

Tenuta Le Chiuse di Reopasto



*Agriturismo
Macelleria aziendale*

*Allevamento bovini charolais
Vendita carne e prodotti locali
di qualità*

I tagli di carne e le ricette



*Le Chiuse di Reopasto di Piozzo di Rosignano Carlo S.a.s.
azienda agricola*

Via Reopasto, 37 - 02043 Contigliano (Rieti) Italia
Tel/fax +39 0746 750 269 - reopasto@gmail.com
www.lechiusedireopasto.it

Tenuta Le Chiuse di Reopasto



La Tenuta *Le Chiuse di Reopasto* è tra i possedimenti storici della Valle Reatina. Già di proprietà dei principi Colonna, il territorio di Reopasto, punto cruciale per il controllo delle acque e luogo strategico di ingresso alla Valle, fu acquistato intorno al 1300 dalla famiglia Nobili di Labro, il cui stemma campeggia ancora sulla facciata della villa. Nel 1572, Girolamo Nobili, sposando Virginia Vitelleschi, ultima erede del nobile casato, unisce il proprio cognome a quello Vitelleschi, mutandolo così in Nobili-Vitelleschi.



La Tenuta *Le Chiuse di Reopasto*, dal suo acquisto nel 1300, è giunta fino agli attuali proprietari per successione ereditaria. Oggi si estende per circa 300 ettari, divisa tra la montagna dei boschi e dei sentieri, la collina dei pascoli e la pianura delle coltivazioni foraggere e dell'allevamento bovino.

La razza charolaise



Alleviamo bovini da oltre trent'anni; tutti gli animali sono nati e cresciuti all'interno della fattoria. Soltanto i tori da monta sono acquistati in altri allevamenti italiani di bovini *certificati dall'iscrizione all'albo genealogico nazionale charolais*: ciò per evitare la consanguineità e i relativi problemi a cui andremmo incontro se allevassimo noi i nostri vitelli per la riproduzione.

La mandria è composta di bovini *charolais*, tutti iscritti al libro genealogico nazionale, cosa che garantisce il *mantenimento dei pregi della razza da carne* e una *discendenza attestata* dalla possibilità di rintracciare l'albero genealogico di ogni bovino.

Le nascite dei vitelli si concentrano in primavera. Con l'inizio della stagione mite si ha, seppur all'interno della fattoria, una sorta di transumanza dalle rimesse invernali ai pascoli primaverili. Le mamme e i nuovi nati rimarranno al pascolo collinare fino ai primi freddi autunnali. Il periodo al pascolo è molto importante per lo sviluppo del bovino.

All'inizio della stagione fredda la mandria torna alla stalla dove gli animali sono alimentati con fieno e granaglie. Accanto ai prati riservati al pascolo, la tenuta possiede dei terreni per la coltivazione di grano, mais, favino ed erba medica, che ci permettono di provvedere quasi interamente alla alimentazione dei bovini e garantire così il controllo sulla genuinità della filiera alimentare.

Le proprietà nutritive

Il nostro organismo trae le sostanze necessarie alla crescita, al rinnovo delle cellule e dei tessuti, alla difesa immunitaria, alla produzione di energia e via dicendo dagli alimenti che ingeriamo. È importante garantire, attraverso una dieta equilibrata, l'assunzione quotidiana di tali sostanze. Tra tutti gli alimenti, la carne ha un alto valore biologico, perché possiede un elevato contenuto di tutti i principali nutrienti.

La carne si suddivide principalmente in carne bianca e carne rossa. La carne bovina si definisce in genere *carne rossa*; tuttavia questa definizione è corretta se si parla di bovino adulto (vitellone, manzo, vacca, toro), mentre per il vitello, che si nutre esclusivamente di latte, è più appropriato parlare di *carne bianca*. Tra i diversi tipi di carne bovina, la carne di vitellone è la più nutriente e fortificante.

La carne bovina è notoriamente una delle migliori fonti di *proteine* alimentari: in una bistecca di charolais da 200 g sono contenuti circa 40 g di proteine ovvero il 60 % del fabbisogno giornaliero di un uomo adulto. I nostri muscoli sono in gran parte formati da proteine; ne consegue che nei soggetti "in crescita" come gli adolescenti e le donne in allattamento, l'apporto quotidiano di proteine deve essere ulteriormente aumentato.

La carne bovina è anche una importante fonte di *minerali* quali selenio, sodio, potassio, fosforo, zinco (in particolare nella fesa), rame (in particolare nella noce) e naturalmente ferro (in particolare nel fegato e nella milza). Il ferro contenuto nella carne ha una assorbibilità fino a cinque volte maggiore del ferro contenuto nelle verdure, e ne favorisce tra l'altro l'assorbimento. 200 g di charolais contengono circa 4 mg di ferro, ovvero il 40% del fabbisogno giornaliero per l'uomo adulto (10 mg) e circa il 22% per la donna (18 mg).

Un altro pregio della carne bovina è l'elevato contenuto di *vitamine*, quali la vitamina E e la vitamina B12, che costituiscono delle importanti difese anti-ossidanti e contribuiscono a rallentare il processo di invecchiamento; 100 g di charolais coprono addirittura il 73% del fabbisogno giornaliero di vitamina B12. La carne bovina contiene inoltre, in quantità maggiore rispetto alle altre, tutti gli *aminoacidi* indispensabili al nostro organismo, in particolare alla crescita degli adolescenti e alla prevenzione del rilassamento del tono muscolare negli anziani.

Al contrario, il contenuto in colesterolo della carne bovina è piuttosto basso, con valori simili alle altre carni e al pesce; anche il contenuto di grassi è estremamente limitato: la carne rossa ha in media solo il 5% di lipidi, ovvero l'equivalente della carne di pollo.

Le carni bovine



Vitello

È l'animale più giovane, con un peso che va dai 180 ai 230 kg ed una età inferiore ai 12 mesi. Alimentato esclusivamente a latte, ha una carne molto chiara, di colore rosato e con una grana finissima, poco grasso e un elevato contenuto di acqua.

Vitellone

È la "tipica" carne di bovino, proveniente dal maschio non castrato tra i 400 e i 600 kg circa, di età compresa tra i 12 e i 24 mesi. La carne è di colore rosso-rosa brillante, con una fibra sottile, poco grasso e un contenuto idrico inferiore rispetto al vitello. È molto saporita e apprezzata per l'elevata resa di tagli magri e morbidi.

Manzo

È simile al vitellone, ma si ottiene con animali di età superiore ai due anni. È una carne compatta, con grasso bianco e sodo e un colore rosso tanto più acceso quanto più l'animale è giovane.

Bue

È il maschio del bovino castrato in giovane età. La sua carne ha caratteristiche intermedie tra quella del vitellone e quella della femmina: in particolare è caratterizzata da una leggera infiltrazione di grasso.

Bovina

È la femmina destinata alla riproduzione. Quando è giovane e ben nutrita fornisce una carne di eccellente qualità. La carne è molto tenera e dolce grazie al grasso di infiltrazione della muscolatura. Gli esemplari più anziani, soprattutto quelli destinati alla produzione di latte, danno carni rosso scure e fibrose.

Toro

Il toro è il maschio già adibito alla riproduzione. La sua carne ha colore intenso, di grana grossolana e aspetto compatto.

I TAGLI DELLA CARNE

QUARTO POSTERIORE

1. Lombata
2. Filetto
3. Scamone
4. Girello
5. Fesa esterna
6. Noce
7. Fesa interna
8. Pesce
9. Geretto posteriore

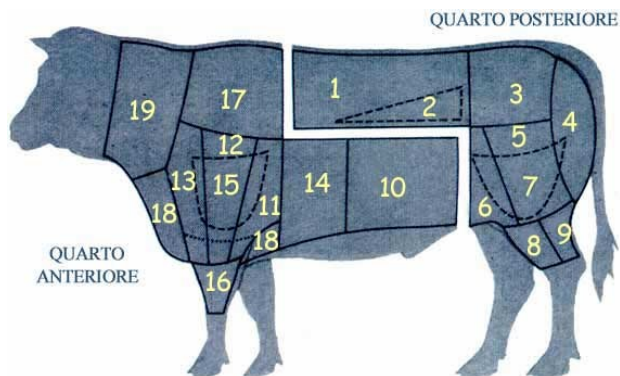
QUARTO ANTERIORE

10. Pancia
11. Fesone
12. Copertina
13. Girello di spalla
14. Taglio reale
15. Sottospalla
16. Geretto anteriore
17. Bracirole
18. Petto
19. Collo



*Allevamento bovini charolais
Vendita carne e prodotti locali
di qualità*

*Macelleria aziendale
Agriturismo*



LA BONTÀ NATURALE DELLA CARNE DEI NOSTRI

“CHAROLAIS”



NATI E CRESCIUTI ESCLUSIVAMENTE

IN FATTORIA

OLTRE AL
RITIRO IN

FATTORIA È DISPONIBILE IL SERVIZIO DI CONSEGNA A DOMI-
CILIO IN TUTTA ITALIA



La qualità rimane inalterata perché si confeziona la carne appena tagliata in buste **SOTTOVUOTO**. Una volta sottovuoto si dispone con del **green-ice** in contenitori di polistirolo che garantiscono la giusta temperatura per il trasporto.

