



FEASR

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



Région Autonome
Valleé d'Aoste



Regione Autonoma
Valle d'Aosta



Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

Lezione del 10 Novembre 2014

LE CARNI ROSSE E LE CARNI BIANCHE



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

La carne nella cucina valdostana di ieri e di oggi	3
I diversi tagli del bovino.....	4
Approfondimenti nutrizionali.....	6
Galantina di pollo.....	11
Carne sotto sale	13
La soça con carne salata	14
Oca o anatra conservate nel grasso	15
Carbonade alla birra	16
Capra e fagioli	17

Premessa:

per quanto riguarda l'allevamento di bovini, suini, ovini e caprini nonché la produzione di salumi in Valle d'Aosta si rimanda ai testi predisposti da Diego Bovard inseriti nella dispensa dedicata ai salumi nonché al testo di Giovanna Ruo Berchera sulla stessa dispensa.

La carne nella cucina valdostana di ieri e di oggi

I nobili valdostani sono sempre stati dei grandi consumatori di carne sia derivante dall'allevamento che dalla caccia. Il consumo era talmente elevato che spesse volte soffrivano di gotta. Dall'altra parte, la gente comune aveva difficoltà a sopravvivere e la carne era considerata un vero e proprio lusso. Il suo consumo avveniva in piccole quantità, prevalentemente sotto forma di salumi preparati una volta l'anno in occasione dell'uccisione del maiale (allevato in quasi tutte le famiglie contadine) e di carne conservata sotto sale. Il bollito di carne salata era il piatto delle feste, dei matrimoni e delle ricorrenze. Altri piatti a base di carne erano: il "fricandò" con verdure (a base di carne fresca ricavata da parti non conservabili sotto sale e tagliata a pezzetti); la soça o sorça con verdure, riso o patate; l'arrosto, cucinato solamente in occasioni veramente speciali ed eccezionali. Piuttosto diffuso, in Alta Valle e in alcune vallate in cui si allevavano molte capre, era il consumo di carne di capra (sempre conservata sotto sale), consumata prevalentemente bollita e talvolta in umido con fagioli e/o patate. Negli anni immediatamente successivi alla guerra, poi, talvolta si consumava anche il capretto. A La Magdeleine, per esempio, le famiglie più benestanti, in primavera macellavano un capretto per cucinarlo al forno tagliato a pezzi profumato con timo serpillone e bacche di ginepro. Occasionalmente per le feste, in alcune famiglie contadine si ammazzava un pollo per proprio uso e non per venderlo per ricavare un poco di denaro. In Alta Valle si cucinava al vino, sullo stile del "coq au vin" francese, mentre in Bassa Valle si cucinava più comunemente in umido con cipolle e con l'aggiunta di una punta di concentrato di pomodoro (in epoca più recente).

Su alcune aie poteva vedersi la presenza di qualche oca o qualche anatra. Quasi inesistente, invece, l'allevamento dei conigli che probabilmente non faceva parte della cultura valdostana. Nelle stalle di chi possedeva pochi bovini talvolta venivano allevati dei porcellini d'India i quali, una volta macellati e rasati con acqua bollente, erano cucinati in umido con patate (stile "fricandò"); queste ultime assorbivano il grasso emesso dalla carne durante la cottura.

Attualmente, con il maggiore benessere economico, il consumo di carne è diventato piuttosto frequente e anche la disponibilità di diverse tipologie di carne, grazie ai moderni metodi di conservazione. Tuttavia, l'abitudine di conservare la carne sotto

