

## Gli umidi

*“Gli umidi, generalmentz, sono i piatti che più appetiscono; quindi è bene darsi per essi una cura speciale, onde riescano delicati, di buon gusto e di facile digestione. Sono in mala voce di esser nocivi alla salute; ma io non lo credo.*

*Questa cattiva opinione deriva più che altro da non saperli fare; non si pensa, cioè, a digrassarli, si è troppo generosi cogli aromi e coi soffritti e, ciò che è peggio, se ne abusa”*

Tantissime sono le ricette toscane di carne in umido: in umido cuciniamo un po' tutto, carne più o meno saporita o pregiata, pesce e verdure. Alcuni piatti sono conosciutissimi ed apprezzati anche oggi sulle nostre tavole, come il cinghiale o la pecora in umido, altri quasi del tutto dimenticati, come il cibreo o la fricassea. Gli umidi sono importanti secondi piatti ma non solo: con il loro sugo vengono condite pasta e polenta.

### Il Cinghiale

Il Cinghiale è molto amato in Toscana e viene preparato arrosto od in umido: per preparare un buon piatto, fondamentale è la qualità della carne di cui disponiamo. Nel periodo della caccia è possibile trovare in Toscana polpa di buona qualità; a seconda dell'età dell'animale la sua carne ha bisogno di una più o meno lunga marinatura. Se disponiamo di carne di “cinghialetto”, ossia di un animale di 3-6 mesi, essendo tenerissima, non ha bisogno di marinature, se invece abbiamo polpa di un cinghiale giovane (6 mesi-1 anno) o maturo (fino ai 2 anni), è necessario trattarla prima di cuocerla. Per marinare la carne di cinghiale non importano lunghissimi tempi che alcuni consigliano, ma basta mettere la carne

per una notte in infusione con vino rosso aromi ed odori, gli stessi che poi andremo ad utilizzare nella cottura. Al mattino la carne viene tirata su dalla marinatura e cucinata.

### Il cinghiale in salmì

Tagliamo circa 800 gr di polpa di cinghiale a tocchetti, come spezzatino e mettiamoli in un tegame, saliamoli e teniamoli sul fuoco per far loro fare l'acqua.

In un altro tegame facciamo un soffritto in 8 cucchiari di olio di cipolla, carota, sedano ed aglio; aggiungiamo anche qualche foglia di alloro e rosmarino. Quando gli odori sono appassiti aggiungiamo i pezzi di carne scolai e facciamoli colorire bene a fuoco vivace.

Bagnamo con due bicchieri di vino, saliamo, pepiamo e cuociamo lentamente.

Quando il vino sarà ritariato aggiungiamo 400 gr i pomodori pelati e finiamo di cuocere la carne aggiungendo all'occorrenza acqua o brodo. La cottura richiede si solito 2-3 ore a fuoco basso.

Mezz'ora prima di servire aggiungiamo 200 gr di olive nere e un po' di noce moscata.

#### Curiosità

Questo piatto è tipico di Volterra, ma è presente in tutta la Toscana con il nome di cinghiale in umido.

## Il cinghiale in "dolceforte"

*“A me pare sia bene che il cignale da fare dolce-forte  
debba avere la sua cotenna con un dito  
di grasso, perché il grasso di questo porco selvatico,  
quando è cotto, resta duro, non nauseo-  
ed ha un sapore di callo piacevolissimo.”*

Tagliamo circa un kg di carne di cinghiale con un po' di cotenna e grasso, a piccoli pezzi e mettiamola a marinare in vino rosso e poco aceto per una notte. In un tegame facciamo rosolare 8 cucchiaini di olio con un trito di cipolla, carota e sedano e appena appassiti aggiungiamo la polpa di cinghiale.

Facciamoli colorire quindi saliamo pepiamo ed aggiungiamo un cucchiaino di farina. Bagnamo con un bicchiere di vino rosso e non appena evaporato aggiungiamo due ramaiolate di brodo. Facciamo cuocere lentamente ed intanto prepariamo la salsa in dolceforte.

In una ciotola mettiamo 50 gr di cioccolato fondente grattato, 2 cucchiaini di uvetta rinvenuta in acqua tiepida, 2 cucchiaini di pinoli, 2 cucchiaini di cedro candito, qualche foglia di alloro sbriciolato, un po' di noce moscata, un cucchiaino di zuccheo, 2 chiodi di garofano ed un bicchiere di aceto. Rigiriamo con cura e lasciamo riposare un paio di ore.

Quando il cinghiale sarà cotto versiamo nel tegame la salsa dolceforte e facciamo bollire per pochi minuti girando bene.

### Curiosità

Questo è un antico piatto maremmano di origine rinascimentale, ancora più buono fatto il giorno prima e gustato riscaldato.

