

*Rita Mazzoli
Marina Raccar*

Trieste. *in* cucina



Guido Tommasi Editore

A Ginette. Lei sa.
Rita

A Michele e Nikolaj.
Marina

Sommario

Veduta di Trieste	8
Storie di cucina	13
Il porto del caffè	17
I Rebechìn	23
II Minestre	35
III Gnocchi	49
IV Pasta e risi	59
V Carne	67
VI Pesce	79
VII Verdure	97
VIII Dolci e torte	113
IX Appendice	143
Indice	153
Bibliografia	158
Ringraziamenti	159

Salvo diversamente indicato, le ricette sono da intendersi per 4 persone.

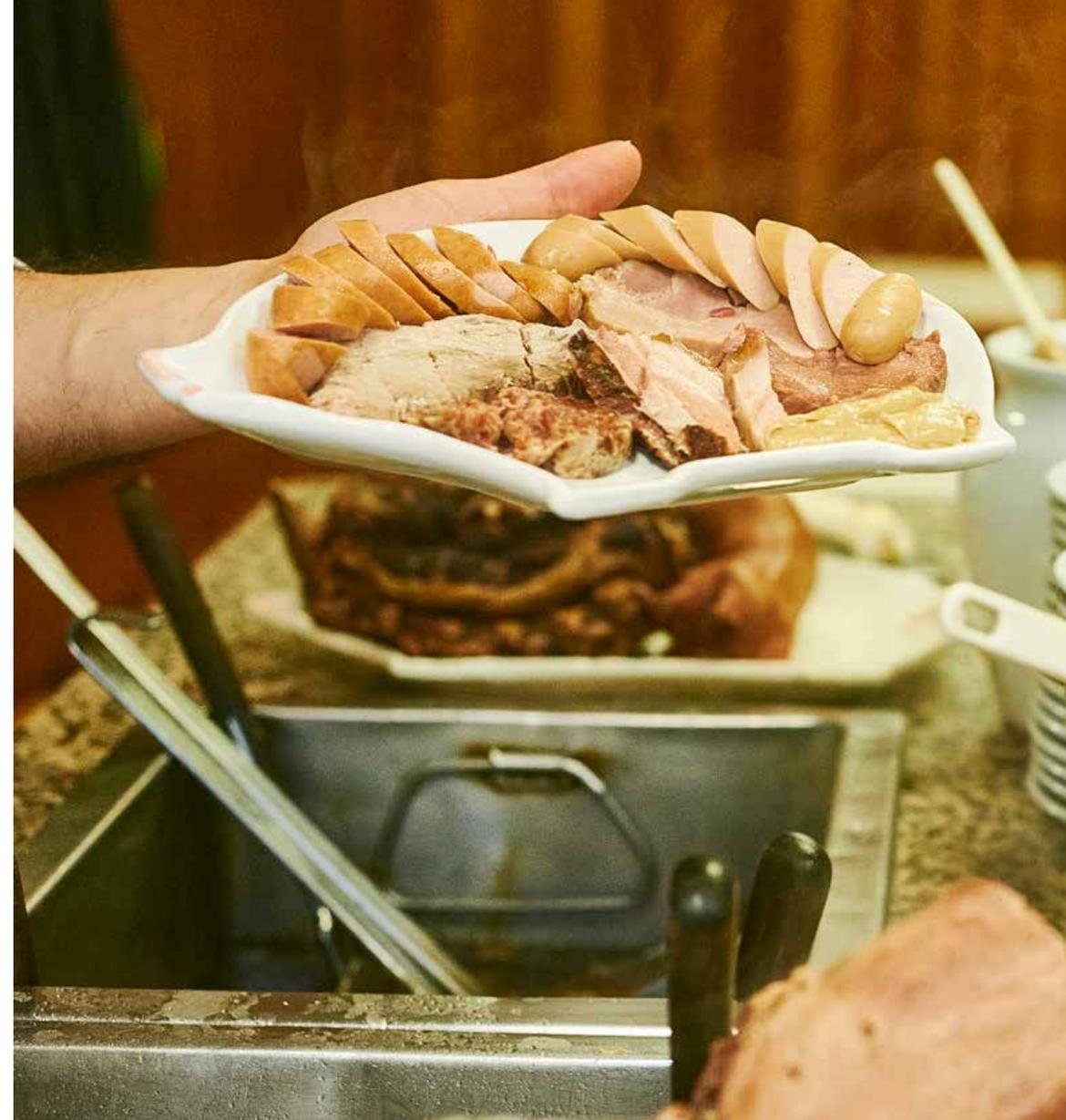
Il *Rebechìn*

Rebechìn, buffet, e mangiare da strada

Il *rebechìn* a Trieste è un rito cittadino irrinunciabile in voga da oltre tre secoli. Il termine deriva da “ribeccare”, mangiare un’altra volta, e nasce come l’abitudine dei lavoratori portuali di concedersi uno spuntino di metà mattina per riprendersi dalla levataccia e dai duri ritmi del lavoro fisico. Questa abitudine risale ai tempi in cui Trieste diventa porto franco dell’Austria nel 1719, periodo in cui aumentano le maestranze che operano per il carico e scarico delle merci dalle navi e la zona accanto al porto è tutta un pullulare di addetti. Di conseguenza, i locali in cui mangiare sono attivi dalla mattina presto alla notte fonda.

Il *rebechìn* è l’eredità di quella operosità. Successivamente, ai portuali si uniscono infatti le *venderigole*, le donne che, nel mercato all’aperto di Piazza Ponte Rosso, in pieno centro città, vendevano le verdure dei loro campi, dopo che si erano svegliate all’alba per radunare i prodotti e allestire il banco. Ecco allora la necessità di una seconda colazione salata, servita nei buffet (parola francese che a Trieste si