sale, pur per breve tempo, è rimasta radicata nella popolazione locale poiché il sapore dei piatti che ne conseguono, ovviamente, è diverso. Ottima, per esempio, è la carne di razza bovina valdostana tenuta per qualche giorno sotto sale con erbe aromatiche, consumata cruda, battuta a coltello e condita semplicemente con olio di noci. La carne cruda fresca battuta a coltello, invece, è fantastica condita con olio extravergine di oliva delicato, sale, pepe e aceto di lamponi. Grazie alla presenza di birrifici artigianali in Valle, la “carbonade” può anche essere cucinata con la birra come avviene in Belgio. La carne di razza bovina valdostana, si presta molto per la preparazione di piatti in umido e stufati che risultano gustosi e saporiti. La carne di maiale oggi si trova comunemente fresca; con capocollo e lonza si possono cucinare ottimi arrosti. Il capocollo è più grasso, ma anche se si cuoce più a lungo rimane morbido. La lonza, invece, essendo molto magra, non va cotta troppo per evitare che diventi stopposa. Come contorno si prestano bene il puré di patate, sedano rapa o cavolo rapa e mela oppure verdure miste di stagione cotte al forno o ancora verze stufate o cavolo rosso stufato al vino rosso con cipolla e un poco di mela. Pollo e tacchino sono presenti in tutte le macellerie e si possono cucinare in infiniti modi; ma per impiegare prodotti del territorio, le fette di petto di tacchino possono essere arrotolate farcendole con carne di tacchino macinata rosolata brevemente con mazzetto aromatico, verza, qualche castagna e un pezzetto di mela asprigna legando il tutto con pochissimo riso bollito o un poco di patata lessa.

Testo di Giovanna Ruo Berchera

I diversi tagli del bovino

La scelta del tipo di carne da acquistare dipende dai gusti personali, dalle abitudini e dalla stagione. In tutti i casi verificare sempre l'indicazione della provenienza in etichetta o sullo scontrino. Per quanto riguarda la carne bovina, spesse volte, per abitudine o per fretta, si ricorre alla classica fetta di sottofiletto da fare velocemente ai ferri o alla fetta di coscia da cucinare impanata o al burro. Ma il bovino non è fatto solo di coscia e sottofiletto; ci sono tantissimi tagli che possono essere cucinati in innumerevoli modi. Certo, i tempi di cottura cambiano a seconda del tipo di taglio e secondo il tipo di piatto da cucinare, ma imparando a conoscerli si riesce sicuramente ad apprezzare meglio la carne (variano gusti, sapori e consistenze dei tessuti) e anche a risparmiare. Spesse volte i macellai per soddisfare la richiesta di fettine sono portati a ricavarle anche da parti non proprio adatte a quest'uso e conseguentemente il consumatore rimane insoddisfatto. Erroneamente si crede che stufati, arrosti e bolliti siano laboriosi da preparare. Ma non sempre è così! Gli stufati, per esempio, una volta fatti rosolare, non hanno più bisogno di essere guardati (salvo un'occhiata ogni mezz'ora per verificare che il liquido di cottura non consumi troppo o per voltare il

pezzo di carne) se si utilizza una pentola a triplo fondo e la si mantiene coperta con fiamma al minimo. Inoltre, il vantaggio di questi piatti è che possono essere cucinati uno o due giorni prima, senza comprometterne le caratteristiche organolettiche; anzi, a volte il riscaldamento ne migliora addirittura il sapore. Di conseguenza, questi piatti, si possono preparare la sera prima mentre si eseguono i lavori di casa o si guarda la televisione. Qui di seguito vengono riportati i vari tagli del bovino con alcune indicazioni sui relativi utilizzi in cucina:

Collo: arrosto, spezzatino, bollito, brasato

Sottospalla: arrosto, spezzatino, bollito, brasato

Fesone di spalla: fettine, scaloppine, bollito, stracotto, arrosto

Copertina di spalla o cappello del prete: brasato, stufato

Brione: arrosto, brasato

Geretto anteriore: ossibuchi e bollito

Punta di petto: arrosto, bollito, ripiena

Pancia: grigliata, bollito

Biancostato di pancia e di reale: bollito, stufato, spezzatini (più con quello di pancia)

Scalfo: macinato, stufato, spezzatino (è un poco filamentoso)

