

5 e 5
Bordatino
Inno di Garibaldi

Cacciucco

Farfalle alla Livornese

CUCINA LIVORNESE

ALCUNI PIATTI TIPICI
DELLA TRADIZIONE POPOLARE

PARTE 3

Ponche
Persiana

Il Cacciucco

“È preso un tegame ci messero dell'olio d'oliva e della salvia e dell'aglio tritato e del sale. E fecero soffriggere e rosolare bene. E poi allungarono con acqua e pomodoro a pezzi. E drogarono con pepe e molto zenzero. E fecero ritirare quell'intingolo. E poi presi polpi e gattucci e gronghi, li tagliarono, e ci aggiunsero scorfani e gallinelle e cicale intere. E tutto buttarono nell'abbondante salsa tirata. E fecero foco lento perché cuocesse e saporisse bene. E poi affettarono molto pane e l'arrostirono e lo strusciarono coll'aglio. E ci versarono sopra quella broda col pesce. E chiamarono quella vivanda piccante: Cacciucco”.

Così Razzaguta ci riporta la ricetta del cacciucco. Gli storici della cucina dicono che il cacciucco (con cinque “c”) non sia soltanto il frutto di un miscuglio di ingredienti diversi, ma anche di molte ricette diverse. La sintesi dei tanti modi importati da tutto il mondo, come fatalmente accade nei porti di mare, di preparare un piatto che, in fondo, è universale: la zuppa di pesce. L'origine della parola cacciucco deriva dal turco “kuzuk”, che significa “piccolo” e quindi, traslatamene, minutaglia: donde il significato di cacciucco come minestra di minutaglie (di pesce). Ciò è in sintonia con la opinione di Aldo Santini, giornalista livornese, il quale sostiene che il piatto trova le sue radici a bordo delle galere cinquecentesche, ove si preparava per sfamare i vogatori alla catena; e rievoca addirittura, in questa palingenesi, tradizioni marinare più antiche, compresa quella fenicia. Ma il cacciucco di oggi, inevitabilmente, non è più quello di una volta preparato con dodici qualità di pesce, per stomaci forti. E spesso si cucinano qualità di pesce pregiate invece degli scarti usati dai pescatori.

Ingredienti (per sei persone)

500 gr di seppie nostrali, 500 gr di polpi di scoglio, 300 gr di palombo fresco, 500 gr di pesce da zuppa (gallinelle, capponi, scorfani), 500 gr di frutti di mare misti (datteri, vongole), 500 gr di gamberoni, gamberi, scampi, cicale, vino bianco, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, olio, aglio, salvia, peperoncino, dodici fette di pane posato e arrostito, pepato e agliato.

Preparazione

Mettere al fuoco una casseruola con olio di oliva, aglio e salvia, peperoncino e soffriggere. Quindi mettere polpi e seppie tagliati a pezzi, bagnare con vino bianco, aggiungere il concentrato di pomodoro, cuocere per 20

minuti, mescolando. Poi aggiungere mano a mano i pezzi da zuppa e il palombo tagliati. Le teste dei pesci andrebbero cotte in brodo con gli odori, colate e il ricavo versato nella casseruola, per aggiungere sostanza e sapore al cacciucco.

Seguire la cottura a fuoco lento. Quando il polpo e le seppie sono teneri, aggiungere i frutti di mare con i loro gusci e, se si vuole, i crostacei. Andare avanti per altri 6-7 minuti finché datteri e vongole si aprono.

Il pane agliato e abbrustolito va posto sul fondo delle terrine. Con un grosso ramaiolo attingere pesce e sugo dalla casseruola in parti eque.

In abbinamento servire vino rosso, meglio se giovane e toscano.

Il Bordatino

Ma Livorno è anche il "bordatino", una delle tante pietanze "di recupero" che caratterizzano la cucina povera dei tempi passati. Si tratta della prima minestra storica livornese: una farinata di granturco (non troppo densa), con cavolo nero e fagioli. Questa minestra è nata a bordo dei velieri importatori di grano saraceno. Un'altra versione fa derivare il nome bordatino dal tessuto di cotone rigato adoperato da bottegai e venditori ambulanti, le cui rigature potevano somigliare alle striature del brodo scuro dei fagioli mescolato alla farina gialla.

Ingredienti (per quattro persone)

100 gr di farina gialla; 200 gr di cavolo nero, una cipolla, una carota, brodo di fagioli rossi con qualche fagiolo, quattro cucchiaini d'olio, un cucchiaino di conserva di pomodoro, sale e peperoncino.