pronuncia così come la si scrive, con la “t” finale), dove ribolle la caldaia con il brodo che cuoce la *porzìna* (coppa di maiale lessata), il cotechino, i Vienna (*würstel*), il carrè di carne affumicata, le *luganighe de cragno* (salsicce di “Kranjska klobasa” tipicamente slovene), la lingua. Il tutto da servire con senape e cren, il rafano, e accompagnati dai crauti, qui chiamati *capuzi garbi*. Come e quando si consuma il *rebechìn* nei buffet? Dalla mattina alla sera in realtà, poi i prodotti cucinati terminano e si passa senza soluzione di continuità all’aperitivo. La mattina si sta appoggiati al bancone, di fronte a un piattino e un calice, che sia di vino Terrano, dal Carso, rosso scuro e asprigno che tinge la lingua di viola, o che sia uno spritz triestino, un mix di vino bianco e acqua frizzante, spesso ingentilito e profumato da una fettina di limone, o ancora una birretta alla spina. A pranzo ci si siede nei pochi tavoli a disposizione con un gran viavai tra un cliente e l’altro. Se vi state chiedendo cosa si mangi nei buffet all’ora del *rebechìn*, vi dico che la caratteristica è che nulla è cucinato al momento: si mangiano cibi



preparati la mattina presto e messi in bella vista su vassoi in vetrina. Oltre alla succitata caldaia, le proposte più tipiche sono le polpette fritte, i sardoni panati, i *rodoleti de coto*, il goulash, il prosciutto cotto in crosta (super delizia locale, prosciutto cotto caldo in crosta di pane, tagliato a mano e servito in un piattino o all’interno di un panino con abbondante senape e una bella grattugiata di cren da far piangere per

la bontà e il gusto pungente del rafano), poi il *liptauer*, le melanzane e zucchine panate e infine l’insalata russa. Mi è capitato di incontrare in un noto buffet della città, all’ora di pranzo, un papà con i suoi figli e vedere i bambini sfidarsi e misurarsi tra loro in base alla capacità di tollerare il sapore piccante e pungente del cren che arriva dritto dal palato al naso, creando un forte pizzicore simile a quello della senape.