Il pagamento avverrà dopo la consegna tramite bonifico bancario, vaglia o spedizione di assegno al mittente, secondo le indicazioni che troverete nella confezione.



Tagli e metodi di cottura

La carne cruda

TARTARA E CARPACCIO

Si utilizza di solito il manzo e si condisce con olio, limone, sale e pepe.

La tartara si può insaporire con aglio, da togliere dopo aver mescolato la carne con i condimenti, mentre il carpaccio, ottenuto con fettine di carne sottilissime, si può guarnire a proprio piacimento con scaglie di parmigiano, di funghi freschi o di tartufo.

Cotture veloci

L'ARROSTO

L'arrosto, nel suo significato più ampio di insieme di metodi di cottura, è con il bollito il più antico sistema di preparazione della carne cotta e comprende la cottura ai ferri o alla griglia, in padella, in casseruola, al forno, allo spiedo.

Tutte queste tecniche, attraverso la sottile patina abbrustolita che si forma sulla superficie della carne, permettono di conservare intatti i valori nutritivi. Tra i tagli di carne per loro natura più adatti a cotture veloci rientrano quelli qui genericamente raggruppati come *Fettine e Bistecche*.

Fettine e bistecche

Sono molto utilizzate per la semplicità e la rapidità di cottura. Generalmente si parla di *fettine* per tagli piuttosto sottili, mentre per tagli più alti, il cui spessore può variare anche di molto, si parla genericamente di bistecche.

Secondo il pezzo, l'animale di origine e il sistema di cottura, fettine e bistecche assumono nomi diversi. Se ad esempio hanno l'osso si parla di nodini o costolet-

te, in caso contrario di scaloppine e piccate (infarinate o aromatizzate con vino, erbe, pomodoro, limone, funghi); questi ultimi due tagli si diversificano per il fatto che le piccate sono più piccole, ma più spesse delle scaloppine. Si parla di *tournedos* se sono ricavate dal centro del filetto di vitellone, con forma rotonda e regolare, da cuocere alla griglia; lo stesso pezzo, se è tagliato in grosse fette alte quattro o cinque centimetri, si chiama *Chateaubriand*. Si ha poi la tagliata, o *Robespierre*, se le bistecche provengono dal controfiletto in tagli spessi da cuocere a fuoco vivo, in modo che arrostiscano all'esterno mantenendosi succose e al sangue all'interno. Dalla lombata si ottengono le lombatine, da cui si ricava la famosa costata, grossa e spessa bistecca con l'osso. Se la costata comprende anche il filetto si può parlare di fiorentina o di T-bone steak e di Porterhouse all'americana, mentre quando è senza osso è l'entrecôte dei francesi.

Cottura ai ferri o alla griglia

Consiste nel cuocere tagli di carne piatti su di una fiamma molto bassa ricavata da carbonella o legno di piante aromatiche, che le trasmettano il proprio profumo. Si presta per bistecche, fettine, nodini, costate e spiedini guarniti a piacere. Per mantenere tutta la qualità della carne è fondamentale fare attenzione a non cuocerla troppo. Gli accorgimenti importanti per non bruciarla, sono di porre la fiamma lateralmente e di limitare lo sgocciolio di olio dalla carne preventivamente marinata per non attizzare la fiamma stessa. La griglia deve essere molto calda e la carne va girata una volta sola, salando soltanto alla fine.

Cottura in padella

La carne si cuoce rapidamente a fuoco vivo, voltandola una o due volte e aggiungendo sale e pepe solo alla fine. A seconda dei gusti, si può ungere la padella con burro o olio di oliva aggiungendo poi la carne, oppure si può cuocere quest'ultima direttamente in una padella antiaderente già calda senza grassi, aggiungendo eventualmente in un secondo tempo dell'olio sulla superficie della carne prima di voltarla. In questo caso l'olio non brucia e la carne mantiene intatte tutte le sue proprietà.

Cottura in casseruola

Si copre il fondo della casseruola con burro o olio extravergine di oliva e si aggiunge la carne facendola rosolare a fuoco vivo da tutte le parti, così da creare subito una sottile crosta superficiale che impedisca la fuoriuscita dei succhi naturali, evitando che si indurisca. A questo punto si copre e si abbassa il fuoco mantenendolo costante fino a cottura ultimata. Le erbe aromatiche si inseriscono dopo aver

rosolato la carne, ponendole sopra e mai sotto la carne per evitare che brucino; sale e pepe si aggiungono solo verso la fine della cottura.

È importante rispettare alcuni accorgimenti, come ad esempio impiegare un recipiente che contenga il pezzo di carne per tutta la sua altezza, lasciando libero intorno uno spazio di circa due o tre dita. La carne, in altre parole, deve essere sufficientemente libera per non cuocere nel proprio vapore, poiché in tal caso verrebbe stufata.

Cottura al forno

Generalmente si fa prima rosolare la carne sulla fiamma nel recipiente da forno e poi la si introduce nel forno stesso preventivamente scaldato; in alternativa la si può mettere direttamente nel forno caldo abbassandolo gradualmente fino a raggiungere la temperatura finale di cottura.

Cottura allo spiedo

È il sistema che permette di ottenere gli arrostiti migliori e più saporiti. La carne va dapprima macerata in olio ed erbe, così da assorbirne gli aromi, poi va infilata sullo spiedo e va esposta alla fiamma viva; successivamente si abbassa il fuoco, continuando ad ungere con l'olio insaporito con le erbe e per ultimo si sala.

LA FRITTURA

Come "l'arrosto", è considerato un metodo veloce di cottura. La carne o le frattaglie, dopo essere state impanate o infarinate, vanno immerse in olio bollente finché non hanno raggiunto il giusto grado di doratura e consistenza croccante. Per una frittura più sana e leggera è indispensabile che l'olio conservi la giusta temperatura fino alla fine. È consigliabile scolare poi le porzioni su carta assorbente.

LA COTTURA AL VAPORE

È un sistema poco diffuso, ma ideale per chi vuole seguire una dieta del tutto priva di grassi, senza per questo rinunciare alle proprietà nutritive della carne.

Si usa in genere per le fettine, che si spongono alla azione di cottura del vapore acqueo, utilizzando sia le apposite pentole con cestello forato (in mancanza delle quali ci si può servire di uno scolapasta in acciaio), sia un piatto appoggiato su una pentola d'acqua in ebollizione. È necessario usare tagli molto magri.

Cotture lente

"IN UMIDO"

brasato, stufato, spezzatino

È una tecnica che necessita tempi di cottura molto lunghi.

Nello stufato la carne ha avuto prima una marinatura in vino e verdure. Per cuocere non è indispensabile del fuoco vivo. Lo stesso termine "stufato" richiama il termine "stufa", sul cui piano si metteva, per una cottura molto lenta, il recipiente con la carne.

Il brasato si diversifica dallo stufato per il fatto che prima si rosola la carne e perché in cottura si aggiunge il liquido di marinatura.

IN FRICASSEA

La preparazione è simile a quello dello spezzatino: si taglia la carne in piccoli pezzi che si inseriscono in una casseruola con brodo ed aromi. Dopo una fase iniziale di cottura, si sposta la carne in una pirofila e si bagna con una salsa a base di uova, succo di limone e prezzemolo. La pirofila va passata nel forno caldo per qualche minuto, facendo rapprendere le uova e rendendo la carne morbidissima.