Tracoscio o spinacino: tasca ripiena, cima alla genovese

Geretto posteriore: ossibuchi, stufato

Noce: fettine, scaloppine, arrosto

Fesa interna o rosa: fettine

Fesa esterna: fettine

Girello o magatello: carpaccio, vitello tonnato (mai per arrosto e brasato perché troppo magro e asciutto)

Coda: stufata, bollita

Scamone: bistecche, arrosto

Filetto: ferri, crudo, in padella (comunque cotture brevi)

Controfiletto, roast-beef, lombata: il primo pezzo è verso il girello ed è anche detto carré senza osso o sottofiletto; il secondo, si trova nella parte centrale del carré con osso; la terza si trova tra le prime costole e l'anca (costate, bistecche)

Coste della croce - sono le sei coste verso la spalla: ferri, arrosto (per preparare un arrosto si accorciano le coste e si lega la carne oppure si disossa e si arrotola)

Girello di spalla o fusello: arrosto, stracotto, vitello tonnato

Reale: brasato, bollito

Oltre a questi tagli, vi sono le frattaglie (il cosiddetto quinto quarto) costituite da polmone, cuore, fegato, rene (o rognone), lingua, trippa, cervella e animelle (pancreas, timo, ghiandole salivari).

Testo di Giovanna Ruo Berchera

Approfondimenti nutrizionali

A livello commerciale le carni si classificano in base al colore:

- carni bianche: vitello, agnello, capretto, suino, coniglio, pollame;
- carni rosse: bue, cavallo, montone, bufalo;
- carni scure: cacciagione (cinghiale, cervo, capriolo, fagiano, pernice, quaglia, anitra selvatica);

e in base al taglio:

- carni di prima categoria: filetto, noce, controfiletto, lombo, fesa (sono quelle più magre con minore infiltrazioni lipidiche);
- carni di seconda categoria: spalla e parti inferiori della coscia;
- carni di terza categoria: collo, addome, arto anteriore.

La composizione biochimica della carne varia da specie a specie e, all'interno della stessa, in relazione alle caratteristiche dell'animale (età, alimentazione e metodi di allevamento).

Composizione media del muscolo animale

- proteine 19%
- composti azotati non proteici 1,65%
- lipidi 2,5% (in carne magra, di prima scelta)
- glucidi: 1,2%
- sali minerali 0,65%
- vitamine tracce
- Contenuto in acqua
 - acqua legata 4% (viene "intrappolata" nelle catene polari degli amminoacidi per attrazione elettrostatica);
 - acqua libera 96% (non è trattenuta da legami chimici ma solo meccanicamente dalle fibre muscolari e dal tessuto connettivo).

Il rapporto normale tra acqua e proteine deve essere compreso tra 3,5 e 4; valori più elevati possono essere indice di trattamenti fraudolenti per aumentare il peso della

carne (immersione in acqua, iniezione di liquidi nella massa muscolare, somministrazione in vivo di estrogeni).

Le proteine della carne

La carne è ricca di proteine nobili con un valore biologico elevato, inferiore solamente alle proteine dell'uovo e a quelle del siero di latte. Gli aminoacidi limitanti sono i solforati.

Le proteine della carne si possono suddividere in:

- miofibrillari (contrattili): 51,5 % (miosina, actina), determinano la morbidezza della carne, il grado di ritenzione idrica, quindi anche la sua tenerezza.
- Sarcoplasmatiche: 32,5 % (mioglobina, emoglobina, enzimi metabolici)
- Stomatiche: 16 % (collagene, elastina), durante la cottura, specialmente nei bolliti, il collagene inizialmente si irrigidisce per poi gelatinizzare ed ammorbidirsi a formare quel sottile strato gelatinoso che ritroviamo, per esempio, intorno alla carne da brodo.
- Composti azotati non proteici: aminoacidi liberi, dipeptidi, oligopeptidi, nucleotidi, basi puriniche e pirimidiniche, creatina, creatinina, ammine, urea ammoniacale. Concorrono a conferire aromi particolari alla carne.