Bisogna assaggiare la Jota per capire Trieste: il suo sapore aspro e la sua consistenza cremosa sono la sintesi perfetta della "scontrosa grazia" di cui parlava Saba. Confortante, consolatoria, ritemprante e al contempo garba (acida), la Jota descrive la più nota espressione della cucina locale. Si tratta di una sostanziosa minestra dalle radici antichissime a base di crauti, fagioli, patate e maiale affumicato profumata al Kümmel (i semi di carvi sono simili al cumino di cui mantengono la nota pungente, ma profumano anche di anice e finocchio).

La Jota si prepara tuttora in casa, ma è possibile trovarla in inverno nei buffet o nei ristoranti di cucina tipica triestina. Quel che cambia tra le offerte è il gusto più o meno "aggraziato" – meno acido – che a mio avviso la rende ottima se servita tiepida anche nelle fresche giornate estive.

JOTA

INGREDIENTI

300 g di fagioli borlotti secchi
300 g di patate
300 g di crauti, sfusi come si trovano a Trieste oppure in scatola
300 g di costine di maiale affumicate o pancetta affumicata o un osso o ritagli di prosciutto
2 cucchiai di farina bianca
1 foglia di alloro
2 spicchi d'aglio
½ cucchiaino di semi di Kümmel*
½ cucchiaino di bicarbonato
12 cucchiai di olio extravergine di oliva
un pizzico di sale e pepe

* **Kümmel**, una spezia formata da semini neri allungati e scuri. Il loro sapore è pungente e piccante, e sono molto usati nella cucina dell'Europa centrale e quindi anche a Trieste. Sono noti anche con il nome di kimmel, cumino dei prati o carvi.

La sera prima di cominciare mettete a mollo i fagioli con mezzo cucchiaino di bicarbonato, quindi sciacquateli e cuoceteli in acqua fredda con le patate tagliate a pezzetti (salate solo alla fine). Scolate conservando il liquido di cottura.

Separatamente, sobbollite i *capuzi* con l'alloro e i semi di *Kümmel* coperti con il liquido di cottura tenuto da parte. Se non è sufficiente rabboccate con altra acqua e cuocete fin quando non sarà completamente assorbito.

