



Tra le tradizioni più diffuse per il pranzo festivo invernale, in particolare nel Nord Italia, c'è quella del salume bollito. Dallo zampone alla salama da sugo, dal cotechino al muset, è un trionfo di insaccati

Cotechini & C. Cosa bolle in pentola?

VALENTINA BERNARDELLI

Pranzo di Natale: tovaglia di fiandra bianca, centrotavola con richiami di rosso e posateria d'argento della nonna; il servizio di piatti è il migliore. Salsiere istoriate emergono dalle credenze e vassoi celsellati fanno bella mostra di sé sciordinando piccoli *apetizer* colorati.

Aperitivo, antipasti, qualche primo e poi, canti natalizi permettendo, ecco che arriva il piatto tanto atteso: il salume cotto che ammicca, lustro e grondante di perfetta cottura, da un trionfo di contorno disposto in stile Barocco.

Salama da sugo o musetto, cappello del prete o investitura, zampone o cotechino, comunque si chiami il protagonista di questa portata, nell'Italia mediopadana un pranzo natalizio – o comunque invernale – non può considerarsi tale se manca un salume da cuocere.

EMILIA-ROMAGNA

Le varianti possibili dei salumi da cuocere sono pressoché infinite: basta consultare gli elenchi delle produzioni tradizionali di alcune regioni e balzano all'occhio con nomi tanto coloriti quanto ghiotti.

Il **Belecot**, per esempio, che si produce nel Ravennate, soprattutto nel comprensorio di Russi dove si può gustare durante la fiera «I Sett Duler»; si produce con spolpo di testa, cuore e cotiche, di suino ovviamente, mescolati con sale, cannella, pepe e aglio e insaccati nel budello (torto) di suino; la forma è cilindrica, il colore rosso e dopo un paio di settimane di maturazione è pronto per essere commercializzato.

Più conosciuta è sicuramente la ferrarese **Salama da sugo**: impasto crudo, stagionato per 6-12 mesi, forma cilindrica piriforme, regolare, legata a otto spicchi e di peso variabile, in genere tra i 750 grammi e

1 chilo. La grana, fine, è composta da collo, pancetta, fegato, lingua, grasso di suino; aromatizzata con pepe, sale e vino viene insaccata nel-



La Salama da sugo



Il Prete

la vescica del suino.

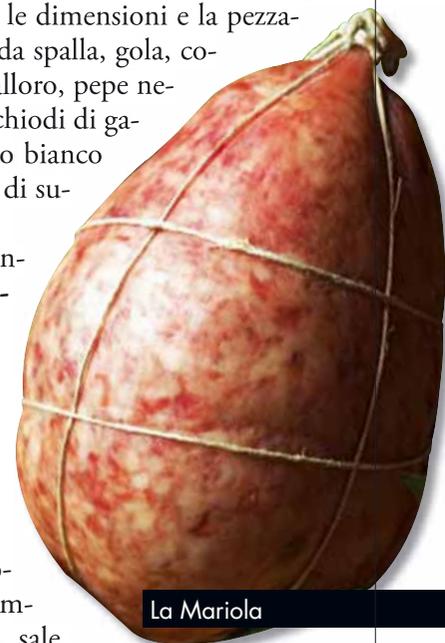
Nell'Appennino reggiano è più facile imbattersi nello **Zuccotto di Bismantova**: insaccato a impasto crudo da consumarsi cotto, ha una forma che ricorda una tozza bottiglia un po' appiattita e senza collo; variabili le dimensioni e la pezzatura. La grana è fine, composta da spalla, gola, cotenna e condita con un trito di alloro, pepe nero, bacche di ginepro, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, aglio, vino bianco secco e sale, insaccata nella pelle di suina di suino.

Ancora ritagli di guancia e cotenna di suino per la **Mariola cotta** (attenzione perché c'è anche la versione da non cuocere) che si trova soprattutto nella bassa Parmense, Piacentina e Cremonese (dove prende il nome di «ciota»); gli aromi e le spezie utilizzate variano molto

da produttore a produttore; le uniche costanti sembrano essere vino rosso, sale, aglio e pepe in grani. Insaccata nel budello cieco di maiale, può essere di forma cilindrica o sferica e in genere è di una pezzatura superiore al chilo, si trova addirittura fino a 4 chili.

Molto simile alla Mariola cotta è la **Bondiola**, a forma di globo schiacciato, insaccata però nel budello naturale del bovino, che utilizza tagli magri del collo di suino e tagli grassi della gola e del guanciale. Gli aromi, anche in questo caso variano a seconda del produttore.

Il **Prete**, che si produce soprattutto nella zona di Colorno, e il **Cappello del Prete**, che ha un raggio d'azione molto più am-



La Mariola

pio, passando dal Reggiano al Cremonese attraverso la bassa Parmense e Piacentina, vengono insaccati nella cute suina.

