



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 17 Novembre 2014

LE FRATTAGLIE E LE RIGAGLIE IN CUCINA



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

Giovanna Ruo Berchera
Ezio Straccini
Giovanni Paladini
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

Sommario

L'uso delle frattaglie e delle rigaglie nella cucina regionale italiana.....	3
Frattaglie: definizione e proprietà nutrizionali.....	5
Frattaglie rosse	5
Frattaglie bianche	7
Frattaglie e salute	8
Paté di fegato di vitello.....	9
Saccottini di cavolo verza in brodo.....	10
Rognone di vitello con porcini	11
Fresse di cavolo verza con polenta integrale	12
“Teteun”	13

L'uso delle frattaglie e delle rigaglie nella cucina regionale italiana

Le frattaglie sono costituite da alcune parti commestibili che non fanno parte della carcassa degli animali macellati. Per i bovini si tratta di: cuore, fegato, polmoni, rognoni (reni), testicoli, mammelle, filone (midollo spinale), cervello, animelle, lingua, testina, trippa, coda, piedini, milza. Oltre che ai bovini, il termine si estende alle interiora di tutti i quadrupedi domestici. L'insieme delle interiora di agnello e capretto comprendenti anche fegato e trachea viene definito "coratella" mentre le frattaglie dei volatili vengono denominate "rigaglie". La cucina regionale italiana vanta moltissime ricette a base di frattaglie. Piatti economici e succulenti che fanno parte della nostra tradizione e che andrebbero riscoperti. In Valle d'Aosta sono tipiche la mammella di vacca bollita servita affettata ("tetin" o "teteun") e le "fresse" (piccole polpettine di frattaglie di maiale con aggiunta di mela o uvetta avvolte in foglie di cavolo). Il Piemonte, terra di grandi allevamenti bovini e suini vanta il fritto misto alla piemontese (comprendente varie frattaglie tra cui filone, cervello e animelle impanate e fritte nonché fegato infarinato e saltato al burro), i "batsoà" (piedini lessati, spolpati, impanati e fritti), la lingua in salsa verde, la finanziaria piemontese (succulento piatto a base di rigaglie di pollo in umido arricchito dall'aggiunta di polpettine mignon di carne e/o piccole scaloppine di vitello nonché filoni, animelle, testicoli, cervella di vitello, funghi porcini sott'aceto e una spruzzata di Marsala), l'insalata di testina, l'insalata di trippa, la trippa in umido, la minestra di trippa, i "tjarin" (tagliolini) con il sugo di fegatini di pollo, le "fresse" (fagottini di frattaglie di maiale avvolte nella rete dello stesso animale). La Lombardia è famosa per la "busecca" (zuppa di trippa cucinata con aromi e verdure), l'insalata di nervetti e la "cassoeula" (umido di costine, cotenne, piedini, codini, orecchie e salami, tutto di maiale, cucinato con aromi e abbondanti verze). Il vanto della cucina veneta è il fegato alla veneziana caratterizzato da fette sottili di fegato di vitello cotto con abbondanti cipolle stufate lentamente. Ma qualsiasi tipo di fegato stufato con cipolle è ancora più buono se viene sfumato con una spruzzata di Marsala e di aceto. Nel bellunese si prepara la "fongadina", un umido di interiora di vitello cucinato con funghi da mangiare con la polenta. L'Emilia Romagna, terra di grandi allevamenti suini sfrutta molto le frattaglie di maiale ma non dimentica le rigaglie di pollo (che utilizza in alcuni ragù come quello per la bomba di riso che si prepara a Parma) e la trippa bovina (trippa alla parmigiana). Firenze è famosa per la trippa cucinata in tanti modi e per il popolare panino con il "lampredotto" (parte dello stomaco di colore marrone chiaro che altrove si chiama trippa "ricciolotta"). Il ragù dei "vincisgrassi" marchigiani contiene rigaglie di pollo. La cucina romana ha due ricette celebri con le frattaglie bovine: i maccheroni con la "pajata" (stomaco di vitellino) e la coda alla vaccinara. Ma anche le frattaglie ovine hanno un loro ruolo con la coratella con i carciofi. Tutte le regioni meridionali e la Sardegna hanno invece numerose ricette realizzate con la coratella degli agnelli e dei capretti, in primo luogo gli involtini di

budellini che assumono nomi e caratteristiche diverse secondo le zone: “mazzarelle” in Abruzzo; “gnummerieddi” in Puglia; “stigghiole” in Sicilia; “cordula” in Sardegna. In Calabria le frattaglie di capretto si cucinano in umido con pomodoro e peperoncino e prendono il nome di “stigghiole”. Non basterebbe neanche un libro per descrivere tutte le ricette a base di frattaglie delle varie regioni italiane.