BOLLITO E LESSO

A seconda che si desideri una buona carne o un buon brodo, è bene usare metodi diversi di preparazione. Immergendo infatti la carne a pieno bollore in brodo già insaporito con erbe ed ortaggi, si avrà un buon bollito. Immergendola al contrario in acqua *fredda* con cipolle, sedano, carote e altri aromi si otterrà un ottimo brodo, ma la carne risulterà molto sfruttata. Si parla allora di lesso.

In entrambi i casi, aggiungete il sale solo quando l'acqua è già in ebollizione.

I TAGLI E LE RICETTE

1. Lombata



consigliato per bistecche alla griglia, tagliata, bourguignonne, roast-beef

Di 1ª categoria, è uno dei tagli più classici, gustosi e pregiati.

Si ricava partendo dal limite dello scamone, nel quarto posteriore, lungo una linea parallela alla colonna vertebrale, fino alla ottava o alla quinta costola.

Quando la lombata è intera sull'osso a T rovesciato e comprende il filetto contrapposto, si ha la classica bistecca fiorentina. Se la lombata è disossata, si può cuocere in diversi modi (con vino, funghi, cipolle, erbe aromatiche). È il classico pezzo da roast-beef.

Fondue Bourguignonne

🍷 4 persone

600 g di lombata di manzo o di filetto, ½ l di olio extravergine di oliva, salse a piacere (v. preparazione), sale e pepe.

Tagliate la carne a cubetti di circa 2 cm e disponetela su un piatto da portata. Portate in tavola la apposita casseruola per fondute, munita di fornello elettrico o ad alcool, dopo avervi scaldato l'olio.

Ciascun commensale sarà provvisto di una forchettina dal manico lungo, con cui potrà rosolare i pezzetti di carne nell'olio e condirli con sale e pepe e con le diverse salse (senape, salsa Worcestershire, ketchup, burro alla maître d'hôtel, salsa aurora, salsa al curry, salsa tartara) che avrete precedentemente portato in tavola. Volendo si possono preparare anche una ciotolina con uovo sbattuto leggermente salato e una di pangrattato, per impanare il cubetto di carne prima di tuffarlo nell'olio.

Servite insieme a sottaceti e pane.

- *Controfiletto: Parma*
- *Biffo: Napoli*
- *Lai sottile: Venezia*
- *Lombata: Firenze, Genova, Macerata, Verona, Vicenza*
- *Lombo: Bari, Bologna, L'Aquila, Perugia, Potenza, Roma, Rovigo*
- *Lonza: Torino*
- *Roast-beef: Belluno, Mantova, Milano, Padova, Treviso*
- *Scorsa a filetto: Napoli*
- *Scorzetta: Foggia*
- *Sottofiletto: Torino, Trento*
- *Trinca: Messina, Palermo, Reggio Calabria*

2. Filetto



consigliato ai ferri, crudo, alla bourguignonne

È situato sotto la lombata ed è la parte più nobile e pregiata dell'animale. Consistendo in muscoli che, per la loro posizione, lavorano molto poco, la carne di questo taglio è particolarmente tenera e succosa. La parte anteriore del filetto è adatta soprattutto per bistecche, quella centrale per medaglioni e quella finale per filetti mignon e bocconcini. Da un vitellone si possono ottenere due filetti dai quali si ricavano al massimo 5-6 kg di carne. La sua denominazione è la stessa in ogni città.

Filetto al pepe verde

🍷 4 persone

4 fette spesse di filetto del peso di 120-130 g l'una, 100 g di panna, sugo di arrosto, 2 ½ cucchiaini di pepe, pepe verde in grani, burro.

In una padella per fritti dal fondo pesante, abbastanza capiente da contenere le fette di filetto senza lasciare vuoti, rosolate la carne a fuoco vivo nel burro. Per una cottura al sangue, fatela cuocere 2 minuti per parte, spruzzandola con 4 cucchiaini di brandy e fiammeggiando. Condite con sale e pepe e tenete in caldo. Nel fondo di cottura versate 2 cucchiaini di sugo di arrosto, 100 g di panna e 2 ½ cucchiaini di pepe verde pestato. Mescolate velocemente fino a che la salsa si è addensata, versatela sul filetto e cospargete con un paio di cucchiainate di pepe verde in grani. Servite subito.

Chateaubriand

🍷 4 persone

2 chateaubriand da 300 g l'uno (lo chateaubriand si ricava dal cuore del filetto e non deve essere mai inferiore ai 300 g di peso).

Battete leggermente le fette di filetto e adagiatele in una casseruola dal fondo pesante, già calda. Rosolate su ogni lato, poi coprite e lasciate sul fuoco per 3 minuti. Spegnete e lasciate coperto altri 10 minuti per uno chateaubriand al sangue, 15 minuti per una cottura media, 20 se lo preferite ben cotto. La carne si serve in fette grosse (circa 6 per ogni chateaubriand), accompagnata da patate fritte o spinaci. Ottima anche con salsa béarnaise.

3. Scamone o rosa



consigliato per bistecche e fettine in padella e alla griglia, scaloppine, piccate, arrosto

Grosso taglio di 1ª categoria, formato da grandi masse muscolari situate vicino all'anca. È molto pregiato e adatto alla preparazione di arrosti, stracotti, stufati, ma anche fettine e bistecche.

Piccate al limone

4 persone

12 piccate o 4 scaloppine di vitello, farina, 75 g di burro, il succo di ½ limone, brodo, prezzemolo, ½ spicchio di aglio a piacere, sale e pepe.

Scaldate il burro nel tegame, infarinate le piccate o le scaloppine e fatele rosolare su ogni lato. Condite con sale e pepe e tenetele in caldo sul piatto da portata. Deglassate il fondo di cottura con il succo di limone e qualche cucchiaio di brodo e fate ridurre a fuoco vivo, legando con una noce di burro. Prima di togliere dal fuoco, cospargete di prezzemolo e aglio tritato. Versate il sugo sulla carne e servite subito.

- *Cima: Venezia*
- *Codata: Messina, Reggio Calabria*
- *Colarda: Bari, Foggia, Napoli, Potenza*
- *Culaccio: L'Aquila, Trento*
- *Culata: Perugia*
- *Culatello: Parma*
- *Fetta: Bologna*
- *Fracoscio: Macerata*
- *Groppa: Firenze*
- *Mela: Firenze*
- *Melino: Firenze*
- *Pezza: Roma*
- *Pezzo: Perugia*
- *Precione: Padova*
- *Punta e cassa dei belin: Genova*
- *Scagnello: Belluno*
- *Scamone: Milano, Verona*
- *Scannello: Mantova, Rovigo*
- *Sotto codata: Palermo*
- *Sottofiletto: Belluno, Padova, Treviso*
- *Sottofiletto spesso: Torino*

- *Straculo: Mantova, Trento, Venezia, Vicenza*
- *Taglio di nembolo: Venezia*

4. Girello



***consigliato per tartara, arrosto,
vitello tonnato, pizzaiola***

Taglio di 2ª categoria, compatto e di forma tronco-conica, fa parte del muscolo semitendinoso della coscia, a diretto contatto con la fesa e la sottofesa. È generalmente magro e particolarmente adatto alla preparazione di arrosti al forno. Se ben frollato e tagliato è molto simile al filetto, ma se ne distingue perché meno succulento.

Roast-beef al sale grosso

4 persone

1 kg di girello, controfiletto o lombata, 3 kg di sale grosso.

Disponete due dita di sale grosso sul fondo della casseruola, adagiatevi la carne legata in modo che si mantenga in forma e ricoprite interamente con il sale rimanente. Pressate bene con le mani e mettete in forno già caldo a 250°C. Fate cuocere per circa 40 minuti se desiderate una carne ancora al sangue, altrimenti prolungate la cottura per altri 10 minuti. Togliete dal forno, rompete il blocco di sale e lasciate raffreddare prima di tagliare e servire.

- *Coscia rotonda: Torino*
- *Girello: Belluno, Bologna, Firenze, L'Aquila, Macerata, Padova, Parma, Perugia, Roma, Trento, Treviso, Verona, Vicenza*
- *Lacerto: Bari, Foggia, Napoli, Potenza, Reggio Calabria*
- *Lacertu: Messina, Palermo*
- *Lai di fuori: Venezia*
- *Magatello: Milano*
- *Rotolo di coscia: Mantova*
- *Rotondino: Genova*

5. Fesa esterna o controgirello



***consigliato per arrosti in casseruola,
cotolette, fettine in padella***

Occupa la regione laterale e posteriore della coscia. È un taglio di 1ª categoria, pregiatissimo, ottimo per arrosti, roast-beef, bistecche e fettine cucinate in vario modo (come cotolette o fettine alla pizzaiola), ma particolarmente adatto anche per stufati, brasati e bolliti.

