

Il cibo della stagione invernale - Parte 2

Massimo Percotto

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



Cibi di Quaresima ...

Il baccalà

L'influenza della cultura cristiana nelle tradizioni alimentari della Quaresima.

Chi di noi ha ricevuto un'educazione in Italia negli anni '50 e '60 non potrà non ricordare che l'appuntamento con la "Dottrina" (termine in voga per indicare il Catechismo, ovvero L'insegnamento e l'apprendimento dei principi della dottrina cristiana per i fanciulli) sottraeva tempo ai nostri giochi, ma eravamo obbligati a frequentare queste lezioni delle quali oggi restano solo vaghi ricordi.

Tra le nozioni che ci venivano impartite, ci sono rimaste particolarmente impresse quelle su alcune norme di comportamento che invero erano abbastanza osservate in quel periodo, soprattutto dagli anziani di famiglia: i digiuni e le astinenze nei periodi prescritti dalla Chiesa.

Oggi sappiamo che i Musulmani non mangiano il maiale, che gli Ebrei osservano in cucina le regole Kosher, che gli Indù non si nutrono di carne di mucca, ma da dove traggono origine queste **norme di comportamento alimentare** della Religione Cattolica che la nostra cultura ha sempre dato per scontate?

Rileggendo oggi, con maggior spirito critico, le Sacre Scritture, rinveniamo dei passi che potrebbero metter in dubbio la coerenza delle prescrizioni cattoliche che riguardano l'alimentazione.

Gesù, infatti, nel Vangelo, disse: *"Non è quel che entra nella bocca che contamina l'uomo; ma quel che esce dalla bocca, ecco quello che contamina l'uomo."* e quando Pietro gli chiese spiegazione disse: *"Siete anche voi così privi di intelletto? Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori non può contaminarlo, perché non gli entra nel cuore, ma nel ventre, e va a finire nella fogna?"* [Matteo 7-11, 19].

Allo stesso modo, però, numerosissimi riferimenti a **pratiche di astensione dai cibi in preparazione all'incontro con Dio** sono rinvenibili sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento.

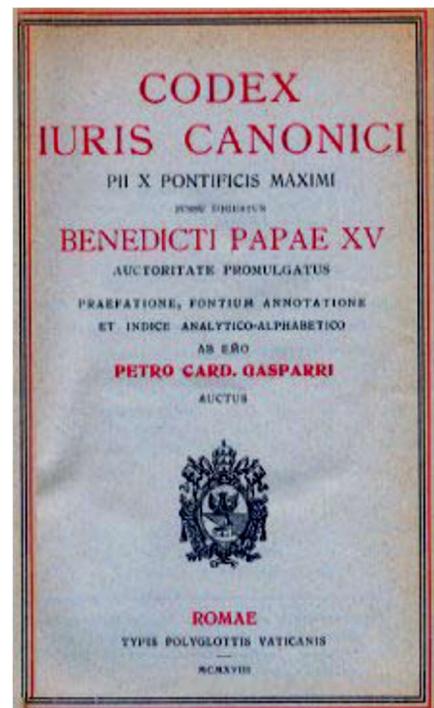
Celebre è il passo evangelico *"Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio."* [Matteo 4, 4], ma anche *"Ma tu, quando digiuni, ungi il capo e lavati la faccia, affinché non appaisca agli uomini che tu digiuni, ma al Padre tuo che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa."* [Matteo 17-18, 6]

Nella Bibbia vi sono numerosi riferimenti a pratiche di digiuno tese a propiziarsi la Divinità, sia per favorirne l'incontro con l'uomo, sia per farsi perdonare le azioni commesse: *"E Mosè rimase quivi con l'Eterno quaranta giorni e quaranta notti; non mangiò pane e non bevve acqua. E l'Eterno scrisse sulle tavole le parole del patto, le dieci parole."* [Esodo, 28]

In sostanza il cibo ed anche la rinuncia ad esso, per il Cristianesimo, assume un rilevante valore come strumento di relazione, nodo centrale di una vasta rete che facilita la connessione con la Divinità.