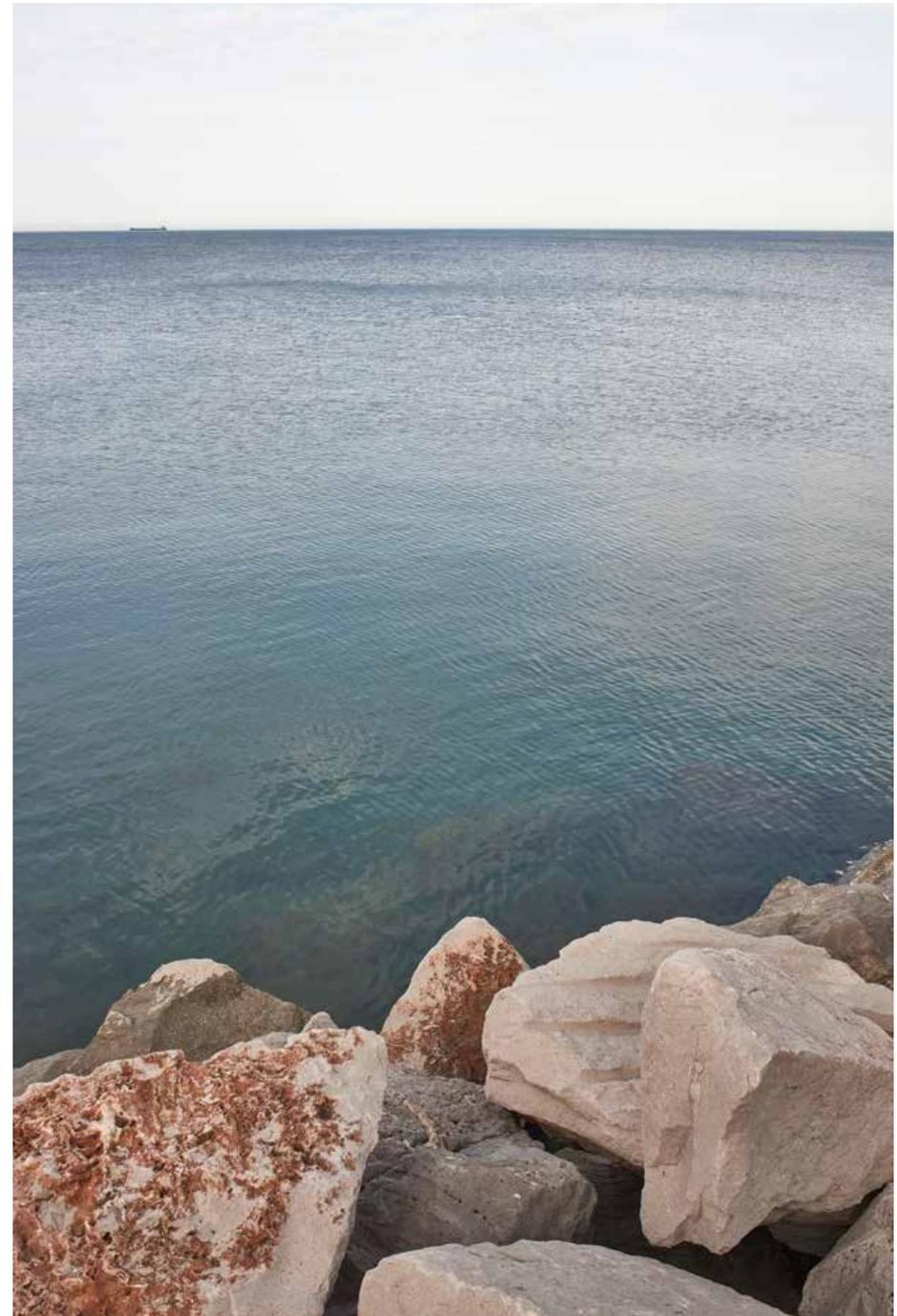
Preparate un soffritto bruno con olio, aglio e farina, e appena scurisce aggiungete i crauti mescolando, quindi unite le patate, i fagioli e la carne di maiale affumicata.

Lasciate cuocere lentamente per almeno altri 40 minuti.

Come tutte le minestre, la Jota ha bisogno di riposare. Preparatela la mattina per la sera e lasciate il tempo ai sapori di amalgamarsi fra loro e alla consistenza di legare.

Servite la Jota con una spolverata di pepe e un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

IV
PASTA E RISI



SCAMPI ALLA BUZARA O BUSARA

INGREDIENTI

1,6 kg di scampi
600 g di polpa di pomodoro
fresco o in scatola
di ottima qualità
½ bicchiere di vino bianco
1 cipolla media
o uno scalogno
2 spicchi d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
peperoncino (facoltativo)
olio di oliva extravergine
un pizzico di sale e pepe
2 cucchiari di pangrattato
tostato (facoltativo)

In una casseruola soffriggete l'olio, la cipolla tritata sottilmente, gli spicchi d'aglio divisi a metà e i gambi del prezzemolo sminuzzati. Aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate cuocere regolando di sale e, se vi piace, del peperoncino. Sciacquate velocemente gli scampi in acqua fredda. Tagliate con le forbici il carapace al centro del dorso, dalla coda alla testa: questa operazione vi faciliterà nel momento in cui li mangerete. Aggiungete gli scampi alla salsa di pomodoro, alzate la fiamma e sfumate con il vino. Lasciate evaporare la parte alcolica e cuocete coperto a fuoco medio-basso per circa 20 minuti. Togliete gli scampi dalla buzara e teneteli coperti al caldo, proseguendo con la cottura della salsa per altri 20 minuti a fuoco basso. Prima di servire, rituffate gli scampi nella salsa e cospargete con il prezzemolo tagliato sottile e una macinata di pepe nero.

