

Gli editoriali.

Come cucinare il baccalà: i metodi e le principali ricette

Il baccalà fa parte della tradizione culinaria italiana ed è il protagonista di tante ricette sfiziose. Scopri le sue caratteristiche e i metodi per cucinarlo.

Il **baccalà** è un pesce molto versatile e può diventare il protagonista di tante ricette sfiziose. Non a caso, è un alimento molto diffuso nella **tradizione culinaria italiana** e in ogni regione è possibile trovare ricette tipiche con questo ingrediente. Scopriamo insieme le caratteristiche del baccalà e i principali metodi per cucinarlo in modo semplice e gustoso.

Che pesce è il baccalà?

Iniziamo col dire che il baccalà altro non è che il **merluzzo bianco**, un pesce tipico dell'Oceano Atlantico settentrionale (*Gadus Morhua*), pescato solitamente nei mari del Nord, dalla Norvegia fino all'Islanda; una specie è presente anche nell'Oceano Pacifico (*Gadus Macrocephalus*). Bisogna però specificare che il pesce baccalà è il risultato di una **particolare lavorazione del merluzzo**. Vediamo le sue caratteristiche più nel dettaglio.



Differenza tra merluzzo, baccalà e stoccafisso

Il merluzzo di solito viene consumato in **filetti** che possono essere cucinati in vari modi. Presenta una **carne bianca, magra e delicata** che si presta a varie lavorazioni, due delle quali sono il **baccalà** e lo **stoccafisso**. Questi vengono spesso confusi, proprio perché sono entrambi merluzzo e anche perché a volte, nelle preparazioni più diffuse, viene usato uno dei due ma nel nome della ricetta, come vedremo, viene nominato l'altro. In realtà, c'è un elemento fondamentale che li contraddistingue.

La principale differenza tra baccalà e stoccafisso consiste infatti nel **metodo di lavorazione**: entrambi vengono pescati e dissanguati direttamente sul peschereccio, ma poi il merluzzo destinato a diventare baccalà viene lavorato con un particolare **processo di salatura** che dura circa tre settimane e viene effettuato durante tutto l'anno; il pesce destinato a diventare stoccafisso, invece, viene **lasciato essiccare all'aperto** su apposite rastrelliere, ma di solito solo da febbraio a giugno, quando le condizioni climatiche sono più favorevoli. In sostanza, il baccalà è merluzzo salato, mentre lo stoccafisso è merluzzo essiccato.

Incerta ma curiosa è l'origine della parola baccalà: secondo una versione deriverebbe dal fiammingo "kabeljaw" e significherebbe "**bastone di pesce**", mentre secondo un'altra versione deriverebbe dal tedesco "bakkel-jau" e significherebbe "**pesce salato**".

Le proprietà del baccalà

Il baccalà è perfetto sia per chi segue una **dieta** sia per gli **sportivi** che vogliono sviluppare la massa muscolare, in quanto è un pesce con **poché calorie** e **pochi grassi**, ma **ricco di proteine**. I grassi che contiene, tra l'altro, sono i cosiddetti "grassi buoni", ossia gli **Omega 3**, utili a combattere il colesterolo cattivo, a formare quello buono e a prevenire malattie cardiovascolari. Oltre a questi, il baccalà è anche ricco di **sali minerali** e di **vitamina B** (in particolare B1, B3 e B6), sostanza che aiuta fegato e intestino nelle loro funzioni e contribuisce al metabolismo di grassi e proteine. Per **100 gr** di baccalà i **valori nutrizionali medi** sono:

- energia 95 kcal
- acqua 75,6 g
- proteine 21,6 g
- lipidi 1 g
- colesterolo 50 mg
- calcio 31 mg
- fosforo 224 mg
- ferro 2,3 mg.

Baccalà: le ricette e i metodi di cottura

L'Italia, insieme al Portogallo, è tra i Paesi che registrano un alto consumo di baccalà. Come anticipato, i metodi per prepararlo sono veramente tantissimi. Essendo un pesce salato, prima di cucinarlo occorre **ammollarlo per dissalarlo**, ossia tenerlo in ammollo in una ciotola d'acqua fresca **da 1 a 3 giorni**, a seconda della grandezza e dello spessore dei filetti e dal tempo che ha trascorso sotto sale. L'acqua andrà cambiata **ogni 8 ore** o comunque tre volte al giorno, tenendo la ciotola in un luogo fresco, coperta con della pellicola trasparente per alimenti. Generalmente, al supermercato si può anche trovare il baccalà **già ammollato**, anche se andrà tenuto comunque qualche ora in ammollo e risciacquato bene; in alternativa, si può comprare **congelato**. Vediamo adesso quali sono i principali metodi di preparazione,

dai più semplici ai più elaborati. Qualunque sia il metodo prescelto, bisogna ricordare di girare sempre il baccalà in pentola o in padella in **modo delicato** e senza esagerare, perché quando si cuoce si ammorbidisce e potrebbe dunque **sfaldarsi facilmente**.

Il baccalà lessato

Il **baccalà bollito** è forse la preparazione più **semplice** in assoluto, nonché quella più **leggera** e dunque perfetta per chi sta seguendo una dieta. In questo caso, il pesce viene semplicemente lessato e poi condito con olio extravergine di oliva, prezzemolo, limone, uno spicchio d'aglio oppure della cipolla tritata finemente a seconda dei gusti, con una spolverata di pepe o peperoncino.