Saltimbocca alla romana

🍷 4 persone

800 g di fettine di controgirello, 8 fettine di prosciutto, 50 g di burro, salvia.

Battete leggermente 8 fettine del peso complessivo di 800 g, e su ciascuna disponete 1 fettina di prosciutto crudo e 1 foglia di salvia; fermate il tutto con uno stecchino, come si appuntano gli spilli nella stoffa.

Sciogliete in una padella dal fondo pesante 50 g di burro e cuocete le fettine sul lato della salvia, poi voltatele e cuocete per altri 5 o 6 minuti.

Disponete i saltimbocca su un piatto da portata, deglassate il fondo di cottura con 2 cucchiari d'acqua, toglietelo dal fuoco, legatelo con una noce di burro e versatelo sulla carne.

- *Codino: Treviso*
- *Controfesa: Vicenza*
- *Controgirello: L'Aquila, Padova, Perugia, Roma*
- *Controlacerto: Messina*
- *Coscia in fuori: Torino*
- *Coscia magra: Mantova*
- *Culatta: Bologna*
- *Dietro a codata: Reggio Calabria*
- *Dietro coscia: Bari, Foggia, Napoli, Palermo, Potenza*
- *Fesa: Verona*
- *Fetta di mezzo: Milano*
- *Finta: Macerata*
- *Fricandò: Trento*
- *Lacerto: Genova*
- *Lai di fuori: Venezia*
- *Lucertolo: Firenze*
- *Sottofesa: Parma*
- *Taglio lungo la coscia: Belluno*

6. Noce



***consigliato per scaloppine, fettine, involtini,
cotture al forno e in casseruola***

È un taglio di 1ª categoria, molto pregiato, di forma ovoidale, situato sul lato esterno della coscia. Confina con lo scamone, il controgirello e internamente con lo scannello. Si presta ad essere utilizzato per varie cotture in casseruola (brasato, stracotto, alla cacciatora), e per fare ottime bistecche e fettine.

Involtini

🍴 4 persone

600 g di scamone di manzo tagliato in 12 fette, 2 gambi di sedano, 2 carote, 1 cipolla, ½ dl di olio extravergine di oliva, farina, ½ dl di vino rosso, 600 g di polpa di pomodoro, 1 spicchio di aglio, 1 foglia di alloro, 1 chiodo di garofano, brodo, sale.

Battete leggermente le fette di carne con il batticarne, dividete 1 gambo di sedano e 1 carota in 12 bastoncini ciascuno, tritate il sedano e la carota rimasti insieme alla cipolla. In ogni fettina disponete 1 bastoncino di carota e 1 di sedano, arrotolate l'involtino e fissatelo con uno stecchino.

Mettete il trito di verdure in una casseruola con l'olio e fatelo appassire. Infarinare gli involti, uniteli al trito e fateli rosolare bene su tutti i lati. Bagnate con il vino e lasciatelo evaporare.

Aggiungete la polpa di pomodoro con gli altri odori: coprite gli involtini a filo con il pomodoro, aggiungendo eventualmente un po' di brodo. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa 1½ ora, mescolando spesso. A fine cottura gli involtini devono essere morbidissimi e il sugo denso. Disponeteli su un piatto da portata, passate il sugo al setaccio e versatelo sugli involtini.

- *Bausa: Palermo, Reggio Calabria*
- *Boccia grande: Torino*
- *Bordone: Bologna*
- *Culatta: Venezia*
- *Noce: Belluno, Mantova, Milano, Padova, Parma, Perugia, Rovigo, Trento, Treviso, Verona, Vicenza*
- *Pescetto: Genova*
- *Pezza a cannelo: Bari, Foggia, Napoli, Potenza*
- *Scannello: Macerata*
- *Soccoscio: Firenze*
- *Spola: Mantova*
- *Tracoscio: L'Aquila, Perugia, Roma*
- *Tanno: Messina*

7. Fesa interna o scannello



consigliato per carpaccio, arrosti in casseruola, fettine alla griglia o in padella

È un taglio di 1ª categoria tra i più pregiati, formato dai grandi muscoli della parte superiore interna della coscia. La fesa interna, abbastanza magra e di forma leggermente appiattita, è particolarmente tenera e si presta per varie preparazioni, dalle classiche bistecche o fettine alle cotolette. Se è acquistata intera, si può utilizzare la parte esterna per lo spezzatino, mentre la parte centrale è perfetta per delle bistecche al sangue.

Carpaccio al parmigiano

4 persone

240 g di manzo, 1 limone, parmigiano in scaglie, olio di oliva extravergine, sale.

Disponete su ogni piatto 60 g di fettine di carne di manzo sottili come fette di prosciutto e spremetevi sopra il limone. La carne deve essere magrissima e priva di ogni pellicina e parte nervosa.

Passata circa mezz'ora condite con olio extravergine di oliva e poco sale, poi cospargete di lamelle di parmigiano stagionato ma non stravecchio.

Servite subito.

- *Coscia: Mantova*
- *Entrocoscia: Reggio Calabria*
- *Fesa: Belluno, Padova, Rovigo, Torino, Trento, Verona, Vicenza*
- *Fesa intema: Parma*
- *Grassa: Mantova*
- *Lai di dentro: Venezia*
- *Natica: Napoli, Potenza*
- *Pari grasa: Mantova*
- *Rosa: Macerata, Milano*
- *Scannello: Bologna, Firenze, L'Aquila, Perugia, Roma*
- *Schenello: Genova*
- *Sfasciatura: Bari, Foggia, Messina, Palermo*

8. Campanello



***consigliato per brasati, stufati, spezzatini,
fettine in padella***

È un piccolo taglio di 2ª categoria molto apprezzato, costituito dall'insieme dei muscoli vicino alla gamba e ricco di lamine connettivali. Con le parti esterne si possono fare bistecche da cuocere sulla brace e si presta moltissimo anche a preparazioni come spezzatini, stracotti e stufati e a tutte le cotture in casseruola con aggiunta di vino, pomodoro, verdure. È ottimo anche per il bollito.

Brasato al barolo

 10 persone

Un campanello (di circa 1,5 kg), 75 cl circa di barolo, 50 g di lardo, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 foglie di alloro, rosmarino, 2 foglie di salvia, 1 spicchio di aglio, noce moscata, cannella in polvere, olio, burro, sale e pepe.

Tritate il rosmarino, la salvia e l'aglio. Tagliate il lardo a striscioline, passatele nel trito ed usatele per lardellare il brasato. Mettete la carne in una ciotola con cipolla, carota e sedano a pezzetti, alloro e un pizzico di noce moscata e di cannella in polvere. Aggiungete tanto barolo da sommergere la carne, coprite e lasciate marinare in un luogo fresco per 24 ore. Trascorso tale tempo, mettete il tutto in una casseruola pesante con un coperchio che chiuda bene e fate rosolare su tutti i lati con burro e olio extravergine di oliva la carne ben scolata. Mettete da parte la carne e; nello stesso condimento, rosolate le verdure della marinata. Rimettete la carne nella casseruola e abbassate il fuoco. Dopo 15 minuti circa aggiungete ½ bicchiere d'acqua e 1 bicchiere di vino della marinata. In 1 ora circa di cottura utilizzate, un bicchiere alla volta, tutto il vino, aggiungendolo man mano che evapora. Mettete il coperchio e fate cuocere in forno a calore bassissimo (130°C) per 3 ore. Se si preferisce cuocere la carne sul fornello, interponete tra la pentola e la fiamma una retina spargifiamma e girate la carne a metà cottura. Al termine della cottura la carne deve essere tenerissima e il sugo cremoso. Eliminate i residui delle verdure e fate riposare un po' la carne prima di tagliarla. Portatela in tavola con il sugo, passato o meno al setaccio, in parte servito in una salsiera.