Con questa salsa divina e in proporzione meno scampi, potete condire degli spaghetti. Lessate 400 g di pasta di semola di grano duro, scolatela al dente e mantecatela con una buzara preparata con 600 g di scampi. Divertitevi, e godete...

NOTA: a Trieste è molto in uso aggiungere il pangrattato ai sughi di pesce in cottura, sia a quelli in bianco che a quelli a base di pomodoro. Lo si fa con l'intenzione di assorbire il sugo e formare una crema. A me questa consistenza non fa impazzire e in genere mi comporto così: se il piatto è in bianco preferisco spolverare alla fine con 2 cucchiari di pangrattato tostato nell'olio, che apporta una consistenza croccante, mentre nel caso della pasta alla *buzera* doso i liquidi durante la mantecatura e non aggiungo pangrattato.



A

Trieste i *capuzi garbi* sono i crauti: cavolo cappuccio fermentato con aceto e sale.

Sono la base della *ŷota* e un accompagnamento imprescindibile per le carni di maiale, sia quelle bollite della caldaia (vedi pag. 24), sia le salsicce di Cragno e Vienna.

Ma attenzione, la definizione *capuzi garbi* indica anche una ricetta a base di crauti, con l'aggiunta di carne di maiale.

Vi ho già raccontato di una certa anarchia locale e della tipicità di ribattezzare i cibi con altri nomi, ma in questo caso l'equivoco nasce dal fatto che a Trieste, in Austria, in Germania e nei Balcani è possibile comprare il cavolo fermentato non soltanto in confezione, ma anche a peso, conservato in mastelli e acquistato in certe gastronomie o fruttivendoli.

Partendo dal presupposto che tutti i triestini sanno già come trattare i *capuzi garbi* perché a Trieste sono come il pesto per i genovesi e la carbonara per i romani, la ricetta che segue è per i *foresti*, che avranno a disposizione soltanto i crauti in scatola del supermercato.

NOTE:

Salsicce di Cragno: tipiche salsicce suine originarie della zona montana della Slovenia e molto diffuse anche nella cultura culinaria austriaca e tedesca, oltre che triestina. Il loro aroma è leggermente affumicato e aglioso.

Vienna: a Trieste si chiama così il classico würstel rosa, mentre quello bianco viene chiamato *Frankfurter*.



Si preparano e si mangiano tradizionalmente nella ricorrenza dei defunti. A base di farina di mandorle, hanno la forma di palline di tre colori. Le favette bianche simboleggiano la nascita, quelle rosa la vita e quelle marroni la destinazione finale.

In autunno, a Trieste, le favette dei morti si trovano in tutte le pasticcerie, i panifici e i supermercati e non manca chi si cimenta a prepararle in casa. La perfezione nella ricetta è data dalla consistenza finale, che le vuole croccanti all'esterno e morbide e fondenti internamente. Il segreto per ottenere questo risultato? La percentuale di farina di mandorle rispetto al resto degli ingredienti.

FAVE TRIESTINE

INGREDIENTI

200 g di mandorle pelate
(sceglietele di provenienza italiana, che sono le più saporite)
200 g di zucchero semolato
2 albumi
i semini di ½ baccello di vaniglia o 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
50 g di cioccolato fondente grattugiato
alchermes (originariamente il colore rosa era dato dal rosolio)
acqua di rose

Frullate le mandorle con lo zucchero.

Per evitare di scaldare gli ingredienti, azionate il frullatore in modalità intermittente.

Montate a neve gli albumi e uniteli al composto, che dividerete in tre parti. Aromatizzatene una con la vaniglia, una con un bicchierino di alchermes e qualche goccia di acqua di rose, e la terza con il cioccolato.

