

BRODI, PASSATE, FONDI, ZUPPE ECC.

Componenti fondamentali della cucina

di Riccardo Franzì



Manuale a cura del Circolo Enogastronomico Della Rovere



BRODI, PASSATE, FONDI, ZUPPE ECC.

La preparazione dei brodi, consommé, fumetti, vellutate, creme, passate e fondi rappresenta una componente fondamentale della cucina raffinata. Ognuna di queste preparazioni ha specifiche caratteristiche e utilizzi. In questo manuale, esploreremo ciascuna categoria, descrivendone le peculiarità, le differenze e fornendo ricette base.

1. Brodi

Il brodo è una preparazione liquida ottenuta dalla cottura lenta di carne, ossa, verdure, e aromi in acqua. È la base per molte zuppe, salse e risotti.

Ricetta base: In una grande pentola, combinare 1 kg di ossa di manzo o carcasse di pollo, 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, qualche grano di pepe nero, e acqua sufficiente a coprire. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per 3-4 ore, schiumando di tanto in tanto. Filtrare il brodo.

2. Consommé

Il consommé è un brodo chiarificato che risulta limpido e concentrato. È spesso servito come antipasto in occasioni formali.

Ricetta base: Preparare un brodo. Mescolare in una pentola 500 ml di brodo freddo con 200 g di carne macinata magra, 2 chiare d'uovo e verdure tritate (carota, sedano, cipolla). Portare lentamente a ebollizione per formare un "cappello" che intrappola le impurità. Cuocere a fuoco bassissimo per 1 ora, poi filtrare delicatamente attraverso un panno fine.

3. Fumetti

Il fumetto è un brodo leggero, solitamente di pesce, utilizzato per piatti di mare.

Ricetta base: In una pentola, soffriggere leggermente scarti di pesce (teste, lische), una cipolla tritata e un gambo di sedano. Coprire con acqua fredda, aggiungere un pizzico di sale e portare a ebollizione. Cuocere per 20 minuti, poi filtrare.

4. Vellutate

Le vellutate sono zuppe cremose legate con farina, panna, o tuorlo d'uovo. Differiscono dalle creme per la loro consistenza più fluida.

Ricetta base: In una casseruola, cuocere 500 g di verdure a scelta (es. zucca) in 50 g di burro fino a che non si ammorbidiscono. Aggiungere 30 g di farina, mescolare e cuocere per un minuto. Versare

gradualmente 1 litro di brodo vegetale, cuocere per 30 minuti. Frullare fino a ottenere una consistenza vellutata, regolare di sale e pepe.

5. Creme

Le creme sono zuppe dense e vellutate, spesso arricchite con panna.

Ricetta base: Preparare come la vellutata, ma usare metà brodo e metà panna. Cuocere le verdure fino a cottura completa, poi frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere panna a piacere.

6. Passate

Le passate sono zuppe di verdure frullate e passate attraverso un setaccio per ottenere una consistenza liscia e uniforme.

Ricetta base: In una pentola, cuocere 500 g di verdure miste (es. pomodori, carote, zucchine) con un filo di olio e un pizzico di sale. Aggiungere acqua fino a coprire, cuocere fino a cottura completa. Frullare e passare al setaccio.

7. Bisque

La bisque è una zuppa francese densa e cremosa, tradizionalmente a base di crostacei come gamberi, aragoste o granchi. È famosa per il suo sapore intenso e la texture vellutata, spesso da un tocco di brandy. La preparazione della bisque comporta la macerazione e la cottura lenta dei gusci dei crostacei per estrarne il massimo del sapore.

Ricetta della Bisque di Gamberi

Ingredienti:

Gamberi freschissimi da mangiare crudi (circa 500 g)

50 g di burro

1 cipolla, tritata finemente

1 carota, tritata finemente

1 gambo di sedano, tritato finemente

2 spicchi d'aglio, schiacciati

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

50 ml di brandy

1 litro di brodo di pesce

Sale e pepe a piacere

Un pizzico di paprika o pepe di Cayenna (a piacere)

Preparazione:

Sgusciare i gamberi tenendo da parte teste e carapaci

Soffritto: In una grande casseruola, sciogliere il burro e soffriggere cipolla, carota, sedano e aglio fino a che non diventano morbidi.

Rosolatura dei gusci: Aggiungere i gusci e le teste dei gamberi al soffritto e rosolare per alcuni minuti fino a che non diventano di un bel colore rosso vivo. Questo passaggio è fondamentale per sviluppare il sapore.

Sfiammata con brandy: Versare il brandy sulla miscela di gusci e verdure e lasciare evaporare l'alcool.