Possiamo quindi affermare che, così come **la condivisione del cibo** assume nel Cristianesimo un profondo significato trascendente (l'Eucarestia è la condivisione del pasto spirituale con Dio e l'azione sacrificale-conviviale nella quale la comunità dei fedeli entra in comunione con esso), anche **le regole di condotta alimentare**, attraverso una dettagliata serie di prescrizioni che impongono divieti e digiuni, hanno il loro fondamento.

lo scopo è quello di scandire lo svolgimento del tempo religioso per la preparazione alla celebrazione di eventi centrali della vita del credente e appartengono da sempre alla vita ed alla prassi della Chiesa: rispondono al bisogno permanente del Cristiano di partecipare al mistero di Cristo attraverso la preghiera, le opere e il sacrificio. In sostanza, quindi, anche **il digiuno quaresimale** è una costruzione della Chiesa.



Nell'Alto Medioevo, la Chiesa estese la sua influenza sulla società europea intensamente plasmata dalla religione e tese a disciplinare ogni aspetto della vita quotidiana delle genti convertite, regolamentando non solo la scansione del tempo, bensì anche le abitudini alimentari attraverso precetti muniti di sanzione in caso di inadempimento. Il **digiuno**, in questo periodo, consisteva nel sostentarsi unicamente con pane e acqua e rappresentava la pena-penitenza più frequentemente inflitta nei Libri Penitenziali. La disciplina della materia doveva tuttavia tener conto degli usi locali che risultavano molto difforni. Durante l'intera epoca medievale e moderna, vi furono numerosi interventi normativi miranti a codificare la pratica del digiuno da parte dell'autorità ecclesiastica. Sia da parte di quella centrale (il Papato), che di quelle legate agli ordini di clero regolare, in forma di norme inserite nelle rispettive *regole*. Un esempio è Il Capitolo III della *Regola Bollata Francescana*¹. Si giunse così alla codificazione di un discreto numero di giorni obbligatori di digiuno nell'arco dell'anno liturgico, fra i quali spiccavano le **quattro tempora** (quattro serie di tre giorni di digiuno ciascuna), menzionate da **Papa Leone I** (440-461) come "*digiuno dei mesi primo, quarto, settimo e decimo*", vale a dire dei mesi di marzo, giugno, settembre e dicembre, secondo il Calendario Romano, corrispondenti all'inizio di ogni stagione.



1 - Pieter van der Hayden (1563) - La Cucina Magra

Nei secoli successivi la Chiesa cercò di attuare l'individuazione dei giorni penitenziali, la **definizione stessa di digiuno e di astinenza** mediante la catalogazione degli alimenti e delle bevande proibiti e mediante l'individuazione dell'esatta misura e della natura degli alimenti consentiti; si diede l'indicazione dei casi in cui si può ottenere la dispensa dall'osservanza della legge del digiuno e dell'astinenza ove sussista un grave incomodo fisico o morale. Nel dipinto a fianco, vediamo raffigurato il "mangiar di magro" del XVI° Secolo: un uomo in basso a sinistra batte con il martello uno stoccafisso e gli altri presenti alla scena si cibano solo di cipolle, qualche frutto di mare e frutta.

