

## Tris di selvaggina

Ricetta presentata da: *Kathi Rüegger - Tulipani*

contenuti del corso:

- Preparazione:
  - Cinghiale in umido
  - Medaglioni di cervo
  - Fettine di capriolo
  - Contorni di stagione
  - Dessert (mousse di cachi)

Contenuto del corso (*indice*):

- |   |          |
|---|----------|
| 1. La selvaggina ( <i>informazioni</i> )                      | pag. 2   |
| 2. Il fondo di cottura ( <i>di selvaggina</i> )               | pag. 3   |
| 3. Cinghiale in umido ( <i>con pancetta</i> )                 | pag. 3/4 |
| 4. Medaglioni di cervo con erbe alle noci e salsa alla grappa | pag. 5   |
| 5. Fettine di capriolo su letto di spugnole                   | pag. 6   |
| 6. Mousse di cachi  | pag. 7   |

## SELVAGGINA, LA CARNE DEI GRASSI “BUONI”

### 1. La Selvaggina

La selvaggina si divide in due grandi famiglie: quella da piuma, a cui appartengono fagiani, pernici, beccacce ecc.



....e quella da pelo, di cui fa parte i mammiferi, ovvero cervi, camosci, caprioli, daini, lepri, cinghiali.

Sul piano nutrizionale, la carne di selvaggina è caratterizzata mediamente da un maggior contenuto in proteine e in grassi rispetto alle carni bovine magre, il contenuto in colesterolo è estremamente variabile, mentre buona la presenza di ferro. Un aspetto interessante di queste carni è il generale modesto apporto di grassi e colesterolo e il rapporto tra polinsaturi e saturi nettamente a favore dei grassi buoni, cioè polinsaturi.

#### <sup>1</sup>IL CAPRIOLO

Il Capriolo adulto pesa circa 25 kg, con una carne tenera, saporita e di profumo gradevole, specialmente se giovane la carne di capriolo risulta particolarmente magra (2% di grassi) e ha un elevato contenuto proteico (22%) Le parti più tenere sono i cosciotto e le costole. La parte del capriolo giovane che si può arrostire con risultati migliori è la sella, le costole si possono grigliare o arrostire in padella; per quanto riguarda la spalla e la coscia sono invece consigliabili altre ricette.



#### <sup>1</sup>IL CERVO

La carne di Cervo in commercio viene da allevamenti italiani, oppure è importata dalla vicina Slovenia o dai Paesi dell'Est europeo. I singoli tagli sono classificabili in tagli di prima qualità (coscio e spalla), di seconda qualità (costine e lombo) e di terza qualità (collo, pancetta, punta petto). La carne di Cervo ha una eccellente quantità di proteine, pur essendo relativamente povera di lipidi (nettamente inferiore al tacchino!) è qui possibile considerarla adatta ad una dieta ipocalorica, mentre è sconsigliabile per gli anziani e per chi soffre di uricemia.

#### <sup>1</sup>IL CINGHIALE

La carne del cinghiale è magra (2,5% di grasso) e ricca di proteine (21%); dalla sua carne, come da quella del maiale (al quale assomiglia molto), si ottengono ottimi prosciutti e salsicce, caratterizzati da un colore rosso più scuro e da un minor contenuto di grasso rispetto a quello del maiale. Il cinghiale è considerato carne “nera” e i suoi tagli pregiati sono gli stessi del maiale, Si suole distinguere le sua carne in quattro tipi, che corrisponde all'età dell'animale. Il primo è il cinghialeto da 3 a 6 mesi, la cui carne è la più tenera e delicata; il secondo è il cinghiale giovane, da 6 mesi a 1 anno, la cui carne è ancora abbastanza tenera; il terzo è il cinghiale maturo, da 1 a 2 anni, la cui carne ha un sapore caratteristico, molto gradito agli estimatori; oltre i 2 anni il cinghiale è considerato adulto e la sua carne è più dura e dal sapore particolarmente marcato.



<sup>1</sup> info tratti dal sito: <http://www.cacciapassione.com>

## 2. Fondo di cottura (Il fondo di selvaggina)

Per poter procedere con le nostre ricette, sarà necessario predisporre e preparare, quello che in gergo viene chiamato, “fondo di cottura” (di regola ottenuto da parti derivanti dalla sfilettatura della carne, di bovino in genere ma anche eventualmente di selvaggina, lasciate brunire in forno ed in seguito messe in pentola a sobbollire in brodo insieme ad un mix di verdure, per diverse ore a lentissima cottura per poi ottenere un brodo di colore ambrato fondamentale per la preparazione di salse, vellutate o fondi composti).

