

Capitoni coraggiosi



A volerla dire tutta, nella famiglia degli Anguillidi, specie *Anguilla anguilla*, quel pesce dal corpo affusolato, cilindrico come quello dei serpenti, non sono certo i capitoni a brillare per il coraggio.

I capitoni, chiamati così dal latino *capito*, testone (dalla testa grossa), sono le anguille di sesso femminile che a differenza delle «maretiche», femmine arrivate alla maturità sessuale, invece di riprendere il largo verso il mare aperto per tornare a riprodursi nelle profondità dell'Atlantico – nel Mar dei Sargassi fra le isole Azzorre e le Antille – se ne rimangono a ingrassare nel calduccio delle acque interne: nei fiumi, nelle lagune lungo le coste,

Finiscono spesso arrostiti sulla brace o fritti a pezzi e poi messi a marinare nell'aceto, ma è sulle tavole della Vigilia di Natale che le loro carni bianche e delicate sono presenti per tradizione soprattutto nel Centro-sud

GIUSEPPE LO RUSSO

nei laghi e negli stagni. Il viaggio delle femmine che vanno a riprodursi dura 2-3 anni ed è lo stesso che avevano fatto nella forma di novellame, per arrivare in primavera risalendo le correnti d'acqua dolciastra alle foci dei fiumi e riparare negli specchi o nei corsi d'acqua interni. Da qui le piccole anguille, dal corpo diafano non ancora pigmentato e poco più lunghe di sette centimetri – le cosiddette «cieche» (*cee* nel pisano) – finito il loro sviluppo dopo 8-15 anni, fra ottobre e gennaio riprendono la rotta alla volta dell'Atlantico.

Le poche che nella discesa a mare riescono a scampare alla cattura e a sopravvivere alla lunga traversata, una volta arrivate hanno appena il tempo di deporre le uova prima di morire; e tutto avviene nel gelo e nel buio, a 1.000 metri di profondità!

Un ciclo vitale avventuroso ed estremo, come pochi altri nel regno animale, per il quale parlare di coraggio – per le «maretiche», beninteso – sembra addirittura troppo poco.

UNA SIGNORA MATURA E PROSPEROSA

Intanto la nostra pigrona, che il viaggio non l'ha affrontato, mette su grasso, arrivando a pesare anche 6 chili e a superare il metro e mezzo di lunghezza. Quella che si dice una signora matura e prosperosa.

Come le altre anguille, il capitone è un predatore molto vorace che si muove prevalentemente di notte, preferendo durante il giorno restare nascosto sul fondale melmoso. La sua pelle è spessa, molto viscida per la presenza di una sostanza mucosa, il ventre è argenteo e il dorso bruno-verdastro.

All'aspetto non è davvero molto invitante, tuttavia la sua carne è bianca, grassa e delicatissima, in sintesi: pregiata e molto apprezzata. Meno pregiata di quella delle cosiddette «pantanine» o «torte», come vengono chiamate nella laguna di Orbetello in Toscana le anguille più piccole di colore giallino-verde, che rimangono nel lago (nel pantano, appunto).

Le stesse che entrano nella minestra tipica dei pescatori della laguna di Lesina in Puglia (vedi *riquadro* nella pagina successiva). Obbligati com'erano un tempo a vivere isolati sulla laguna nei lunghi mesi della stagione di pesca, i pescatori di necessità utilizzavano quello che c'era: sempre e comunque anguille, insieme a cicorie ed erbe spontanee; anche se la ricetta ora è arricchita di sedano, peperoni, patate, melanzane e zucchine.

PESCA E LAVORAZIONE

Nelle lagune e negli stagni, la pesca dell'anguilla avviene per mezzo di strumenti di cattura fissi a nassa, con gabbie metalliche a camere sempre più strette, i «lavorieri», oppure con i «bertovelli», strutture mobili di forma tubolare, con sezioni interne sempre



Anguille marinate delle Valli di Comacchio in scatola



Venditore di capitoni in una vecchia stampa napoletana



più piccole, che favoriscono l'entrata del pesce impedendone poi l'uscita. Ma, ancora, si possono prendere all'amo o con una fiocina a denti molto fitti.

Le esche sono costituite perlopiù da piccoli crostacei, molluschi, vermi e lombrichi.