- *Campanello: L'Aquila, Perugia, Roma*
- *Gamba: Bologna*
- *Gamboncello: Foggia*
- *Gamboncello di coscia: Potenza*
- *Indisco: Messina*
- *Muscolo: Belluno, Parma, Trento, Treviso, Vicenza*
- *Muscolo posteriore: Genova, Macerata, Mantova, Venezia*
- *Pesce: Bari, Milano, Napoli, Rovigo, Torino, Verona.*
- *Piccione: Roma*
- *Pisciuni: Reggio Calabria*
- *Pisciuni di dietro: Palermo*

- *Scamone: Padova*
- *Callo del campanello: Firenze*

9. Geretto o muscolo posteriore



**consigliato per ossibuchi, stinco al forno,
spezzatino, bollito**

Taglio di 3ª categoria, detto anche *muscolo*, è la parte superiore della gamba, corrispondente alla regione della tibia. Anatomicamente è l'organo di trasmissione dell'animale ed è costituito da un gruppo di muscoli che, una volta ricevuto l'impulso, lo fanno muovere. È particolarmente adatto per la preparazione di ossibuchi in umido e stufati, stracotti e bolliti per brodi, perché fra un muscolo e l'altro c'è un leggero strato di connettivo che rende appetibile e gustosa questa parte.

Stinco al forno

● 8 persone

1 stinco di circa 3 kg, olio, burro, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 dl di vino bianco, qualche foglia di salvia, 1 rametto di rosmarino, timo, brodo, 1 cucchiaino di fecola, sale.

Fate rosolare lo stinco in poco olio e burro con la cipolla divisa in quarti e lo spicchio di aglio vestito. Quando la carne ha preso leggermente colore su tutti i lati, spruzzate con il vino, mettete il coperchio e proseguite la cottura a fuoco lento, girando lo stinco un paio di volte. Quando il vino si è quasi completamente consumato, eliminate la cipolla e l'aglio e aggiungete salvia, rosmarino e un pizzico di timo. Salate leggermente e mettere in forno a 180°C. Portate a cottura, aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo, in modo che il fondo di cottura non abbia mai ad asciugarsi. Al termine della cottura togliete lo stinco dal forno e fatelo rosolare bene sul fornello su tutti i lati a fuoco medio, così che all'esterno prenda l'aspetto dorato e glassato di un arrosto, ma resti morbido all'interno. Disponetelo su un piatto riscaldato e tenetelo in caldo. Deglassate il fondo con la fecola disciolta in poca acqua, fate rapprendere la salsa e servite con spinaci al burro o patate lesse.

- *Gamboncello: Bari, Foggia, Napoli, Potenza*
- *Geretto: Verona*
- *Geretto posteriore: Milano, Parma*
- *Giaret. Torino*
- *Lantema: Bologna*
- *Muscolo: Belluno, Rovigo, Trento, Treviso, Vicenza*
- *Muscolo di coscia: Padova*
- *Muscolo posteriore: Firenze, Genova, l'Aquila, Macerata, Mantova, Perugia, Roma, Torino, Venezia*
- *Ossobuco: Trento*
- *Pisciuni: Messina, Palermo, Reggio Calabria*
- *Pulcio: Roma*

10. Pancia



consigliato per rollè, stufato, bollito

È un taglio di 3ª categoria, piuttosto grasso e solcato da cartilagini. Comprende la regione dell'addome vero e proprio e parte della regione del costato. Richiede una certa cura nella preparazione culinaria. Le parti meno pregiate si possono macinare per preparare polpette, hamburger, ragù e polpettoni.

Rollè di vitella arrosto

🍷 4 persone

800 g circa di petto di vitella, 1 spicchio di aglio, 1 rametto di rosmarino, ½ bicchiere di vino bianco secco, 1 costa di sedano, 1 carota, ½ cipolla, sale, pepe.

Condite la carne con un trito di rosmarino, aglio, sale e pepe, arrotolatela e legatela con spago per arrosti. Riscaldare la casseruola e rosolatevi la carne. Aggiungete le verdure tagliate a pezzettini, coprite e cuocete per circa 2 ore a fuoco lento. Trascorso questo tempo, adagiate la carne sul vassoio, versatevi sopra la salsa e guarnite con patate arrosto e verdure.

- Bognigolo: Vicenza
- Bollito: Reggio Calabria
- Falda: Firenze
- Fianchetto: Potenza
- Finta cartella: Bologna
- Pancetta: L'Aquila, Messina Perugia
- Pancettone: Bari, Foggia, Macerata, Napoli
- Pancia: Belluno, Mantova, Palermo, Parma, Rovigo, Trento, Verona, Vicenza
- Panzetta: Genova
- Pettu: Reggio Calabria
- Scalfo: Milano
- Spezzato: Torino
- Spuntatura di lombo: Roma
- Tasto: Padova, Treviso, Venezia, Verona

11. Fesone di spalla



consigliato per fettine, arrosti, bolliti e stufati

È un taglio di forma triangolare situato tra l'articolazione scapolo omerale e il sottospalla. In generale, pur rientrando nella 2ª categoria di carni bovine, questo taglio non ha nulla da invidiare alle parti posteriori. Una volta ripulito e tagliato nel verso della larghezza, si presta ottimamente per bistecche, scaloppine, pizzaiole, straccetti e, se ben battuto, anche cotolette. Le parti di ritaglio si possono macinare per preparare polpette, farciture, hamburger, ragù.

Straccetti alla romana

🍷 4 persone

500 g di fettine di manzo sottilissime, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, qualche foglia di salvia, 2 cucchiaini di aceto o di vino bianco secco, sale e pepe.

In una padella leggera scaldate l'olio con le foglie di salvia e, non appena comincia a sfrigolare, aggiungete delle fettine di carne sottili come fosse carpaccio, magre e senza nervi. Scottatele a fuoco alto su entrambi i lati, voltandole rapidamente appena messe in padella. Aggiungete l'aceto o, se preferite, del vino bianco secco, facendolo ridurre a fuoco molto alto. Salate e pepate. Servite subito.

- Ciangolino: Firenze
- Cotenotto: Firenze
- Fesa di spalla: Rovigo
- Fesone di spalla: Milano, Verona
- Fettone di spalla: Mantova
- Gioietta: Macerata
- Magro di spalla: Macerata
- Nosetto di spalla: L'Aquila
- Pieno di spadda: Palermo
- Polpa di spalla: Bologna, Parma, Perugia
- Polpone: Parma
- Punta di spalla: Genova
- Scapìn: Venezia
- Soprapaletta: Genova
- Spadda: Messina, Reggio Calabria
- Spalla: Bari, Foggia, Napoli, Padova, Potenza, Torino, Trento, Vicenza
- Taglio lungo di spalla: Belluno, Treviso, Venezia

12. Copertina e polpa di spalla



**consigliato per spezzatino, gulyàs,
bollito, brasato, stufato**

È il taglio contiguo al girello di spalla e al fesone, situato sotto al muscolo di spalla, sulla superficie interna della scapola. Anteriormente si trova la copertina, posteriormente invece il pezzo che è comunemente chiamato polpa di spalla.

Copertina o cappello del prete

Questo taglio anteriore si presta a meraviglia per preparare il bollito e vengono bene anche il gulyàs, lo spezzatino o gli stracotti.

Polpa di spalla o brione

È simile, per le caratteristiche gastronomiche, alla copertina. È adatto alla preparazione di piatti a lenta cottura come bollito, brasato e vari tipi di spezzatino.

Gulyàs tradizionale ungherese

🍷 6persone

1 kg di magro di spalla di manzo, 500 g di cipolle, 2 cucchiaini di strutto, un cucchiaio di paprika, un cucchiaio di farina, un pizzico di semi di cumino, un pizzico di maggiorana, brodo di carne, 1 spicchio di aglio, sale, pepe.

Tritate finemente le cipolle e fatele rosolare lentamente con lo strutto. Unite la carne tagliata a cubetti, la paprika, il cumino, la maggiorana, l'aglio schiacciato, sale e pepe ed alzate la fiamma. Quando la carne si sarà ben rosolata, aggiungete la farina, mescolate bene perché non si formino grumi e ricoprite completamente con il brodo di carne. Coprite la pentola, abbassate la fiamma e lasciate andare per circa tre ore avendo cura di mescolare di tanto in tanto.

Si serve tradizionalmente con patate lesse, talvolta con aggiunta di gnocchetti preparati con una pastella molto densa di farina, acqua e poco sale e lasciati cadere in piccole porzioni in una pentola di acqua bollente.

