

Reality in Cucina

Piatti veri di cuochi reali o del tutto virtuali

IL RUGGITO DEL CONIGLIO

Ossimoro curioso, titolo di una simpatica trasmissione radiofonica. Strano, eppure meno improbabile di quanto possa sembrare. Il coniglio, infatti, "ha ruggito", in qualità di protagonista della cucina, in più di un luogo, in più di una tradizione gastronomica; era infatti un animale facile da allevare nei cortili e nei giardini. Protagonista così della cucina familiare e di quella "casalinga". Un alimento magro e ricco di proteine, valida alternativa ad altre carni.

Ma ricordate? Come una fiaba: "c'era una volta", c'erano una volta tanti cartelli lungo le strade d'Italia che promettevano "Cucina casalinga". Promessa di sapori noti, preparazioni consolidate, dalle porzioni generose... Piatti che seguivano le stagioni, le produzioni e le tradizioni locali.

Ovunque si trovava la carne di coniglio: arrosto con aromi vari, diversi; bollita per ricavarne un brodo leggero; in salmi, più o meno volutamente, al posto della lepre... Gli stessi sapori li ritrovavi anche a casa di amici, di parenti... Poi si mescolava con altre carni, con il pane, gli aromi... per fare polpettoni, polpette, polpettine con intingoli vari...

Decimate le trattorie "cucina casalinga", ridotte le schiere degli allevatori domestici, più scarsi i parenti e gli amici cucinieri: per il coniglio è iniziata una fase da comprimario. Meno "ruggente". Le famiglie comunque ne tramandano le ricette. Alcune delle quali fanno parte del patrimonio gastronomico nazionale: il lombardo Coniglio in salmi, l'ossolano Coniglio del cacciatore (bugiardo, verrebbe da dire!), i piemontesi Coniglio al ginepro e il famoso Tonno di coniglio... Tanto per stare intorno al Lago Maggiore.

Si trova ancora nelle trattorie di cucina tradizionale, tipica. Oggi più costose e più ricerca-

te delle trattorie "da camionista" di un tempo. L'assalto della grande distribuzione, come in altri campi, ha poi decimato le razze, selezionando quelle che ben si adattavano all'allevamento intensivo, veloce... Al punto che un'associazione benemerita come Slow Food ne ha messe due sull'arca dei prodotti tipici italiani da salvare: il coniglio di fossa dell'isola di Ischia, per cui si cerca di tutelare sia la tipologia semiselvatica sia il sistema di allevamento; ed il coniglio grigio di Carmagnola, unica razza piemontese autoctona sopravvissuta e destinata ad essere usata per piatti famosi come il Coniglio all'arneis o il Coniglio ai peperoni (magari quelli dolci di Carmagnola!). Sempre Slow Food aiuta un'associazione di allevatori africani in quel del Benin, Paese di cui sappiamo veramente poco: chissà come lo cucineranno?

Ma non divaghiamo e torniamo a noi. È stata una sorpresa scoprire che i due protagonisti del nostro "reality" si sono cimentati con questo tema: il coniglio e la sua, immensa, tradizione gastronomica. Il personal choaching Carlo Canepa ha ripescato una tradizionale ricetta ligure che sua madre proponeva ai clienti della sua trattoria di Desio. Una piccola nota personale et voilà, stessi, ottimi profumi di sempre. Lo chef Adolfo Porta va ancora più in là: recupera il coniglio nella sua forma estrema, più familiare. Oserei dire, più intima: le polpettine. Le propone nel suo bel ristorante.

Ma prima di presentarvi i protagonisti di questo mese, con le loro rispettive ricette, una nota di folklore: sul Lago Maggiore, fra Intra e Ghiffa, fin dal Settecento si diffuse la tradizione artigiana di ricavare il feltro per cappelli dalle pelli di coniglio. Il nome più famoso è quello della Panizza, oggi ricordato con un museo. E se il numero fa la varietà, chissà quante ricette a base di coniglio si conoscevano allora!

