

## G A S T R O N O M I A

# Occhio alla qualità (e al prezzo!)

Per risparmiare, sostituiamo ingredienti buoni ma costosi con altri altrettanto buoni ma meno cari

Allan Bay

C'è la crisi, senza dubbio, e tutti dobbiamo risparmiare, come è giusto che sia. Però risparmiare non vuole dire comprare un cibo di seconda qualità! Vuol dire invece una cosa: sforzarsi in modo particolare (che comunque è intelligente farlo sempre, crisi o non crisi...) per sostituire degli ingredienti buoni ma costosi con altri altrettanto buoni (se non di più...) ma meno costosi.

Vediamo per esempio un ingrediente che in linea di massima è sempre costoso: la carne bovina. Ora incominciamo a vedere come viene suddiviso nei vari tagli.

Premessa. I tagli della carne bovina variano a seconda dell'età della bestia macellata, ma alcuni sono gli stessi per bovino adulto, vitello e vitellone. Le carni dell'animale adulto hanno in genere sapore più marcato e grasso, quelle delle bestie giovani più delicato e leggero. Il sapore è anche determinato dal sesso e dal tipo di alimentazione - chi scrive ha avuto la ventura, una volta, di assaggiare

un rognone di un bue di 4 anni ma che essendo stato un campione, proprio un animale da competizione, era stato alimentato al meglio: è stato il più buon rognone della sua vita. I tagli sono effettuati in considerazione di queste variabili, e variano anche a seconda dei gusti e delle tradizioni nazionali e regionali. La Comunità Europea classifica le carnesse con le lettere S, E, U, R, O, P. La S è la qualità superiore (masse muscolari sviluppate ottimamente) la P quella peggiore (masse muscolari scarsamente sviluppate). I tagli di buona qualità si riconoscono dal grasso abbondante, color bianco-rosato, presente anche sotto forma di venature tra le fibre muscolari. Quelli di cattiva qualità hanno carne compatta e scura, quasi senza grasso, che è di un bianco giallastro. All'ingrassamento viene data molta importanza, e sono state stabilite cinque classi, da 1 (ingrassamento minimo) a 5 (carcassa o mezzene completamente rivestite di grasso sottocutaneo). Dal macellaio la carne bovina arriva in quarti,

che il negoziante divide in tagli dotati di valore commerciale diverso a seconda delle tradizioni locali e della loro qualità organolettiche.

Tutto ciò detto, i tagli di (cosiddetta, sia chiaro...) prima categoria provengono dal quarto posteriore, cioè da cosce, lombi e natiche: tra questi filetto, controfiletto, roast-beef, fesa, noce, scamone, magatello, cosciotto, arrosto. In genere sono molto cari, soprattutto il filetto e il controfiletto.

Ma esistono anche quelli di seconda categoria, che derivano dal quarto anteriore: tra l'altro carré, coppa, fiocco, punta, reale, spalla. Ci sono infine quelli di terza ricavati da collo, addome e sottospalle: tra di essi biancostato, collo, garretto, muscolo, ossobuco, testina. E poi esistono le frattaglie.



Bene, dimentichiamoci dei tagli di prima. E compriamo i tagli di seconda, di terza e alcune frattaglie, che costano sempre di meno, a volte incredibilmente di meno, che un macellaio deve vendere tutto, guadagna il giusto con i tagli di prima e a volte con alcuni di seconda, ma il resto deve comunque ven-

derlo, e quindi il prezzo lo fanno i (ahimè) pochi clienti che comprano questi tagli. Perché la verità è una sola: il (presunto) miglior taglio di un animale cattivo è molto peggio del (presunto) peggior taglio di un animale buono. Quindi cerchiamo animali buoni e tagli (sempre presunti...) minori.