Copertina:

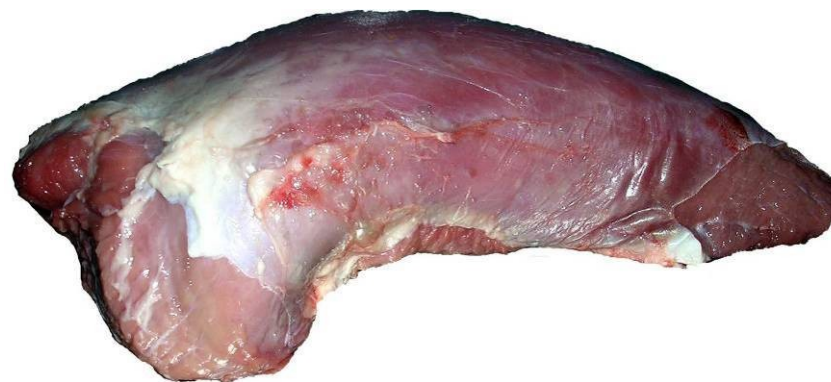
- Cappello di prete: Milano
- Copertina: Parma, Verona
- Fettone di spalla: Mantova
- Gioietta: Macerata
- Girello di spalla: Belluno
- Magro di spalla: Macerata
- Paletta: Genova
- Palotta di spalla: Verona
- Pieno di spadda: Palermo
- Polpa di spalla: Bologna, Perugia, Roma
- Sorra: Firenze
- Spadda: Messina, Reggio Calabria
- Spalla: Bari, Foggia, Genova, L'Aquila, Napoli, Potenza, Torino, Trento, Vicenza
- Taglio lungo la spalla: Rovigo

Polpa di spalla:

- Brione: Milano
- Gamboncello: Bari
- Gioietta: Macerata
- Magro di spalla: Macerata
- Muscolo di spalla: Padova, Parma, Rovigo, Trento, Verona
- Muscolo storto: Genova
- Nocetto di spalla: Torino
- Piccione: Potenza
- Polpa di spalla: Bologna, Perugia
- Pulcio: Roma

- *Zogia: Venezia*

13. Girello o piccione di spalla



***consigliato per cotolette, arrosti in casseruola,
brasati e stufati***

È un taglio che si presenta con una configurazione geometrica a tronco di cono appiattito. La carne di girello di spalla si può confondere con le parti del girello di coscia, tanto è simile come qualità. Con questo taglio si possono fare cotolette, ma anche succulenti arrosti in casseruola, stracotti, nonché eccellenti bolliti.

Cotoletta alla milanese

🍷 4 persone

4 costolette, pane bianco secco, burro, sale e pepe.

La tradizionale ricetta milanese prevede che le costolette siano tagliate dalla lombata di vitello da latte e che siano spesse quanto l'osso, ovvero circa 1,5-2 cm. È consigliabile praticare qualche taglietto lungo il margine della carne perché non si arricci durante la cottura.

Sbattete l'uovo con un pizzico di pepe, senza mettere sale perché favorirebbe la fuoriuscita dei liquidi dalla carne e la impanatura in cottura si scollerebbe. Polverizzate il pane secco, scartando la crosta.

Passate le costolette nell'uovo e poi nel pangrattato. Dorate il burro, facendo molta attenzione a non bruciarlo, e friggete la cotoletta circa 6 minuti per lato, voltandola una sola volta. Versate sulla carne del burro caldo, ancora spumeggiante. Salate e servite.

La cotoletta ha uno spessore doppio rispetto alla scaloppina, che può essere preparata allo stesso modo. In alternativa al burro può essere usato anche l'olio di oliva extravergine.

- *Fusello: Milano*
- *Gioietta: Macerata*
- *Girellino di spalla: Belluno*
- *Girello di spalla: L'Aquila, Mantova, Padova, Parma, Perugia, Rovigo, Trento, Verona*
- *Lacertiello: Napoli*
- *Lacertino di spalla: Bari, Foggia*
- *Magro di spalla: Macerata*
- *Muscolo di spalla: Treviso*
- *Ovu di spadda: Messina, Palermo, Reggio Calabria*
- *Polpa di spalla: Bologna*
- *Rollino: Torino*
- *Rotolo di spalla: Mantova*
- *Rotondino di spalla: Genova*
- *Sbordone: Roma*

- *Soppelo: Firenze*
- *Spalla: Potenza, Vicenza*
- *Zogia: Venezia*

14. Taglio Reale



*consigliato per cima alla genovese,
tasca ripiena, bolliti*

Taglio di 2ª categoria, è costituito dai muscoli intercostali e dal gran dorsale. Più precisamente, è ricavato dai muscoli che coprono le prime cinque vertebre dorsali anteriori. Secondo le consuetudini locali può essere accorpato inferiormente al petto o dorsalmente alle costate. Può essere utilizzato anche per spezzatini e stufati.

Bollito misto

🍷 12 persone

3 kg di tagli misti di carne di vitellone (punta di petto, bianco costato, polpa di spalla e scamone), 1 kg carne di vitello (fiocco di punta o reale con osso), 1 testina di vitello, 1 gallina, 1 cotechino (oppure 1 zampone o 1 cappello del prete), 1 lingua di vitello (o 1 lingua di manzo salmistrata cruda), 3 cipolle, 5 gambi di sedano, 5 carote, 4 chiodi di garofano, sale, pepe in grani.

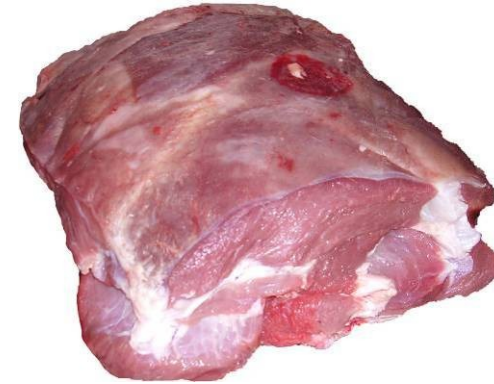
Mondate 2 cipolle, lasciandole intere, e inseritevi i chiodi di garofano; pulite e tagliate in 2-3 pezzi 4 gambi di sedano e 4 carote. Mettete il tutto sul fuoco in una pentola con pepe, poco sale e acqua sufficiente a coprire a filo la carne quando vi sarà immersa. Appena l'acqua bolle, aggiungete il vitellone e riportate a bollire. Lasciate sobbollire adagio. Ripetete l'operazione prima con il vitello, poi con la gallina, tenendo presenti i differenti tempi di cottura: oltre 3½ ore per il vitellone, 2 ore circa per il vitello, per la gallina da 1½ ora fino a 2½ nel caso che sia vecchia e ruspante. È importante che la carne sia interamente immersa. Si consiglia inoltre di schiumare il brodo durante la cottura, per evitare che la schiuma si riassorba, intorbidando il brodo e lasciando uno sgradevole retrogusto.

Nel frattempo mettete sul fuoco un'altra pentola di acqua con la cipolla, la carota e il sedano rimasti; quando bolle, immergetevi la testina e la lingua di vitello. La lingua di manzo salmistrata va cotta a parte dopo averla tenuta almeno 1 ora sotto l'acqua corrente. Il cotechino o gli altri insaccati vanno cotti separatamente. Per verificare il grado di cottura, immergete in profondità nella carne uno spiedino: la cottura si giudica dalla facilità con cui si estrae il forchettone dalla carne.

- Appiccatura: Bari, Foggia
- Biancostato: Milano, Vicenza
- Bongnolo: Venezia
- Corazza: Napoli
- Costamozza: Trento
- Costata: Bologna
- Fracosta: Treviso
- Gabbia: Palermo, Reggio Calabria
- Oriada: Vicenza
- Ossette: Genova
- Petto: Perugia, Potenza
- Piatto di costa: Messina
- Restrangitura: Firenze
- Scadinata: Macerata
- Scaramella: Genova
- Scorzadura: Padova
- Spezzato: Torino
- Spuntatura di spalla: L'Aquila
- Spuntature: Roma
- Stecca: Treviso

- *Taglio reale: Mantova, Parma, Rovigo, Verona*

15. Sottospalla



consigliato per bolliti, fettine alla griglia e in padella

È un taglio di 2ª categoria di forma pressoché rettangolare. Si individua dopo la asportazione della spalla, del petto, della costata e del collo. È molto adatto per bolliti, ma anche per fettine alla griglia e in padella e come macinato.