Ai giorni nostri, in Valle d’Aosta, con la facilità di reperimento di diverse tipologie di frattaglie, utilizzando i prodotti dell’agricoltura locale si possono creare ricette nuove e sfiziose. Il fegato di vitello e di maiale, possono essere cucinati con cipolla stufata e qualche cubetto di mela o di pera e uvetta, il tutto sfumato con Passito di Chambave e un poco di aceto di mele. Le animelle saltate in padella sfumandole sempre con vino Passito di Chambave e pochissimo aceto e aggiungendovi un poco di sugo d’arrosto ed eventualmente cipolla stufata, sono ottime servite con purè di patate, sedano rapa o cavolo rapa e mela o su una crema di patate e cavolo rapa. Il “teteun”, come abbiamo visto nella lezione dedicata alle erbe spontanee, è ottimo con una salsa verde a base di crescione e acetosa o erbe spontanee miste. La trippa, poco diffusa in Valle d’Aosta, si può cucinare con fagioli, con verdure miste (sedano, carota e cipolla) o con porri. Il cuore, cotto in umido con un soffritto di sedano, carota e cipolla, poco pomodoro, mazzetto aromatico, spezie e pochissimo pomodoro, è un secondo succulento e per nulla grasso. I fegatini di pollo, se sbollentati un attimo in acqua leggermente acidulata con aceto dopo averli ben puliti, possono essere la base di un favoloso ragù per il risotto o per la pasta. Gli involtini di cotenna di maiale o i piedini di maiale possono arricchire una bella minestra di fagioli o di ceci da consumare durante la stagione invernale per scaldare lo stomaco e il corpo.

Testo di Giovanna Ruo Berchera

Frattaglie: definizione e proprietà nutrizionali

Le frattaglie sono gli organi interni e le parti (apparentemente) meno pregiate dell'animale macellato.

Le frattaglie fanno parte del così detto "quinto quarto", ovvero tutto ciò che non rientra nei "quattro quarti" di macellazione; i quarti di macellazione sono 5:

- 2 quarti anteriori
- 2 quarti posteriori
- 1 quinto quarto

I primi quattro quarti dividono la bestia sagittalmente (ottenendo 2 mezzene) e trasversalmente all'altezza della 6° costa. Il quinto quarto comprende la testa, le zampe, la coda e le frattaglie.

Tra le frattaglie è possibile distinguere pezzature estremamente eterogenee; le differenze sono moltissime e variano per sapore e caratteristiche nutrizionali. Ogni componente delle frattaglie si presta ad una preparazione diversa e la scelta dell'uno o dell'altro organo può variare in base alle necessità nutrizionali.

Le frattaglie più conosciute sono senz'altro il fegato ed il cuore; tuttavia, limitare il consumo degli organi animali esclusivamente a questi due pezzi è estremamente riduttivo. Le frattaglie sono moltissime e variarne il consumo arricchisce notevolmente l'apporto nutritivo della dieta; mediamente, le frattaglie sono alimenti a basso costo, che consentono di introdurre proteine ad alto valore biologico, lipidi essenziali, vitamine e sali minerali in abbondanza.

NB. In caso di ipercolesterolemia, meglio non sottovalutare l'apporto di grassi saturi e colesterolo contenuti nelle frattaglie.