Aspetti negativi della Carne Rossa

I pericoli indotti dall'eccesso di carne rossa nella dieta sono direttamente proporzionali all'abuso del suo consumo. Una frequenza di due o tre porzioni di carne la settimana non dovrebbe contribuire alla patogenesi di alcuna malattia, fermo restando che l'intero regime dietetico sia equilibrato ed i metodi di cottura idonei.

La percentuale di grassi saturi varia non solo in base alla specie animale, ma anche e soprattutto in base al taglio di carne.

I prodotti animali, quindi anche la carne rossa, sono alimenti che contengono lipidi saturi ed apportano quantità più o meno importanti (a seconda del taglio e della porzione) di colesterolo esogeno. Pertanto, il primo pericolo al quale fa riferimento l'abuso della carne rossa è l'alterazione della lipidemia.

Un introito eccessivo di colesterolo alimentare e di acidi grassi saturi può causare (soprattutto in soggetti sedentari e predisposti) un innalzamento diretto ed indiretto del colesterolo totale e soprattutto delle lipoproteine LDL. Ne deriva un aumento del rischio cardio-vascolare imputabile alla formazione di placche aterosclerotiche che finiscono per occludere i vasi sanguigni.

La carne rossa apporta una quantità notevole di proteine animali e da ogni porzione (200-300g) ne derivano circa 40-60g. L'abuso del consumo di proteine animali comporta un rischio piuttosto importante di sviluppare una riduzione dell'efficienza

metabolica del calcio. Pertanto, se introdotte in eccesso, le proteine animali potrebbero favorire l'insorgenza di una patologia ossea definita osteoporosi. Tuttavia dobbiamo ricordare che la carne, da un lato aumenta l'escrezione urinaria di calcio e, dall'altro, esplica un effetto positivo sul suo assorbimento intestinale; inoltre parrebbe stimolare la secrezione di ormoni osteo-anabolici, come l'IGF-1. In ogni caso, l'ipercalciuria associata alle diete iperproteiche può essere efficacemente compensata dalla contemporanea e generosa assunzione di alimenti alcalinizzanti (frutta e verdure fresche).

Piuttosto evidenzerei che l'eccesso proteico della dieta favorisce l'accumulo di urea determinando un affaticamento renale continuo e persistente. In base a molti studi, questa condizione potrebbe indurre disturbi anche gravi come la nefrite cronica.

In parole povere, tra i pericoli derivanti dall'eccesso di carne rossa è presente anche il rischio di iperuricemia (gotta) e delle relative complicanze osteo-articolari (sedimento e precipitazione dei cristalli) e renali (calcolosi).

La digestione della carne rossa impegna notevolmente lo stomaco che secerne grosse quantità di acido cloridrico (HCl). L'abbassamento del PH è fondamentale per la corretta denaturazione proteica e per l'attivazione del pepsinogeno in pepsina; tuttavia, un grosso contenuto proteico determina il rallentamento dei tempi di percorrenza del chimo, a causa della lunga permanenza nel tratto gastrico. Nei soggetti che abusano di carne rossa, soprattutto cotta in maniera prolungata ed in orari serali, l'acidosi gastrica e duodenale incrementa il rischio di incidenza di gastriti, ulcere e cancro dello stomaco.

Per lo stesso motivo, nei soggetti predisposti o affetti da incontinenza dello sfintere gastro-esofageo inferiore, si osserva un aumento dell'incidenza di reflusso gastrico che, nel lungo termine, determina esofagite, esofago di Barrett e verosimilmente cancro esofageo.

Indipendentemente dall'ammontare proteico, l'eccessivo consumo di carne rossa favorisce anche l'incremento indiretto di alcuni pericoli inerenti l'incidenza neoplastica (tumorale) dello stomaco e dell'intestino. I residui dei nitriti impiegati nell'agricoltura e di quelli aggiunti a scopo conservante nelle carni trasformate si combinano con le ammine alimentari formando nitrosammine. Il consumo elevato e frequente di insaccati contenenti nitrati e nitriti determina l'innalzamento della combinazione in nitrosammine, che possiedono un elevatissimo potere cancerogenico a livello dello stomaco.