Tartara al rafano

🍴 4 persone

400 g di carne di vitellone macinata due volte, 4 grosse mele *Delizia* della stessa dimensione, 2 limoni, sedano, 1 cucchiaio di capperi sottaceto, ½ cipollotto, 1 uovo sodo, 1 cucchiaio di rafano grattugiato, 2 tuorli, 1 cucchiaio di senape, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di erba cipollina, salsa *Worcestershire*, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

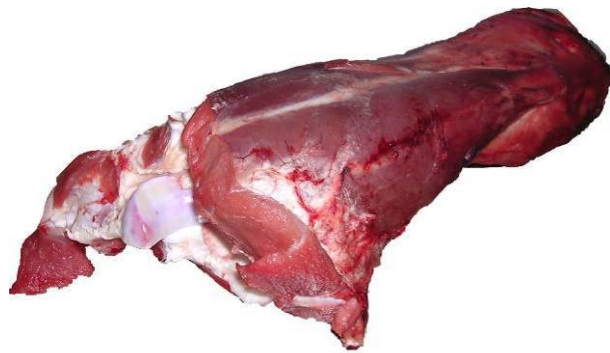
Tagliate la calotta alle mele, togliete con uno scavino tutta la polpa all'interno lasciandone solo uno strato di 2 cm circa attaccato alla buccia. Cospargete l'interno delle mele con il succo di 1 limone e tagliate la polpa a dadini. Tritate un pezzetto di sedano con i capperi e il cipollotto. Sgusciate l'uovo sodo e tritatelo grossolanamente. Unite il composto alla carne, condite con il rafano, i tuorli, la senape, il prezzemolo, l'erba cipollina, poche gocce di salsa *Worcestershire*, l'olio, il sale e il pepe.

Mescolate bene il tutto e riempite le mele con la carne preparata, alla quale avrete aggiunto i dadini di mela tenuti da parte. Guarnite con sottilissime fettine di limone.

- *Braciola di sottospalla: Belluno*
- *Collo: Macerata*
- *Costa della croce: Milano*
- *Costa di sottospalla: Bologna*
- *Fondo di schiena: Padova, Treviso, Venezia*
- *Fracosta: Roma*
- *Gioigo: Perugia*
- *Locena: Napoli, Potenza*
- *Locina: L'Aquila*
- *Matamà: Genova*
- *Polso: Firenze*
- *Reale: Milano*
- *Rosciale: Bari, Foggia*
- *Scorcia di coddu: Messina, Reggio Calabria*
- *Sopracosta: Mantova*

- *Sottocoperta: Vicenza*
- *Sottospalla: Padova, Parma, Rovigo, Torino, Trento, Verona, Vicenza*
- *Spinello: Palermo*

16. Geretto anteriore



consigliato per ossibuchi, muscolo per brodo e bolliti

È un taglio di 3ª categoria, come quello posteriore. È costituito da un fascio di tredici gruppi di fibre muscolari, corrispondenti alla regione dell'avambraccio.

È comunemente chiamato ossobuco. Data la ricchezza in fibre connettivale dà degli ottimi brodi e bolliti.

Ossibuchi alla milanese

🍷 4 persone

4 ossibuchi di vitello, 1 cipolla, 30 g di burro, poca farina, 1 dl di vino bianco, 1 dl di brodo, la scorza grattugiata di 1 limone, sale e pepe.

Praticate qualche taglio superficiale sulla carne, in modo che non si arricci durante la cottura.

Fate rosolare la cipolla tritata nel burro, senza farle perdere colore; aggiungete gli ossibuchi infarinati e fateli rosolare a fuoco vivo. Bagnate con il vino e fatelo evaporare. Salate, pepate e aggiungete il brodo. Coprite, portate a cottura e lasciate andare a fuoco medio per circa 1½ ora, rigirando la carne di tanto in tanto. A fine cottura il sugo deve risultare fluido anche se non brodoso: se necessario aggiungete man mano altro brodo. La carne è cotta quando tende a staccarsi dall'osso.

Preparate nel frattempo la cosiddetta “cremolata”, tritando finemente prezzemolo, aglio e scorza di limone.

A fine cottura aggiungete la cremolata agli ossibuchi, mescolandola bene al sugo e girando la carne più volte. Servite caldissimo con risotto bianco al parmigiano o alla milanese.

- *Gamba anteriore: Bologna*
- *Gamboncello: Bari, Foggia, Napoli*
- *Gamboncello di spalla: Potenza*
- *Geretto anteriore: Milano, Parma, Rovigo, Verona*
- *Manuzza: Messina, Palermo, Reggio Calabria*
- *Muscolo: Belluno, Trento*
- *Muscolo anteriore: Firenze, L'Aquila, Macerata, Mantova, Perugia, Roma, Torino, Venezia*
- *Muscolo diritto: Genova*
- *Muscolo di spalla: Padova, Treviso, Vicenza*
- *Ossobuco: Trento*

17. Bracirole o costate



consigliato per carne alla griglia, arrosti al forno

Si trova tra il collo e la lombata. Si può utilizzare per preparare piatti da cuocere al forno o sul camino, avvolgendo il taglio in un foglio di alluminio e ponendolo sotto la brace.

Polpettine Fritte

🍴 4 persone

300 g di carne di manzo macinata, 50 g di mortadella tritata, 3 uova, prezzemolo tritato, 50 g di parmigiano grattugiato, 4 fette di pan carré, poco latte, aglio a piacere, olio, sale.

Impastate bene la carne di manzo con la mortadella, le uova, il prezzemolo, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale. Aggiungete all'impasto il pan carré bagnato nel latte, leggermente strizzato e passato al setaccio. In sostituzione del pan carré, si possono utilizzare 1 patata lessa passata con lo schiacciapate, il purè di patate oppure qualche cucchiata di besciamella.

Aggiungete agli ingredienti anche un poco di aglio spremuto. Con le mani bagnate o infarinate, formate delle polpette rotonde di 7-8 cm diametro, oppure dei cilindretti, come per le crocchette di patate (più adatti se la carne utilizzata è già cotta). Passatele nel pane grattugiato e friggetele nell'olio a calore moderato, in modo che cuociano anche all'interno. Giratele quando si sarà formata una bella crosta: in tutto devono cuocere circa 10 minuti. Lasciatele scolare sulla carta assorbente e salatele.

- *Bistecche di costa: Macerata*
- *Braciola di costa: Padova*
- *Braciola di sottospalla: Belluno*
- *Braciola reale: Treviso*
- *Bracirole: Parma, Verona*
- *Costa: Roma*
- *Costa fibrosa: Perugia*
- *Costale: Napoli*
- *Costamozza: Trento*
- *Costata: Messina, Palermo, Rovigo*
- *Costate: L'Aquila*
- *Costate rigate: Bari, Foggia*
- *Costato di quarto: Potenza*
- *Coste delle prime: Mantova*
- *Coste doppie: Mantova*

- *Costola: Genova, Torino*
- *Coverta: Napoli*

18. Petto e fiocco



consigliato per bollito e cotture lente

Taglio unico costituito anteriormente dalla punta di petto e posteriormente dal fiocco.

Punta di petto

Di 2ª categoria ed economico, è il taglio migliore per preparare il bollito. Può essere usato anche per arrosti e se ne può ottenere un buon brodo.

Fiocco

È un taglio composto da muscoli attraversati da abbondanti venature di grasso. È particolarmente adatto per bolliti.

Punta di petto farcita

🍴 4 persone

800 g di petto di vitello disossato a "tasca", 1 carota, una costa di sedano, 1 cipolla, 100 g di prezzemolo, 300 g di spinaci puliti e lavati, 200 g di salsiccia fresca, 50 g di prosciutto crudo tritato, 1 presa di timo, 2 uova, 100 g di mollica imbevuta di latte, sale e pepe.

Disponete nella casseruola spinaci e prezzemolo, coprite e portate a fuoco medio. Togliete dalla fiamma quando il coperchio è caldo e lasciate riposare 10 minuti senza scoprire. Scolate e strizzate bene la verdura, tritatela finemente e amalgamatela con la salsiccia sminuzzata, la mollica strizzata, il timo, le uova e il prosciutto. Aggiungete sale e pepe se necessario, mescolate il composto e farcite con esso il petto. Cucite l'apertura, avvolgete con un canovaccio pulito (possibilmente bianco) e legate con lo spago per arrosti. Disponete la punta di petto farcita nella casseruola, coprite con acqua e aggiungete la carota, il sedano e la cipolla. Mettete sul fuoco, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per 2 ore.

