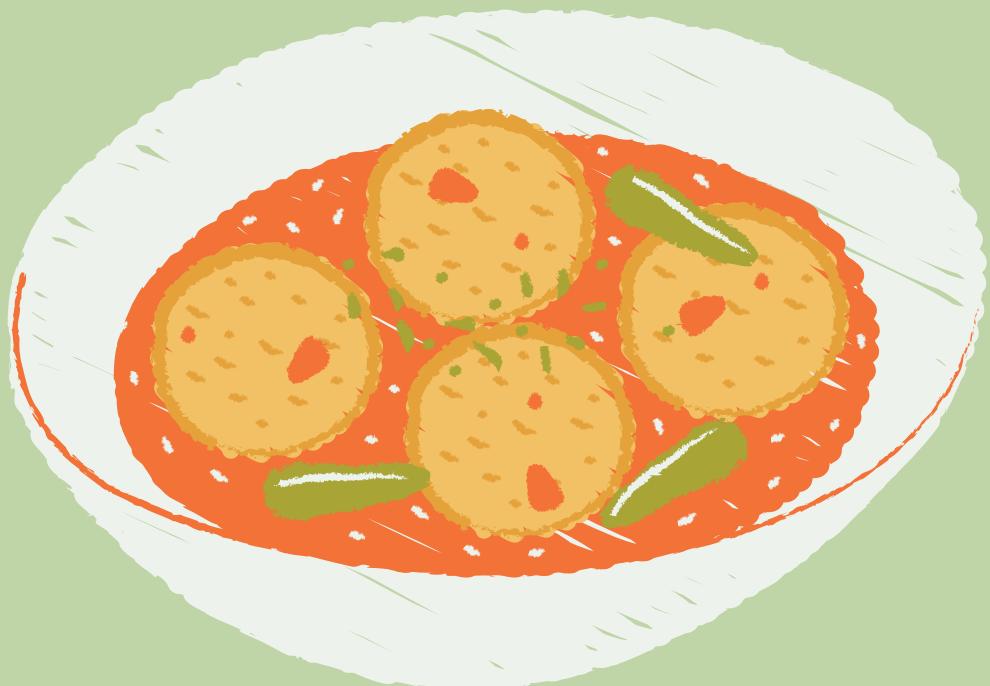




I ROCCHINI DI SEDANO

LA TRADIZIONE CHE VIENE DA LONTANO



I rocchini di sedano sono un piatto tipico del Valdarno preparato tradizionalmente in occasione delle Feste del Perdono.

Questa pietanza è considerata un contorno utilizzato principalmente per accompagnare il coniglio o il pollo in umido.

Quindi anche se oggi è considerato un piatto rustico, dato il costo degli ingredienti (olio evo, carne, uova, formaggio, sedano e pomodoro), sicuramente questa preparazione deriva dai fasti delle cucine signorili.



I ROCCHINI DI SEDANO

LA STORIA



Il sedano è conosciuto fin dalla civiltà egizia, dove veniva usato come parte del corredo funerario. Questa pianta rimane legata al culto dei morti presso le popolazioni dei Greci e poi dei Romani, i quali la usavano anche per confezionare delle corone e ornamenti.

Successivamente inizia a essere raccolto come pianta selvatica e impiegato in cucina e in ambito medico/curativo.

Tuttavia è solo a partire dal 1500 che abbiamo notizie della sua coltivazione, a partire dagli orti monastici italiani, per poi diffondersi in Europa e in altre regioni.

I Rocchini di sedano sono delle polpette di sedano, uova e formaggio fritte e poi ripassate nel sugo che resta all'interno dei tegami dove viene preparato il pollo, il coniglio o l'anatra in umido. Dato la tipologia d'ingredienti molto costosi, si pensa che questa ricetta abbia avuto origine nelle cucine signorili o di corte, e risale sicuramente all'era post medievale. Difatti uno degli ingredienti fondamentali dell'odierna preparazione della carne in umido (dove poi vengono ripassate le polpette di sedano) è il pomodoro; e il frutto della pianta di pomodoro inizia a essere impiegato nella cucina italiana solo dopo il 1600, grazie al commercio con gli spagnoli che avevano iniziato a impiegarlo in cucina dopo averlo scoperto nelle Americhe (la specie coltivabile è infatti originaria del Messico). Basti pensare che già agli inizi del '600 la salsa di pomodoro era ampiamente diffusa nella Castiglia.

Curiosità

Il sedano contiene luteina, un antiossidante protettivo nei confronti del cervello.

Inoltre il sedano è anche un valido alleato contro l'ernia iatale.

Ancora il succo di sedano, sempre se assunto regolarmente, può essere un aiuto contro i reumatismi. In più dal sedano si ricava un prezioso olio essenziale con spiccate proprietà antiossidanti.



I ROCCHINI DI SEDANO

LA RICETTA DELLA VASI

Ingredienti:

- 3 sedani freschi grandi;
- 1 tazza di formaggio grana grattugiato;
- farina (per infarinare i rocchini prima della frittura);
- 2 uova;
- olio di girasole per friggere (circa 1 litro);
- 1 pentola di sugo di pomodoro, o quello derivato dalla rimanenza della carne in umido.



Procedimento:

1. Pulire i sedani tagliando e gettando la parte dura dei gambi (quella bianca); eliminare anche i fili che vengono via naturalmente spezzando le varie coste di sedano (non buttare via le foglie).
2. Quindi tagliare i sedani a pezzi e tenere da parte le foglie.
3. Portare a bollore abbondante acqua salata e cuocerci i sedani puliti per 30 minuti circa, quindi aggiungere anche le foglie e continuare la cottura per altri 30 minuti.
4. Passato il tempo di cottura scolare i sedani e le relative foglie.
5. Una volta che i sedani saranno freddi prendere 2 o 3 pezzetti alla volta (foglie comprese) e strizzarli vigorosamente con le mani per farne uscire l'acqua residua.
6. Dunque su un tagliere porre i sedani strizzati e sminuzzarli con la mezza luna, quindi strizzarli un'altra volta a poco a poco con le mani formando le polpette (rocchini).
7. Scaldate l'olio da frittura, quindi infarinare uno per uno i rocchini per poi passarli nell'uovo salato e sbattuto. Friggere i rocchini fino a che non saranno dorati.
8. Riporre i rocchini fritti su della carta assorbente per fargli scolare l'olio di frittura.
9. Terminata l'operazione di frittura, mettere le polpette all'interno del tegame dove è stato cotto il pollo/anatra/coniglio e lasciarle insaporire per 15/20 minuti a fuoco prima vivo, poi moderato avendo cura di coprire il tegame.
10. Servire i rocchini caldi con una spolverata di parmigiano.

Si ringrazia Nonna Vasi per la concessione della ricetta