### 2.1 Preparazione

fig.1 Pulire le parti di carne (filetto, controfiletto, ecc.), eliminando la pellicina che la ricopre e mettere questi scarti in un tegame separato.

fig.2 Uniamo agli scarti di carne recuperati dalla sfilettatura, una carota, una cipolla, un porro e con l'aggiunta di due cucchiaini d'olio d'oliva, facciamo soffriggere per due minuti.



Figura 1



Figura 2

Sfumiamo con un bicchiere di vino bianco e quindi aggiungiamo 3dl d'acqua calda dove abbiamo fatto sciogliere in precedenza mezzo dado di brodo vegetale.

Prevedere una cottura di almeno 1 ora e mezza (ma anche di più). Filtriamo il brodo con un colino per separare la verdura e gli scarti di carne e lo terremo in caldo per unirvi alla fine il fondo ottenuto dalla cottura delle nostre carni.

## 3. Cinghiale in umido (con pancetta)

### 3.1 Ingredienti

*Marinatura della carne:*

2 Kg di carne di cinghiale (polpa magra),  
2l di vino bianco

- cipolla, sedano, e carota.

*Preparazione dello stufato*

- 150 grammi di pancetta tritata

- 400 grammi di cipolle tritate

- aglio, rosmarino tritato, burro, sale e pepe,  
timo macinato, bacche di ginepro schiacciato,

- 3dl vino bianco, 3dl vino rosso

- ½ l conserva di pomodoro



### 3.2 Preparazione:

Per la marinatura, tagliarle grossolanamente il sedano le carote e le cipolle, prendere la carne e tagliarla a pezzi, riempire una casseruola abbastanza grande da poterne contenere il tutto e riempire di vino bianco fino a coprirla tutta, lasciarla marinare per una notte in luogo fresco.

fig.3 Per la rosolatura, scolare la carne dalla marinatura, mettere la carne poco alla volta in una padella antiaderente (al limite in 2 o 3 volte) senza burro in modo che rosoli bene. Durante la rosolatura tenere la fiamma alta, insaporire con la pancetta tritata, sale, pepe, ginepro, timo macinato (le quantità a seconda dei gusti) e continuare a rosolare. Prima di togliere il tutto aggiungere il rosmarino tritato e l'aglio tritato e lasciare rosolare per altri 5 minuti a fuoco alto.



Figura 3



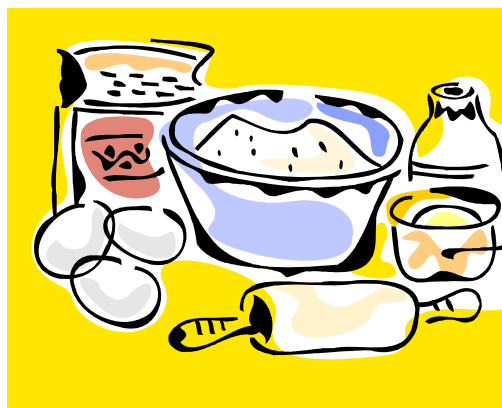
Per la cottura, preparare in una pentola ampia le cipolle tritate con burro e olio e lasciare rosolare controllando che non brucino, aggiungere la carne insaporita in precedenza con tutto il suo composto. Tenerla controllata, poi dopo 10 minuti aggiungere un po' di conserva di pomodoro e nel caso che la carne risulti troppo asciutta aggiungere del brodo di carne continuare a cuocere. Dopo 5 minuti aggiungere mezzo litro di vino bianco e mezzo litro di vino nero e continuare la cottura. A dieci minuti dalla fine della cottura, prendere mezzo litro di sugo del cinghiale e passarlo con il minipilmer aggiungendo poco alla volta della farina bianca fin quando risulti bella cremosa e rimetterlo nella pentola girando il tutto. I tempi di cottura totale variano dalle 2 alle 2 ore e mezza a seconda del tipo di carne.