Aggiungere ghiaccio: A questo punto è importante aggiungere ghiaccio fino a coprire il contenuto della pentola, per ottenere uno sbalzo termico che aiuta ad estrarre tutti i sapori e profumi dai carapaci e dalle teste.

Aggiungere a piacere un pomodoro fresco a pezzi, per dare colore.

Portare a ebollizione, poi ridurre il fuoco e lasciare sobbollire per circa 30 minuti.

Frullare e filtrare: Schiacciare i gusci per estrarre tutto il sapore e frullare il resto della zuppa fino a renderla liscia. Passare poi il tutto attraverso un colino fine per ottenere una consistenza omogenea e cremosa.

Finitura: Riportare la zuppa sul fuoco e riscaldare senza far bollire. Condire con sale, pepe e un pizzico di paprika o pepe di Cayenna a seconda del grado di piccantezza desiderato.

Aggiungere i gamberi crudi, eventualmente tagliati a pezzetti grossolani.

Utilizzi della Bisque

La bisque può essere servita come antipasto raffinato o come piatto principale leggero. È perfetta per occasioni speciali e si abbina bene con un vino bianco aromatico come un Chardonnay. La sua ricchezza e profondità di sapori la rendono un piatto celebrativo, spesso presente nei menu festivi o nei ristoranti gourmet.

La bisque rappresenta una delle zuppe più eleganti e gustose della cucina francese, dimostrando come ingredienti semplici ma di qualità possano essere trasformati in un piatto di grande raffinatezza.

8. Fondi

I fondi sono concentrati di brodo usati come base per salse e stufati. Si preparano riducendo lentamente brodi di carne o pesce fino a ottenere un liquido ricco e aromatico.

Distinguiamo tra fondi bianchi e fondi bruni.

Il fondo bianco, noto anche come "fond blanc" nella cucina francese, è un brodo chiaro ottenuto dalla cottura lenta di ossa e verdure senza colorazione prealzata da rosolatura. Qui sotto, troverete una descrizione e una ricetta specifica per il fondo bianco ordinario, il fondo bianco di vitello e il fondo bianco di pesce.

1. Fondo Bianco Ordinario

Il fondo bianco ordinario è realizzato con ossa di manzo e/o di pollo, insieme a verdure. È meno concentrato rispetto ad altri fondi e serve come base per zuppe, salse e risotti.

Ricetta base:

Ingredienti: 1 kg di ossa di manzo e/o di pollo, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, qualche grano di pepe.

Preparazione: Pulire bene le ossa sotto acqua fredda. Metterle in una grande pentola insieme alle verdure grossolanamente tagliate e coprire con acqua fredda. Portare lentamente a ebollizione, schiumare regolarmente per rimuovere le impurità. Lasciare sobbollire per 3-4 ore. Filtrare attraverso un colino fine.

Utilizzo: Base per zuppe chiare, salse leggere e come liquido di cottura per cereali e legumi.

2. Fondo Bianco di Vitello

Il fondo bianco di vitello è più delicato e sottile rispetto al fondo di manzo, ideale per salse chiare e piatti in cui si desidera un gusto meno dominante.

Ricetta base:

Ingredienti: 1 kg di ossa di vitello, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, qualche grano di pepe bianco.

Preparazione: Pulire le ossa come descritto sopra. Mettere le ossa in pentola con le verdure e coprire con acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per 4-5 ore, schiumando quando necessario. Filtrare il brodo.

Utilizzo: Ottimo per salse chiare e delicate, besciamelle, risotti, e come base di cottura per verdure e pesci delicati.

3. Fondo Bianco di Pesce

Il fondo bianco di pesce, chiamato anche fumet di pesce, è un brodo leggero e aromatico preparato con ossa e ritagli di pesci bianchi, ideale per piatti di mare.

Ricetta base:

Ingredienti: 1 kg di ossa e ritagli di pesci bianchi (come sogliola, merluzzo), 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, qualche grano di pepe nero.

Preparazione: Pulire accuratamente le ossa di pesce, rimuovendo eventuali residui di sangue e interiora. In una pentola, coprire le ossa e le verdure con acqua fredda. Portare a ebollizione, schiumare e cuocere a fuoco lento per 20-30 minuti. Filtrare il fumet.

Utilizzo: Base per zuppe di pesce, salse di mare, risotti e stufati di mare.

Questi fondi bianchi sono versatili e possono essere adattati per arricchire una vasta gamma di piatti. La chiave per un buon fondo è la cottura lenta e una schiumatura accurata, per garantire un liquido chiaro e puro che possa esaltare, senza sovrastare, gli altri ingredienti del piatto finale.