Lungamente dibattuta fu la questione del **digiuno**, (*ieiunium*, in Latino) che si praticava un tempo per tutto il periodo di **Quaresima** e designava, nel diritto canonico, ogni forma di privazione alimentare: dal consumare un solo pasto per giorno, all'astensione da certe categorie di cibo, in primis la carne. Nel XIII° secolo San Tommaso d'Aquino scrisse: "*Il digiuno è stato istituito dalla Chiesa per reprimere la brama dei piaceri del toccare, che hanno per oggetto il cibo e la voluttà. L'astinenza deve dunque riferirsi agli alimenti più dilettevoli e più eccitanti; questi sono la carne dei quadrupedi e degli uccelli, come anche i prodotti del latte e le uova.*". Particolarmente interessante fu la storia dei cibi consentiti e non durante l'astinenza, definita inizialmente come la pratica di non cibarsi delle carni e dei loro derivati (grassi, latte, burro, formaggi, uova ecc.) degli animali dell'Arca di Noè. Alcuni animali furono esclusi dal divieto di cibarsene: tutti i **pesci**, ma anche alcuni anfibi: le **rane**, le **tartarughe**, le **lumache** e alcuni tipi di animali acquatici come la lontra e il **castoro**, nonché alcuni uccelli anfibi come l'orchetto marino e la **folaga**.

¹ «D'altra parte la quaresima santa [...] quelli che volontariamente la digiunano siano benedetti dal Signore, e quelli che non vogliono non siano costretti. Però digiunino l'altra fino alla Risurrezione del Signore. D'altra parte in tempi di necessità manifesta i frati non siano tenuti al digiuno corporale» (anno 1223).

La riforma del Concilio Vaticano II°.

Un corposo intervento di revisione della pratica del digiuno si ebbe in occasione del **Concilio Vaticano II** e con la successiva *Costituzione Apostolica Paenitemini* di Paolo VI (17 febbraio 1966), incentrata sulla penitenza cristiana, nell'ottica di un rilancio alla luce degli orientamenti del Concilio. Nella **Costituzione apostolica** trovano spazio anche indicazioni pratiche e teologico-morali sulle modalità del digiuno cristiano che, insieme al suo inserirsi nel solco dell'insegnamento evangelico e del magistero ecclesiastico, lo differenziano da altre pratiche di astinenza dal cibo.

La **Costituzione apostolica** opera altresì una distinzione fra **astinenza** e **digiuno**:

- **l'astinenza** «proibisce l'uso delle carni, non però l'uso delle uova, dei latticini e di qualsiasi condimento anche di grasso di animale»; ha il significato di celebrare il giorno in cui Cristo fu tradito (mercoledì) e il ricordo del sacrificio di Gesù sulla croce (venerdì).
- il **digiuno** «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera» (ivi). (PAOLO VI, Costituzione apostolica Paenitemini, 17 febbraio 1966). Il significato del digiuno è la negazione delle necessità e della gratificazione del corpo a favore della spiritualità.

Secondo le attuali prescrizioni della Chiesa, **digiuno e astinenza** devono essere osservati dai fedeli il **Mercoledì delle Ceneri** (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il **Venerdì Santo**, mentre la sola **astinenza** è prevista per **tutti i venerdì di Quaresima e in tutti i venerdì dell'anno**, salvo quelli coincidenti con una solennità. Sono tenuti ad osservare il **digiuno** tutti i maggiorenni, dai 21 fino al 60esimo anno d'età, e a praticare **l'astinenza** nei modi previsti tutti coloro che abbiano compiuto i 14 anni, fatte salve in entrambi i casi giuste ragioni di salute.

Codex Iuris Canonici
Constitutio Apostolica Ioannis Pauli PP. II
« Sacrae disciplinae leges », 25 Ianuarii 1983



CODICE DI DIRITTO CANONICO
LIBRO IV - LA FUNZIONE DI SANTIFICARE DELLA CHIESA
PARTE III - I LUOGHI E I TEMPI SACRI
TITOLO II - I TEMPI SACRI (Canoni 1244 – 1253)

CAPITOLO II (Canoni 1249-1253) - I GIORNI DI PENITENZA

Can. 1249 - Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrifichino sé stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza a norma dei canoni che seguono.

Can. 1250 - Sono giorni e tempi di penitenza nella Chiesa universale, tutti i venerdì dell'anno e il tempo di quaresima.

