



FEASR

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale
«L'Europa investe nelle zone rurali»



Région Autonome
Vallée d'Aoste



Regione Autonoma
Valle d'Aosta



Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

Lezione del 27 Ottobre 2014

LA SELVAGGINA ABBINATA AI PRODOTTI DEL TERRITORIO



www.saveurscampagnardes.it
info@saveurscampagnardes.it
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanna Ruo Berchera
Vincenzo Atzei
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

Sommario

Curiosità sull'uso della selvaggina nella storia della cucina italiana	3
La selvaggina nella cucina valdostana di ieri e di oggi.....	5
Caratteristiche nutrizionali della selvaggina	7
Arrosto di cervo al fieno	8
Zuppa di selvaggina	10
Nocette di camoscio ai frutti di rosa selvatica e quenelle di cavolo rapa.....	11

Curiosità sull'uso della selvaggina nella storia della cucina italiana

L'uomo, sin dall'età della pietra, per poter sopravvivere imparò a cacciare. Ma anche successivamente, pur apprendendo ad allevare animali ed a coltivare, continuò a nutrire un notevole interesse per la caccia; più o meno significativo a seconda dei periodi storici e dei modi di vita delle diverse popolazioni (stanziali, nomadi o soldati). Nella preistoria, la carne degli animali cacciati, originariamente fu consumata cruda mentre in un momento successivo, con la scoperta del fuoco, fu più apprezzata cotta allo spiedo o scottata sulla pietra. In epoca romana, la caccia era spesso un diversivo molto gradito e la selvaggina talvolta era cotta con vino, cipolle ed erbe aromatiche ed altre volte con miele e frutta. Con la caduta dell'Impero romano d'occidente ed il susseguirsi per alcuni secoli di invasioni di barbari (grandi mangiatori di carne), svanirono gli sfarzi dell'epoca imperiale e si dovettero affrontare carestie ed epidemie. Mancavano le comunicazioni e pertanto diventava difficilissimo commercializzare gli alimenti, la gente si rifugiava nei castelli-fortezza e si venne a creare un'economia chiusa dove la gente consumava ciò che produceva. A causa delle continue invasioni gli allevamenti erano spesso saccheggianti per cui la cacciagione rimaneva l'unico modo per avere carne a disposizione. La caccia però era una prerogativa dei Signori i quali, a partire dal tardo Medioevo e per tutto il periodo rinascimentale amavano dimostrare il loro potere con grandi banchetti durante i quali gli animali, dopo essere stati cotti, erano portati in tavola come trofei, rivestiti nuovamente delle loro piume o della loro pelliccia con tanto di intermezzo "teatrale".

"Quando Eleonora d'Aragona, figlia del Re di Napoli, nel giugno 1473 venne a Roma, Papa Sisto IV offrì in suo onore un festino che durò sette ore e si compose di cinquanta portate. Una di queste era un orso eretto nella sua pelliccia con un bastone in bocca" (da "Una storia dell'arte di vivere" di Pietro Gerbore, Ed. Fogola 1985).

In occasione del sontuoso pranzo offerto dalla città di Roma per festeggiare l'arrivo dei Medici il 13 settembre 1513, vennero serviti, tra le altre portate, "grandi piatti di beccafichi, quaglie e tortore arrosto,... fasiani coperti con salsa reale, ... fasiani cotti e rivestiti della sua pelle e piuma che parevano vivi, ... pavoni cotti che stavano in piedi come fossero vivi, ... starnoni ovvero pernigioni arrostiti" (da "Pranzi e Conviti", Maria Luisa Incontri Lotteringhi della Stufa, Ed. Olimpia 1965).

Dai primi manoscritti medioevali ed in particolare dal "Viandier" di Guglielmo Tirel detto il Taillevent si ha un'ulteriore conferma di quanto prima affermato e si evince che "prediletti, fra gli animali da piuma, erano le tortore, i fagiani, i colombi, e tutti i grandi uccelli, dal cigno all'airone, al pavone e persino all'aquila, che venivano serviti ricoperti di tutto il loro piumaggio preventivamente staccato e preparato con l'intera pelle. Il pavone veniva servito come piatto trionfale alla fine del pranzo, e Taillevent

spiega dettagliatamente il modo di disporre a ruota ben ritte le piume della gran coda". (da "Storia piacevole della gastronomia", G. Maffioli, Bietti 1976).

Quest'usanza era ancora viva alla fine del '500 tant'è che Bartolomeo Scappi, cuoco di Papa Pio V, nella sua "Opera" del 1570 (ben 6 libri per un totale di oltre 400 pagine) descrisse numerose ricette del genere in cui gli animali venivano sempre farciti con carne derivante da altra selvaggina o cacciagione disossata. (Va precisato che spesso con il termine "selvaggina" si intende indicare gli animali da pelo mentre il termine "cacciagione" è riservato agli animali da penna).