## La Pecora

La pecora in umido detta anche 'alla campigiana' è una specialità tipica di Campi Bisenzio. È un piatto tradizionale che risale a quella cultura contadina e rurale della prima metà del '900, quando gli ovini rappresentavano una delle maggiori fonti di sostentamento nelle campagne toscane. La pecora veniva mangiata anticamente dalle popolazioni etrusche, che arrivavano dall'Anatolia e che importarono in Etruria questa tradizione. L'origine di tale specialità nella zona di Campi si deve sia alla grande diffusione dell'allevamento ovino nel passato che all'economicità della carne stessa: la transumanza partiva dalla maremma in primavera e andava sulle colline pratesi o pistoiesi e tornava in autunno in maremma. Durante il passaggio delle greggi si tenevano in Campi Bisenzio mercati e compra vendite durante le quali gli abitanti compravano le pecore (magre, macilente, vecchie) che poi mangiavano dalla testa alla coda, grasso compreso. La pecora è un piatto che rispecchia fedelmente l'immagine della cucina povera di una volta, di quando cioè i pastori non potevano mangiare la carne di agnello, riservata al padrone, e si limitavano a macellare gli animali troppo vecchi che non riuscivano più a svolgere il loro lavoro. La loro carne era quindi piuttosto magra e dura e doveva essere marinata a lungo per riacquistare morbidezza; per lo stesso motivo tale carne era più adatta ad essere cucinata in umido piuttosto che arrosto, magari con patate cotte nello stesso sugo o accompagnata da fagioli all'uccelletto o fette di pane arrostiti. Da qui nacque il modo più diffuso per cucinarla "alla campigiana" (e col sugo si usa condire la pasta, preferibilmente penne o pappardelle).

Dopo la seconda guerra mondiale le ricette vennero rielaborate togliendo il grasso superfluo e adattandole negli'anni ai nostri tempi. Ogni taglio di carne ha le sue ricette, ad esempio la lombata tagliata a bistecchine si cuoce sulla brace e la spalla e la pancia in umido o bollita: gli avanzi del bollito vengono utilizzati per preparare "la francesina" cioè il lessò rifatto con cipolle e pomodoro. La carne di pecora è oggi poco conosciuta e diffusa, difficile da trovare anche nelle macellerie, per via del suo sapore molto particolare che non a tutti piace e perchè richiede una lunga cottura.

Curiosità

Malaparte in Maledetti toscani osserva come a Campi Bisenzio "l'aria trasuda" di "un dolce odore di pecora"; ci sono ancora oggi trattorie che la cucinano come un tempo.

### Pecora in umido

Tagliamo a pezzi circa 800 gr di polpa di pecora, meglio se di spalla o coscia ed eliminiamo tutti i nervi, tendini e grasso e lasciamoli in ammollo in acqua e aceto per una notte. Mettiamoli quindi in un tegame con un po' di sale per fargli fare l'acqua.

Prendiamo quindi un pezzo di polpa, tritiamolo finemente e mettiamolo in un tegame dove avremo fatto un soffritto di cipolla, carota, sedano ed aglio. Facciamo appassire il tutto poi uniamo i pezzi di pecora. Lasciamoli sul fuoco per 10 minuti poi bagnamo con un bicchiere di vino rosso. Saliamo, pepiamo ed una volta evaporato il vino uniamo 500 gr di pomodori pelati. Cuociamo piano, con il coperchio, per 2 ore, bagnando se necessario con poco brodo. Alla fine la carne dovrà essere tenerissima.

Curiosità

Nel sugo ottenuto di questa preparazione possiamo “rifare” anche delle patate lessate in acqua salata.

## Il Baccalà

*“Il baccalà di Firenze gode buona  
reputazione e si può dir meritata perché si sa macerar bene,  
nettandolo spesso con un granatino di scopa, e perché essendo  
Labrador di prima qualità,  
quello che preferibilmente vi si consuma, grasso di sua natura, è  
anche tenero, tenuto conto della fibra tigliosa  
di questo pesce non confacente agli stomachi deboli; per ciò io non  
l’ho potuto mai digerire.  
Questo salume supplisce su quel mercato, nei giorni magri, con  
molto vantaggio il pesce, che è insufficiente al consumo, caro di  
prezzo e spesso non fresco.  
”*

Il termine Baccalà deriva dello spagnolo, bacalao, o dal portoghese , bacalhao, ed con ascendenza fiamminga, bacheljamo, ossia bastone di pesce, ed indica il merluzzo atlantico (*Gadus morrua*) conservato sotto sale, mentre lo stesso pesce conservato per essiccamento viene chiamato stoccafisso. Solamente nell'area Veneta lo stoccafisso si chiama baccalà, mentre il comune baccalà, il merluzzo salato, si chiama bertagnin; in altre regioni come Lombardia e Marche, il merluzzo sotto sale viene chiamato semplicemente merluzzo, creando così un po' di confusione. In Italia vengono poi commercializzate anche altre specie di merluzzo, come filetti di merluzzo: secondo il DM del 1997 la denominazione di “baccalà e stoccafisso” è da riservarsi esclusivamente a merluzzi della specie *Gadus morhua morhua*, *Gadus morhua callarias*, *Gadus ogac*, *Gadus macrocephalus*.