## CSF (COME SI FA)

Vediamo come si fa la pasta all'uovo nera, per 4 persone. Sbatte leggermente (altrimenti incamerata troppa aria) in una ciotola 4 uova freschissime con



una forchetta unendo 1 o 2 bustine di nero di seppia. Disponete 400 g di farina 00 a fontana sulla spianatoia, aggiungete al centro le uova e unite 1 cucchiaino di olio di oliva o di semi. Lavorate l'impasto con la forchetta o (meglio) con le dita, incorporando man mano la farina circostante. Impastate con le mani (o a macchina, se l'avete) energicamente per circa 15', fino a ottenere una pasta liscia e soda con qualche bollicina d'aria in superficie. Formate una palla, copritela con pellicola da cucina e fatela riposare per 30' a temperatura ambiente, perché le fibre del glutine si distendano e la pasta sopporti poi al meglio la cottura. Stendetela sottile con il matterello infarinato o tagliatela in 8 porzioni, appiattitele e passatele, una per volta, tra i rulli della macchina per pasta, se l'avete, infarinandole durante i primi passaggi. Tagliatela quindi nella forma desiderata, a mano o a macchina. Per una pasta più consistente, cosa che è molto consigliabile in linea di massima, sostituite 1 quarto della farina 00 con altrettanta semola di grano duro. Al momento della cottura, versate nell'acqua 1 cucchiaino d'olio: servirà a non farla attaccare.

Si può fare questa pasta anche senza uova. Disponete a fontana sulla spianatoia la farina 00 setacciata (o le due farine), unite 1 pizzico di sale e impastate per almeno 15' unendo poco per volta quanto basta di acqua tiepida a 30° nella quale avrete stemperato il nero di seppia, fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Mettetelo in una ciotola, copritelo con uno strofinaccio e lasciatelo riposare in luogo fresco per almeno 12 ore. Alla fine lavoratelo ancora per 5'. Col matterello o con la macchina tiratelo fine, molto fine, spolverando ancora con poca farina. Dovrà essere quasi trasparente.

## BALLANDO COI GUSTI

## Sapore di mare

« Oggi due paste. La prima è con i frutti di mare, la seconda è a base di quella pasta, in genere all'uovo, che è di colore nero data la presenza fra gli ingredienti del nero di seppia (vedi qui accanto come si fa). »

### Tagliatelle allo scoglio

**Ingredienti per 4 persone:** tagliatelle g 360, seppioline g 200, polpo già lessato g 300, 10 gamberi, cozze g 600, salsa di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Mondate le seppioline, lessatele per 10' e tagliatele a pezzetti. Tagliate a pezzetti anche il polpo. Sgusciate i gamberi, incideteli lungo il dorso e privateli del budellino nero, poi sbollentateli per 1'. Lavate accuratamente le cozze e fatele aprire a fuoco vivo in una padella. Sgusciatele e filtrate il fondo di cottura. Emulsionate in una capace casseruola 2 cucchiaini di salsa di pomodoro con 1 mestolata di fondo di cozze. Regolate di sale, se necessario, e di pepe. Cuocete la pasta, scolatela al dente e versatela nella casseruola. Unite i frutti di mare, 1 filo di olio e fate saltare per 2'. Prima di servire cospargete di prezzemolo tritato. A piacere, decorate con del basilico e con qualche pomodoro pelato e tagliato a filetti.



FOTO MANUELA VANNI

### Pasta nera con le seppie

**Ingredienti per 4 persone:** pasta al nero di seppia g 360, seppioline g 400, 1 spicchio di aglio, soffritto di cipolle g 40, ricotta dura, concentrato di pomodoro, brodo vegetale, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Mondate le seppioline e tagliatele a pezzetti. Scaldare in una casseruola 1 filo di olio con 1 spicchio di aglio mondato e leggermente schiacciato e rosolate le seppie per 4'. Sfumate col vino sobbollito per 3', poi unite il soffritto di cipolle e 1 punta di concentrato di pomodoro stemperata in poco brodo vegetale. Coprite a filo di brodo vegetale e portate a cottura le seppie, versando ancora brodo bollente se necessario. Sbollentate la pasta in abbondante acqua salata al bollore per 5', poi scolatela e versatela nella casseruola con le seppie. Portatela a cottura, versando brodo bollente a mestolate come per un risotto. Regolate di sale e di pepe e servite irrorando con 1 giro di olio e abbondante ricotta (o altro formaggio duro) grattugiato. A piacere decorate con qualche pomodoro pelato e tagliato in filetti.



FOTO MANUELA VANNI

Caduta dei capelli, capelli sfibrati e unghie fragili in seguito a carenza di biotina?

**Biotin-Biomed® forte**



In vendita in farmacia e drogheria.

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.  
Distribuzione: Biomed AG, 8600 Dübendorf

1 x al giorno Biotin