Can. 1251 - Si osservi l'astinenza dalle carni o da altro cibo, secondo le disposizioni della Conferenza Episcopale, in tutti e singoli i venerdì dell'anno, eccetto che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità; l'astinenza e il digiuno, invece, il mercoledì delle Ceneri e il venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo.

Can. 1252 - Alla legge dell'astinenza sono tenuti coloro che hanno compiuto il 14° anno di età; alla legge del digiuno, invece, tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato. Tuttavia i pastori d'anime e i genitori si adoperino perché anche coloro che non sono tenuti alla legge del digiuno e dell'astinenza a motivo della minore età, siano formati al genuino senso della penitenza.

Can. 1253 - La Conferenza Episcopale può determinare ulteriormente l'osservanza del digiuno e dell'astinenza, come pure sostituirvi, in tutto o in parte, altre forme di penitenza, soprattutto opere di carità ed esercizi di pietà.

Il baccalà e lo stoccafisso come risorse della Quaresima.

Se oggi quindi le prescrizioni per il "mangiar di magro" sono molto meno drastiche, non tanto poteva dirsi ai tempi della Santa Inquisizione. I periodi di digiuno, e quindi dell'astensione dal cibarsi di alimenti essenziali come la carne, erano molto lunghi e, tra questi, la Quaresima era interminabile.

Tenendo fede alla bolla "*Ad Extirpanda*" del Papa Innocenzo IV (1252), se qualcuno veniva sorpreso a nutrirsi di "cibi proibiti" nei giorni di digiuno, era soggetto a sommari processi per eresia che culminavano in punizioni corporali e, a volte, perfino in esecuzioni capitali. Soprattutto per gli ecclesiastici le regole erano ferree e non erano consentite deroghe, nemmeno per motivi di salute. Nel periodo di Quaresima non si trovavano né tartarughe, in quanto in letargo, né rane, né lumache e quindi non restava che il pesce come risorsa proteica della quale alimentarsi.

Non tutte le zone dell'Europa avevano vita facile nel procurarsi il pesce e, soprattutto, non vi era possibilità di conservarlo a lungo non essendovi ghiacciaie, né frigoriferi, né abbattitori.

I metodi di conservazione dell'epoca per il pescato fresco prevedevano l'affumicatura, oppure la macerazione e la sua trasformazione in fluido più o meno denso (il *garum* degli antichi Romani), ma alcuni popoli di **pescatori di balene, merluzzo e aringhe** avevano perfezionato altre tecniche.

Popoli dediti alla pesca come i Baschi e i Galiziani, che dovevano raggiungere mari più lontani e pescosi permanendo in barca per giorni e giorni conservando intatto il pescato per molto tempo, avevano affinato la tecnica della salatura immediata del pescato, che riponevano in botti di legno e stivavano dentro la nave sino allo sbarco.

Altri popoli di pescatori nordici, quali i Vichinghi e i loro discendenti, dovevano pescare la più cospicua quantità di pesce durante la stagione estiva, essendo il mare ghiacciato o impraticabile per i venti e l'assenza di luce nella stagione invernale, e conservarlo per cibarsene con le loro famiglie. Avevano quindi imparato ad essiccare il pesce al sole e al vento secco nella stagione estiva, rendendolo così completamente disidratato e conservabile per mesi e mesi inalterato nelle sue proprietà nutritive.

Da ciò discendono i due prodotti che desidero illustrare e che spesso vengono confusi tra di loro:

- il **baccalà**, ovvero il merluzzo (o altri pesci simili) conservato sotto sale, che viene consumato soprattutto nei Paesi Iberici ma anche in Italia e molti altri paesi d'Europa;
- lo **stoccafisso**, ovvero il merluzzo nordico seccato all'aria e al sole, che viene consumato soprattutto in Veneto e in Friuli, dove viene denominato "bacalà" (con una sola "c"), ma anche in altre zone d'Italia centrale e meridionale ove assume il nome "stocco". Tale prodotto venne introdotto e diffuso in Europa dai Veneziani, pertanto è qui che è nata la tradizione.

