

## Il Lesso ed il suo Brodo

### Lesso o Bollito?

"Lesso": sicuramente a molti fa venire in mente un pezzo di carne che è servito a fare il brodo e che ora è destinato a essere "rifatto" in qualche modo; "Bollito" invece richiama l'idea di un piatto nobile, quasi sontuoso, preparato con gustosi e variati pezzi di carni miste accompagnate da appetitose salse. Occorre ammetterlo, il lesso è toscano, il bollito è emiliano.

Il bollito misto si fa in 3 diverse pentole perchè i vari ingredienti ( carne di manzo e vitellone, gallina, testina di vitella, zampuccio e lingua, ed anche salumi come zampone e cotechino) non si possono cuocere tutti insieme: testina, lingua e salumi rovinerebbero il brodo eccellente che si può ottenere da sola carne di manzo, vitellone e gallina. Torniamo ora al lesso....

### Lesso

Per 4 persone:

Mettiamo a cuocere in una pentola 3 l d'acqua ed aggiungiamo una cipolla, una carota e un gambo di sedano. Saliamo e facciamo bollire, quindi aggiungiamo le carni :

800 gr di carne di vitellone (spuntatura della bistecca, muscolo, punta di petto, melino) e cuociamo lentamente per un'ora e mezza.

Aggiungiamo metà gallina e portiamo a fine cottura. Una volta pronto il lessò, deve essere fatto riposare nel suo brodo per una mezz'ora prima di servirlo.

*«Il pollame lessò, specialmente i capponi,  
e le pollastre ingrassate, riusciranno  
più bianchi e più puliti senza che la sostanza  
del brodo ne soffra, se li cuocete entro  
a un pannolino sottile e legato.»*

## **La Lingua**

Generalmente quando parliamo di lingua, ci riferiamo a quella di vitella, anche se in Maremma, raramente, si trova la lingua di cinghiale, spesso affumicata. In Toscana la lingua viene servita lessa accompagnata da salse o semplicemente tagliata a fettine sottili e condita con olio, prezzemolo tritato, succo di limone, sale e pepe, o rifatta in umido o in dolceforte.

### Lingua in dolceforte

Per 4 persone:

In una pentola aggiungiamo acqua, sale, una cipolla, una carota ed un gambo di sedano. Quando l'acqua è calda mettiamo una lingua di vitella di circa 800 gr e cuociamo piano per circa 2ore.

La lingua deve essere fatta raffreddare nel suo brodo, quindi tagliarla a fette di circa 7 mm di spessore.

In un tegame rosoliamo in 8 cucchiaini d'olio un trito di cipolla, carota e sedano,

Cospargiamo con un cucchiaino di farina e facciamo appassire piano e a lungo.

Per il dolceforte mescoliamo un bicchiere di aceto, uno d'acqua, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di pinoli e 100 gr di cioccolato fondente a pezzetti.

Versiamo tutto nel tegame e facciamo cuocere per 10 minuti.

Tagliamo infine la lingua e uniamo le fette alla salsa sul fuoco, cuocendo lentamente per 20 min circa, fino a far diventare la salsa densa.

La lingua in dolceforte non va servita subito, ma bisogna lasciar freddare prima di portarla in tavola.

*«Prendete una lingua di vitella di latte tutta intera colla sua pappagorgia, perché questa è la parte più delicata; spellatela e lessatela a mezza cottura.*

*Regolatevi del resto come per il cignale del n. 285,  
servendovi dell'acqua dove ha bollito per finire di cuocerla.  
Per spellare la lingua arroventate una paletta e ponetegliela  
sopra ripetendo l'operazione diverse volte, se occorre.»*

#### Curiosità

Questo diceva l'Artusi! In effetti una volta lessata la lingua, il procedimento per ottenere il dolceforte è lo stesso che usiamo per il cinghiale, altro piatto un po' dimenticato ma un tempo diffuso in Toscana sulle tavole dei giorni di festa... Il dolceforte era un vanto della cucina nobile; il cioccolato, proveniente dal Messico, introdotto in Europa dagli spagnoli e reso di moda dai francesi, era usato in prevalenza come bevanda, ma poi fu introdotto come ingrediente per la preparazione di salse accompagnatrici delle carni più saporite, come cinghiale, lepre e lingua.