Tra i pericoli del consumo eccessivo di carne rossa rientrano anche quelli legati alla formazione di composti tossici derivanti dalla carbonizzazione delle proteine. Cotture particolarmente rapide ed intense (griglia e piastra) favoriscono la produzione di

composti altamente tossici e cancerogeni. Quelli derivanti dall'alimentazione colpiscono soprattutto lo stomaco, l'intestino, il fegato e la vescica.

Meno incisiva sui soggetti sani, ma determinante nei pazienti geriatrici, è l'alterazione della flora batterica intestinale. In terza età, seppur raro, l'abuso del consumo di carne a discapito di alimenti contenenti fibre alimentari favorisce il ristagno fecale (per stipsi) e predispone lo sviluppo di microrganismi patogeni all'interno del lume intestinale. Queste colonie saprofiti determinano l'abbassamento del PH, la putrefazione fecale e l'accumulo di tossine, riducendo la flora batterica fisiologica a discapito delle sue funzioni (immunitaria e di sintesi vitaminica: vitamina K, vitamina PP e piccole quantità di vitamina B12).

La carne bianca

Le carni bianche sono generalmente ritenute più salutari rispetto alle carni rosse, tuttavia, come suggerisce anche il Ministero della Salute, è preferibile alternare i tagli più magri delle carni rosse a quelle bianche. Le carni bianche sono facili da digerire e povere di grassi, sono anche molto ricche di proteine nobili, aminoacidi ramificati e ferro, nonostante l'aspetto bianco (100 grammi di pollo e tacchino contengono rispettivamente 1,5 e 2,5 grammi di ferro). La diversità di colore tra le carni, infatti, non è dovuta alla quantità di ferro presente, ma alla presenza maggiore o minore di mioglobina (proteina che trasporta l'ossigeno nei tessuti muscolari), la cui concentrazione varia non solo in base alla razza, ma anche all'età. Gli animali giovani hanno meno mioglobina rispetto agli adulti e, di conseguenza, carni meno colorite.

Le proprietà delle carni bianche

Le carni bianche sono ricche di proteine indispensabili all'organismo per rinnovare i tessuti e per la formazione degli ormoni, degli enzimi e degli anticorpi, e di aminoacidi utili nel metabolismo dei muscoli e nel promuovere lo smaltimento delle tossine. La carne bianca è facilmente masticabile e molto digeribile grazie alla minore presenza di tessuto connettivo rispetto alla carne rossa, soprattutto se viene cucinata in modo semplice.

Un altro punto a favore della carne bianca è il basso contenuto di grassi (per lo più concentrati nelle pelle e di conseguenza facili da eliminare), caratteristica che la rende ideale per chi segue un regime dietetico. La carne di pollo, ad esempio, ha l'1% di grassi, mentre quella di tacchino il 2%. Inoltre, i pochi grassi presenti sono soprattutto polinsaturi (acido linoleico e linolenico) e contengono pochissimo colesterolo.

Le carni bianche, chiaramente, non sono tutte uguali. Quelle più magre in assoluto sono il tacchino, il pollo e il coniglio, con valori nutrizionali del tutto simili (110 kcal ogni 100 g il petto di pollo, 114 kcal ogni 100 g il coniglio, 107 kcal ogni 107 g il petto di tacchino). Le carni bianche sono particolarmente indicate per le donne in gravidanza,

le persone che soffrono di patologie cardiovascolari, colesterolo alto e infezioni alla prostata, per le persone a dieta e chi pratica sport, per i bambini e gli anziani.

La carne bianca si presta ad essere cucinata in vari modi, tuttavia per mantenere intatte le sue proprietà, è preferibile adottare cotture semplici, rapide (tranne il coniglio e il maiale) (bollitura, cottura alla piastra, al forno, cottura al vapore) e povere di condimenti. Moderate l'uso di olio, burro e sale, e insaporite con le spezie. Ottimi anche i mix di aromi, e il peperoncino, se lo gradite.

