconsiglio vivamente di contaminare il gusto delicato e sincero delle canoce con l'utilizzo di pomodoro. Una zuppa in bianco, facendo restringere molto meno il "fondo" del boreto elencato, passandolo al setaccio e tritandovi dentro il filetti di canocia, è invece un piatto raffinato, "da far resuscitare i morti".

ⁱ L'Accademia Italiana della Cucina, Istituzione Culturale della Repubblica Italiana, è un'associazione senza fini di lucro che ha come scopo statutario quello di studiare le origini, la storia e l'evoluzione della gastronomia del territorio italiano, per promuoverne la conoscenza e difenderne i valori culturali ed identitari, quali la "civiltà della tavola". Per maggiori informazioni consultare il sito: www.accademia1953.it