L'insalata di baccalà

L'insalata di baccalà è un piatto semplice ed estivo, in quanto il merluzzo già ammollato in questo caso deve essere bollito e poi lasciato **raffreddare**. A quel punto si potrà condire come si preferisce, lasciando spazio alla fantasia, ad esempio con **patate lesse** a tocchetti, oppure con **olive nere, capperi, pomodori datterini, prezzemolo e olio**.

Il baccalà in umido

Il baccalà in umido è una delle ricette più diffuse, con diverse varianti regionali. In generale, il pesce ammollato viene pulito, tagliato a tocchetti e poi **cotto in padella** con un **soffritto di aglio e prezzemolo**. Dopo aver rosolato il baccalà, bisogna **sfumarlo** con mezzo bicchiere di **vino bianco**, per poi concludere la cottura con mezzo bicchiere d'acqua da lasciar evaporare a fuoco basso, avendo cura di togliere gli spicchi d'aglio. Il piatto va poi accompagnato da **fette di pane tostato** e da verdure ripassate o patate lesse.

In alternativa, si può fare il baccalà in umido con le **patate**, con le **cipolle**, o ancora con i **porri**, o con l'aggiunta in padella di **pomodorini** tagliati a metà per dare più gusto e anche un po' di colore al piatto. In una della varianti del baccalà in umido **alla siciliana**, invece, si aggiungono anche **uvetta e pinoli** per conferirgli un sapore **agrodolce** molto particolare.

Il baccalà al forno

Il filetto di baccalà si può cucinare facilmente anche al **forno**, semplicemente con un filo d'olio, del prezzemolo, del limone e un contorno di **patate**. In alternativa, si può fare **gratinato**, cospargendolo con del pane grattugiato, qualche fiocco di burro e qualche oliva per insaporire e ottenere così un baccalà croccante e gustoso.

Il baccalà fritto

Il baccalà fritto è uno dei piatti tipici della Vigilia di Natale o di Capodanno, soprattutto in alcune regioni italiane del centro-sud. Con il suo interno morbido e gustoso e la pastella esterna croccante, oggi è anche tra gli street food più amati. Prepararlo è davvero semplicissimo: il baccalà tagliato a cubetti va passato nella **farina** e **fritto nell'olio bollente**, avendo cura che ogni lato diventi dorato. I pezzi cotti in questo modo andranno poi asciugati nella carta assorbente e serviti caldi, senza aggiungere sale, in quanto il baccalà è già saporito di suo.

Il baccalà alla livornese

Il baccalà alla livornese è una delle ricette regionali più famose e apprezzate. In questo caso, il baccalà va pulito, tagliato a pezzetti, **infarinato e fritto in padella** con olio ben caldo fino a ottenere una doratura perfetta. Va poi preparato un **trito d'aglio e cipolla** da far appassire nell'olio rimasto, per poi aggiungere la **passata di pomodoro** per il sugo e far cuocere una decina di minuti. I tranci di baccalà fritti vanno poi adagiati nella padella con la salsa, insaporendoli con del **prezzemolo tritato**, delle **olive nere** e, se piace, anche una spolverata di **peperoncino**.

Come cucinare il baccalà alla vicentina

La ricetta del baccalà alla vicentina è un'altra tra le preparazioni più buone con questo tipo di pesce. Questo piatto tipico regionale, in realtà, si prepara con lo **stoccafisso**, anche se nel nome della ricetta viene utilizzato il termine "baccalà", perché in Veneto lo stoccafisso viene comunemente chiamato così. Per prepararlo servono 1 kg di stoccafisso, 5 acciughe sott'olio, 1,5 ml di latte, 80 gr di parmigiano grattugiato e prezzemolo. Per prima cosa, lo stoccafisso va ammollato in acqua fredda per due giorni, cambiando l'acqua ogni quattro ore circa. Quando è pronto, va poi sciacquato, pulito dalle lisce, tagliato a tranci e poi **cotto in padella**, in un soffritto preparato con olio, cipolle bianche, acciughe e prezzemolo. Quando i pezzi saranno ben dorati, andranno sistemati in un tegame insieme all'olio del soffritto per proseguire la cottura a fuoco basso: a quel punto, andranno aggiunti il **latte** e il **parmigiano** per poi lasciar **cuocere lentamente per circa 2 ore**, senza mai mescolare. La **polenta di mais** tagliata a fette o grigliata è l'accompagnamento ideale per questo piatto.

Il baccalà mantecato

La ricetta del baccalà mantecato è tipica di **Venezia** e anche in questo caso va utilizzato, in realtà, lo **stoccafisso**, da tenere sempre in ammollo per almeno 24 ore. Dopo averlo pulito e tagliato a tranci, il pesce va cotto in una **pentola con 1 litro d'acqua** e delle foglie di **alloro**, portandolo a ebollizione per poi proseguire la cottura a fiamma bassa fino a che il pesce non diventa morbido, togliendo di tanto in tanto la schiuma che si formerà in superficie. Quando il baccalà inizia a sfaldarsi, può essere scolato e trasferito nella ciotola della planetaria dove andrà, appunto, "**mantecato**" con un composto di **olio d'oliva, olio di semi, pepe macinato e sale**. L'olio va aggiunto a filo e la lavorazione con le fruste richiederà una decina di minuti, al termine dei quali si otterrà una **crema ottima da spalmare su crostini di pane** o di **polenta**, per poi guarnire e insaporire con del prezzemolo tritato e una spolverata di pepe. Il baccalà

mantecato, infatti, viene utilizzato soprattutto per realizzare dei **gustosi antipasti** per Natale o Capodanno.

Ora che conosci le principali ricette con il baccalà, non ti resta che metterti all'opera e provarle tutte!

www.bennet.com