L'allevamento avviene con metodi di acquacoltura sia estensiva sia intensiva in vasche d'acqua dolce, partendo dalle «cieche». L'Italia resta il principale produttore europeo – e fra i maggiori esportatori nel resto d'Europa – di anguille e capitoni, che provengono principalmente dalle valli da pesca del Delta del Po, dalle lagune già ricordate di Orbetello, Lesina e Varano e in parte dagli stagni sardi. Minore rilievo, sotto l'aspetto commerciale, hanno le catture che si fanno nei laghi come il Trasimeno o quello di Bolsena, per citarne solo due.

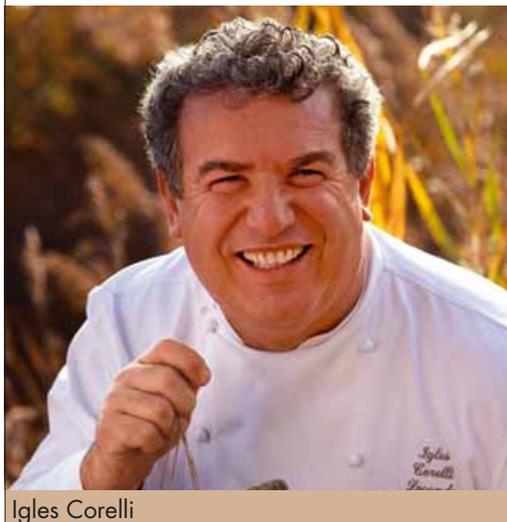
Nelle aziende conserviere i capitoni sono lavorati in vario modo: congelati, affumicati o in carpione. Fra le particolarità va ricordata «l'anguilla sfumata» della laguna di Orbetello, marinata in aceto e condita con una salsa piccante chiamata «ascio», aromatizzata, si fa per dire, con peperone rosso, peperoncino, aglio e pepe, tutto bollito in aceto. Sgocciate e asciugate si spongono, infine, al fumo odoroso di finocchio selvatico, rosmarino e alloro.

INSEGUIMENTI E CATTURE

Nelle cucine familiari, anguille e capitoni sono spesso destinati a finire arrostiti sulla brace o fritti a pezzi e poi messi a marinare nell'aceto («a scapece»). Avendo una carne delicata e assai deperibile, sia l'anguilla che

Le pregiate anguille piccole di colore giallino-verde





Igles Corelli

Nella ristorazione il capitone viene attualmente «interpretato» sia in modo innovativo che tradizionale. A proporre una «Millefoglie di polenta croccante con capitone, crema di verza, lamponi freschi», ricetta decisamente inconsueta, è lo chef Igles Corelli della «Locanda della Tamerice»

(Via Argine Mezzano, 2 - 44020 Ostellato -FE - Tel. 0533.680795 - Fax 0533.681962 - www.locandadellatamerice.com), che utilizza molta tecnologia in cucina.

La ricetta tradizionale dei pescatori di Lesina, invece, è proposta nella sua versione da Nazario Biscotto, chef del ristorante «Le antiche sere» (Zona Imbarco-Lungolago - 71010 Lesina - FG - Tel. 0882.991942).

A Lesina il 24 e 25 novembre prossimi si svolgerà «Lagoloso 2007», kermesse gastronomica a cura dei Custodi degli antichi sapori (l'associazione ha sede in piazza Umberto I, 19 - 71010 Lesina - FG - Tel. 338.4063338 - www.custodiantichisapori.myblog.it; per prenotazioni via e-mail: custodiantichisapori@alice.it) a cui parteciperanno ben 17 ristoratori. Anguilla, cefalo, salicornia, crognalotti e bottarga saranno al centro del menu presentato.

Millefoglie di polenta croccante con capitone, crema di verza, lamponi freschi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 capitone spellato aperto senza spine (da 800 g a 1 kg di peso); 1 L di fumetto di anguilla; 100 g di farina di mais bianco; 150 g di verza; mezza cipolla; aglio; un rametto di rosmarino; qualche grano di pepe nero; 24 lamponi freschi; sale e pepe; olio extravergine di oliva.

PROCEDIMENTO

Disporre il capitone in una placca da forno antiaderente (o con carta forno sul fondo) con due spicchi di aglio e un rametto di rosmarino; cuocerlo a forno misto vapore per mezz'ora a 150 °C.

Successivamente, passarlo in salamoia su entrambe le parti per dieci minuti, al fine di renderlo croccante e giustamente sgrassato.

Tagliarlo a quadretti da 5 cm e tenere in caldo.