Frattaglie rosse

Fegato – È la frattaglia più ricca in principi nutritivi: 100 g di fegato contengono oltre alle proteine (21 g), elevate quantità di vitamine, specialmente A (10-30 mg), B1 (0,3-0,4 mg), B2 (3,3 mg), C (30 mg) e D (il cui contenuto varia da stagione a stagione a seconda che l'animale abbia o meno pascolato all'aperto). Notevole è il contenuto in sali minerali, soprattutto ferro (8,8 mg ogni 100 g di carne bovina) che lo rende particolarmente adatto all'alimentazione degli adolescenti e delle donne in gravidanza. La quantità di lipidi presenti è piuttosto limitata (4%). Il fegato è tanto più tenero quanto più giovane è l'animale da cui proviene; il fegato di vitello è pertanto più pregiato di quello di manzo. Tuttavia, dato il diffuso impiego di antibiotici ed estrogeni negli allevamenti intensivi di vitelli, c'è il rischio di assumere residui di tali sostanze, accumulate nel fegato, con conseguenze spesso preoccupanti per l'organismo. È quindi preferibile consumare il fegato di agnello o di pollo, ottimi dal punto di vista

nutrizionale ed organolettico, e meno pericolosi per quanto riguarda l'assunzione di sostanze spesso tossiche. Il fegato di cavallo e di maiale è più ricco in proteine rispetto a quello bovino (22,4%); il contenuto in ferro è elevatissimo nel fegato di maiale (18 mg per 100 g). Il fegato, come tutte le frattaglie, è soggetto a rapido deterioramento e deve essere consumato freschissimo; al momento dell'acquisto deve apparire duro e compatto, di colore bruno, non troppo intenso e la membrana che lo riveste deve essere liscia e brillante. Il metodo di cottura più indicato è alla griglia; è consigliabile non prolungare troppo la cottura per evitare che la carne diventi dura e coriacea. Dato il notevole contenuto in purine (sostanze estrattive precursori dell'acido urico) è controindicato per i gottosi, gli anziani e gli uricemici.

Cuore – Il valore nutritivo di questo muscolo privo di grasso, nutriente ed economico, è paragonabile a quello della polpa di manzo; contiene circa il 17% di proteine e il 13% di grassi ed è ricco di vitamina B1. Per valutare lo stato di freschezza basta assicurarsi che la carne abbia consistenza soda e compatta e colore rosa.

Il cuore può essere preparato, come il fegato, alla griglia, arrosto o in umido; richiede però una cottura più prolungata per la minor tenerezza.

Rognone – È il rene degli animali, dalla caratteristica forma a fagiolo con aderenze di grasso. Si utilizza principalmente il rognone di vitello per la maggior tenerezza e sapidità; di buon valore nutrizionale, contiene una discreta quantità di proteine (18%); vitamine e sali minerali in adeguate proporzioni e una limitata quantità di lipidi (4,6%). Come il fegato e il cuore deve essere consumato fresco, occorre pertanto accertarsi, al momento dell'acquisto, che il grasso sia di colore bianco e di consistenza soda.

Prima di cucinare il rognone, si consiglia di lavarlo ripetutamente con acqua corrente per eliminare il caratteristico odore piuttosto sgradevole che potrebbe trasmettersi alla pietanza. Si presta a svariate preparazioni ed è controindicato per chi soffre di uricemia.

Polmone – Di natura essenzialmente proteica (contiene circa il 14% di proteine), con limitata presenza di grassi (2%), è un alimento poco digeribile per la struttura troppo compatta.

Si consuma prevalentemente il polmone di vitello, che si distingue per il colore rosa chiaro, che diventa rosso più o meno intenso nell'animale adulto. Può essere utilizzato (tritato) per insaporire le minestre.

Milza – Presenta un buon contenuto proteico (18,5%) e una limitata quantità di grassi (3,7%). Insieme al fegato è la frattaglia più ricca di ferro, è però scarsamente utilizzata per l'alimentazione umana se si eccettuano alcune preparazioni tipiche regionali.

Lingua – Rispetto ad altre frattaglie non possiede un gran valore nutritivo: contiene il 17% di proteine e poco più di grassi, scarso è il contenuto vitaminico e minerale. La

lingua può essere consumata sia allo stato fresco che conservata (salmistrata, affumicata). Prima di cucinarla è necessario raschiarla e farla spurgare per circa un'ora in acqua corrente. La lingua può essere cucinata lessata, brasata o in umido; se lessata richiede circa 2-3 ore di cottura ed è abbastanza digeribile.