La carne di pollo ha il vantaggio di essere più facilmente masticabile e digeribile, soprattutto se cucinata in modo semplice (arrosto, ai ferri, lessata). La tenerezza del pollo è dovuta alla struttura delle fibre muscolari che presentano un diametro di circa 45-48 micron, una misura inferiore a quella delle carni bovine (73-75 micron), delle carni ovine (50-54 micron) e di quelle suine (90-92 micron). Le carni bianche risultano più agevolmente masticabili e digeribili anche perché hanno una minor presenza di tessuto connettivo, un consiglio è quello di non esagerare nei condimenti e nei sughi.

Composizione di alcuni tipi di carne fresca (100g)		Acqua (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidri (g)	Ferro (g)
Pollo	Intero	68,7	19,1	11	0	1,5
	Petto	75,3	22,5	0,9	0	1,6
	Coscia	74,2	17,9	6,5	0	2
Tacchino	Petto	70,2	22	4,9	0,4	2,5
	Coscia	69,2	20,9	11,2	0,4	2,5
	Ala	68,2	22,3	11,5	0	2,5
Vitello		76,9	20,7	1	0	2,3
Bovino adulto	Magra	72,1	20,7	5,1	0	2,3
	Semi grassa	64,8	18,8	15,4	0	2,1
	Grassa	52,1	15,8	29,2	0	2
Maiale magro	Bistecca	74	18,3	3	0	1,5
	coscia	75,3	18,7	3	0	1,6
Maiale grasso	Magra	72,5	19,9	6,8	0	1,7
	Semi grassa	60	17,2	22,1	0	1,4
	grassa	49	14,5	37,3	0	1,2

Testo di Caterina Ciancamerla – Biologa Nutrizionista

Galantina di pollo

La galantina appartiene alla cucina nobile di un tempo, presente su innumerevoli recettari di cucina sabauda e francese ottocenteschi e di inizio novecento. Nel primo dopoguerra del secolo scorso diventò un piatto molto richiesto in occasione di banchetti e in occasione di feste e ricorrenze. Era anche presente in molte gastronomie della Valle.

Antipasto

Preparazione: 1 h e 30' + riposo

Cottura: 1 h e 30'

Ingredienti per 14-18 persone

1 pollo di circa 1,8 kg pulito
350 g di carne di suino grassa e magra macinata
150 g di salsiccia
una decina di castagne bollite
100 g di prosciutto cotto o di lingua salmistrata a bastoncini
100 g di lardo di Arnad a bastoncini
2 uova
1 manciata di piselli surgelati
1 bella fetta di pane casereccio raffermo
1 pezzetto di cipolla
1 cucchiaino di trito aromatico (timo e rosmarino)
sale, pepe, noce moscata

Per la cottura della galatina

3 coste di sedano
2 carote
1 grossa cipolla
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto aromatico (timo, salvia, alloro, rosmarino)
2 chiodi di garofano
sale, pepe in grani

Disossate il pollo (incidendolo dal dorso) senza fiammeggiarlo per evitare che la pelle si rompa durante la cottura. Staccate metà del petto e rivoltatelo nella parte posteriore della gallina disossata. Tritate la carne delle cosce (cosce e sovracosce) e mettetela in una capace ciotola.

Unite alla carne tritata di pollo, la carne macinata di maiale, la salsiccia, le castagne spezzettate, la mollica ammorbidita, le uova, il trito aromatico, la cipolla tritata e i piselli. Regolate di sale, pepe e noce moscata e amalgamate bene il composto.

Mettete il pollo su un tagliere, salate leggermente l'interno e spalmate uno strato di farcia sui petti tagliati. Sistemate sopra una fila di bastoncini di prosciutto cotto e una di bastoncini di lardo. Coprite con altra farcia e inserite i bastoncini di lardo e prosciutto rimasti in modo da ottenere un mosaico al momento in cui affetterete la galantina. terminate con la restante farcia.

