

Trippa e Lampredotto

La Trippa è una frattaglia bovina: col termine "frattaglie" si intendono le interiora degli animali macellati e cucinati a scopo alimentare nella cucina popolare; il riferimento è agli organi interni che non siano muscoli od ossa. La trippa non è altro che lo stomaco dei bovini, che per la precisione è costituito da varie parti, ognuna delle quali ha nomi specifici. I ruminanti hanno 3 prestomaci e uno stomaco vero e proprio. I prestomaci sono:

il "rumine"- chiamato anche "croce" che è la trippa comune;

il "reticolo"- detto "cuffia", dall'aspetto spugnoso;

l'"omaso"- chiamato anche "centopelli", "millefoglie" o "libretto", data la sua forma a pieghe bianche.

Lo stomaco vero e proprio che scientificamente si chiama "omaso", è conosciuto come lampredotto, ed è scuro, marrone.

Nella cucina Toscana per trippa si intende solo la cuffia e la croce, mentre le altre parti, utilizzate anche esse per la preparazione di ottimi piatti, conservano il loro nome.

Data la sua natura, prima di poter cucinare la trippa, questa deve essere ripulita molto bene, cosa che viene fatta prima della messa in vendita, cosicché , chi l'acquista, può direttamente cuocerla. Se abbiamo acquistato una trippa di buona qualità 30-40 min sono sufficienti per la sua cottura. La trippa viene preparata quasi esclusivamente in umido, ma esistono altre varianti un po' dimenticate, in bianco; il centopelli invece non è molto usato nella nostra tradizione culinaria, ma ne ricordiamo la famosa zuppa di Centopelli; il lampredotto infine è famosissimo a Firenze e in tutta la regione, molteplici sono i modi di prepararlo, a partire da lessarlo e servirlo in un panino a cucinarlo in minestre e risotti.

Trippa

“La trippa, comunque cucinata e condita, è sempre un piatto ordinario. La giudico poco confacente agli stomachi deboli e delicati”

La trippa è un piatto tradizionale di diverse regioni d'Italia, cucinata in modo diverso; a Milano, per esempio, viene detta busecca e da qui l'epiteto *busecconi* "mangia-trippa" è divenuto una denominazione scherzosa dei cittadini stessi. In Toscana la preparazione più nota è senz'altro la trippa alla fiorentina: i fiorentini son sempre stati ghiotti di trippa, veniva preparata nelle osterie già nel 1400 e questo cibo ricorre spesso anche in poesie popolari. Esistono un'infinità di ricette per la preparazione di questo semplice piatto: c'è chi aggiunge vino o brodo, chi scorza di limone o rosmarino. La vera trippa alla fiorentina non vuole né vino, né brodo, né lunghe cotture, ma a fine preparazione, se ben riuscita, deve essere morbida e gustosa. La trippa è un alimento antico, già noto ai tempi dei greci, che probabilmente consumavano trippa di pecora e capra arrostita sulla brace, ed è stato sempre molto diffuso tra le famiglie contadine dei secoli scorsi in quanto economico, come tutte le frattaglie. Sembra che la diffusione della ricetta della Trippa alla Fiorentina sia da attribuire a Bartolomeo Sacchi che ottenne la ricetta da Maestro Martino da Como, grande cuoco del XV secolo e autore del ricettario scritto in volgare "Arte coquinaria". Storicamente la trippa fiorentina veniva lavorata a porta San Frediano, qui, in via dell'Orto e in via Camaldoli, c'erano vasti locali con grandi caldaie a legna, dove si buttavano le trippe a bollire; poi venivano appese in

lunghe file ai ganci, ripulite dalle scorie e ribollite, e quindi pronte per l'uso. La Trippa, così bollita, passava poi alle tripperie allora numerose, e ai "banchini dei trippai" . Così si chiamano a Firenze ancora oggi quelli che un tempo erano carretti di legno, dipinti con colori sgargianti, condotti a mano o appoggiati su tricicli a pedali, oggi sono piccoli chioschi su quattro ruote. Il successo del piatto è dimostrato dalla presenza odierna, nel centro storico di Firenze dei trippai/lampredottai "storici" (un tempo erano Maestri Trippai) attorno ai cui chioschi si raggruppano sempre molte persone, toscani e non, italiani e non, tutti accumulati dalla curiosità e voglia di assaggiare la trippa, valorizzata ancora di più dalla nascita dell'Accademia della Trippa che si propone come uno dei principali punti di riferimento per la valorizzazione, la salvaguardia e la promozione della stessa, della sua storia e delle sue ricette.

