



Rivista d'informazione
Cibo Arte Benessere e Sport
in Valle d'Aosta e Dintorni
FEBBRAIO/MARZO 2016 - Foglio 3
Contatti : 335 53 555 16

www.cucinews.it

N° 10 - Autorizzazione Tribunale
di Aosta n. 1/2014. Stampato dalla
Tipografia Valdostana srl su carta FSC
e inchiostri a base vegetale per uso
alimentare non per contatto diretto.



Baccalà o...

Baccalà o Stoccafisso? Entrambi hanno in comune il **merluzzo** norvegese della specie **Gadus Morhua**, caratterizzato dalla sua carne bianca molto delicata. Il pesce viene pescato, privato della testa, pulito direttamente a bordo dei pescherecci e lavato abbondantemente con acqua fresca. Da qui in avanti i processi di lavorazione sono completamente diversi. La produzione dello **stoccafisso** (che significa "pesce bastone") è legata alla pesca stagionale che avviene tra febbraio ed aprile nei mari della **Norvegia**. Il pesce, lasciato unito solo dalla coda, viene essiccato su apposite rastrelliere esposte al vento ed al sole da febbraio a maggio dove il clima **secco** e generalmente con una temperatura intorno ai zero gradi lo protegge dagli insetti e dalla contaminazione batterica. I pesci non devono venire in contatto tra loro in modo che non si formino macchie che ne ridurrebbero la qualità. Dopo tre mesi all'aperto seguono altri tre mesi in ambiente chiuso, secco e ventilato. Alla fine il merluzzo ha perso circa il 70% del suo contenuto di **acqua**



Stokko mon amour:
figlio di una cucina
povera, economico e
facilmente reperibile!

...stoccafisso?

ma ha mantenuto integri i suoi principi **nutrienti** ed è ricco di proteine, vitamine, sali di ferro e calcio. Un chilogrammo di stoccafisso equivale a 5 chilogrammi di prodotto fresco. Nella produzione del **baccalà** (che vuol dire pesce salato), i pesci vengono messi in una salamoia concentrata per una settimana e poi posizionati su pallet nei quali si alternano strati di sale secco a strati di pesce. In quest'ultima fase di **stagionatura**, che dura da tre a quattro settimane, il merluzzo si trasforma in baccalà. Seguirà una pezzatura e da qui la sua conservazione potrà durare circa due anni. Questo prodotto rientra in molte **cucine regionali** italiane, il Baccalà alla Vicentina, chiamato baccalà anche se si utilizza lo stoccafisso; il Baccalà mantecato veneziano; lo stoccafisso di Ancona; lo Stocco calabrese che ha una sua tradizione unica, portato al paese di Mammola dove veniva lavorato e distribuito in tutta la Calabria ed anche all'estero; in Liguria lo stoccafisso è inserito nei prodotti agroalimentari regionali.

Le due facce del merluzzo



PRODOTTO
ARTIGIANALE
DELLA VALLE
D'AOSTA

DISTRIBUITO
IN ESCLUSIVA DA
CHEZ-DRINK
T 0165 400 77

www.bieresdessalasses.com

LO FACCIO ANCH'IO Brandacujun ligure.

- 800 g. di stoccafisso ammollato
- 400g. di patate
- 1 cipolla, succo di limone
- 1 spicchio di aglio
- 30 g. di pinoli, prezzemolo
- 1 tuorlo d'uovo
- olio evo, sale pepe

Lessa lo stoccafisso per 20 minuti, lessa le patate sbucciate per 20 minuti, sgocciola il pesce e privalo della pelle. In un tegame alto fai rosolare la cipolla affettata con poco olio, unisci lo stoccafisso sminuzzato e le patate a tocchetti, lascia insaporire qualche minuto,

aggiungi sale e pepe. Emulsiona un bicchiere di olio con il succo di limone, aggiungi aglio, pinoli e prezzemolo tritati, versa tutto in pentola e mescola. Chiudi il tegame agitando spesso aggiungendo olio fino a formare una specie di crema. Spegni il fuoco aggiungi il tuorlo e continua ad agitare il tutto. Il vino ideale sarebbe un bel Vermentino ligure ma anche un bianco valdostano farebbe la sua buona figura.



LO FACCIO ANCH'IO Baccalà alla vicentina.

Lava e dilisca 50 gr. di acciughe; trita il prezzemolo con l'aglio. Affetta sottili 300 gr. di cipolle, falle soffriggere con mezzo bicchiere di olio. Aggiungi le acciughe e falle sciogliere; infine unisci il trito di prezzemolo. Scola bene uno stoccafisso "ragno" già bagnato, aprilo dalla parte del ventre e mettilo su un tagliere con la parte aperta verso l'alto; Salalo poco, pepalo e cospargilo con un velo di farina e con il parmigiano. Distribuisci sui due filetti di stoccafisso il composto di cipolle e acciughe poi arrotola il pesce partendo da uno dei

due lati lunghi; Lega il rotolo ottenuto in più punti con legature singole, lasciando tra una e l'altra uno spazio di circa 4 cm, poi affettalo con un coltello preferibilmente seghettato. Trasferisci le fette in una casseruola di coccio, sistemandole ben vicine una all'altra. Versa sopra le fette di baccalà prima olio, poi latte in uguale quantità, fino a coprirle completamente. Metti la casseruola su fuoco basso; copri e cuoci per circa 4 ore. Prima di togliere la preparazione dal fuoco, assaggia e regola di sale. Ottimo servito con la polenta bianca.