In epoca più recente, Giovanni Vialardi, vice-capocuoco di Carlo Alberto e Vittorio Emanuele II, nel suo "Trattato di cucina e pasticceria moderna" del 1854, dedicò un capitolo alla selvaggina ed un altro alla cacciagione. Ed è curioso osservare come accanto a ricette non più attuali (si mangiavano il tasso, l'istrice e la marmotta), eccessivamente pesanti per lo stomaco o dal sapore particolare, tipico di quell'epoca, ve ne siano altre che, con qualche piccola modifica, potrebbero essere tranquillamente ri-proposte ai giorni nostri. Interessante è ad esempio la marinata cotta utilizzata per l'arrosto di cinghiale, di capriolo, di cervo, di daino e di stambecco. Ecco come veniva preparata: "Fate una marinata con 4 cipolle, 2 carote, un po' di sedano, nettate e tagliate, messe in tegame con mezzo bicchier d'olio fino, fate friggere biondo, più timo, lauro, coriandolo, garofani, sale, pepe, bagnate con mezzo litro d'aceto, altrettanto d'acqua e vino bianco, bollita 12 minuti, raffreddata affatto (completamente), versatela sulla coscia in una terrina di terra, lasciatela 24 ore". Diverse sono inoltre le ricette in "civet" e in "salmi", tuttora le più indicate per la selvaggina e la cacciagione. Questi due termini sono attualmente usati indistintamente ma in realtà sussiste una leggera differenza: il primo, di derivazione francese, indica un metodo di cottura del coniglio e della selvaggina nel vino rosso con aromi e verdure (previa lunga marinatura) legando il tutto con il sangue dell'animale; il "salmi" invece, pur avendo la stessa marinata, è anche indicato per la cacciagione ed il sugo, a fine cottura, viene passato al setaccio ma non viene legato con il sangue o con il fegato dell'animale.

Per quanto riguarda la marinata, invece esistono due "scuole" diverse. Generalmente gli aromi ed il vino della marinata vengono utilizzati per la cottura al fine di non eliminare sapore ma diversi cuochi preferiscono gettarla sostituendola con aromi freschi ed altro vino, soprattutto se si tratta di animali che "sanno molto di selvatico". Se però teniamo presente che la selvaggina consumata attualmente deriva spesso da allevamenti non è assolutamente il caso di buttare il vino e gli aromi in cui è stata fatta marinare la carne.

Testo di Giovanna Ruo Berchera

La selvaggina nella cucina valdostana di ieri e di oggi

Nei secoli passati la Valle d’Aosta era ricoperta da folte foreste in cui viveva numerosa fauna selvatica; la caccia rivestiva quindi un ruolo molto importante per procurarsi il cibo.

L’esercizio venatorio era una grande risorsa che richiedeva nell’uomo abilità e molto coraggio perché veniva praticato molto spesso in condizioni difficili per la natura del territorio, il clima ed il costante pericolo di incontri con lupi, orsi e linci che all’epoca erano assai numerosi. Con queste premesse ritengo che fino a qualche decennio fa la caccia e la pesca fossero semplicemente un mezzo per procurarsi il cibo ed integrare i magri prodotti della terra. A dire il vero la pesca in passato non era molto praticata in Valle, gli agricoltori ignoravano quasi totalmente la pesca e il pesce non compariva sulle loro mense; questa attività era praticata quasi esclusivamente dalle classi privilegiate. Per la caccia il discorso è totalmente diverso. I nostri montanari per procurarsi un po’ di carne hanno sempre cacciato; non lo facevano per sport. A quei tempi la gente comune doveva pensare al sostentamento della propria famiglia (in genere numerosa) e certamente anche a procurarsi un po’ di denaro per pagare le tasse.

L’esercizio della caccia in Valle d’Aosta non è mai stato libero. Era infatti soggetto ad autorizzazioni e gabelle da parte dei Signori del luogo.

I nobili di Quart ad esempio pretendevano che i loro sudditi li rifornissero di selvaggina quando dovevano dare una festa nel loro castello e severe sanzioni erano contemplate nei confronti di coloro che contravvenivano alle disposizioni date e prelevavano dal bottino più di quanto fosse loro consentito.