Potete immaginare quale risorsa costituisse per il popolo del XV° Secolo la possibilità di cibarsi di un pesce che si poteva conservare per mesi e che si prestava ad essere cucinato in molti modi!



2 - Baccalà o merluzzo salato



3 - Stoccafisso o merluzzo essiccato (in Veneto bacalà)

MERLUZZO, BACCALÁ, BACALÁ o 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 nordico della Norvegia o bianco o comune (*gadus morthua*), il merluzzo nordico generico (*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” (“*maris 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.



LA STORIA DELLO STOCCAFISSO

I Veneziani erano grandi navigatori e portavano in patria ogni novità: la più diffusa versione dei fatti sostiene che nel 25 aprile 1431 il mercante veneziano **Capitano Pietro Querini** salpò da Candia (Creta) verso le Fiandre con un carico di 800 barili di Malvasia, spezie, cotone, cera e altre mercanzie di valore. Il 14 settembre però, superato Capo Finisterre (a nord-ovest delle coste spagnole), l’imbarcazione di Querini venne sorpresa da ripetute tempeste e fu spinta al largo dell’Irlanda. Il peggio arrivò quando si ruppe il timone e la nave restò disalberata, andando alla deriva per diverse settimane. Il 17 dicembre l’equipaggio decise di abbandonare il relitto e si divisero: alcuni si imbarcarono su una scialuppa, altri su una lancia più grande, comprendente Querini. Della prima imbarcazione non si ebbero più notizie, ma la lancia andò a lungo alla deriva, toccando finalmente terra il 14 gennaio 1432 nell’isola di Sandøy, vicino a Røst, nell’arcipelago norvegese delle Lofoten, con sedici marinai superstiti.



Pietro Querini e i suoi compagni vissero per undici giorni sulla costa nutrendosi di molluschi e accendendo fuochi per scaldarsi, fino a quando non furono avvistati dai pescatori dell’isola di Røst (isole Lofoten) che andarono in loro aiuto. I pescatori locali ospitarono Querini e gli altri superstiti nelle loro case per circa quattro mesi. Ed è proprio durante questo periodo che Querini ebbe modo di scoprire e conoscere i metodi di essiccazione, conservazione e preparazione del merluzzo.

Rientrando a casa il capitano Querini portò gli stoccafissi, che nel Triveneto e negli altri territori un tempo appartenenti alla Serenissima sono chiamati “bacalà” (con una sola “c”). Pertanto quello che noi comunemente consumiamo come “bacalà” è in realtà uno stoccafisso che, per essere utilizzato in cucina in alcune preparazioni, deve essere battuto ed ammollato in bagno d’acqua.

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, definito *stocvisch* (pesce a bastone, *stokkfisk* in Norvegese) da cui deriva anche il nome italiano.

Il pesce, rigorosamente del tipo “merluzzo nordico 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 nutritivi. 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 ligure, 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.

LA STORIA DEL BACCALÁ o BACALAO o BACALHAU (Spagnolo e Portoghese).

“Baccalà” (con due “c”, bacalhau in Portoghese, bacalao in Spagnolo) deriva dalla parola fiamminga Bakkaliaum (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 imbattono 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.

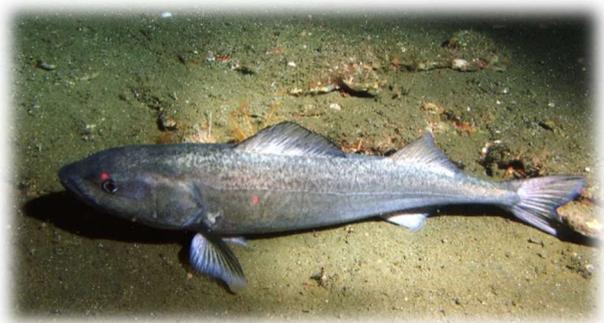
Si può parlare di “baccalà” solo quando il contenuto di sale assorbito durante la salatura supera il 18%. Esistono due tipi diversi di baccalà: quello **salato** e quello **salato ed essiccato**. Nel primo caso il merluzzo viene pulito, aperto e messo sotto sale per circa 3 settimane; invece il baccalà 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 “gadidee” (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 (“parangài” 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.