Trascorso questo tempo, spegnete e lasciate riposare per 1 ora, senza scoprire. All'ultimo liberate la carne farcita dal canovaccio e tagliatela a fettine.

- *Petto grosso: Roma*
- *Polpa di petto: Foggia*
- *Punta di petto: Bari, Bologna, Firenze, Genova, L'Aquila, Mantova, Messina, Milano, Napoli, Parma, Potenza, Rovigo, Torino, Verona, Vicenza*
- *Punta di pettu: Reggio Calabria*
- *Bruschetto: Palermo*
- *Cima di petto: Potenza*
- *Fiocco: Mantova, Padova, Parma, Rovigo, Treviso, Verona*
- *Petto: Belluno, Macerata, Padova, Perugia, Trento, Venezia, Vicenza*

19. Collo



consigliato per bolliti e stufati

È un taglio di 3ª categoria, ma la sua carne è gustosissima. È formato da una grossa massa muscolare divisa in due parti: quella superiore più magra e quella inferiore più venata di grasso. Non è adatto per fare bistecche o costate, ma va bene per bolliti o stracotti, per preparare polpette e buoni ragù.

Vitellone bollito in insalata

🍷 4 persone

500 g di vitellone bollito, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 ½ cucchiaino di aceto balsamico, 4 cipollotti, 3 cucchiaini di prezzemolo tritato, 300 g di fagiolini, 6 acciughe sotto sale, 6 cetriolini sottaceto, 2 pomodori da insalata, 18 olive nere snocciolate, 1 cucchiaino di senape, sale e pepe.

Tagliate la carne a striscioline e conditela in una ciotola con 2 cucchiaini di olio, metà dell'aceto, i cipollotti tritati e 2 cucchiaini di prezzemolo; mescolate bene, coprite con la pellicola trasparente e tenete in frigorifero un paio di ore. Lessate i fagiolini, fateli raffreddare e tagliateli a pezzetti; dissalate, diliscate e spezzettate le acciughe; tagliate a dadini piccolissimi i cetriolini; private dei semi i pomodori, affettateli e metteteli in una ciotola cosparsi di sale. Riunite in una insalatiera la carne con i condimenti, i fagiolini, le acciughe, i cetriolini, le olive nere e i pomodori scolati dell'acqua di vegetazione. Stemperate la senape con l'aceto e l'olio rimasti, aggiungete sale, pepe e un altro 1 cucchiaino di prezzemolo tritato. Mescolate bene e condite la carne con la salsina ottenuta.

- *Coddu: Reggio Calabria*
- *Collo: Belluno, Genova, L'Aquila, Macerata, Mantova, Messina, Milano, Padova, Parma, Perugia, Roma, Rovigo, Torino, Trento, Treviso, Verona, Vicenza*
- *Giogo: Firenze*
- *Guido: Bologna*
- *Locena: Napoli, Potenza*
- *Modegal: Venezia*
- *Rosciale: Bari, Foggia*
- *Sapura: Messina*
- *Spinello: Palermo*

Le frattaglie...

Trippa alla casalinga

🍷 4 persone

1 kg di trippa precotta, ½ cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cucchiaino di aglio tritato, rosmarino, alloro, salvia, prezzemolo, 300 g pomodori pelati passati, 1 bicchiere di brodo, 50 g di formaggio parmigiano grattugiato, 2 chiodi di garofano, sale e pepe.

Tagliate la trippa a listarelle, lavatela in acqua corrente con molta cura e scolatela ripetutamente. Preparate un trito con cipolla, sedano e carota e mescolate con il trito d'aglio; portate il tutto sul fuoco nella casseruola. Aggiungete subito dopo la trippa, lasciate insaporire a fiamma bassa e aggiungete le erbe aromatiche e i chiodi di garofano. Aggiungete sale e pepe q. b., versate i pelati e il brodo, coprite e cuocete per due ore a fuoco lento. Prima di servire, spolverate con il parmigiano.

Lingua bollita

🍷 4 persone

Va lavata molto bene, strofinandola e lasciandola a bagno per circa 2 ore in acqua fredda; quindi si mette sul fuoco in abbondante acqua fredda e si lascia sobbollire per circa 3 ore. Se si ritiene che sia eccessivamente piccante o salata, a metà cottura si può sostituire l'acqua con altra acqua bollente di pari quantità. Non appena cotta, spellatela e portatela in tavola accompagnata da purè di patate o crauti. Se la preferite fredda, si consiglia di porla tra due piatti con un peso sopra, perché si compatti.

In alternativa, dopo 45 minuti di cottura si può raffreddare la lingua sotto l'acqua corrente e, dopo aver tolto la prima pelle, si può lessare o brasare, lasciandola cuocere per altre 3 o 4 ore.

Rognone trifolato

🍷 4 persone

600 g di rognone di vitello, 1 spicchio d'aglio, olio di oliva extra vergine, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 dl di vino bianco secco, sale.

Il rognone, a meno che non provenga da un animale molto giovane, va sempre trattato prima di essere cucinato. Prima di tutto vanno eliminate tutte le parti grasse che si trovano al suo interno. Si affetta o si taglia come si desidera, poi si mette in una ciotola abbastanza grande, si cosparge di sale grosso e si copre con acqua bollente in modo che sia sommerso di almeno due dita. Non appena il liquido si è freddato, scolate e sciacquate bene le fettine sotto l'acqua corrente, quindi procedete con la ricetta.

Fate rosolare l'aglio con l'olio d'oliva e il prezzemolo; mescolate bene e unite il rognone. Cuocete 1 minuto a fuoco molto vivace, poi unite sale, pepe e vino. Proseguite la cottura a fuoco alto, mescolando per altri 4 minuti circa; servite caldissimo con purè di patate.

Coda alla vaccinara

🍷 6 persone

1,5 kg tra coda e guance di bue, 1 kg di sedano bianco, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, timo, 1 cucchiaio di strutto, 100 g di pancetta, 1,5 dl di vino rosso secco, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, sale e pepe.

Fate bollire per 1 ora la coda e le guance di bue tagliate a pezzi in un quantitativo di acqua bollente che basti appena a coprirle. Nel frattempo preparate un trito di carota, cipolla, aglio, timo e pancetta e fate rosolare con lo strutto. Scolate la carne e fatela rosolare con gli odori.

Bagnate il tutto con il vino e lasciate che evapori; aggiungete il brodo in cui le carni hanno bollito, avendo cura di sgrassarlo bene. Unite anche il concentrato di pomodoro, sale e pepe q.b.. Coprite con un coperchio pesante e fate sobbollire per circa 3 ore, finché le verdure saranno quasi ridotte a purè e il sugo si sarà addensato.

Pulite il sedano sfilando accuratamente i gambi e tagliandoli in pezzetti di 6 o 7 cm circa; aggiungeteli alla coda e fate cuocere per altri 30 minuti.

www.lechiusedireopasto.it

Levate la coda dal fuoco (la carne deve staccarsi dalle ossa), lasciatela riposare qualche minuto e servite. La coda è ricca di tessuti collosi che danno un sugo ricco e gelatinoso.

Fegato alla veneziana

🍷 4 persone

400 g di fegato di vitello affettato, 1 kg di cipolle bianche, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, sale e pepe.

Mondate e affettate le cipolle, mettetele in una larga padella con 1,5 dl di acqua e fatele cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Al termine della cottura l'acqua dovrebbe essersi riassorbita completamente; in caso contrario alzate il fuoco e fatela evaporare mescolando. Nel frattempo preparate il fegato, che deve essere tenero e tagliato a striscioline. Aggiungete l'olio nella padella e fate rosolare le cipolle, unite le striscioline di fegato e date altri 5 minuti circa per la cottura, tenendo presente che il fegato non deve essere al sangue, ma neppure troppo cotto. Durante la cottura girate il fegato, conditelo con sale e pepe sul lato cotto, giratelo nuovamente e salate l'altro lato. Servite ben caldo. È ottimo se accompagnato da polenta piuttosto soda.

Le Chiuse di Reopasto di Piozzo di Rosignano Carlo S.a.s.
azienda agricola

Via Reopasto, 37 - 02043 Contigliano (Rieti) Italia

Tel/fax +39 0746 750 269 - reopasto@gmail.com

www.lechiusedireopasto.it

www.lechiusedireopasto.it