Il Prete, che contiene lo stinco e lo sballotto, si riconosce perché è cucito con la corda e compresso tra due assi legate tra loro. Il Cappello del prete, invece, insacca il taglio di pernice (il sottoclavicola); ma c'è anche qualche produttore che nella medesima cotta suina insacca l'impasto che si utilizza per il cotechino.

Quasi al limite occidentale dell'Emilia-Romagna, nella zona intorno a Bobbio (Piacenza), si può ancora trovare il **Bracchettono**: contiene la spalla del maiale disossata, cucita nella cotenna e schiacciata tra due assicelle; può essere servito caldo, tagliato spesso e con puré, o freddo e tagliato sottile se si usa come antipasto.

LOMBARDIA

I salumi da cuocere si sprecano in Lombardia: ci sono almeno 8 varianti di cotechino; oltre al classico igp si trova una versione dominante fatta con carne, pancetta, cotiche e aromi variabili, insaccata in budello di suino (crespone danese); la pezzatura è variabile tra gli 800 grammi e il chilo. Il colore in genere è grigio rosato.

Tra le varianti più conosciute c'è il **Cotechino cremonese** che si ottiene da carne magra, guancia, cotenne e spolpatura di testa mescolati con aromi, variabili a seconda del produttore, e



La casseoula

La «casseoula» è il classico piatto invernale della tradizione lombarda. Gli ingredienti principali sono rappresentati dalle verze; queste, secondo la tradizione, devono essere utilizzate solo dopo la prima gelata; quindi si aggiungono i cotechini o i verzini e le parti meno nobili del maiale, come le cotenne, i piedini, la testa e le costine.

Le varianti locali sono diverse: nel Comasco si aggiunge vino bianco e la testa di maiale; nella parte più occidentale tra gli ingredienti si trova anche la carne d'oca; nel Pavese si

mettono solo le puntine; nel Milanese si usava utilizzare anche le orecchie e il musetto del maiale.

Una possibile ricetta della casseoula prevede questi ingredienti: costine, cotiche e piedini di maiale; cotenne; verzini; verza; sedano; carote; cipolle; pomodoro; burro; brodo; vino rosso.

Bisogna far bollire i verzini per una ventina di minuti; a parte vanno fatte bollire le parti gelatinose per circa 1 ora; le costine vanno fatte rosolare e tenute al caldo; le verze vanno sfogliate e fatte appassire in una casseruola a parte.

Con il resto della verdura, pulita e tagliata sottile, va preparato un soffritto in una capiente casseruola; al soffritto vanno aggiunte le parti gelatinose, piedini, cotiche e verzini, che andranno bagnate con vino rosso; una volta che il vino rosso è evaporato, si aggiunge del brodo e si cuoce il tutto per 1 ora e mezza; a questo punto si uniscono le verze, le costine, si regola di sale e di pepe e si lascia cuocere per un'altra mezz'ora.



Cotechino: un classico

vino Barbera; viene insaccato nella vescica o budello naturale di suino o di bovino.

L'impasto è pressoché lo stesso, il budello da insacco anche, ma il **Cotechino mantovano** viene aromatizzato alla vaniglia e non vede neanche l'ombra del Barbera.

Insaccato nel budello naturale del bovino e composto da spalla, cotenne e pancetta di maiale, il **Cotechino pavese**, oltre alle consuete spezie e alla vaniglia, viene aromatizzato anche con Marsala e semi di anice.

Il **Cotechino bianco** si produce invece in Valchiavenna e Valtellina ed è composto di sole cotenne macinate e aromatizzate con sale, pepe e aglio, insaccate nel budello naturale di manzo. La piccola pezzatura è più frequente e in genere si trovano filze di cotechini bianchi da 180 grammi.

Nella zona tra Como e Lecco si consuma cotto il **Salame di testa**. La forma è quella di un caciocavallo, il colore è rosato e in genere pesa intorno al chilo e mezzo; viene prodotto insaccando nella vescica di maiale carne, grasso e pelle della testa di suino miscelati ad aromi e vino rosso.

Tra Varese, Como, Lecco e Sondrio, si usa consumare bollita la **Mortadella di fegato**. Fegato, ritagli magri e pancetta di suino, opportunamente aromatizzati (in alcuni casi anche con Barbera o con vin brulé) vengono insaccati nella vescica o nel budello naturale del suino. L'insaccato viene lasciato a stagionare, per un mese, appeso a forma di U; in ge-

nera pesa intorno al mezzo chilo ed è di colore rosso violaceo. **Salsicce, salamelle, verzini e salamine** sono altri prodotti della tradizione lombarda che vanno consumati cotti, in genere nella «cassoeula», piatto tradizionale lombardo fatto a base di verze. A seconda della zona di produzione vengono fatti mescolando ritagli di carni grasse e magre di suino e poi insaccati nel budello pelato di suino o nel traghetto raschiato; in alcuni casi vengono aggiunti ritagli di carne bovina.

Addirittura si trova una versione di **Salamina mista** che contiene carni magre e grasse di suino, bovino ma anche cavallo e asino; spezie e vino bianco per aromatizzare e budello naturale per insaccare. Nel territorio bresciano è facile imbattersi anche nella **Salamina equina**, composta da rifilature di carne equina e grasso di maiale, viene insaccata nella bagezza di suino e assume un colore rosso molto scuro.

Nel territorio intorno a Mortara, in Lomellina, e nel basso Pavese, oltre ai rinomati salumi a base di carne d'oca, è molto radicata la produzione di **Sanguinaccio**.

Chiamato anche marzapane, questo salume da cuocere si presenta come un sottile cilindro curvo e pesa intorno ai 2 etti; si compone di carne magra, lardo e sangue di suino mescolati a pane grattugiato, aglio e vino rosso e viene insaccato nel budello dritto di vitello o di maiale.

Ancora in Lombardia, si usa confezionare insaccati di carne ovina: il **Borsàt**, per esempio, che si trova soprattutto intorno a Livigno, è fatto con ritagli di carne e grasso di pecora e insaccato nella pelle di pecora; in Valcamonica invece si mescolano carni magre ovine, bovine e suine con aromi e brodo di carne per fare la salsiccia di castrato ovino che viene insaccata nel budello naturale.

VENETO

Vasta è la produzione di salumi da cuocere anche nel Veneto: nella parte bassa orientale si produce, con tagli magri di suino e di vitello, lardo e aromi la **Bondiola**, molto simile alla Salama da sugo ferrarese; insaccata nella vescica di suino, assume la forma di un globo e si fa stagionare per 4 o 5 mesi prima di cucinarla. Nel basso Vicentino invece, con frattaglie, carni magre e pancetta, si produce il **Barbusti** che viene insaccato nel budello

diritto del maiale e assume la forma di un cilindro allungato. In tutta la regione si preparano **salamelle** (con tagli di suino e pancetta), **salsicce** (con spalla suina e rifilatura di prosciutto e pancetta), salsicce bianche (a base di guanciale di suino), salsicce al formaggio (con carni suine, pancetta e formaggio grana grattugiato) e la **Luganega** (con tagli del collo e guanciale di suino) che sembra però essere originaria della provincia di Treviso.

Il **Cotechino**, anche nella versione classica, rimane comunque una produzione tradizionale anche in Veneto e nel basso Vicentino si trova anche la versione con lingua: secondo la cultura popolare nel periodo dell'Ascensione bisognava mangiare il «coessin co la lèngua» perché così si sarebbe riusciti ad ammazzare un altro maiale entro l'anno e, mangiando la lingua del maiale, simbolicamente si sarebbero allontanate le malelingue.

Soprattutto nella zona intorno a Padova è facile trovare cotechino, zampone e salamelle fatti con un impasto a base di carni suine ed equine. Lo **Zampone di puledro**, per esempio, è composto da carni equine, pancetta o grasso di gola e carni magre di suino, cotiche e viene poi insaccato nella cotenna dell'arto inferiore del suino; la medesima composizione, ma insaccata nel budello naturale di suino, si ritrova nel **Cotechino di cavallo**.

Altro salume tradizionale a pasta cruda tipico del Trevigiano è il **Muset** (lo si ritrova, molto simile anche nel nome, Musetto, in Friuli); è sottile, allungato e ogni pezzo può pesare tra i 600 grammi e il chilo; si produce con lo spolpo di testa del suino e cotiche, aromi e vino bianco (in alcuni casi anche con Marsala) e viene insaccato nel budello torto di suino.



Le salamelle

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Zampone e cotechino

Sono da considerare due alimenti da ricorrenza, da consumarsi in occasioni (anche gastronomicamente) speciali. D'altra parte, alimenti speciali lo sono sempre stati. Anche perché il numero di zamponi e di cotechini che si potevano ricavare dal maiale allevato per le necessità famigliari era ovviamente limitato. Oggi le cose sono cambiate. Ma cotechino e zampone (di qualità) andrebbero consumati ancora occasionalmente e con misura. Non tanto per la quantità di calorie (circa 300 kcal/100 g) che, in fondo, sono sempre meno di quelle contenute in un etto di spaghetti. Ma soprattutto perché la maggior parte di queste calorie (circa il 75%) deriva dai grassi. Per migliorare la digeribilità e favorire l'utilizzazione metabolica di cotechino e zampone, non si dimentichi di consumare nella stessa occasione anche una buona porzione di ortaggi crudi: radicchio rosso, cavolo cappuccio e carote forniscono minerali, vitamine e fibre che, influiscono positivamente sul processo digestivo.