Curiosità:

I gestori dei banchini sono i discendenti dei membri dell'antica corporazione dei Trippai, una delle più importanti a Firenze per quanto riguarda il settore delle carni, seconda solo a quella dei Macellari i quali, agli inizi del grande sviluppo urbanistico e commerciale della città, cioè con l'avvento del Principato dei Medici, avevano le loro botteghe con i rispettivi punti di macellazione sul Ponte Vecchio dal quale scaricavano i residui della lavorazione direttamente nell'Arno. Accanto a queste, c'erano poi le corporazioni degli Agnellai, dei Pollaioli, dei Barulli Treconci e Strascini (venditori ambulanti di residui della macellazione), quella dei Frattagliai ed infine quella dei Testai, che potevano trattare solo le teste degli agnelli. Ogni Corporazione disponeva di campi di intervento commerciale precisi e ben delimitati: i Trippai, e solo essi, potevano commercializzare le trippe acquistate dai Macellari e venderle a posto fisso nelle botteghe dei Mercati o anche in maniera ambulante, su carretti, dopo averle scuotate, lavate, raschiate e bollite.

Trippa alla fiorentina

Tagliamo 500 grammi di trippa in strisce a di circa un centimetro. In un tegame facciamo rosolare 8 cucchiaini di olio ed un trito di cipolla. Quando questa appassisce, uniamo la trippa e facciamola rosolare lentamente a tegame scoperto girandola spesso perché non si attacchi. La buona riuscita del piatto dipende molto dai tempi di questa prima rosolatura che devono essere abbastanza lunghi, per dar modo alla trippa di intridersi bene col soffritto. Dopo circa 15 minuti aggiungiamo 500 grammi di pomodori freschi o pelati, saliamo, pepiamo e facciamo cuocere coperto per circa 40 minuti, fino a fare ritirare il liquido lasciano la trippa in una salsa cremosa. Togliamo dal fuoco e aggiungiamo 2-3 cucchiaini di parmigiano. Facciamo riposare 5 minuti prima di servire.

Curiosità:

La trippa alla fiorentina è ancora più buona gustata qualche ora dopo, riscaldata!

Insalata di trippa

Prendiamo 400 gr di trippa ben cotta, bianca e morbida, se non lo è facciamola bollire per un'oretta. Tagliamola a strisce sottili, mettiamole in una zuppiera e aggiungiamo una cipolla tagliata fine, olive nere snocciolate, un po' di prezzemolo tritato, sale e pepe. Condiamola con olio extra vergine di oliva e teniamola in fresco fino al momento di servirla.

Curiosità:

Esistono molte varianti di questa insalata: c'è chi aggiunge limone o aceto, chi preferisce la versione robusta con un condimento a base di solo aglio e prezzemolo tritati.

Trippa in zimino

Lessiamo la bietola, strizziamola, tagliamola e facciamola insaporire in una padella con aglio e olio.

A parte facciamo un soffritto con olio, aglio, prezzemolo e peperoncino tritati, e prima che l'aglio prenda colore aggiungiamo 400 gr di trippa e 400 gr di lampredotto tagliati a strisce di circa un centimetro.

Facciamo insaporire qualche minuto quindi aggiungiamo 500 grammi di pomodori, saliamo, pepiamo e facciamo cuocere per mezz'ora. Aggiungiamo infine la bietola e girando teniamo sul fuoco altri 10 minuti. Serviamola calda, ma non bollente, con altro pepe e a piacere parmigiano.

Trippa e zampa

Lessiamo 2 zampetti di vitella in acqua salata con una cipolla, 2 carote e 2 gambi di sedano e lasciamoli a cuocere a lungo, due ore, fino a che la carne non inizierà a staccarsi dall'osso. Lasciamo quindi intiepidire e stacciamo la carne dall'osso, quindi tagliamo la polpa a listerete.

In un tegame facciamo un soffritto con 8 cucchiaini di olio, un trito di cipolla, sedano e carota. Quando inizia ad appassire uniamo la trippa, circa 500 grammi, tagliata a striscioline, e la zampa. Facciamo insaporire per 10 minuti quindi aggiungiamo 300 grammi di pomodori.

