

cover story



Il maiale ritrovato

LA SUA CARNE, OGGI PIÙ MAGRA E POVERA DI COLESTEROLO, È STATA RIVALUTATA DAI NUTRIZIONISTI. E TORNA IN AUGE ANCHE NELL'ALTA RISTORAZIONE, GRAZIE ALLA RISCOPERTA DI RAZZE RARE E PREGIATE.

di Francesca Solari



Mai stato così in forma, il maiale italiano. Gli chef più blasonati s'illuminano al solo sentirlo nominare. "Rappresenta l'italianità", si entusiasma Bruno Barbieri. "È simpatico da usare", gli fa eco Renato Rizzardi. "Sempre saporito e, ora più che mai, in ottima salute", conferma Gianfranco Tonossi, chef di un ristorante in cui l'80% dell'offerta è rappresentata da carne di maiale, il Divin Porcello di Masera (Vb).

Gli allevatori recuperano razze autoctone in via di estinzione. I consorzi di tutela si prodigano per promuovere carni e salumi di qualità. E anche i sempre a dieta possono stare tranquilli. Le calorie per etto della carne oscillano fra le 110 del coscio di maiale leggero alle 172 del lombo di maiale pesante (fonte: Inran). Inutile poi dilungarsi sul noto pregio di essere commestibile dalle orecchie alle zampe, nonché sulla sua prerogativa - preziosa, di questi tempi - di essere più economico rispetto ad altre carni come manzo, vitello o selvaggina.

Maiale anticrisi, dunque? Non proprio. Sul fronte dei salumi, nel 2008, la situazione del mercato è apparsa contrastata, pur mostrando una sostanziale tenuta, come evidenziano i dati Assica (Associazione industriali delle carni). Le cose sono andate bene sul versante dell'export, con una crescita dei volumi dello 0,3%. "In questa situazione di crisi economica - ha commentato il presidente Assica Francesco Pizzagalli - i nostri prodotti, con la loro distintività qualitativa rispetto ai concorrenti internazionali, mantengono il loro appeal". Anche il fatturato ha registrato una lieve crescita (+1%). In calo dello 0,7%, la produzione, che ha risentito di una domanda interna più debole. Anche i dati di consumo relativi al comparto carni suine fresche, dopo i sensibili incrementi degli ultimi anni, hanno subito un'inversione di tendenza: -1,9%. A pesare in questo senso è stato anche l'aumento dei prezzi, oscillato fra il +5 e il +12%. Il discorso non tocca la ristorazione di un certo livello. Qui lesinare sulla qualità del prodotto non paga. "L'aumento dei costi - riflette Andrea Berton del meneghino Trussardi alla Scala - è giustificato da sapore, consistenza e digeribilità sempre migliori". Tuttavia, anche in questo settore, la difficoltà del momento si è fatta sentire. "Da un paio di anni - conferma Giovanna Parmigiani, allevatrice - si è incominciato ad avvertire la crisi". Giovanna Parmigiani guida l'omonima azienda di Piacenza. "I suini che alleviamo sono per la maggior parte incroci derivati da razze Large White, Landrace e Duroc. E da quattro anni, in collaborazione con l'Università di Parma, abbiamo iniziato ad allevare una razza autoctona in via di estinzione: il nero di Parma". I numeri sono ancora esigui. "Con una trentina di riproduttori e circa 150 suini all'ingrasso - commenta Parmigiani - siamo fra gli allevatori più grandi d'Italia". Il lavoro che la sua azienda sta portando avanti è esemplificativo di una tendenza alla riscoperta di razze particolari, molto amate dai cuochi più noti.



Roberto Petza, chef del ristorante Lisboa di Cagliari, utilizza per esempio solo maiali di razza sarda, riconosciuta ufficialmente nel 2006. "La carne è molto saporita - osserva - ma a volte difficile da lavorare, perché coriacea. La quantità è scarsa, ma questo tipo di carne sta riscuotendo molto successo fra i miei clienti. I maiali vengono allevati allo stato brado e si procurano autonomamente circa l'80% del cibo: ghiande, funghi, lumache e radici. Una caratteristica che rende la loro carne molto particolare è il profumo erbaceo, affumicato, dovuto al fatto che, una volta ucciso, il maiale viene privato delle setole dopo essere stato buttato su un letto di paglia, alla quale viene dato fuoco". Anche Igles Corelli, patron della Locanda della Tamerice di Ostellato (Fe), privilegia razze particolari, come la mora romagnola, la cinta senese e il suino padano pesante, tutelato dal marchio Dop e garantito da un disciplinare che ne fissa la provenienza tutta italiana. E Andrea Berton ha da poco scoperto il cinturiello orvietano: "Lo sto provando in questi giorni - confida - e lo trovo particolarmente interessante".