Portare a ebollizione il fumetto di anguilla, versare a pioggia la farina di mais bianco e mescolare lentamente e a fiamma bassissima per tre quarti d'ora.

Versare la polenta così ottenuta in una placca e farla raffreddare. Prendere un cucchiaino di polenta fredda,

riporla tra due fogli di carta da forno e stenderla con il matterello fino a formare uno strato sottile; tagliarla in quadretti di 5 cm di lato e metterla nel microonde per qualche minuto a potenza media fino a formare uno strato croccante. Tenere in caldo.

In un tegame, saltare la cipolla tritata finemente e, successivamente versarla nel mixer.

Sbollentare la verza in acqua salata, raffreddarla subito in acqua e ghiaccio, versarla nel mixer insieme alla cipolla, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura. Frullare il composto e passarlo al colino fine; versarlo in una bottiglia di plastica e metterlo in un abbattitore della temperatura, finché la massa acquosa congela (crioconcentrazione).

Aprire la bottiglia e versare il liquido che non ha ghiacciato, che è la parte utile per la salsa.

Portare la salsa così ottenuta a 80 °C; velare il piatto con la salsa e disporre strati di polenta e anguilla alternati. Salare, pepare, guarnire con i lamponi freschi e servire.

La minestra di anguille

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di anguille da circa 2 etti ciascuna; 1 kg di cicorie di campagna; un mazzetto di sedano selvatico; 1 cipolla; 4 pomodori; 1 melanzana; 1 zucchina; 4 patate medie; 4 pezzi di peperone; un piccolo mazzetto di cime di rapa (se stagione); 8 cubetti di zucca rossa (se stagione); sale, peperoncino.

PROCEDIMENTO

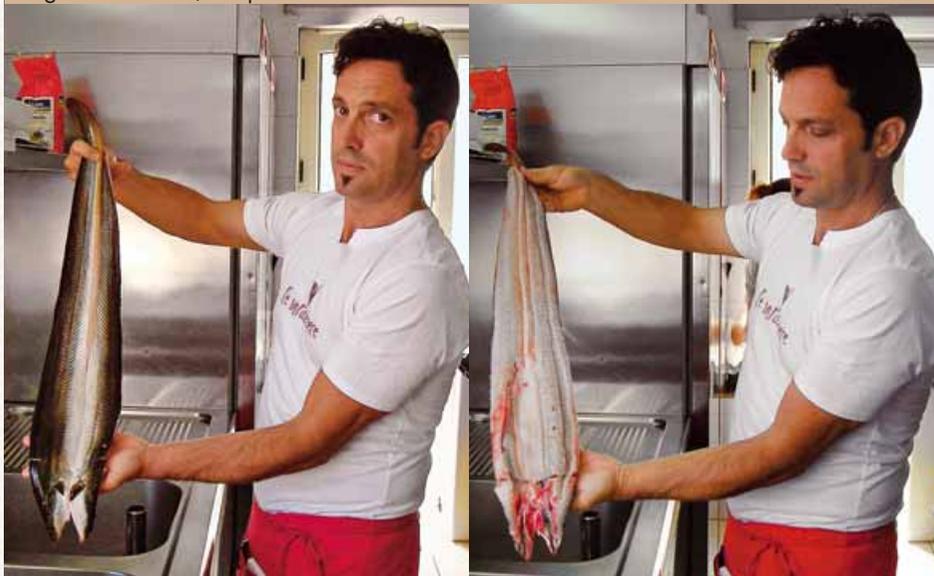
Eviscerare e tagliare le anguille in pezzi di circa 3 cm, adagiarle in una casseruola con circa 1 litro di acqua; salare e portare a ebollizione.

Schiumare e aggiungere a strati tutti gli altri ingredienti (per i meno esperti è consigliabile togliere l'anguilla per poi metterla come penultimo strato, in modo da controllare la cottura), le patate per ultime (è un riferimento per la giusta cottura di tutta la minestra).

Chiudere con un coperchio e lasciare cuocere per circa 30-35 minuti. Si serve bollente accompagnata da pane raffermo o tostato.

Il piatto regge benissimo un ottimo rosso autoctono pugliese.