I fondi bruni, noti anche come "fonds bruns" nella cucina francese, sono brodi ricchi e concentrati utilizzati come base per salse scure e stufati. Questi fondi sono caratterizzati dalla pre-rosolatura di ossa, carne e verdure, che conferisce al fondo un colore scuro e un sapore intenso. Di seguito, esploreremo come preparare tre tipi principali di fondi bruni: fondo bruno ordinario, fondo bruno di manzo, e fondo bruno di selvaggina.

1. Fondo Bruno Ordinario

Il fondo bruno ordinario utilizza una combinazione di ossa e carne di manzo o di vitello, insieme a verdure, per creare una base robusta per salse e piatti brasati.

Ricetta base:

Ingredienti: 1 kg di ossa e ritagli di carne di manzo o vitello, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 pomodori, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiari di concentrato di pomodoro, qualche grano di pepe nero.

Preparazione: In una grande teglia da forno, rosolare le ossa e i ritagli di carne a 200°C fino a che non diventano dorati. Aggiungere le verdure tagliate grossolanamente e continuare a rosolare fino a caramellizzazione. Trasferire tutto in una pentola grande, aggiungere il concentrato di pomodoro e coprire con acqua fredda. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per 6-8 ore, schiumando se necessario. Filtrare il fondo attraverso un colino fine.

Utilizzo: Base per salse scure come la salsa demi-glace, per brasati e stufati.

2. Fondo Bruno di Manzo

Il fondo bruno di manzo è simile al fondo ordinario ma utilizza esclusivamente ossa e ritagli di manzo, offrendo un sapore ancora più deciso e concentrato.

Ricetta base:

Ingredienti: 1 kg di ossa e ritagli di manzo, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 pomodori, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiari di concentrato di pomodoro, qualche grano di pepe nero.

Preparazione: Seguire la stessa procedura del fondo bruno ordinario, assicurandosi di rosolare bene le ossa e la carne per sviluppare un ricco colore scuro e un sapore profondo.

Utilizzo: Ideale per salse robuste, brasati di manzo e come base per zuppe dense.

3. Fondo Bruno di Selvaggina

Questo fondo è specificamente preparato con ossa e ritagli di selvaggina, come cervo o cinghiale, ed è particolarmente adatto per piatti di cacciagione.

Ricetta base:

Ingredienti: 1 kg di ossa e ritagli di selvaggina, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 pomodori, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiari di concentrato di pomodoro, qualche grano di pepe nero, un rametto di timo.

Preparazione: Rosolare le ossa e i ritagli in forno come descritto, quindi trasferire in una pentola grande con le verdure e il concentrato di pomodoro. Aggiungere il timo e coprire con acqua fredda. Portare a ebollizione, poi cuocere a fuoco lento per 6-8 ore, schiumando quando necessario.

Filtrare con cura.

Utilizzo: Eccellente per salse e accompagnamenti per piatti di cacciagione, aggiungendo un sapore rustico e profondo.

I fondi bruni sono essenziali per la cucina gourmet e richiedono pazienza e cura nella preparazione. Il loro sapore ricco e profondo può elevare sostanzialmente i piatti, trasformando una semplice ricetta in un'esperienza culinaria sofisticata.

9. Zuppe

Le zuppe sono una categoria versatile e fondamentale della cucina mondiale, apprezzate per la loro capacità di adattarsi a ogni stagione e cultura. Possono variare grandemente in termini di

ingredienti, consistenza, sapore e metodo di preparazione. Le zuppe possono essere classificate in diverse categorie, tra cui zuppe chiare, zuppe cremose, zuppe frullate, e minestre. Qui di seguito, descriverò alcune zuppe popolari con le loro caratteristiche e ricette.

1. Zuppa di Verdure (Minestrone)

Il minestrone è una zuppa italiana ricca e sostanziosa che utilizza una varietà di verdure stagionali, spesso arricchita con pasta o riso e legumi.

Ingredienti: carote, sedano, cipolle, zucchine, fagioli, pomodori, cavolo, aglio, brodo vegetale, olio d'oliva, sale, pepe, pasta o riso.

Preparazione: Soffriggere cipolle, carote e sedano in olio d'oliva fino a che non sono morbidi.

Aggiungere le altre verdure tagliate e l'aglio, cuocere per alcuni minuti. Coprire con brodo vegetale e portare a ebollizione. Aggiungere legumi e pasta o riso, cuocere fino a cottura degli ingredienti.

Servire caldo, guarnito con parmigiano grattugiato.

Caratteristiche: Nutriente, versatile e confortante, il minestrone è ideale per tutte le stagioni, modificando le verdure in base alla disponibilità.