Furono i pescatori baschi che nel 1400 cacciavano balene al largo di Terranova, a capire che l'unico modo per conservare a bordo il merluzzo pescato era mettendolo sotto sale. Questo sistema si diffuse anche fra i norvegesi che dal 1600 divennero tra i più grandi esportatori di baccalà. Il metodo sotto sale è successivo rispetto all'essiccazione: il primo riscontro dell'utilizzo del termine baccalà lo abbiamo nel 1650, mentre di stoccafisso si parlava già nel 1432.

Prima di essere cucinato il baccalà deve essere dissalato: esistono diverse procedure per far ciò, ma sicuramente la più valida è la dissalazione di 48 ore (2 giorni in acqua fresca). L'acqua in cui viene messo in ammollo deve essere cambiata spesso: ogni 2 ore per le prime 6 di bagno, ogni 4 per le successive 12, ogni 8 fino alla fine. Bisogna inoltre tener conto che l'acqua scioglie il sale e gonfia le fibre penetrando dall'esterno all'interno, e quindi il fatto che all'esterno un pezzetto sia scipito non vuoi dire che il sale sia scomparso anche dall'interno; infine dobbiamo anche ricordare che la cottura (se si mette in risalto il sale eventualmente rimasto: per essere sicuri, comunque, si può assaggiare un fiocchetto di carne scavato un poco con le dita accanto alla spina dorsale, se è scipito, il baccalà è dissalato al punto giusto.

#### Curiosità

Fino a non molto tempo fa il baccalà era fra i principali cibi autorizzati dalla Chiesa nei periodi di penitenza e vigilia: in alternativa alla carne si usava mangiare fagioli, ceci e baccalà, tre alimenti ad alto contenuto proteico. A seguito del Concilio di Trento (1545-1563) il baccalà divenne l'alimento preferito di molti ordini religiosi. Il baccalà ha sempre identificato, nel passato, la cucina dei poveri, tanto che nei ricettari italiani non compare fin dopo la conclusione del concilio di Trento. Significativo è il fatto che esso non viene menzionato nel "Commentario delle più nobili e mostruose cose d'Italia" pubblicato nel 1548 da Ortensio Lando

### Baccalà in umido

Spelliamo e delischiamo 800 gr di baccalà ammollato e tagliamolo in pezzi di circa 5 cm per 7. Facciamo un soffritto di aglio e prezzemolo in 8 cucchiaini di olio. Appena l'aglio imbiondisce uniamo 500 gr di pomodori pelati, aggiungiamo poco sale e pepe e facciamo cuocere per 20 minuti. Infariniamo quindi i pezzi di baccalà e mettiamoli nella salsa facendo cuocere per altri 20 minuti. Cospargiamo di prezzemolo tritato prima di servire.

#### Curiosità

Una volta infarinato il baccalà può anche essere fritto prima di essere aggiunto alla salsa. In questo caso la cottura è di soli 10 minuti.

### Baccalà in zimino

In una tegame facciamo rosolare un trito di cipolla ed aglio in 8 cucchiaini di olio e quando appassiscono uniamo 600 gr di baccalà ammollato a pezzi. Facciamolo rosolare su entrambi i lati e dopo 5 minuti togliamoli dal tegame e sostituiamoli con 500 gr di pomodori pelati. Saliamo e pepiamo e facciamo ritirare per 30 minuti. Uniamo a questo punto 600 gr di bietole lessate a parte, strizzate, tagliate grossolanamente e private del bianco delle coste. Rimettiamo anche il baccalà nel tegame e facciamo cuocere per un altro quarto d'ora.



## La Polenta

Già in molti testi antichi si trova il termine latino "puls" dal quale deriva il nome polenta, ma questo però non si riferiva al piatto che conosciamo noi oggi: il mais proviene dall'America e prima del '700 non entra nell'uso gastronomico toscano. Il puls si riferiva a pappe a base di grano saraceno, ceci e farro. In Toscana il "grano turco" arrivò tramite la via Francigena che da Parma raggiungeva Pontremoli e Sarzana. Troviamo ricette tipiche a base di polenta in Lunigiana, la polenta incatenata, in Garfagnana, l'intruglia. In Toscana la polenta viene consumata, oltre che nel modo tradizionale, anche fritta o cotta in forno (specie per quanto riguarda la polenta avanzata).

### Polenta allargata

Nelle campagne era comune la "polenta allargata", che consiste in una polenta relativamente poco densa, allargata su una tovaglia massiccia appena inumidita a formare uno strato di meno di un centimetro sul quale si spande il sugo, in genere di carne (cacciagione o ragù) o di funghi, ognuno preleva la propria parte a cucchiaiate (o più spesso a forchettate) facendo a gara a chi "pulisce" prima il proprio pezzetto.

### Polenta

Portiamo in ebollizione in un paiolo di rame (ottimo conduttore di calore e quindi ideale per far cuocere omogeneamente)

o in una pentola, 1 litro di acqua salata.

Aggiungiamo 3 cucchiaini di olio e quando bolle aggiungiamo 250 gr di farina di mais:

la farina va aggiunta lentamente senza mai smettere di girare con un mestolo di legno per evitare

che si formino grumi. Cuociamo a fuoco lento per 50  
minuti.