Preparazione

Tritare grossolanamente gli odori e farli insaporire con olio, sale e peperoncino. Aggiungere il cavolo nero ben pulito e tagliato a

striscioline e la conserva di pomodoro diluita con un poco d'acqua. Quando anche il cavolo nero sarà insaporito aggiungere il brodo di fagioli, poi, molto lentamente, la farina. Cuocere bene. Si serve non troppo calda e con l'aggiunta di un filo d'olio (meglio se di frantoio).

Anche per il bordatino è indispensabile il vino rosso, quello che in passato si comprava in fiaschi e che, normalmente, si allungava con un po' d'acqua.

L'Inno di Garibaldi

Sappiamo che i livornesi sono fenomenali per coniare i nomi; il brodo e il lesso erano una costante di lusso per la cucina popolare livornese (quando c'era qualche soldo), ma era necessario variare il lesso e, cosa principale, fargli fare "comparita" per sfamare tutta la famiglia. Per questo non ha senso parlare di dosi, essendo il piatto a base degli avanzi del giorno prima; e se la carne avanzata era poca si abbondava con le patate e il pomodoro. Nasce così "l'Inno di Garibaldi", titolo glorioso per un piatto povero e "rosso".

Ingredienti

Lesso avanzato; patate a tocchetti (quantità secondo la fame), pomodoro o conserva (secondo la quantità), olio, aglio e rosmarino, sale e pepe.

Preparazione

Con olio, aglio e rosmarino fare la salsa di pomodoro, cuocerle le patate e pochi minuti prima di togliere dal fuoco aggiungere il lesso a pezzetti.

Il Cuscussù

In francese couscous. Si tratta di un antico piatto d'origine araba. Presso gli arabi sostituisce il pane e serve ad accompagnare varie pietanze a base di carni, pesci, verdure, legumi e uova.

Ingredienti (per sei persone)

300 gr di semolino di grana grossa; 1 kg di spicchio di petto di vitella con osso, 200 gr di macinato d'agnello o capretto, due uova, verdura e ortaggi vari (carote, piselli, zucchine, pomodoro, peperoni dolci...), due peperoncini piccanti, sale e olio in abbondanza.

Preparazione

Mettere il semolino in un piatto largo e versarci goccia a goccia mezzo bicchiere di acqua leggermente salata sfregando con le palme delle mani: il semolino deve ricadere come rena. Finita l'acqua, continuare la manipolazione con un cucchiaino d'olio. Lavorare il tutto per almeno 20 minuti, poi cuocere al vapore profumato di un buon bollito. Prendere una cuscussiera (altrimenti va bene una pentola a vapore con due ripiani interni oppure un colapasta fitto posto sopra ad un pentolone). Naturalmente va ben coperto e a metà cottura e rigirato. Qualsiasi pentola si adoperi, porre nella sua parte

inferiore tanta acqua purché non arrivi, durante l'ebollizione, a toccare il semolino. Salare e cuocere lo spicchio di petto con gli odori e un peperoncino piccante; nella superiore, bucherellata, sia essa pentola o colapasta, adagiare il semolino che cuocerà con i vapori del brodo nello stesso tempo della carne. Intanto cuocere in un'altra teglia i vari ortaggi da voi prescelti con olio, sale, peperoncino, cipolla e pomodoro. Far ritirare bene l'acqua di cottura. Preparare a parte delle polpettine con il macinato, un uovo, sale, pepe e una midolla di pane bagnata nel brodo, e cuocerle in una salsina di pomodoro preparata con cipolla, aglio, prezzemolo e allungata con un bicchiere di brodo. Aggiungere le polpettine alle verdure e insaporire. Lessare un uovo. Quando tutto sarà pronto, condire con l'ingoglio preparato e adagiare in un vassoio guarnendo con le polpettine e l'uovo sodo tritato. Servire a parte l'umido e il bollito tagliato a pezzetti, dando ad ogni commensale una tazza di brodo.

Triglie alla livornese

Altra specialità della cucina livornese: triglie al pomodoro (portato a Livorno dagli ebrei fuggiti dalla Spagna secoli fa). Ricetta semplice che però bisogna saper cucinare per bene, a partire dalla scelta dell'ingrediente di base: le triglie. Che non devono essere di rena (si riconoscono per il colore pallido e rosato) ma di scoglio (di un bel rosso squillante). Per i turchi la triglia è la regina dei pesci ma ad una condizione: deve essere di scoglio. E ben vengano le lische se ne guadagna il sapore! E il pomodoro? Occhio a non esagerare...