Frattaglie bianche

Cervello – Meno ricco di proteine (10%), rispetto ad altre frattaglie, contiene più grassi (13%) e una notevole quantità di vitamine e sali minerali (calcio e fosforo in particolare). La consistenza morbida lo rende adatto anche ai bambini e agli anziani. Il cervello è l'organo più ricco di colesterolo, è dunque controindicato per quanti soffrono di arteriosclerosi. Si utilizza principalmente il cervello di vitello o di agnello. Prima di essere cucinato deve essere liberato dal sangue, va perciò lavato con succo di limone e tenuto in acqua fredda per mezz'ora; tale operazione deve essere ripetuta dopo aver eliminato la pellicola che lo riveste. Può essere cucinato fritto o bollito.

Animelle – Comprendono le ghiandole salivari, il timo e il pancreas. Sono un alimento di facile digestione, ricco di vitamine e sali minerali (fosforo in particolare). Vanno consumate freschissime e possono essere somministrate anche ai bambini a partire dal secondo anno d'età. Il notevole contenuto in purine ne sconsiglia il consumo ad anziani, gottosi e uricemici.

Trippa – Comprende lo stomaco dei ruminanti e la parte superiore dell'intestino tenue. Di discreto valore nutrizionale, fornisce il 16% di proteine ed il 5% di grassi, è molto apprezzata in alcune gastronomie regionali (la famosa "busecca" milanese). Richiede una prolungata cottura; per qualunque preparazione occorre prima lessarla per renderla più digeribile.

Frattaglie e salute

Le frattaglie sono ottimi alimenti da consumarsi con frequenza anche settimanale. E' comunque opportuno fare attenzione nella selezione delle fonti di approvvigionamento e prediligere gli allevamenti italiani nei quali i disciplinari per la cura ormonale ed i controlli veterinari sono rigidi e severamente svolti; ricordiamo che le frattaglie sono organi, e come tali spesso subiscono maggiormente l'azione tossica ed il deposito dei farmaci e dei contaminanti eventualmente presenti nei mangimi.

Frattaglia	colesterolo [mg/100g di alimento]*
Animelle di bovino cotte	466
Cervello di bovino cotto	> 2000
Cuore di bovino cotto	274
Cuore di pollo cotto	231
Cuore di tacchino cotto	238
Fegato di bovino cotto	385
Fegato di polo cotto	746
Fegato di suino cotto	290
Fegato di tacchino cotto	599
Lingua di bovino cotta	211

* apporto massimo medio giornaliero consentito: 300 mg di colesterolo.

Testo di Caterina Ciancamerla – Biologa Nutrizionista

Paté di fegato di vitello

(ricetta della cucina classica)

Facile

Antipasto

Preparazione 40'

Cottura 25'

Ingredienti per 10 persone

500 g di fegato di vitello

3 cipolle bianche

mezzo bicchiere circa di Marsala

3 cucchiaini di Cognac

3 cucchiaini di Rhum invecchiato

350 g di burro

olio extravergine di oliva

sale e pepe

Affettate finemente le cipolle e fatele stufare adagio in alcuni cucchiaini di olio finché risulteranno cotte (15-20 min.).

Intanto, scaldate un filo di olio in una larga padella antiaderente a fondo pesante quindi fatevi saltare il fegato tagliato a listarelle. Appena rosolato, unitelo alle cipolle in cottura. Irrorate il tutto con il Marsala e il Cognac e fate evaporare. Regolate di sale e pepe.

Passate il tutto nel mixer fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo quindi aggiungete il rhum. A parte montate il burro a spuma poi unitelo al fegato ormai freddo.

Prendete il composto e distribuitelo su più fogli in alluminio dandogli una forma allungata. Arrotolate il paté nei fogli dandogli una bella forma cilindrica. Tenete in frigo per un paio d'ore. Servitelo su crostini di pane caldo.

Ricetta di Giovanni Paladini, chef del ristorante "Al Maniero" di Issogne

Saccottini di cavolo verza in brodo

(ricetta tipica)

Mediamente facile

Secondo

Preparazione: 40'

Cottura: 30'

Ingredienti per 4 – 6 persone

12 foglie di cavolo verza
200 g di fegato di maiale
200 g di cuore di maiale
200 g di carne macinata di vitello
100 g di carne macinata di maiale
200 g di sauseusse fresca
alcuni cucchiaini di pane grattugiato
4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
3 uova
1 bicchiere di vino bianco
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 pezzo di lardo con cotenna di circa 150 g
2 foglie di alloro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Tritate la cipolla e fatela soffriggere con l'aglio in un tegame con un filo di olio. Unite le carni macinate, fatele rosolare per alcuni minuti poi bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e fate evaporare. A parte fate cuocere la "saouseusse" in acqua per 10 minuti poi tritatele. A parte fate saltare il cuore e il fegato tagliati a cubetti quindi sfumate il tutto con il restante vino bianco.