LO STOCCAFISSO IN CUCINA

In Friuli Venezia Giulia le influenze storiche della cucina veneziana si sono sempre fatte sentire e la tradizione nella preparazione del "bacalà", soprattutto nel periodo invernale, è ancora viva in molte famiglie. In passato le persone che si dedicavano ai fornelli domestici avevano molto tempo a disposizione e potevano permettersi di attuare la lunga preparazione dello stoccafisso, dalla materia prima al prodotto finale proposto in tavola, completamente in casa.

Si ricavano pertanto dai pescivendoli specializzati, acquistavano il merluzzo essiccato, lo battevano con il pestello per ammorbidirlo un po', poi lo mettevano a bagno in vasche di acqua corrente per almeno 48 ore per far sì che si reidratasse e perdesse l'eccessiva salatura, dopodiché lo tagliavano a pezzetti e finalmente lo ponevano in pentola con il dovuto condimento.

Oggi sono reperibili sul mercato stoccafissi già battuti, bagnati e dissalati. L'unica avvertenza è quella di assaggiarne un pezzettino a crudo prima di tagliarli e cucinarli, per verificare che non siano ancora troppo sapidi ed eventualmente sottoporli ad un ulteriore bagno in acqua corrente.

Come scegliere lo stoccafisso adatto? Le qualità da preferire sono il "Ragno" e il "Wester magro". Il merluzzo deve presentarsi senza testa e con la coda, sventrato e privato della lisca dorsale, aperto bene per il largo con una forma

a triangolo bianco da un lato, piuttosto scuro dall'altro, consistente ma morbido e molto salato. Il pesce si deve presentare secco e durissimo, ma non fragile, cioè non deve assolutamente perdere pezzetti o frantumarsi. Per tagliarlo a pezzi bisogna usare un coltello apposito e non la sega. Il colore deve essere grigio, tendente al bruno chiaro con talvolta dei riflessi paglierini.



Il Mulino Zoratto presso Codroipo (UD) propone in vendita dello stoccafisso di qualità "Ragno" delle Isole Lofoten, già battuto al maglio e quindi adatto ad essere subito ammollato ed utilizzato.

Le preparazioni più comuni in uso in Veneto ed in Friuli Venezia Giulia sono:

- Bacalà in insalata
- Bacalà mantecato
- Bacalà alla vicentina
- Bacalà in bianco, alla triestina
- Bacalà in agrodolce, alla cappuccina

Il segreto per qualsiasi tipo di preparazione è quello di sottoporre lo stoccafisso ad una cottura lunga ma dolce, senza mai alzare troppo la temperatura, per evitare che le sue carni si induriscano.

L'alternativa alla preparazione dello stoccafisso in casa è quella di acquistarlo già pronto presso le botteghe di gastronomia, oppure di gustarlo presso una delle osterie o uno dei ristoranti che lo propongono nel periodo invernale.

Lo stoccafisso, come il baccalà salato, costituisce una delle fonti di proteine più importanti e concentrate. È un ottimo anti-scorbuto e per questo era molto apprezzato nelle antiche marinerie. La percentuale più alta di grassi è del tipo insaturo e la sua carne contiene, oltre allo iodio, calcio, ferro e vitamine A, B e D. Il suo utilizzo aiuta a prevenire l'arteriosclerosi, l'infarto, le affezioni tiroidee, l'avitaminosi e l'uricemia. Per questo baccalà e stoccafisso sono anche sinonimi di salute.