## 4. Medaglioni di cervo con erbe alle noci e salsa alla grappa

### 4.1 Ingredienti

(Per 4 persone)

- 600 g di filetto o di sella di cervo
- 2 CU di olio
- 30 g di burro
- 10 ml di grappa
- 1/4 l di fondo di selvaggina
- pepe appena macinato, sale
- 50 g di noci
- 1 cu di timo tagliato finemente
- 1 cu di prezzemolo tagliato finemente
- 5 bacche di ginepro tritate



### 4.2 Preparazione

Pulire il filetto di cervo e ricavarne otto medaglioni.

Battere leggermente i medaglioni, condirli con sale e con pepe e quindi rosolarli in una padella con dell'olio e un po' di burro da entrambe le parti (pochi minuti) e poi riporli in forno al caldo (50 C°) in una teglia, cospargendoli con il composto di noci tritate ed erbe (timo, prezzemolo, bacche di ginepro).

Scolare l'olio dalla padella, metterci il burro, bagnare il fondo di cottura con la grappa, versare il fondo di selvaggina e fare ridurre la salsa.

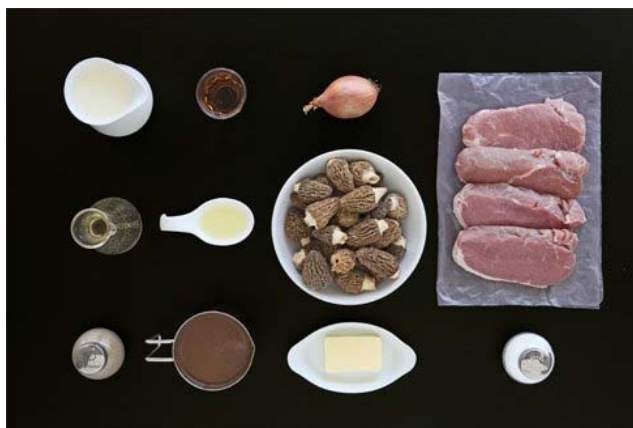
Servire i medaglioni con tagliatelle o bocconcini di polenta frita, adagiati sulla salsa alla grappa.



## 5. Fettine di capriolo su letto di spugnole.

### 5.1 Ingredienti

- 20 g di spugnole (secche)
- 1 scalogno
- 4/6 fettine di capriolo ca. 180 g ciascuna
- sale e pepe
- 1 cucchiaio d'olio di girasole
- 1 cucchiaio di burro
- 4 cl di cognac
- 1 dl di vino bianco
- 2 dl di salsa per arrosto
- 1 dl di panna semigrassa



### 4.2 Preparazione della salsa alle spugnole

Ammollate 20 g di spugnole secche per almeno 20 minuti in acqua fredda. Scolate, sciacquate sotto l'acqua fredda corrente per eliminare eventuali resti di sabbia e tamponate, sbucciate lo scalogno e tritatelo. In una casseruola fate appassire lo scalogno nel burro, aggiungete le spugnole e soffriggetele per ca. 2 minuti, quindi bagnate con il cognac ed il vino bianco e fate ridurre un poco. Incorporate la panna e aggiustate di sale e pepe.

### 5.2 Preparazione delle fettine di capriolo

Preparare le fettine di capriolo (filetto o contro filetto) condirli con sale e con pepe e quindi rosolarli in una padella con dell'olio da entrambe le parti (2 min. per parte) e poi accomodatele in una teglia e terminate la cottura al centro del forno per 10 minuti.

Su un piatto caldo mettere due cucchiari di salsa alle spugnole e quindi adagiarvi sopra una o due fettine di capriolo.

Concludere e colorare il piatto con contorni di stagione.



## 6. Mousse di cachi

### 6.1 Ingredienti

- 4 cachi ben maturi
- 4 cucchiaini di zucchero
- 300 g di panna
- 2 cucchiaini di liquore a piacere (es. cognac)
- amaretti per decorare.



### 6.2 Preparazione

Pelare i cachi e passarli al setaccio, aggiungere 2 cucchiaini di zucchero, se lo preferite potete usare lo zucchero di canna.

Montare la panna e unirvi i 2 cucchiaini di zucchero rimasti, ora le soluzioni sono 2 o si mescolano i 2 composti, si mette il tutto in una coppetta individuale e si decora con i biscotti, oppure si formano degli strati, sempre in bicchieri o coppette, con biscotti panna e crema di cachi.

Lasciar riposare in frigo per un paio d'ore.

Ottime tutte e due le soluzioni basta provare quella che più vi ispira!!!

*Buon appetito!*