Nazario Biscotto mostra un capitone pulito e pronto per la cottura: si taglia longitudinalmente, si apre e si delisca





INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Il capitone fa parte del gruppo dei pesci grassi (circa 23-24 grammi di lipidi su 100 di alimento). Tuttavia la quota di grassi saturi è ridotta (solo 4-5 g), mentre la parte prevalente è costituita da grassi monoinsaturi (circa 14-15 g) e polinsaturi (quasi 2 g). È noto che questi due ultimi tipi di nutrienti concorrono alla prevenzione della patologia cardiovascolare. I grassi polinsaturi, in particolare, esercitano un ruolo importante anche nella riduzione dei processi infiammatori e del rischio allergico. Da non dimenticare la buona presenza di minerali (calcio, fosforo, potassio, zinco, ferro) e di vitamine (tra tutte spiccano la vitamina A e la D). Il capitone, in ogni caso, è un alimento che talvolta risulta di digestione laboriosa e per la sua preparazione sono quindi da preferire i tipi di cottura che richiedono un impiego limitato di grassi.

Paolo Pigozzi
Medico nutrizionista



Il lago di Lesina (Foggia)

Le marotte sono imbarcazioni chiuse caratterizzate da fenditure che agevolano il ricambio dell'acqua e, quindi, la sopravvivenza di anguille e capitoni. Convogli di marotte portavano via acqua il pesce sui mercati italiani

il capitone vengono venduti vivi e devono essere «uccisi» in casa poco prima della cottura. Un ammazzamento domestico che ha fatto crescere una colorita letteratura su fughe, inseguimenti e catture, con la partecipazione emotiva di tutta la famiglia. Perché questi «serpenti viscosi e striscianti» sono proverbialmente difficili da afferrare, e anche ridotti a tocchetti continuano a mostrare una bella vitalità.

La sua inafferrabilità, la forma che rimanda al serpente (dal latino *anguis*, serpente) simbolo del male originario, fanno poi del capitone la vittima sacrificale della cena della Vigilia natalizia, e spesso anche del giorno di Santo Stefano e dell'ultimo dell'anno.

Alcuni studiosi interpretano la sua uccisione come un atto sacrificale, liberatorio, del serpente biblico; così, solo dopo averlo mangiato si potrà festeggiare la nascita del Redentore. E che di un sacrificio si tratti, lo segnala un'antica tradizione lesinese della Vigilia, dove il capofamiglia offre alla fiamma del camino il primo boccone della pietanza a base d'anguilla.

CONSUMO RITUALE

Il consumo rituale del capitone è comune a tutto il Centro-sud d'Italia, ma è soprattutto a Napoli che la tradizione è più sentita. Nessun napoletano verace si farebbe...scappare il capitone per la cena della Vigilia!

Il termine si ritrova in testi del XIV secolo, anche se la fama della prelibatezza della sua carne è già attestata presso gli antichi Greci, notoriamente ghiotti di pesce, e poi presso i Romani. Ad ogni modo, il capitone era un boccone di lusso riservato alle mense di ricchi e potenti. Ancora, per tutto il Medioevo e il Rinascimento, re, imperatori e papi erano ingordi di questa grossa anguilla, apparecchiata per loro sotto forma di sontuosi pasticci e timballi. Nella cucina povera, quando non finiscono sulla brace, anguil-

le e capitoni sono protagonisti di zuppe e umidi con ogni genere di verdure, oppure vengono preparati al forno. Naturalmente l'anguilla si presta bene a insaporire la polenta o il riso e a condire la pasta. Curioso il suo matrimonio col cavolo, nato dalla necessità dei pescatori di coprire l'odore del pesce che erano costretti a pescare di frodo, quando i proprietari degli specchi d'acqua si riservavano, e difendevano, i loro diritti di pesca.

Per chi fosse interessato, ogni anno, verso la metà di settembre, a Sasso d'Ombrone (Grosseto) si svolge una «Sagra del capitone», arrivata nel 2007 alla sua 36ª edizione.

Perché proprio Sasso d'Ombrone? Beh, si narra che di lì un bel giorno passasse nientemeno che Federico Barbarossa. Bisognava dargli un pasto degno della sua imperiale persona e il povero oste non trovò di meglio che servirgli del capitone alla brace. L'imperatore, che fece grande onore al piatto, prima di ripartire volle complimentarsi personalmente con l'oste.

Da allora, a Sasso d'Ombrone il capitone alla brace si chiama «capitone alla Barbarossa».

Giuseppe Lo Russo



Nella ristorazione del Delta del Po l'anguilla la fa da padrona. Nella foto il menu di una trattoria di Comacchio