Formate dei rotolini e tagliateli come se fossero degli gnocchi, quindi distanziateli su un tappetino antiaderente disteso su una teglia e cuoceteli in forno caldo a 130°C fino a quando non si saranno asciugati, senza però prendere colore.

Lasciate freddare bene prima di confezionare le fave nei tipici sacchetti trasparenti.

NOTA: per la riuscita della ricetta è importante che le mandorle siano del raccolto dell'anno precedente. Quelle abitualmente raccolte a fine settembre/ottobre risulterebbero troppo umide per essere ridotte in farina.

Ordinare il caffè

A Trieste si dice: “Andiamo a bere un caffè” – o più precisamente “*ndemo a bèver caffè*” – in continuazione: incontrandosi al volo per strada, in pausa lavoro, per *far do' ciacole*, in qualsiasi momento, con ogni scusa e ripetutamente nell'arco dell'intera giornata. Ma al bancone del bar la parola caffè non si sentirà mai perché i triestini ordinano il caffè in tutti i modi meno che chiamandolo caffè. Pertanto si ritiene utile fornire qualche indicazione di massima su come si ordina il caffè a Trieste.

Se si vuole un espresso si deve chiedere un *nero*, e fin qui è facile. Le cose si complicano quando entrano in gioco termini che nel resto d'Italia indicano cose diverse, come nel caso del cappuccino.

A Trieste il cappuccino si beve in un bicchierino di vetro o nella tazzina da espresso. Ora, dato che il triestino non dice cappuccino ma *capo*, ordinando un cappuccino si viene immediatamente identificati come italiani¹ e si ottiene, salvo scherzi del barista, un cappuccino all'italiana. Se il triestino vuole bere

quello che nel resto d'Italia chiamano “cappuccino”, ordina un *caffè latte*. Il *macchia* è un caffè macchiato: un espresso con un bricco di latte a parte, generalmente freddo. Il *goccia* è un “gocciato”, cioè un espresso con una goccia di crema di latte. Il *deca* è un caffè decaffeinato. *In bì* sta per in bicchiere di vetro e bisogna sempre specificarlo al momento dell'ordinazione.

Quindi per ordinare un caffè basta combinare a piacere questi termini. Le combinazioni sono infinite quanto i gusti di ognuno. La mia amica Ella, per esempio, ordina da sempre un *capo scuro in bì*, doppia schiuma e cioccolata, che tradotto significa un cappuccino in bicchiere con un po' meno latte, tanto da renderlo un tono più scuro del solito, ma con doppia schiuma e una spruzzata di cacao, rigorosamente amaro, sopra. Le personalizzazioni del caffè sono illimitate e possono riguardare qualsiasi dettaglio. Per esempio non sono insolite richieste che hanno per oggetto la temperatura del bicchiere: “In bicchiere freddo, mi raccomando”.

¹ A Trieste chiamiamo “italiano”, o meglio *tagliàn*, chi proviene da una qualsiasi parte d'Italia. Significa che noi non ci riteniamo italiani? No, sì... Indifferente, il punto è che noi siamo triestini e chi viene da fuori o è un *foresto*, oppure, se viene dall'Italia, è un *tagliàn*.



È facile osservare soprattutto le signore di una certa età mentre controllano attentamente che il barista non prenda uno dei bicchieri a diretto contatto con la macchina del caffè, che risulterebbe troppo bollente.

Senza aver consultato statistiche mi sento sicura nell'affermare che a Trieste il *capo in bì* sia in assoluto e da sempre il modo preferito di bere caffè. Francamente non so da dove derivi la tradizione di berlo nel bicchiere e perché si preferisca così. Una volta, mentre ero al bar (sempre con la mia amica Ella), un italiano ci chiese che differenza potesse fare il bicchiere, dato che il macchiato rimane pur sempre un macchiato. “Prima di tutto il *capo* non *xè* un macchiato”, rispondemmo all'unisono, quindi Ella spiegò che solo in bicchiere poteva controllare che le proporzioni tra latte, caffè e schiuma fossero precise. Per me

invece era determinante il fatto che il bicchiere ne conteneva semplicemente di più, quindi alla fine comunque era sempre una questione di proporzioni fra latte e caffè.