7. *sedano*
8. *carota*
9. *il succo di un arancia*
10. *vino bianco*

Preparare in una padella sufficientemente grande il sedano, la cipolla e la carota finemente tritati e aggiungere 3 cucchiari da cucina di olio di oliva.

Passare il coniglio tagliato a pezzi nella farina e adagiarlo nella padella sopra il trito e far rosolare il tutto a fuoco vivo.

Quando il coniglio sarà sufficientemente rosolato, abbassare la fiamma, aggiungere le olive ed i pinoli.



Portare a termine la cottura irrorando di tanto in tanto con del vino bianco.

Quasi al termine della cottura incorporare il succo dell'arancia e a fuoco vivo farlo evaporare.

ADOLFO PORTA

Polpettine di coniglio con carciofi all'olio extravergine

La sua è una tradizione di famiglia: i suoi erano albergatori. Lui però ha preferito dedicarsi alla cucina. Prima la scuola alberghiera a Stresa e poi esperienze in tutto il mondo: Usa, Australia, Londra, cinque anni in Francia... dieci anni fa tornò sul Lago e realizzò il suo locale: la locanda e ristoro Chi Ghinn, a Bee (www.chighinn.com). Una locanda elegante, con vista magnifica sul Lago, dehors nel verde, una trentina di coperti, tavoli tondi, bel tovagliato e una cucina



“non legata a stereotipi: né tradizionale a tutti i costi né filospagnola né filofrancese... solo buona. Buoni prodotti, buone tecniche di cottura e un pizzico di ‘magia’, quella qualità che i francesi chiamano ‘maîtrise du savoir-faire’”. E così lo chef Adolfo si muove liberamente, con creatività: “una certa impostazione francese la riconosco, soprattutto nelle tecniche di lavorazione, nel tirare le salse, i fondi di cottura... però ho in carta solo vini italiani... molti dei prodotti che uso inoltre vengono da aziende locali, con le quali ho un rapporto di collaborazione e fiducia: insaccati, prosciutti, formaggi...”. Anche i suoi clienti devono aver fiducia in lei: proporre delle polpettine di coniglio?! “I miei clienti si fidano di me. Sono gli unici a cui io rendo conto, fin da quando ho aperto il mio locale”.

Polpettine di coniglio con carciofi all'olio extravergine

Per quattro persone

1. *200 g di lombo di coniglio*
2. *20 g di pane tipo altamura*
3. *5 g di capperi*
4. *20 g di olive taggiasche*
5. *20 g di pecorino*
6. *6 fette sottili di pancetta affumicata tesa cruda*
7. *sale e pepe qb*
8. *buccia disidratata di peperoni rossi e gialli, pomodoro, prezzemolo secco*
9. *bucatini fritti*

Preparazione

Sbriciolare le mollica di pane raffermo ed unire il pecorino, i capperi e le olive tritate. Tagliare il lombo di coniglio in piccoli tocchetti e passarli al tritatutto.

Aggiungere la carne al preparato iniziale e salare e pepare.

Dall'impasto formare delle piccole polpette leg-

germente appiattite e cospargerle con le pelli di peperoni sbriciolate.

Avvolgere le polpettine in una fetta di pancetta e cuocerle al burro.

Una volta cotte, infilzatele con un bucatino fritto e servitele irrorate con il fondo di cottura.

Per i carciofi

1. *olio d'oliva extravergine qb*
2. *una testa d'aglio*
3. *menta qb*
4. *gambe di prezzemolo qb*
5. *2 pezzi di porro*
6. *4 bacche di pepe in grani*

Preparazione



Mondare e lavare i carciofi privandoli anche della barba interna e lasciando loro una parte di gambo.

Metteterli in una casseruola, ricoprire completamente con olio extravergine d'oliva. Aggiungere i rimanenti ingredienti e cuocere a fuoco moderato sino a cottura ultimata.

Scolare e lasciare sgocciolare, salare.

Servire caldi.