Cucite il pollo (che non dovrà essere troppo pieno) sul dorso con spago da cucina poi legatelo in 4-5 punti. Avvolgetelo in un telo bianco di cotone o di lino e legatelo alle estremità e in 3-4 punti.

Ponete a cuocere la galantina nel brodo bollente aromatizzato con le verdure e aromi indicati; cuocetela per circa un'ora e mezza dalla ripresa del bollore.

A cottura ultimata, mettete un peso sopra la galantina (per evitare vuoti d'aria all'interno) e lasciatela raffreddare nel suo brodo di cottura. Dopo 6-8 ore, slegate la galantina, tagliatela a fette spesse 3-5 mm e servitela su un letto di insalata mista condita con olio e sale. Un tempo si serviva ricoperta di gelatina.

Ricetta di Vincenzo Atzei, chef del Ristorante "Il Ritrovo" di Saint Vincent

Carne sotto sale

(ricetta tradizionale)

10 kg di carne
500 g di sale grosso
3 spicchi di aglio
salvia
alloro

Distribuite uno strato di sale con rametti di salvia, alloro e qualche spicchio d'aglio sul fondo di un mastello di legno. Sistemate sopra la carne e coprite con un altro strato di sale ed erbe aromatiche. Coprite con un coperchio di legno sul quale porrete un peso in modo da tenere la carne pressata. La carne sotto sale si conserva a lungo purchè tenuta in un luogo molto freddo e ricoperta sempre dal liquido che si forma in seguito alla macerazione sotto sale.

Dopo una settimana potrete utilizzare la carne salata per preparare un bollito da servire con patate e salse oppure per preparare la soça sottodescritta.

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

La soça con carne salata

(ricetta tradizionale)

Ingredienti per 6 persone

1,25 kg di carne salata

800 g di cavolo verza

1,7 kg di patate

250 g di Fontina

100 g di burro

1 spicchio d'aglio

salvia

Portate a ebollizione un litro e mezzo di acqua con uno spicchio d'aglio e un po' di salvia. Aggiungete la carne tagliata a dadini un po' grossi. Schiumate più volte, aggiungete il cavolo tagliato e le patate anche queste tagliate a dadini un po' grossi. Fate cuocere per circa 1 ora e mezza.

In una pirofila alternate uno strato del composto ottenuto con uno strato di Fontina fino a esaurire gli ingredienti. Terminate con pochissima Fontina in superficie. Versate sopra il tutto il burro fuso caldissimo. Volendo si può mettere un attimo in forno caldo.

Ricetta di Vincenzo Atzei, chef del Ristorante "Il Ritrovo" di Saint Vincent

Oca o anatra conservate nel grasso

(ricetta tradizionale)

Ingredienti

1 oca intera pulita o un'anatra

aromi e/o spezie a piacere

sale e pepe

Fiammeggiate l'oca o l'anatra per eliminare eventuali residui di peluria poi pulitela bene internamente, lavatela e asciugatela con carta assorbente. Togliete tutto il grasso e tenetelo da parte. Tagliate quindi il volatile a pezzi.

In una capace pentola che possa contenere i pezzi di carne, fate sciogliere il grasso precedentemente prelevato con gli aromi desiderati quindi cuocetevi i pezzi di carne salati e pepati.

Quando la carne sarà cotta, mettete i pezzi in una terrina di terracotta poi copriteli completamente con il grasso fuso. Conservate al freddo per alcune settimane. Si può anche conservare per un paio di mesi.

Un tempo si serviva come antipasto nei giorni di festa accompagnata da verdure conservate in agrodolce (vedi ricetta nella dispensa delle conserve).