BACALÁ MANTECATO

Ingredienti per 6 persone:

- 600 gr di stoccafisso bagnato,
- 2–3 spicchi d'aglio,
- olio extra vergine di oliva del Garda o ligure
- sale e pepe nero q.b.



Dopo aver fatto bollire il baccalà con aglio e sale per almeno 20 minuti, scolatelo e deponetelo in una pentola con i bordi alti. Dovete lavorare velocemente perché il baccalà non deve raffreddarsi e quindi bisogna batterlo con una frusta metallica (i puristi lo mescolano con un cucchiaino di legno) facendo nello stesso tempo scorrere un filo d'olio proprio nel punto di frusta del baccalà, come per fare la maionese. È consigliabile avere un aiuto ogni due minuti per lavorare il composto. Se il baccalà viene battuto ancora caldo e con energia, riesce a montare come una mousse, diventando così mantecato.

Al momento di servire aggiustate di sale e pepe e servite con polenta o crostini di pane. Ideale sarebbe servirlo su della polenta bianca abbrustolita.

Molti ristoranti "allungano" il baccalà mantecato con le patate o con la panna, cosa assolutamente da non fare. Così come "frullare" il baccalà con le lame, che lo riducono a un omogeneizzato.

Si può usare - invece - una planetaria con la "foglia".

BACALÁ ALLA VICENTINA

Ingredienti per 12 persone:

- 1 kg di stoccafisso secco,
- gr 500 di cipolle,
- 1 litro d'olio d'oliva extra vergine,
- 3–4 acciughe,
- 1/2 litro di latte fresco,
- poca farina bianca,
- 50 gr di formaggio Grana grattugiato,
- un ciuffo di prezzemolo tritato,
- sale e pepe nero o bianco q.b.



Ammollare lo stoccafisso, già ben battuto, in acqua fredda, cambiandola ogni 4 ore per 2–3 giorni. Levare parte della pelle. Aprire il pesce per il lungo, togliere la lisca e tutte le spine. Tagliarlo a pezzi quadrati, possibilmente uguali. Affettare finemente le cipolle. Dissalare e dislocare le acciughe tagliuzzate; per ultimo, a fuoco spento, unire il prezzemolo tritato.

Infarinare i vari pezzi di stoccafisso, irrorarli con il soffritto preparato, poi disporli uno accanto all'altro in un tegame di cotto o di alluminio o in una pirofila, (sul cui fondo si sarà versata, prima, qualche cucchiaiata 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. In termine vicentino questa fase di cottura si chiama "pipare". Solamente l'esperienza saprà definire l'esatta cottura dello stoccafisso che, da esemplare ad esemplare, può differire di consistenza. Servire ben caldo con polenta gialla abbrustolita in fetta.

Il baccalà alla vicentina è ottimo anche dopo un riposo di 12–24 ore.

IL BACCALÁ IN CUCINA

Il merluzzo salato, o salato ed essiccato, si presta a moltissime preparazioni in cucina, tant'è che in Portogallo si vantano di avere una ricetta per ogni giorno dell'anno.

Il baccalà sotto sale si presenta in commercio eviscerato, privato della lisca e aperto a libro, con il tipico colore candido delle carni dovuto alla conservazione sotto sale. Quello successivamente essiccato si presenta con una colorazione un po' più scura. Il migliore è quello islandese, segue a ruota quello norvegese, sottoposto a rigidi controlli. Per il prodotto dissalato, invece, il baccalà migliore è quello di Spagna: sotto i Pirenei, vantano una lunga tradizione di dissalatura. Lo fanno lentamente e con grande scrupolo, fattori che consentono al prodotto di impregnarsi della gelatina della spina centrale, di risultare morbido, delicato e di aprirsi a petali sotto la pressione della forchetta.