Ingredienti (per quattro persone)

Triglie (4 grosse o 8 piccole, meglio se di scoglio), 500 gr di pelati, tre spicchi di aglio, una grossa manciata di prezzemolo, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione

Soffriggere l'aglio in un tegame fino a farlo

rosolare. Poi aggiungere pelati o pomodori freschi assieme ad un po' d'acqua, sale e pepe, facendo cuocere il tutto per 20 minuti. Adagiare le triglie nella salsa e farle cuocere per circa dieci minuti, senza coprire il tegame, smuovendole ogni tanto senza girarle. Infine servire in tavola aggiungendo una spruzzata di prezzemolo tritato a crudo.

Torta di ceci (5e5)

La torta di ceci: cotta in forno, a Livorno si mangia da sola o come 5 e 5. In tutta la costa si trovano i tortai, che sono il più antico fast-food. Tra i molti segnaliamo Gagari, storico tortaio del mercato (via del Cardinale), quelli di borgo Cappuccini e di via Volta.

Ingredienti

500 gr di farina di ceci, 1,5 litri d'acqua, 100 gr d'olio di semi di arachide e 10-15 gr di sale fino.

Preparazione

Versare la dose giusta d'acqua in una pentola e sciogliervi lentamente la farina. Rime-

stare con cura aggiungendo il sale e l'olio, sciogliendo gli eventuali grumi formati. Lasciar riposare la miscela per due ore, poi prendere una teglia tonda (per il forno di casa va bene anche quella per dolci, in alluminio), oliarla e versarvi la miscela (spessore minimo: un centimetro). Lasciar cuocere per circa otto minuti a 250°.

Schiacciata livornese di Pasqua

È il tradizionale dolce livornese, uno dei tanti pani dolci in uso nel periodo di Pasqua.

Ingredienti

500 gr di farina; 250 gr di zucchero; cinque uova, 80 gr di burro o strutto; un'arancia; un cucchiaino di semi di anice; 30 gr di lievito di birra; poco sale.

Preparazione

Impastare la farina con un pizzico di sale e di lievito, sciolto in una tazza d'acqua tiepida. Lavorare bene (come per la pasta

di pane) e far lievitare per circa due ore. Incorporare quindi quattro uova, lo zucchero, il burro fuso, i semi di anice pestati e un cucchiaino di scorza di arancia grattata. Impastare ancora con le mani infarinate e poi adagiare il tutto sulla teglia del forno imburata e infarinata, dando all'impasto una forma rotonda. Spennellare con un uovo sbattuto per dare colore durante la cottura e infornare per circa un'ora.

Il Ponce

I livornesi furono i primi importatori di caffè per tutta l'Europa e quindi anche i primi assaggiatori; riuscendo a combinarlo con sapienza insieme al rum (rumme in gergo) e all'anice crearono una nuova bevanda, che da vero nettare degli Dei ben presto diventò, insieme al cacciucco, il loro simbolo e vessillo. Il nome deriva dall'inglese "punch", dialettizzato dai livornesi in "ponce". Tutti i mali dell'epoca (malaria, colera, tisi, tracoma) erano curati con il ponce grazie ai suoi cinque ingredienti: caffè, stimolante del cuore e del sistema nervoso; rum, residuo fermentato della canna da zucchero e zucchero che danno energia e tono immediato; limone, apportatore di vitamina C; mastiche o cannella aromatica. I ponci assunsero nomi diversi secondo le aggiunte: "dragoni", "torpedini", per finire con il "lombrosino" (in onore del professor Giacomo Lombroso, presidente della Lega Antialcolica Livornese) che prevedeva l'aggiunta di zenzero.

Oggi il ponce migliore si beve al bar Civili (via del Vigna) – una vera e propria istituzione a Livorno – attento alle tradizioni e custode di una ricetta segreta della torpedine che pare sia stata messa a punto sui velieri, secoli fa.

Ingredienti

Caffè; rum; zucchero; scorza di limone.

Preparazione

Si beve nel bicchiere. E cominciamo dal bicchiere: largo, basso e di vetro spesso, quello da vino delle fiaschetterie toscane. Ci si sprema un caffè con una dose ricca di polvere,

di qualità superiore, che deve riempire per metà il bicchiere. Aggiungere zucchero a piacere e scioglierlo con il vapore della macchina per innalzare la temperatura del caffè. Poi riempire il bicchiere con rum (scuro!) da correzione e servire il ponce ancora bollente, meglio se con una scorza di limone, detta vela in ricordo delle antiche origini marinare.

La Persiana

Contrapposta al bollente ponce, la freschezza della persiana, bibita estiva semplice, dissetante e bellissima a vedersi.

Ingredienti

Acqua minerale, anisetta, sciroppo di menta.

Preparazione

Prendere un bicchiere di vetro alto e stretto

e versarvi due o tre dita di anisetta, uno di liquore di menta (del migliore) e, infine, acqua minerale. Dare una bella mescolata.