Ricetta di Vincenzo Atzei, chef del Ristorante il Ritrovo di Saint Vincent

Carbonade alla birra

Facile

Secondo

Preparazione 20'

Cottura 1 h e 30'

Ingredienti per 4 persone

500 g di spezzatino di vitellone o di manzo
2 bottigliette da 33 cl di birra rossa
30 g di lardo aromatizzato
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto aromatico (timo, alloro, salvia, rosmarino)
1 grossa carota
1 grossa cipolla
2 costole di sedano
1 cucchiaio colmo di farina
4 chiodi di garofano
1 pezzetto di cannella (facoltativo)
5 bacche di ginepro
1 cucchiaio di burro chiarificato
sale, pepe di mulinello

Scaldate il burro con il lardo battuto in un largo tegame poi aggiungete l'aglio intero, gli spezzatini infarinati e fateli rosolare su tutti i lati, mescolando con un cucchiaio di legno. Quando saranno ben dorati eliminate l'aglio, unite la cipolla tritata finemente, il mazzetto aromatico, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro, la carota e il sedano tagliati a pezzi piuttosto grossi. Continuate la rosolatura per 2-3 minuti poi regolate di sale e pepe.

Versate una bottiglietta di birra, lasciate evaporare un poco poi mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolce per circa 2 ore, versando ancora metà dell'altra bottiglietta di birra dopo circa 20 minuti. A cottura ultimata il fondo di cottura dovrà risultare sciropposo.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Capra e fagioli

Secondo/Piatto unico

Ingredienti per 6 persone

1,5 kg di capra tagliata a pezzi (con ossi)
400 g di fagioli grossi misti bianchi e colorati
2 cipolle piccole
1 carota
1 costa di sedano
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto aromatico (abbondante timo, rosmarino, salvia e alloro)
2 bicchieri di vino bianco secco
3-4 patate medie (ideale la varietà Agria) - facoltative
2 cucchiaini di burro chiarificato
30 g di lardo di Arnad
sale, pepe

Mettete a bagno i fagioli per una notte poi scolateli e fateli lessare in abbondante acqua (partendo da acqua fredda) con una cipolla e 2 foglie di salvia. Salate verso fine cottura.

In un tegame alto circa 10 cm a fondo pesante (ideale sarebbe un tegame in terracotta) fate scaldare due cucchiaini di burro poi fatevi rosolare i pezzi di capra insieme ad alcuni rametti di timo (che eliminerete a fine rosolatura). Qualora la carne rilasciasse troppo grasso durante la rosolatura o il fondo di cottura fosse brunito, eliminatelo. Togliete dal tegame i pezzi rosolati e depositateli su un vassoio.

Nello stesso tegame aggiungete il battuto di lardo, la cipolla rimasta, la carota, il sedano e l'aglio, tutto tritato. Mescolate, unite anche il mazzetto aromatico, fate appassire il tutto poi rimettete nuovamente i pezzi di capra nel tegame. Salate, pepate, bagnate con il vino bianco e fatelo evaporare a fiamma vivace. Bagnate quindi con alcuni mestoli di brodo di cottura dei fagioli.

Cuocete per circa 2 ore con tegame coperto versando altro brodo di cottura dei fagioli a mano a mano che questo consuma. Quando la carne inizierà ad essere tenera, unite prima le patate e dopo circa un quarto d'ora i fagioli con il restante brodo di cottura e cuocete ancora per circa un quarto d'ora in modo che i sapori si amalgamino e il fondo di cottura risulti ben legato.

NOTA: Originariamente questa ricetta si preparava con carne di capra conservata sotto sale e i fagioli venivano cotti nella stessa pentola, aggiunti dopo la rosolatura della carne e coperti con una quantità di acqua tale che a fine cottura il liquido fosse ben legato. In alcune famiglie si usava anche mettere tutti gli ingredienti a freddo, senza rosolatura, come si fa per la "soça o sorca". Per la cottura, inoltre, si mettevano meno erbe aromatiche poiché per la conservazione sotto sale si utilizzavano già erbe aromatiche e ginepro che rendevano la carne particolarmente aromatica.

Ricetta di Dufour Giovanna (originaria di La Thuile), nonna di Giovanna Ruo Berchera