In fase di acquisto è importante essere in grado di valutare alcuni dettagli come l'assenza di macchie, il colore bianco (ma non troppo poiché potrebbe essere stato sbiancato in modo artificiale) della polpa, la pelle molto chiara e l'aspetto traslucido, dovuto al sale, della polpa. La consistenza del baccalà deve inoltre essere morbida ed elastica e l'odore, seppur penetrante, deve essere chiaramente quello del pesce. Solitamente il baccalà viene venduto a filetti e a filetoni (che richiedono un tempo di ammollo in acqua inferiore), privo di lisce, e conservato con una minore concentrazione di sale. Nel caso di baccalà già ammollato e pronto ad essere cucinato è importante accertare che sia rimasto a bagno per almeno 48 ore e dunque completamente privato del sale. Un'alternativa sono i filetoni norvegesi noti come "*link*" e "*brosmer*". A differenza dello stoccafisso, il baccalà mantiene una parte di umidità, circa il 30-35%, quindi deve essere **conservato in frigo** e non a temperatura ambiente.



Normalmente il baccalà viene venduto ancora incrostato di sale, aperto a libro, con la pelle, la lisca e le spine. In alcuni casi viene precedentemente bagnato e dissalato dal negoziante, altrimenti è necessario metterlo a bagno per togliere il sale e per far rigonfiare e ammorbidire la carne, parzialmente disidratata nel processo di conservazione.

L'ammollo del baccalà ha infatti una durata di almeno due giorni, in acqua fredda, avendo cura di cambiarla due volte al giorno ad una distanza di circa 12 ore. La regola principale per la durata dell'ammollo è la seguente:

più tempo è trascorso dalla lavorazione più l'ammollo sarà lungo; se ad esempio il pesce è stato trattato di recente ed è di buona qualità possono bastare circa 18-24 ore. Anche la tradizione regionale influisce però su questa fase della preparazione: il consiglio è quello di assaggiare una scaglietta presa al centro del filetto, per assicurarsi che il pesce sia morbido e ben dissalato. Estratto dall'acqua andrà strizzato per evitare che i residui dell'acqua di ammollo lascino cattivi odori, per poi procedere con la cottura.

In Veneto e in Friuli Venezia Giulia non vi è una grande tradizione di consumo di merluzzo salato. Più in uso in Liguria, nelle Marche, in Toscana ed in altre regioni italiane, il baccalà è ampiamente utilizzato invece nella penisola iberica, in Francia e nel Regno Unito, oltre che nei paesi scandinavi.

BACCALÀ GRATINATO AL FORNO CON MANDORLE SU VELLUTATA DI PATATE

Ricetta della "Locanda del Baccalà" di Marcianise (CE)

Ingredienti per 4 persone:

- 4 pezzi di baccalà già dissalato e spinato da 200 g
- 20 g di mandorle tritate
- 20 g di mandorle affettate
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Aglio in polvere
- Pane tostato e grattugiato
- Pepe nero q.b.
- Prezzemolo tritato q.b.
- Timo q.b.
- Maggiorana q.b.
- Scorza di 1 limone
- Sale q.b.

Per la vellutata:

- 2 patate
- 200 ml di latte intero
- 100 ml di brodo vegetale
- 40 g di burro
- Sale q.b.



Per la vellutata, lessare le patate per circa 35 minuti. Una volta cotte, schiacciarle con uno schiacciapatate, aggiungere il latte ed il brodo e con l'aiuto di un frullino ad immersione amalgamare. Per la gratinatura, versare le mandorle tritate in un recipiente aggiungendo aglio in polvere, pane tostato e grattugiato, pepe nero, timo, maggiorana, scorza di un limone e un pizzico di sale. Cospargere i pezzi di baccalà di gratinatura e poi di mandorle a fette. Disporre il baccalà in una teglia oleata e infornare a 170° in forno preriscaldato per 15 minuti. Riprendere la vellutata aggiungendo del burro e scaldandola dolcemente in padella a fuoco moderato. Impiattare prima la vellutata e poi il baccalà aiutandovi con una spatola. Decorare con un filo d'olio a crudo e del prezzemolo.

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