

LO STUFATO

Una pietanza antica

..... Giorgina Neri

Ultimamente è quasi riabilitato, tanto che camuffato con nomi esotici fa qua e là capolino in qualche menù, prima in dialetto era chiamato “Stôc”; non so neanche se è corretto scriverlo così, avrei dovuto chiederlo all’esperto linguista Bértéin d Sèra.

Lo stufato è una pietanza da sempre servito dopo una minestra in brodo domenicale o in alternativa dopo una pasta asciutta ben condita.

È il banco di prova delle nostre casalinghe in età, non è una pietanza da giovani cuoche inesperte alle prime performances, la perizia per uno “Stôc” ben cucinato la si acquisisce nel tempo dopo diverse prove e modifiche più o meno azzeccate.

Nello stufato aggiornato e “moderno” raramente viene utilizzato il maiale, si possono però ricordare casseruole fumanti di salsiccia, patate e gli odori deliziosi dell’orto che tutt’oggi vengono definite dagli schizzinosi, cibo per camionisti: ma pur dandogli il titolo di “cibo trucido” resta un ottimo piatto della nostalgia.

Anziani a dieta per colesterolo e diabete lo sognano di notte e il ricordo diventa incubo di giorno davanti a piatti con pallide fettine di tacchino o di pollo.

Per un buon piatto sono gli ingredienti, obbligatoriamente di qualità e freschezza, a fare la differenza. Scartato, ahimè, il maiale, si ricorre al vitello, a un buon pollo, oppure a un petto di tacchino; sono carni insipide che hanno bisogno del sostegno di condimenti e spezie abbondanti per dar loro un sapore pieno, gradevole e di carattere.

Una base di verdure in olio e burro, l’aggiunta di carne a spezziato infarinato con sale, pepe, poi foglie d’alloro, rosmarino, un aglio vestito e il tutto soffritto vivacemente con una spruzzata di vino bianco secco, chiude infine l’ingrediente chiave: le patate a tocchetti.

C’è pure la variante di piselli, quest’ultimi legumi e ortaggi non vanno mai insieme ad altri perché utilizzati separatamente rendono meglio e rilasciano ogni loro sostanza all’intangolo: abbi-



nati si annullano.

A questo punto il profumo nella cucina è la sublimazione della materia. Queste due varianti dello stufato restano le pietanze che danno più soddisfazione a chi le ha cucinate.

Nell’enfasi del ricordo di stufati caserecci ho tralasciato una variante che è quella forse più gradita ai giovani e ai bambini: lo “stuccio” di polpette e patate con tanto sugo di pomodoro... questo l’ho constatato personalmente in famiglia.

I ragazzi di oggi non sono stati adeguatamente stimolati ai sapori, mangiano ciò che gli viene preparato express da madri lavoratrici frettolose: fettine al tegame antiaderente, hamburger secchi come suole cosparsi di ketchup, oppure fagottini farciti di intrugli filanti al sapore di fun-

ghi o spinaci.

Fortunati chi ha nonni sani ed operativi: possono fruire di cibi salutari e saporiti tipo quelli citati in questo sfogo culinario.

Non vorrei dimenticare, perché molto raro, uno stufato eccezionale, una casseruola di cardo, salsiccia e costine che viene cucinato solo in occasione delle feste di Natale e Capodanno da mani esperte e pazienti che impiegano molto tempo nella sfilatura del cardo e altrettanto tempo nella cottura lenta, una sobollitura che è quasi un sospiro, un risultato quasi irraggiungibile in altre preparazioni.

Lo stufato di qualsivoglia ingrediente, va custodito con una cottura lunga a bassissima fiamma, va rimastato delicatamente e se si è ridotto molto il sugo si può aggiungere, poco alla volta, un brodo vegetale sempre e assolutamente caldo, di modo che una volta servito in tavola si possa “tocciare” il pane nel piatto fino a farlo diventare pulito.

Il nostro decantato stufato è di umili origini, doveva saziare nei giorni di festa tavolate numerose come attualmente lo era il friggione, che adesso è molto richiesto nelle sagre paesane.

Questi due piatti nostrani non hanno ancora raggiunto traguardi da gourmet, ma alleggeriti di grassi saturi sono sulla buona strada.