Saliamo, pepiamo e facciamo cuocere per 40 minuti aggiungendo se serve il brodo di cottura della zampa; la cottura va fatta a tegame scoperto. Serviamo non eccessivamente calda con parmigiano.

Curiosità:

La trippa con la zappa è un piatto dimenticato: ottima è anche la sua preparazione tipo zuppa, lasciandola più brodosa e servita su fette di pane abbrustolite.

Lampredotto

Il lampredotto è per i fiorentini un'istituzione, una leggenda gastronomica, è un rito popolare itinerante presente per le strade, sotto l'ombra dei palazzi cinquecenteschi. E' senz'altro il piatto preferito dai fiorentini e la storia ci aiuta a capirne il perché: già nel Quattrocento a pochi passi dall'Arno si bollivano e si vendevano le interiora per pochi centesimi, ottimo rimedio per sfamare un popolo povero. In poco tempo queste proteine a buon mercato vennero iniziate a cucinare in svariate ricette, dalle più semplici alle più ricche, come il lampredotto all'uccelletto, con salsicce, fagioli e pomodoro.

Curiosità:

Il termine "Lampredotto" deriva dal nome di una grossa anguilla che popolava l'Arno fino a qualche anno fa, la Lamprera. Questo pesce era molto diffuso nella gastronomia fiorentina inquinato molto saporito; probabilmente l'associazione di nome con lo stomaco bovino deriva dalla particolarità della bocca del pesce che è corrugata proprio come il lampredotto.

Lampredotto lessato

Facciamo un brodo mettendo a bollire in tre litri d'acqua salata un sedano, una carota, una cipolla, un paio di pomodori ed un ciuffo di prezzemolo. Lasciamo bollire quindi aggiungiamo circa 500 gr di lampredotto intero e facciamo cuocere a fuoco lento, coperto, per circa un'ora.

Spenta la fiamma tiriamo su il lampredotto e tagliamolo a listarelle: lo possiamo servire a piatto o dentro un panino. Comunque lo serviamo lo saliamo e pepiamo e lo possiamo accompagnare con salsa verde.

Curiosità:

Il lampredotto viene servito dai trippai nel panino chiamato semole aggiungendo a piacere salsa verde o piccante, più sale e pepe. I trippai chiedono anche se il panino deve essere baganto: in caso affermativo la parte di sopra del panino viene inzuppata nel brodo, rendendo ancora più gustoso lo "spuntino".

Lampredotto stufato

In un tegame facciamo rosolare 8 cucchiaini di olio con un trito di cipolla, aglio, carota, sedano e rosmarino. Non appena il battuto appassisce uniamo 400 gr di trippa e 400 gr di lampredotto, entrambi tagliati a striscioline, e facciamole insaporire per circa 10 minuti. aggiungiamo quindi 500 gr di pomodori pelati, saliamo, pepiamo e facciamo cuocere coperto, per circa 15 minuti. Uniamo infine 4 patate medie pelate e tagliate a pezzi grossi e facciamo cuocere il tutto lentamente. A fine cottura lasciamo intiepidire quindi serviamo cosparsa di formaggio.

Cioncia

La Cioncia è un'antica preparazione della Valdinievole, fatta con parti di recupero della testina di vitella e con il "carniccio" che restava attaccato alle pelli che dovevano essere conciate. Il nome del piatto deriva dalla lavorazione delle pelli molto diffusa un tempo nella Valdinievole (Vallis Nebulae), che veniva chiamata concia: le pelli prodotte in zona era considerate le migliori d'Italia. Gli operai di queste attività sgrassavano e ripulivano le pelli dei vitelli macellati dalle parti carnose (carniccio): venivano così recuperati tutti gli avanzi e scarti di carne, la testina e la coda che in conceria non servivano. Gli operai potevano portare a casa tali avanzi come ricompensa del loro lavoro di scarnitura: fu così che venne creato il prelibato piatto della cioncia, nato in realtà come piatto povero, che sfamava famiglie con avanzi.

Curiosità:

Si trattava quindi di un piatto fatto con i peggiori scarti della carne: per questo motivo è evidente che "non esse' bono neanche a facci la cioncia" vuol dire qualcosa come "valere meno di zero".