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e lasciateli intiepidire. Unite quindi il pane grattugiato, il parmigiano, le uova e amalgamate il tutto regolando di sale e pepe.

Sbollentate le foglie di verza poi ponete al centro una manciata di composto preparato. Chiudete le foglie formando dei saccottini che legherete con spago.

Cuocete i saccottini in brodo bollente fatto con acqua, lardo, aglio, alloro e sale. Servite caldi con un po' di brodo.

Ricetta di Giovanni Paladini, chef del Ristorante "Al Maniero" di Issogne

Rognone di vitello con porcini

(ricetta creativa)

Facile

Preparazione 20' + riposo

Cottura: 10'

Ingredienti per 4 persone

700 g di rognone di vitello
100 g di scalogni
100 g di sale grosso
1 bicchiere di vino bianco secco
1/2 bicchiere di sugo d'arrosto
150 g di funghi porcini
80 g di burro
sale e pepe

Lasciate il rognone sotto sale per 2 ore, poi lavatelo con abbondante acqua e tagliatelo a fettine.

Pulite e affettate lo scalogno, fatelo imbiondire nel burro poi unitevi il rognone e fatelo rosolare.

Aggiungete i porcini puliti ed affettati poi, mantenendo la fiamma alta, bagnate con il vino e fate evaporare. Unite il sugo d'arrosto, regolate di sale e pepe e dopo pochi secondi spegnete.

Ricetta di Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas

Fresse di cavolo verza con polenta integrale

(ricetta tipica)

Mediamente facile

Preparazione: 30'

Cottura: 15'

Ingredienti

200 g di fegato di maiale
150 g di cuore di maiale
100 g di polmone di maiale
100 g di pancetta o guanciale fresco
alcuni grissini o una manciata di pangrattato
1/2 mela asprigna
1 cucchiaio di uvetta
1 pezzetto di cipolla
2 cucchiari di formaggio grattugiato
12 foglie di cavolo verza
1/2 bicchiere di vino rosso
80 g di burro
400 g di farina per polenta integrale
sale, pepe e noce moscata

Tagliate tutte le frattaglie a dadini piccolissimi e mettetele in una ciotola. Unite la mela tagliata a cubetti molto piccoli, i grissini sbriciolati, la cipolla appassita in poco burro, l'uvetta ammollata in acqua, il parmigiano, le spezie e un poco di sale e amalgamate il tutto.

Sbianchite le foglie di cavolo e fatele raffreddare sotto un getto di acqua fredda; disponetele su un tagliere poi ponete al centro un mucchietto di ripieno a forma di polpetta di circa 80 grammi. Avvolgetele a fagottino.

Cuocete le fresse nel burro a fuoco dolce poi sfumatele con il vino rosso. Servite con la polenta.

Ricetta di Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas

“Teteun”

Mediamente facile

Preparazione 20 + riposo

Cottura: 5-6 ore

Ingredienti per una mammella di vacca intera

1 mammella di vacca intera

alcune foglie di alloro

alcuni rametti di salvia e rosmarino

alcuni spicchi d'aglio

2 cucchiaini di bacche di ginepro

alcuni chiodi di garofano

sale 30 grammi per kg di peso della mammella

Tagliate la tettina a pezzi di circa 800 g ciascuno quindi disponetela in un recipiente in acciaio o in terracotta formando degli strati di sale e aromi e tettina. Ponete sopra un peso e lasciate marinare in frigo per una settimana. Girate i pezzi di tettina ogni due giorni invertendo l'ordine dei pezzi.

Al termine della marinatura mettete la tettina in una pentola e copritela con abbondante acqua fredda. Portatela a ebollizione e cuocete per 5-6 ore.

A cottura ultimata togliete i pezzi di carne dall'acqua, metteteli in un recipiente forato e ponetevi sopra un peso in modo che rimangano ben compattati. Consumate tagliata a fette con salsa verde o altre salse a piacere.

Ricetta di Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas