



Lo Stoccafisso Norvegese sposa il gusto delle tradizioni e la tavola più moderna

Inimitabile per il sapore e le sue numerose qualità

Già per i Vichinghi era un alimento prezioso e dal Basso Medioevo è protagonista di molte delle nostre ricette regionali.

Oggi ne stiamo scoprendo l'importanza anche per la salute

La tradizione ittica norvegese risale all'epoca dei Vichinghi e vanta tecniche antichissime che, nel tempo, si sono evolute dal punto di vista tecnologico, ma non hanno mai perso il senso del rispetto per l'ambiente, per il mare e per l'uomo. E il pesce storicamente più rilevante per la Norvegia è senza dubbio il merluzzo, se ne trovano, infatti, ricche quantità nell'Oceano Atlantico Settentrionale. Fra le diverse specie, la più importante è quella del merluzzo artico norvegese (*Gadus morhua*), il pregiato Skrei, caratterizzato da una carne bianca e da un gusto molto delicato.

La sua pesca e lavorazione vantano tradizioni antichissime e sia come baccalà sia come stoccafisso è entrato da tempo nella tradizione gastronomica di molti Paesi, compresa l'Italia. Il baccalà è merluzzo conservato attraverso un processo di salatura o di salatura ed essiccazione. Lo stoccafisso, invece, è pesce essiccato all'aria aperta, un procedimento che avviene solo in Norvegia e solo alle isole Lofoten, situate all'interno del Circolo Polare Artico.

LE CONDIZIONI SPECIALI DELLE ISOLE LOFOTEN

I fiordi di queste isole, infatti, durante i primi mesi dell'anno sono meta della migrazione del merluzzo artico norvegese che, abbandonate le acque fredde del mare di Barents, vi giunge per accoppiarsi e depositare le uova. Le Lofoten, inoltre, godono di particolari condizioni climatiche: lambite dalla Corrente del Golfo hanno una temperatura che raramente scende sotto lo zero e in primavera sono molto asciutte e ventilate,

caratteristiche che favoriscono l'essiccazione dei merluzzi una volta catturati. Appena pescati, infatti, sono puliti e privati di testa e interiora, legati a due a due per la corda e appesi su apposite rastrelliere e lasciati essiccare al sole. L'essiccazione è uno dei più antichi metodi di conservazione del pesce: dai reperti archeologici risulta che gli stessi Vichinghi usassero il merluzzo così trattato non solo come nutrimento durante le navigazioni ma anche come merce di scambio. In epoche più recenti, è toccato alle flotte di tutta Europa utilizzarlo come cibo durante le navigazioni. Una volta essiccato, il merluzzo può facilmente recuperare le sue proprietà nutrizionali: è sufficiente metterlo in ammollo in acqua. Oggi, tra l'altro, lo stoccafisso si trova anche già ammollato sul mercato.

QUASI 600 ANNI DI STORIA

In Italia, lo stoccafisso è arrivato nel XV secolo, grazie al mercante e navigatore veneziano Pietro Querini che, nel 1431, naufragò al largo dell'Irlanda e, a bordo di una scialuppa di salvataggio, fu trasportato dalle correnti fino a raggiungere le Lofoten, dove fu soccorso dagli abitanti. Qui Querini scoprì lo stoccafisso che portò con sé tornato in Italia. Sono, dunque, quasi 600 anni che è arrivato nel nostro Paese, dove ha trovato subito un largo gradimento, soprattutto in Veneto, diventando un importante ingrediente della nostra cucina. Tuttora una gran parte della produzione di stoccafisso è esportata nel nostro Paese che resta il principale consumatore. A base di stoccafisso, infatti, sono molti dei nostri piatti più tipici. A lui è

dedicata anche una festa, che si tiene nel mese di settembre a Sandrigo in provincia di Vicenza. Festa che, in realtà, è denominata "Del Bacalà alla Vicentina", perché in Veneto lo stoccafisso è da sempre conosciuto come bacalà, con una sola "c". Le ragioni di questa stravaganza sono probabilmente fonetiche: ai veneti "bacalà" suonava meglio ed era più facile da pronunciare che non "stoccafisso", così, per secoli hanno continuato a gustare quest'ultimo, chiamandolo però con un altro nome.

PROPRIETÀ NUTRITIVE CON POCCHI EGUALI

Ma se lo stoccafisso è entrato da tempo nelle nostre cucine regionali è in questi ultimi anni che sta ottenendo nuovi successi sulle tavole. Merito soprattutto delle sue caratteristiche nutrizionali che lo rendono uno degli alimenti più indicati per un'alimentazione moderna, ossia attenta al gusto ma anche alla salute e al nostro benessere.

Le sue carni, infatti, sono compatte e saporite, povere di grassi ma ricche di preziosi nutrienti, tra cui tutti gli aminoacidi essenziali nella giusta quantità. Il basso contenuto di grasso lo rende, tra l'altro, facilmente digeribile. Sono abbondanti, invece, le vitamine, tra cui la B12 e i sali minerali come il selenio.

Ma sono le proteine il suo vero fiore all'occhiello: costituiscono, infatti, ben il 18% del suo peso e la loro qualità gli dà un elevato potere saziante. Questo rende lo stoccafisso ideale nelle diete. I suoi pochi grassi, poi, sono gli Omega 3, che hanno un'importanza fondamentale per la nostra salute. Tutte proprietà che il processo di essiccazione aiuta a preservare e a mantenere pressoché



► 27 novembre 2016 - N°NC

inalterate.

Solo il merluzzo
 più pregiato
 essiccato
 al sole
 secondo
 una tradizione
 millenaria

Kamut risottato con Stoccafisso di Norvegia e verdure invernali

Ingredienti

300 g Stoccafisso di
 Norvegia, 200 g kamut,
 1 cipolla, 1 broccolo,
 1 cima di rapa, 1 sedano,
 1 manciata di spinaci,
 Brodo vegetale, Olio EVO,
 sale & pepe.

Procedimento

Pulite il broccolo e lessatelo
 in acqua bollente per circa 5
 minuti. Tritate la cipolla e il
 sedano, poi fateli soffriggere
 in una pentola con un filo
 d'olio. Aggiungete quindi
 il broccolo sminuzzato, gli
 spinaci e la cima di rapa
 pulita. Coprite con il brodo
 vegetale e lasciate cuocere
 per qualche minuto. Unite
 poi il kamut e dell'altro brodo
 se è necessario. Tagliate a
 pezzettini lo stoccafisso e
 aggiungetelo verso metà
 cottura. Portate avanti la
 cottura come se fosse un
 risotto, rimestando di tanto
 in tanto e aggiungendo del
 brodo a mano a mano che
 viene assorbito. A cottura
 ultimata, regolate di sale
 e pepe.



RICETTA