La qualità di cui oggi si fregiano carni e salumi italiani, unita a un palese amore da parte degli chef, ha ormai sdoganato il maiale sulle tavole dei ristoranti più chic. Va per la maggiore il maialino da latte.

"Lo utilizzo per intero - spiega Berton - e i clienti lo apprezzano per la croccantezza della cotenna, la morbidezza e delicatezza delle carni". Il maiale è poi spesso protagonista di accostamenti ricercati. Come quello con le cappellette, proposto da Bruno Barbieri, del ristorante Arquade Villa del Quar di Pedemonte (Vr). La cottura lenta è unanimemente preferita. "La coppa grassa - osserva Renato Rizzardi della Locanda di Piero di Vicenza, che utilizza molto volentieri anche la celebre soppressa veneta - risulta tenerissima se sottoposta a cottura lenta". Lo stesso Petza cuoce per 12 ore sottovuoto, a 95 gradi, il capocollo di maiale, per poi servirlo tagliato a cubetti o a listarelle con una salsa a base di mirto, corbezzolo e castagne. Corelli ha presentato una creazione a base di guancia cotta per 4 ore su pietra ollare con purea di zucca, spinaci croccanti e salsa di liquirizia, in un gioco curioso di consistenze e sapori. E, fra i cavalli di battaglia del Divin Porcello, Tonossi cita la laugera: lonza o filetto cotti al tavolo su una pietra ollare tipica del Val d'Ossola.

Un ulteriore fattore che accomuna gli chef è l'amore per le frattaglie, anche se non tutti le propongono in carta. Fra le ricette di Corelli, per esempio, i rognoncini avvolti nel lardo, cotti sul barbecue e accompagnati da mele campanine, e il flan di cervello con salsa di patate di Avezzano e cannella. Barbieri privilegia fegato e rognoncini. Tonossi sostiene invece che delle frattaglie si è persa un po' l'usanza, mentre Rizzardi lamenta una certa difficoltà a reperirne di fresche sul mercato. Gli chef sembrano inoltre preferire i tagli non troppo magri ("Il filetto non mi diverte", ammette Corelli;

P

“È sempre più difficile trovare maiali grassi”, si rammarica Rizzardi; “Tutte le cose buone fanno ingrassare”, scherza Barbieri; “Grasso è meglio per braciole e cotture al forno”, sentenza Tonossi).

Una carne ormai magra

Maiali sempre più magri. Sembra una contraddizione in termini, non sempre gradita dai veri golosi. Ma i livelli di colesterolo reggono finalmente il confronto con le carni bianche. “La carne di maiale è cambiata - conferma Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione a Milano e a Roma - perché è cambiata la filiera produttiva e i maiali vengono nutriti in modo tale da privilegiare la presenza di proteine a scapito dei grassi. Inoltre, oltre alla quantità, anche la qualità dei grassi è cambiata: quelli polinsaturi, utili a livello nutrizionale, sono più elevati rispetto a quelli saturi”. Insomma, la carne di maiale può addirittura dirsi salutare? Quale la sua principale virtù? “Oltre all'elevato valore proteico, l'apporto di minerali utili a stimolare le difese - risponde l'esperta -, in particolare ferro e zinco”. Non solo. Soprattutto in alcuni salumi, come il prosciutto, la componente grassa è facilmente eliminabile. “L'apporto calorico medio di un etto di prosciutto, non privato del grasso, è di circa 300/350 calorie per etto - osserva Flachi -, ma queste calano drasticamente una volta che il grasso è stato eliminato”. Nessuna controindicazione, quindi? “Devono prestare attenzione all'eccesso di sodio in generale le persone soggette a ipertensione e ritenzione idrica. Va poi sottolineato che il consumo di salumi deve rientrare in un regime variato ed equilibrato, e basta abbinarli a verdure non salate per ridurre l'assorbimento. Una porzione da 80 grammi due volte la settimana rappresenta una soluzione, anche pratica, per variare la propria alimentazione. Quanto ai tagli di carne, certi tipi di cottura, ai ferri o alla griglia, possono aiutare, dando un taglio ai grassi”.

Le cotture furbe possono alleggerire anche piatti comunemente percepiti come veri e propri mattoni, come la milanese *cassoeula*, se si sbollentano con cura le costine. Quali, infine, i tagli e le parti con cui è meglio andare cauti? “Attenzione alle frattaglie e al fegato troppo grasso, già controindicate ai gottosi, il cui alto contenuto di sostanze azotate potrebbe affaticare reni e fegato”, mette in guardia la specialista. ■■■