Oggi è difficile trovare la lingua in dolceforte, un tempo diffusissima nella zona di Siena e Firenze, ma rimane ancora nella tradizione culinaria di alcune famiglie che ne tramandano la ricetta. Grave errore è l'aggiunta di pomodoro o conserva!

#### **Il lessato rifatto**

Nella cucina di un tempo (come dovrebbe essere anche oggi!!) anche la carne avanzata poteva avere un utilizzo che portava alla preparazione di piatti semplici ma di gran gusto. Il lessato, per esempio, era alla base di tanti "piatti del giorno dopo": il lessato rifatto con il cardo, con le patate, con le cipolle, o macinato per farne polpette.

*«Talvolta per mangiare il lessato più volentieri,*

*si usa rifarlo in umido;  
ma allora aspettate di avere un tocco di carne corto e grosso,  
del peso non minore di mezzo chilogrammo.»*

### Lesso rifatto

Per 4 persone:

Fate rosolare in 8 cucchiaini di olio un battuto di pancetta, cipolla, sedano e carote.

Quindi aggiungere il lesso, circa 500 gr, tagliato a fette o a pezzetti e farlo insaporire per 10 minuti, poi bagnarlo con vino rosso. Una volta evaporato aggiungere 400 gr di pomodori maturi o pelati, salare, pepare e cuocere per mezz'ora a fuoco lento e con coperchio.

A questo punto aggiungere 20 gr di funghi secchi fatti ammollare in acqua tiepida e stagliuzzati quindi finemente. Far cuocere ancora 10 minuti. Il piatto è ancora più buono riscaldato!!

### *Curiosità*

*Il lesso rifatto è comunissimo in Toscana. A volte alla preparazione precedente vengono aggiunte anche fette di cipolle, in quantità variabile, da poche ad abbondanti, dando vita al piatto che nella tradizione contadina veniva chiamato "stiracchio" o "francesina".*

### **Le Salse**

La tradizione toscana tramanda tante salse veramente ottime per l'accompagnamento di carni, anche se non tutte sono molto note. In generale sono tutte salse semplici, preparate a freddo, con ingredienti ricorrenti, come prezzemolo, basilici, capperi, acciughe aceto e olio.

Secondo tradizione questi accompagnamenti vengono preparati raramente con il mortaio, molto spesso con tagliere e mezza luna. Volendo adoperare strumenti moderni (frullatori e robot) dobbiamo ricordare di non aggiungere mai l'olio durante la preparazione, ma solo alla fine, quando avremo frullato gli altri ingredienti.

### Mostarda toscana

Occorrono circa 2 Kg di uva, rossa o bianca:  
schiacciamo i chicchi e lasciamoli riposare finchè non inizia la fermentazione(poco più di un giorno).  
A questo punto dobbiamo pigiare e filtrare il succo.

Mettiamo poi in un tegame 1 kg di mele rosse nostrane e 500 gr di pere, tutte sbucciate e tagliate a fettine. Uniamo il Vin Santo, circa 2 bicchieri e cuociamo piano fino a farlo evaporare.

Aggiungiamo allora il mosto d'uva, 2 cucchiari di miele, un po' di sale e facciamo cuocere fino a far,mare una specie di marmellata.

Togliamo dal fuoco ed aggiungiamo i canditi a pezzetti , circa 60 gr, la senape bianca in polvere, 50 gr, e un bicchiere di buon aceto rosso.

Amalgamiamo molto bene il tutto e mettiamo quindi la mostarda in barattoli a chiusura ermetica.

*«Conservatela in vasetti con sopra un sottil velo  
di cannella in polvere.*

*La senapa, per uso di tavola,  
eccita l'appetito e favorisce la digestione»*

Curiosità:

*Il termine mostarda deriva dal latino "Mustum", ossia mosto: la ricetta sopra riportata è molto antica, risale almeno al 1300. L'uva più tipica da usare è il Canaiolo. Per rendere più veloce e semplice la preparazione di questa squisita mostarda possiamo anchenon aspettare che la fermentazione inizi, ma passare semplicemente l'uva al passatutto.*

### Salsa al pecorino

Tritiamo un bel ciuffo di prezzemolo ed uno di basilico privati dei gambi. Mettiamo il trito in una ciotola, saliamo e pepiamo, quindi aggiungiamo 2 rossi di uova precedentemente assodate.

Amalgamiamo bene ed aggiungiamo circa 100 gr di pecorino "pizzico" grattato. A filo versiamo olio extra vergine di oliva fino ad ottenere una salsa liscia.

