

G A S T R O N O M I A

I sughi arricchiscono tutti i piatti

L'importanza dei fondi di cottura cucinati con gli scarti dell'ingrediente principale

Allan Bay

In italiano con la parola sugo si intendono due cose. In seconda battuta, sono le salse che si utilizzano per condire una pasta, dal pomodoro al ragù a tutte le altre. In primo luogo, e da sempre, sono i fondi di cottura, tradizionalmente di carne e di pesce ma anche di verdura. La grande cucina classica diceva che in un piatto l'ingrediente dominante doveva essere arricchito con un fondo o sugo fatto con gli scarti di quell'ingrediente. Il principio era (ed è) valido soprattutto per il pesce, che senza questo arricchimento risulta troppo delicato, ma anche per la carne, soprattutto quelle

bianche - ma un «super brasato» viene comunque esaltato dall'aggiunta del sugo. Da quando poi si è incominciato a parlare anche delle verdure, a lungo neglette nel ruolo di contorno, queste sono diventate degli ingredienti con una dignità uguale a quella delle proteine animali. Si è capito, insomma, l'importanza dei sughi di verdura: se fai una preparazione a base di carciofi, un sugo fatto con i gambi dei carciofi arricchisce moltissimo.

Nel tempo si sono evoluti i sughi e oggi sono ben diversi da come erano un secolo fa: probabilmente Escoffier non riconoscerebbe i sughi di oggi e ne sarebbe un poco turbato.

Utilizzarli è facilissimo. Si fanno come indicato sotto e lungo la cottura, non necessariamente all'ultimo momento, vengono aggiunti alla preparazione.

Sugo di verdura.

Vanno bene tutti gli scarti delle verdure, arricchiti eventualmente con qualche pezzo di verdura. Devono essere sbucciati se la buccia è dura, sempre ben lavati e devono naturalmente essere freschi. Fra le poche eccezioni, le foglie esterne dei carciofi, troppo amare. Mondate e spezzettate 700 g di scarti e pezzi di verdura.

Mondate e spezzettate 300 g di cipolla (o di porro o di scalogno). Mettete il tutto in una casseruola antiaderente, aggiungete 1 bicchierino di brodo di verdure (meglio) o acqua e cuocete a fuoco dolcissimo per 30', mescolando con un cucchiaio di legno e unendo altro brodo o acqua se asciugasse troppo. Alla fine frullate e fate addensare a fuoco basso. Potete arricchire con 1 punta di concentrato di pomodoro. Oppure con 20 g di funghi secchi, fatti rinvenire in acqua per 20', scolati e strizzati.

Sugo di carne.

Fate ammol-



re 20 g di funghi secchi in acqua tiepida, scolateli filtrando l'acqua di ammollo e strizzateli bene. In una casseruola rosolate 600 g di polpa della carne prescelta tritata al tritacarne in 1 filo di olio poi sfumatela con 1 bicchiere di vino rosso o bianco sobbollito per 3'. Unite 200 g di salsa di pomodoro, 6 cucchiaini di sugo di sola cipolla, i funghi, 1 ciuffo di basilico e 1 punta di concentrato di pomodoro diluito con poca acqua bollente e cuocete il sugo scoperto e a fuoco bassissimo per un paio di ore mescolando di tanto in tanto e unendo l'acqua

di ammollo dei funghi o brodo bollenti quando necessario. Frullate poi lasciate addensare il sugo a fuoco basso.

Sugo di pesce. Pulite e lavate 1 kg di pesce misto (scorfano, grongo, cernia, triglie, sanpietro, ombrina), diliscatelo e smiuzzatelo. Rosolate i pezzetti di pesce in 1 filo di olio, bagnatelo con poco brodo di pesce e uniteci 4 cucchiaini di sugo di sola cipolla. Cuocete a fuoco basso per circa 30', mescolando. Frullate poi lasciate addensare il sugo a fuoco basso. Infine profumate con 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.



NELLE FOTO: sia di carne (in alto), sia di pesce (a lato) un buon sugo di cottura impreziosisce ogni pietanza.

CSF (COME SI FA)



Sono pochi i piatti della tradizione europea chiamati «all'americana». Il più celebre è un modo di cucinare crostacei di grandi dimensioni, in particolare astici, aragosta e scampi. Il cuoco che la ideò era un francese, Pierre Fraisse. Questi - di origine provenzale, come dimostrano anche l'uso di aglio, pomodoro e olio nella preparazione - aveva soggiornato per un periodo in America e aveva poi aperto un ristorante a Parigi. Proprio qui avrebbe realizzato per la prima volta la ricetta con un'aragosta, battezzandola «all'americana» in ricordo del suo soggiorno oltre oceano. Però questo metodo di cottura viene anche detto «à l'armoricaine», con riferimento a un'antica regione francese, l'Armorica, compresa oggi tra Normandia e Bretagna. Quale sia l'origine vera, nessuno lo sa - e a ben pochi importa...

