

NIENTE CARNE L'ARTUSI NE DÀ 7 RICETTE, TRA CUI QUELLO ALLA FIORENTINA

Il baccalà, protagonista del venerdì

PREFERITO NEI GIORNI DI VIGILIA,
SI CONSERVA BENE ED È POCO CALORICO

Elisa Gentilini

Le nonne e le mamme lo sceglievano dalle conche del pizzicagnolo il venerdì. Perché se c'è un momento in cui il baccalà è protagonista è proprio il giorno della vigilia quando, soprattutto anni fa, si aveva l'abitudine di consumare il pesce ed evitare la carne. Motivi religiosi, economici e nutrizionali, fatto sta che l'Italia è il secondo consumatore al mondo di questo prodotto, secondo solo al Portogallo che si fregia di averne creato 365 ricette, una per ogni giorno dell'anno.

Dal baccalà alla vicentina, a quello siciliano, passando per quello alla livornese, ogni regione ha il suo piatto che prevede l'uso del merluzzo conservato sotto sale e poi essiccato. E non è un caso che proprio per questo è il cibo di navigatori e dei pescatori, che potevano tenerne una grande scorta senza problemi di conservazione. Il baccalà ha anche un alto tasso di proteine,



ma poche calorie, il che spiega la sua scelta per la cucina di magro. Secondo la tradizione, sarebbero stati gli spagnoli e i baschi a inventare il baccalà. Cacciando

le balene, si sarebbero spinti in una zona in cui i merluzzi vivevano a banchi: l'area della Terranova e del Labrador e avrebbero avuto l'idea di conser-

v a r l i
mettendoli
sotto sale.

Quel pozzo di storia dell'alimentazione che è il libro di Pellegrino Artusi, "La scienza in cucina e l'arte di man-

giar bene", riporta ben sette ricette a base di baccalà: alla fiorentina, alla bolognese, dolceforte, in gratella, fritto, cotolette di baccalà e in salsa bianca. "Il baccalà appartiene alla famiglia delle Gadidee - scrive il grande cuoco di Forlimpopoli trapiantato in Toscana - il cui tipo è il merluzzo. Le specie più comuni de' nostri mari sono il *Gadus minutus* e il *Merlucius esculentus*, o nasello, pesce alquanto insipido, ma di facile digestione per la leggerezza delle sue carni e indicato ai convalescenti, specialmente se lesso e condito con olio e agro di limone". "Il baccalà di Firenze - prosegue Artusi - gode di buona reputazione e si può dire meritata perché si sa macerare bene,



nettandolo spesso con un grana-

tino di scopa (...).

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. Tagliate il baccalà a pezzi larghi quanto la palma della mano e infarinatelo bene.

Poi mettete un tegame o una teglia al fuoco con parecchio olio e due o tre spicchi di aglio interi, ma un po' stacciati.

Quando questi cominciano a prendere colore buttate giù il baccalà e fatelo rosolare da ambedue le parti, rimuovendolo spesso affinché non si attacchi. Sale non ne occorre o almeno ben poco previo l'assaggio, ma una presa di pepe non ci fa male. Per ultimo versategli sopra qualche cucchiata di sugo di pomodoro o conserva diluita nell'acqua; fatelo bollire ancora un poco e servitelo".