Ottima soprattutto per il pollame bollito.

### Salsa verde

Tritiamo un bel ciuffo di prezzemolo privo di gambi insieme ad un cucchiaino di capperi, ad un uovo sodo e ad un'acciuga sfilettata e ad un mezzo spicchio d'aglio.

Saliamo, pepiamo e aggiungiamo un cucchiaino di aceto, quindi versare a filo olio extra vergine di oliva.

Fare riposare qualche ora prima di servire.

### *Curiosità*

*Esistono tante varianti di questa salsa, come per esempio quelle che vedono sostituire l'uovo sodo con mollica di pane inzuppata nell'aceto o con mezza patata lessa. C'è anche chi aggiunge pinoli o sottaceti.*

### Agliata

Sbucciamo 4 grossi spicchi d'aglio freschi e pestiamoli bene aggiungendo via via sale, pepe e a filo circa 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva.

Alla fine uniamo una manciata di mollica di pane ammollata in aceto bianco di buona qualità.

Continuiamo a pestare e finiamo di aggiungere l'olio.



*Curiosità*

*In Lunigiana questa preparazione, tra l'altro antichissima, precedeva anche l'aggiunta di un rosso di uovo sodo per amalgamare meglio la salsa.*

## **Il Brodo**

Un tempo la pentola per il brodo era sempre prona nelle case per la cottura di pezzi di carne, magari anche avanzi, od ossi: così si preparava spessissimo il buon brodo di carne. Per far il brodo si usava bollire le carni insieme agli odori, sedano carote, poca cipolla, prezzemolo e basilico, spesso non in pentole di ferro ma di coccio che tiene meglio il calore. Il brodo veniva preparato e consumato nei giorni successivi: per conservarlo veniva ribollito la sera e la mattina. Molto frequente è l'uso insieme alle carni di vitello, della gallina: si prepara così il "brodo appolloccato", chiamato così proprio per la presenza del volatile!

Oggi, se vogliamo rendere meno grasso il nostro brodo, lo possiamo mettere in frigorifero e dopo qualche ora togliere lo strato di grasso che si viene a formare in superficie, oppure lo possiamo filtrare con un colino fitto e di nuovo con un panno bianco. In passato invece, era preferito così come è a fine cottura, grasso e nutriente, con le "stelle" come si diceva....

*«Lo sa il popolo e il comune  
che per ottenere il brodo buono bisogna mettere  
la carne ad acqua diaccia e far bollire la pentola  
adagio adagio e che non trabocchi mai.»*

#### *Curiosità*

*Esiste un'antica preparazione molto buona, conosciuta come "brodo del parto", che veniva preparata per dar forza alle puerpere o a chi avesse bisogno di energia: si preparava un brodo con odori e pezzi di bistecca ed il suo osso. A questo brodo si poteva anche aggiungere un cucchiaino di Chianti molto vecchio per porzione, per dare più gusto ed aumentarne le proprietà tonificanti.*

Nella tradizione toscana si cuociono nel brodo pasta, uova e gnocchi, dando origine a piatti semplici ma veramente gustosi e nutrienti:

#### La stracciatella

un uovo a testa battuto con un cucchiaino di  
parmigiano, sale, noce moscata aggiunto al brodo  
in ebollizione

#### Frascarelli

impastiamo 2 uova con un pizzico di sale.  
Mettiamo in un setaccio molta farina e su questa  
spruzziamo con le mani l'uovo, girando la farina  
ad ogni spruzzata. Continuando così nel setaccio  
rimarranno i frascarelli, che andranno cotti nel  
brodo bollente.

*Curiosità*

*Nella zona di Pienza questa preparazione è detta "Minestra della sciorna" cioè della "sciocca".*

### Gnudi in brodo:

prepariamo gli gnudi (gnocchi di ricotta e spinaci) tritando circa 500 gr di spinaci lessati in sola acqua e poi strizzati ben bene e amalgamiamoli con circa 350 gr di buona ricotta. Uniamo poi 2 uova, 4 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di farina, sale pepe e noce moscata. Pronto l'impasto che deve risultare molto molle, faremo delle palline con questo aiutandoci con altra farina: gli gnudi devono essere cotti nel brodo quando questo ha già raggiunto il bollore (o anche in acqua salata per poi condirli con pomodoro o ragù).