E’ datata 1297 la pergamena che elenca i diritti del Vescovo di Aosta e Signore di Issogne e di Cogne (diritti peraltro contestati dal Signore di Verres). In essa è riportata la testimonianza di gente del posto che “da quando si ricordano nel tempo” hanno sempre portato al castello gli orsi cacciati. Da questo documento risulta evidente che chi catturava un orso doveva portarne alcune parti (ben descritte a scampo di errori) al Castello di Issogne, probabile sede residenziale del Vescovo ma anche base per battute di caccia, come dimostra un affresco del XV secolo esistente nella sala baronale del Castello che raffigura la scena di una caccia al cervo con i cani che inseguono l’animale che fugge.

Il successo della selvaggina in cucina comincia verso il IX-X secolo quando i nobili usavano fare grandi banchetti in cui discutere gli affari di Stato e non. A partire dal XIV-XV secolo si comincia a guardare ad un nuovo tipo di caccia, la cosiddetta caccia alla piuma e quindi nei banchetti signorili dove la selvaggina da pelo (ovvero cervo, capriolo, camoscio e cinghiale) l’aveva finora fatta da padrone si cominciano a vedere

portate a base di fagiani, pernici, starni, oche selvatiche, aironi e gru. Poter imbandire un vero e proprio banchetto di selvaggina era considerato all'epoca uno status symbol dato il prezzo elevato di questo tipo di carni che costavano più della carne di manzo.

In tempi più recenti abbiamo visto come la caccia fosse il modo più sbrigativo per avere a disposizione della carne, anche se procurarsi della selvaggina non era semplice, vuoi per il territorio, vuoi per la presenza delle guardie che infliggevano multe salate (in certi casi anche la prigione) a chi cacciava di frodo.

I contadini di montagna però avevano poche risorse e con quel poco dovevano far quadrare il bilancio familiare, quindi se ogni tanto qualche lepre finiva in padella cotta al vino rosso (civet) o alla cacciatora (in umido) con una bella polenta, quel giorno era sicuramente una festa.

In passato non esistevano i moderni sistemi di conservazione, il sistema più classico per conservare la carne era quella di metterla sotto sale con gli aromi che crescevano spontanei. Le parti più pregiate, quelle più polpose, venivano poi messe ad asciugare nei fienili durante i mesi freddi per essere consumate in primavera e nell'estate successiva. Questa carne secca era denominata "motsetta" o "motzetta".

Ai nostri giorni non c'è più bisogno di andare a caccia per sopravvivere, si caccia per tradizione, per passione tramandata di padre in figlio o per selezione, infatti ormai i grandi predatori non ci sono più e la fauna selvatica è in aumento, oltre a camoscio e stambecco storicamente presenti in Valle sono giunti anche cervi, cinghiali e caprioli. Diventa quindi compito dell'uomo tenere sotto controllo il fattore numerico anche per evitare il diffondersi di malattie tra le popolazioni di fauna selvatica.

Oggi si cerca di valorizzare la carne di selvaggina, pregiata dal punto di vista nutritivo, rivisitando le vecchie ricette e creandone di nuove in modo che la cacciagione possa essere apprezzata da un numero sempre maggiore di persone.

Testo di Vincenzo Atzei – chef del Ristorante "Il Ritrovo" di Saint Vincent e anche cacciatore

Caratteristiche nutrizionali della selvaggina

La selvaggina rappresenta un piatto d'eccezione sulle nostre tavole per la stagionalità del prodotto (legato alla stagione della caccia), per la sua scarsità di grassi (si tratta di animali che vivono allo stato libero) e per il costo elevato.

Si distingue in selvaggina a pelo (cinghiale, cervo, capriolo, daino, lepre, coniglio selvatico, orso, lontra, volpe) e selvaggina a penna o a piume (fagiani, pernici, beccacce, tordi, allodole, quaglie e anatre selvatiche).

La carne di selvaggina ha in media un più alto contenuto di proteine e modesto apporto di grassi, inoltre il rapporto tra grassi polinsaturi (quelli "buoni") e saturi (considerati "cattivi") è nettamente a favore dei primi; mentre la quantità di colesterolo è molto variabile. Buona, invece, la presenza di ferro.

Le controindicazioni

La scarsa digeribilità di questo tipo di carni - che dipende dalla frollatura e dall'età dell'animale – le rende poco adatte ai bambini, a chi ha problemi di digestione (bruciori di stomaco, dispepsia, etc.) e agli anziani; inoltre a chi soffre di uricemia e gotta.

Le persone sane dovrebbero limitarsi a mangiare carne di selvaggina non più di una volta la settimana (se preparata alla griglia o allo spiedo) o anche meno spesso se cucinata con ricette che richiedono condimenti più impegnativi (per esempio in umido e in salmi).