Paolo Pigozzi

Medico nutrizionista

Le parti più consistenti si devono ammorbidire, quelle più grasse si devono sciogliere e le parti gelatinose devono legare uniformemente il tutto. Per ottenere questa perfetta combinazione, cotechini e zamponi, ma anche gli altri salumi da cuocere in genere, vanno sottoposti a una cottura lenta e prolungata.

Ma, ancora prima, vanno tenuti in ammollo per un periodo che può variare dalle 2 ore (per i cotechini insaccati in un budello più sottile) alle 12 ore (per gli zamponi e il cappello del prete, per esempio, perché ricoperti da una spessa cotenna).

Una volta tolti dall'acqua di ammollo vanno forati in più punti, ma non con la forchetta, perché i quattro fori vicini, durante la cottura, potrebbero allargarsi e permettere all'impasto di uscire; è preferibile usare uno stuzzicadenti o uno spiedo. Se mettiamo a cottura lo zampone ricordiamoci di fare un paio di sottili incisioni tra le unghie. A questo punto sarebbe bene avvolgere l'insaccato in un telo (un canovaccio per esempio) e legarlo ben stretto a forma di caramella con uno spago da cucina.

Infine il salume va messo sul fuoco in acqua fredda; il fuoco deve essere dolcissimo e, una volta raggiunta, l'ebollizione deve essere appena accennata.

Da quando l'acqua bolle, un cotechino ha bisogno di cuocere per 2 o poco più (se la cottura viene fatta a vapore le ore diventano 3); uno zampone di dimensioni medie, intorno ai 900 grammi, richiede circa 4 ore di cottura. Ricordiamoci però che ogni produzione salumiera ha le proprie peculiarità; quindi è bene informarsi dal salumiere o macellaio presso cui si acquista il prodotto sui tempi e modi migliori di cottura.

Se disponiamo di poco tempo possiamo trovare in commercio ottimi cotechini e zamponi precotti. Vanno messi in acqua già bollente lasciando intatta la busta che li contiene, e sono pronti nel giro di mezz'ora. Anche in questo caso è bene leggere le istruzioni sulla confezione; la busta va scolata e tagliata con cautela e va gettato il brodo gelatinoso.

I GIOIELLI IGP MODENESI

Tutti i prodotti fin qui descritti sono in larga parte frutto di preparazioni artigianali locali; possono essere reperiti direttamente dai produttori, o nelle salumerie e nelle gastronomie dei territori d'origine; difficilmente si troveranno molto al di fuori dei loro territori di produzione. Le cose cambiano quando si parla di Zampone Modena e Cotechino Modena igr: la produzione di questi salumi, nel 2005, ha superato i 4.700.000 chili. Se si considera che in media ogni pezzo di Zampone Modena ha un peso di circa 1 chilo, e un Cotechino Modena un peso di circa mezzo chilo, i conti sono presto fatti: vengono ampiamente superati i 10 milioni di pezzi all'anno, di cui oltre 7

milioni di cotechino. Si possono reperire tranquillamente sugli scaffali dei supermercati, spesso anche nella comodissima versione precotta.

Come riconoscerli? Lo Zampone e il Cotechino Modena igr si distinguono per i «tasselli» che compaiono sulle confezioni. Oltre alla scritta Zampone Modena o Cotechino Modena, nel tassello viene riportato il marchio comunitario dei prodotti igr, il marchio blu del Consorzio di tutela e la scritta «garantito dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali».

Il riconoscimento è stato concesso dall'Unione Europea nel 1999 con il regolamento n. 509/1999; nel 2001 si è costituito il Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena che oggi conta 23 aziende, principali produttrici dei due prodotti igr.

Lo scorso giugno, a sei anni dalla sua costituzione, il Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena ha ottenuto il riconoscimento *erga omnes*; ovvero, grazie a tale riconoscimento, il consorzio di tutela, che ha dimostrato di avere un'alta rappresentatività del comparto, può esercitare poteri «pubblici» nell'azione di valorizzazione del prodotto tutelato e di informazione verso il consumatore. In parole povere il Consorzio può disporre di maggiori poteri di vigilanza e i suoi agenti «vigilatori» saranno in grado di redigere verbali di contestazione di fronte ad abusi, atti di pirateria e contraffazione; può promuovere programmi per migliorare la qualità delle produzioni in termini di sicurezza igienico-sanitaria, caratteristiche chimico-fisiche, organolettiche e nutrizionali del prodotto e può svolgere determinate funzioni sanzionatorie.