Passati alla lavorazione industriale delle pelli, oggi, la cosa più difficile è proprio trovare quegli ingredienti tradizionali che, così vili e così facili da reperire, un tempo "te li tiravano dietro" (come si suol dire), che costituivano la vera forza di questo piatto così povero e semplice ma così saporito da mangiare col pane abbrustolito e con vino rosso. Il fatto di cucinarla con pezzi di carne più "raffinata" rispetto al passato, toglie qualcosa al gusto della ricetta originale. Per questo è importante valorizzare quelle sagre e manifestazioni dove ancora si fa la vera cioncia con gli scarti della carne.

Curiosità:

A testimonianza dell'importanza di questa attività sul territorio, basti pensare alla presenza a Pistoia della chiesa romanica di San Michele in Cioncio.

Cioncia

Facciamo bollire in acqua salata circa 600 gr di parti di testina, come il muso, gli orecchi, le labbra e le gote, per circa un'ora. Facciamole intiepidire, scoliamole e tagliamole a listarelle. In un tegame facciamo quindi rosolare 8 cucchiaini di olio con un trito di cipolla, sedano, carote, aglio e nepitella; quando appassiscono aggiungiamo le carni. Facciamo insaporire per 10 min, quindi bagniamo con un bicchiere di vino rosso. Una volta ritirato aggiungiamo i pomodori, 500 gr, saliamo e pepiamo e facciamo cuocere per circa un'ora girando spesso e bagnando con brodo. Alla fine serviamo la cioncia su due fette di pane arrostito.

Rigaglie

Le rigaglie sono le interiora di pollo, di piccione o di altro volatile: fegatino, cuore, cresta, bargigli, uova non nate e stomaco (chiamato anche cipolla, ventriglio o durrello).

La parola rigaglie o regaglie deriva dal latino "regalia" che significa cosa degna di un re. In realtà sembra che il "regalo" lo facesse il padrone di casa ai propri servitori: il signore mangiava il pollo e lasciava ai servitori le interiora.

Oggi è un cibo ricercato che si può trovare nelle trattorie e nei ristoranti di tradizione toscana o cucinato semplicemente alla salvia, al vino bianco o arricchito in fricassea con l'aggiunta del rosso d'uovo sbattuto col limone.

Rigaglie di pollo

Puliamo bene i cuori e le cipolle e tagliuzziamoli grossolanamente. In una padella rosoliamo in 50 gr di burro e 3 cucchiaini di olio 2 spicchi d'aglio e qualche foglia di salvia.

Prima che prendano colore aggiungiamo le interiora e le facciamo rosolare per qualche minuto bagnando con un bicchiere di vino bianco. Togliamo i cuori e le cipolle e tritiamole su un tagliere e rimettiamoli quindi in padella.

Aggiungiamo infine i fegatini puliti e tagliati a pezzi o fettine. Saliamo e pepiamo e facciamo rosolare, cospargiamo con farina e bagnano con vinsanto in modo da ottenere una salsina densa.

I fegatini devono cuocere poco.

In Toscana il termine è usato anche al singolare, rigaglia, riferito alle interiora di vitello che, a Pistoia in particolare, vengono cucinate per dar vita al piatto denominato «carcerato pistoiese».

Questa ricetta poverissima veniva preparata nel pistoiese con il brodo di cottura dei biroldi. Oggi viene preparata anche con il brodo normale, nel quale però vengono fatte bollire anche la testina e la zampa.

Carcerato pistoiese

Prepariamo un brodo in un paio di litri d'acqua con un po' di zampa, coda e testina e come odori cipolla, carota, sedano e 2 o 3 pomodori. Cuociamo a lungo e quindi filtriamo. Mettiamo il brodo in un coccio e uniamo il pane tagliato a fette. Saliamo, pepiamo e cuociamo lentamente, rimstando, in modo da ottenere una zuppa omogenea.

Alla fine aggiungiamo olio extravergine d'oliva e cospargiamo con formaggio abbondante e pepe.

Curiosità:

il nome carcerato deriva dal fatto che a Pistoia i macelli comunali sono molto vicini alle carceri, ed entrambi si affacciano sulla Brana: sembra che molto tempo fa le interiora delle bestie macellate, non essendo richieste dal mercato, venissero gettate in questo rigagnolo. I carcerati, evidentemente affamati, vedendo portar via dalla corrente la carne, chiesero il permesso alle autorità di ottenere dai Macelli le rigaglie scartate; furono accontentati e inventarono una famosa zuppa mettendo semplicemente assieme acqua, rigaglia e pane secco. Fino a qualche decennio fa esistevano a Pistoia delle botteghine che vendevano esclusivamente la rigaglia e che preparavano anche «il carcerato».