Testo di Caterina Ciancamerla – Biologa Nutrizionista

Arrosto di cervo al fieno

Mediamente facile

Preparazione 30'

Cottura 1 h e 30'

Ingredienti per 6 persone

1 pezzo di infuori di cervo (o altro pezzo adatto per gli arrosti) di circa 1,5 kg

2 carote

1 cipolla

mezzo porro

2 coste di sedano

alcune foglie di alloro

2 rametti di rosmarino

1 cucchiaio di bacche di ginepro

1 bottiglia di vino bianco

2 manciate di fieno di montagna

olio extravergine di oliva

sale e pepe

Per il contorno

1 kg circa di funghi porcini

2 spicchi d'aglio

alcuni rametti di prezzemolo

olio extravergine di oliva o burro

sale

Mettete il pezzo di carne in un recipiente in acciaio o in vetro, unite gli aromi e il vino e lasciate marinare per due giorni in frigorifero.

Tritate grossolanamente la carota, la cipolla e il sedano e metteteli in una teglia con poco olio. Adagiate sopra il pezzo di carne, aggiungete anche gli aromi della marinata e cuocete in forno a 180° per circa 35 – 40 min. bagnandolo spesso con il vino della marinata.

Togliete l'arrosto dal forno e lasciatelo intiepidire; avvolgetelo quindi nel fieno di montagna, legatelo e rigiratelo nel fondo di cottura. Completate la cottura in forno per altri 20 - 30 min.

Servite l'arrosto tagliato a fette nel suo nido di fieno accompagnandolo con i porcini trifolati con aglio e prezzemolo.

Ricetta di Vincenzo Atzei chef del Ristorante "Il Ritrovo" di Saint Vincent e anche cacciatore

Zuppa di selvaggina

Facile

Preparazione 30'

Cottura 2-3 h

Ingredienti per 8-10 persone

1 kg di patate

1 kg di carote

1 kg di cipolle

1 kg di polpa di capriolo

sale e pepe

Pelate le patate e le carote e pulite le cipolle. Tagliate tutte le verdure a fette non troppo spesse.

Prendete la carne di capriolo, tagliatela a cubetti e rosolatela in padella. A questo punto prendete una pentola dai bordi molto alti e mettete sul fondo uno strato di patate, poi uno strato di carote e uno di cipolle, quindi salate e pepate e poi fate uno strato di carne; procedete in questo modo fino ad esaurire gli ingredienti avendo cura di terminare con le patate.

Coprite tutto con acqua tiepida e mettete a bollire. Una volta preso il bollore abbassate la fiamma e lasciate cuocere lentamente per 2 o 3 ore, fino a quando l'acqua sarà a circa un quarto della pentola. Servite la zuppa in ciotole molto calde.

Ricetta di Vincenzo Atzei chef del Ristorante "Il Ritrovo" di Saint Vincent e anche cacciatore

Nocette di camoscio ai frutti di rosa selvatica e quenelle di cavolo rapa

Mediamente facile

Preparazione 30'

Cottura 40'

Ingredienti per 6 persone

1 kg di sottofiletto di camoscio
1 porro
100 g di frutti di rosa canina
400 g di cavolo rapa
1 noce di burro
100 g di lardo
2,5 dl di vino rosso
3 bicchieri circa di brodo
alcuni rametti di timo di montagna
1 cucchiaino di zucchero
2 cucchiari di aceto di mele
2 cucchiari di farina 00
olio di oliva
sale e pepe

Tagliate il sottofiletto in 6 medaglioni del peso di circa 160 g ciascuno, batteteli leggermente e metteteli a macerare con il vino rosso ed il timo per circa 15 minuti.

Nel frattempo tagliate il lardo a cubetti e affettate finemente il cavolo rapa. In una padella fate soffriggere il lardo, poi versate il cavolo, bagnate con un poco di brodo e fate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

Eliminate i semi dai frutti di rosa canina e fateli cuocere con lo zucchero ed un mestolo di brodo per circa 15 minuti, verso fine cottura aggiungete l'aceto e poi frullate il tutto.

Quando il cavolo risulterà cotto frullatelo con il mixer; regolate di sale e pepe e aggiungete una noce di burro.

Scolate il camoscio dalla marinata, infarinatelo e passatelo in padella con il porro tagliato fine; irrorate con il vino rosso, fate evaporare e aggiungete un po' di brodo. Completate la cottura a fuoco moderato per circa 10 minuti.

Adagiate il medaglione al centro del piatto con un po' della sua salsa. Formate una quenelle con il purè di cavolo e ponetela accanto alla carne. Decorate con la salsa di rosa canina.

Ricetta di Vincenzo Atzei chef del Ristorante "Il Ritrovo" di Saint Vincent e anche cacciatore