Preciso che il bicchiere tradizionale del *capo in bì* è l'ottavo di litro costolato tipico delle trattorie. Oggi, soprattutto nei bar del centro, è stato soppiantato da moderni bicchieri di vetro dal disegno più accattivante e di forme svariate, che però rischiano di mandar a *remengo* le nostre auree proporzioni del *capo*!

Secondo alcuni la tradizione del *capo in bì* nasce in porto: le *sessolotte*, donne impiegate a cottimo che mondavano le mercanzie come caffè, mandorle, spezie etc., bevevano il caffè latte in bicchiere perché così si scaldavano le mani. Cosa che in effetti ha molto senso: quando soffia la Bora è un bel piacere resuscitare la sensibilità delle dita stringendo un *capo in bì*!

Indice

A

Alici 30, 62, 91
Asparagi 110

B

Bacalà alla triestina 95
Bacalà mantecato 29
Borlotti 41, 42, 46
Brodeto 88
Buchteln 117

C

Calamari 92
Calandranca 68
Capesante 83
Capesante gratinade 83
Capuzi garbi 101
Caramai ripieni 92
Carciofi 106
Cavolo cappuccio 102
Chifeleti de patate 109
Costine di maiale 41, 42
Cozze 80
Crauti 41, 101
Cuguluf 133

F

Fave triestine 135
Fondi de articioco con bisi freschi 106

G

Gnocheti de gries 54
Gnoci de pan 57
Gnoci de patate 50
Gnoci de susini 53
Gòlas o goulash 71
Gorgonzola 27

I-J

Insalata de capuzi 102
Jota 41

K

Kaiserschmarren 140
Koch de gries 136
Kümmel 41, 71, 101, 102

L-M

Liptauer 27

Mandorle 128, 135
Manzo 68, 71
Melanzane 33
Melanzane e zuchete impanade 33
Mele 118
Minestra de bisi spacai 45
Minestra de bobici 46
Mortadella 77

N

Nocciole 128
Noci 128

O-P

Ossò 41, 42
Palacinche 121
Pancetta 41, 45, 46, 57, 74, 101, 105, 106
Pannocchie 46
Pasta 42, 62
Pasta coi sardoni 62
Pasta e fasoi 42
Patate 41, 44, 46, 50, 53, 68, 95, 105, 109
Patate in tecia 105
Pinoli 128, 138
Pinza 126
Piselli 43, 106
Polentina 122
Polpette de vedel 77
Pomodori 46, 62, 95
Presniz 128

Prosciutto 41, 42

R

Ricotta 27
Riso coi caperozoli 61
Rolada 139

S

Sardoni panai 30
Sardoni ripieni 91
Scampi 85
Scampi alla buzara o busara 85
Schnitte 114
Sopa de pedoci 80
Spàrisi salvadighi coi ovi 110
Stoccafisso 29, 95
Strucolo de pomi 118

U

Useleti scampai 74
Uvetta 118, 128, 133, 140

V-Z

Vitello 68, 74, 77
Zucchine 33



Rita Mazzoli

Romana, vive a Trieste dal 2001. Restauratrice d'arte per più di venti anni, ha sempre coltivato la sua grande passione per la cucina. Ha sempre pensato che cucina e restauro celino la stessa alchimia. Ritrova il suo ideale nella cucina mediterranea e cerca la perfezione nei piatti tipici della tradizione asiatica e mediorientale.

Questo è il suo primo libro.

Marina Raccar

Nasce, vive e lavora a Trieste. Laureata in Lettere Classiche, si lascia alle spalle un passato da archeologa per dedicarsi alla fotografia.

Questo è il suo primo libro.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 364 0



9 788867 533640