Aragosta all'americana o all'armoricaine. Per 2 persone. Spaccate a metà 1 aragosta da 1 kg, eliminate le zampe e tagliate la coda a tronchetti senza sguisciarli dalla corazza. In una casseruola scaldate 1 filo di olio di oliva con 1 spicchio di aglio, aggiungete i pezzi di aragosta e rosolateli uniformemente per pochi minuti, poi levateli e teneteli in caldo. Nella stessa casseruola unite 400 g di dadolata di pomodori, 1 cipolla stufata per 20' e frullata e 1 mazzetto guarnito e cuocete per 5'. Unite i pezzi di aragosta, sfumate con 1 bicchierino di vino bianco secco sobbollito per 3' e 2 cucchiaini di Cognac e cuocete per 15'. Regolate di sale e di pepe. Nel frattempo, preparate una crema amalgamando le uova e il fegato (la parte gialla) dell'aragosta con una noce abbondante di burro. Prelevate ancora una volta l'aragosta, sempre tenendola in caldo, fate ridurre la salsa di circa la metà e unite la crema, mescolando con una frusta per alcuni minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete ancora una noce di burro, sempre mescolando. Unite i pezzetti di aragosta ben sguiscati, cospargete di prezzemolo tritato e accompagnate con riso pilaf.

BALLANDO COI GUSTI

Una finta trippa milanese e un dolce del sud

“Oggi, la busecca matta, ovvero una finta trippa fatta con le uova, tipica della tradizione milanese - una volta piatto onnipotente nelle trattorie perché le uova erano meno care della trippa. E i cannoli, meraviglioso dolce della tradizione siciliana.”

Busecca matta

Ingredienti per 4 persone:

6/8 uova, pancetta g 60, 1 cipolla piccola, salsa di pomodoro g 150, salvia, formaggio grana, burro, olio di oliva, sale e pepe.

Mondate la cipolla, spezzettatela, cuocetela con poca acqua per 20' e frullatela. In una ciotola sbattete le uova con 1 pizzico di sale. Scaldate una padellina antiaderente, ungetela d'olio, versateci 1 mestolino di uova e preparate una frittatina sottile, rivoltandola quando è cotta da un lato. Proseguite fino ad esaurimento del composto. Lasciate intiepidire le frittatine, arrotolatele e tagliatele a listarelle come fossero trippa. In una padella scaldate una noce di burro, fate rosolare la pancetta tagliata a dadini e 1 ciuffo di salvia per 5' poi unite la salsa di pomodoro e la cipolla. Cuocete per 5' poi versate nella salsa le listarelle di frittatine. Lasciate insaporire per 2', regolate di sale e di pepe e servite cospargendo con grana grattugiato.



FOTO MANUELA VANNI

Cannoli alla siciliana

Ingredienti per 6 persone:

ricotta di pecora g 250, zucchero a velo g 125, arancia e cedro canditi, cioccolato, pistacchi, farina 00 g 150, zucchero, uovo, cacao, caffè, Marsala, brandy, olio di oliva, olio di semi, sale.

Setacciate la farina con 1 cucchiaio di zucchero e impastatela con 1 albume, 1 cucchiaio di cacao, 1 cucchiaio di caffè denso fatto con la caffettiera, 1 cucchiaio di Marsala, 1 cucchiaio di brandy, 1 pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio fino ad ottenere un composto sodo. Fate riposare per 2 ore. Stendete una sfoglia di 3 mm e ritagliate dei dischi di 10 cm di diametro. Avvolgeteli intorno a cannelli in acciaio unti di olio sigillando il punto di unione con albume sbattuto. Friggeteli in abbondante olio di semi, scolateli, fateli raffreddare e sfilate gli stampi. Per la farcia, setacciate la ricotta e amalgamateci 125 g di zucchero a velo, 20 g di arancia e cedro tagliati a dadini e 20 g di cioccolato spezzettato. Al momento di servire farcite i gusci con il ripieno, con una tasca da pasticciere. Spolverizzate le estremità con pistacchi tritati e cospargete con zucchero a velo.



FOTO MANUELA VANNI