2. Vellutata di Zucca

Le vellutate sono zuppe cremose frullate fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata, spesso arricchite con panna o latte.

Ingredienti: zucca, cipolla, aglio, brodo vegetale, panna, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: Rosolare cipolla e aglio in olio d'oliva. Aggiungere la zucca tagliata a cubi e cuocere per qualche minuto. Coprire con brodo vegetale e cuocere fino a che la zucca non è morbida.

Frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungere panna, sale e pepe, riscaldare per qualche minuto.

Caratteristiche: Delicata e cremosa, la vellutata di zucca è perfetta per l'autunno e l'inverno, offrendo comfort e calore.

3. Gazpacho

Il gazpacho è una zuppa fredda spagnola a base di pomodori crudi, cetrioli, peperoni, cipolle, aglio, aceto e olio d'oliva.

Ingredienti: pomodori maturi, cetriolo, peperone verde, cipolla, aglio, pane raffermo, aceto di vino rosso, olio d'oliva, sale.

Preparazione: Tritare grossolanamente tutti gli ingredienti e frullarli fino a ottenere una consistenza liscia. Refrigerare per alcune ore prima di servire. Guarnire con pezzi di verdure fresche o cubetti di pane tostato.

Caratteristiche: Fresco e rinvigorente, il gazpacho è ideale per l'estate, servito freddo per combattere il calore.

4. Zuppa di Lenticchie

Le zuppe di legumi come quella di lenticchie sono nutrienti e ricche, spesso servite come piatto unico.

Ingredienti: lenticchie, cipolla, carota, sedano, aglio, pomodori, brodo vegetale o d'agnello, olio d'oliva, spezie (cumino, coriandolo), sale, pepe.

Preparazione: Soffriggere cipolle, carote e sedano in olio d'oliva. Aggiungere aglio e spezie e cuocere fino a che fragranti. Aggiungere lenticchie e pomodori, coprire con brodo e cuocere fino a che le lenticchie sono tenere.

Caratteristiche: Saporita e riscaldante, la zuppa di lenticchie è perfetta per i mesi più freddi, offrendo un'eccellente fonte di proteine e fibre.

5. Bagnun d'acciughe

Il bagnun di acciughe è un piatto tradizionale della Liguria, particolarmente tipico dell'area di Sestri Levante. È una zuppa saporita a base di acciughe fresche, pomodoro e cipolla, solitamente servita con pane abbrustolito. Originariamente era il pasto dei pescatori, consumato direttamente sulle barche durante le lunghe notti di lavoro. Il nome "bagnun" deriva probabilmente dal termine locale che significa "bagno", indicando il modo in cui il pane viene immerso nel sugo di acciughe.

Ricetta del Bagnun di Acciughe

Ingredienti:

500 g di acciughe fresche

400 g di pomodori pelati

2 cipolle grandi

3 spicchi d'aglio

Olio extravergine d'oliva

Sale e pepe

Un pizzico di origano o marjoram

Pane casereccio

Preparazione:

Pulizia delle acciughe: Pulire le acciughe eliminando la testa, le interiora e la lisca centrale. Lavarle sotto acqua corrente fredda e metterle da parte.

Preparazione del soffritto: In una larga padella, soffriggere le cipolle e l'aglio tritati finemente in abbondante olio extravergine d'oliva fino a che non diventano traslucidi.

Cottura dei pomodori: Aggiungere i pomodori pelati alla padella, schiacciandoli leggermente con una forchetta. Condire con sale, pepe e un pizzico di origano o marjoram. Lasciare cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti.

Aggiunta delle acciughe: Aggiungere le acciughe al soffritto di pomodoro e cipolla. Mescolare delicatamente per non rompere troppo le acciughe. Cuocere per circa 5-10 minuti o fino a quando le acciughe non sono completamente cotte e il sugo si è leggermente addensato.

Preparazione del pane: Nel frattempo, tagliare il pane casereccio a fette e tostarlo leggermente sotto il grill del forno o su una griglia.

Servizio: Servire il bagnun caldo sopra o accanto al pane tostato, assicurandosi che il pane possa assorbire il delizioso sugo di acciughe e pomodoro.

Consigli:

Il bagnun di acciughe è migliore se gustato fresco, ma il sugo può essere preparato in anticipo e riscaldato prima di servire.

È importante usare acciughe fresche per ottenere il miglior sapore possibile.

Questo piatto rappresenta un esempio squisito di come ingredienti semplici possano essere trasformati in un pasto delizioso e ricco di tradizione. La combinazione di acciughe e pomodoro crea un sapore intenso e marittimo che rispecchia l'eredità culinaria della Liguria.

6. Zuppa di Pesce

La zuppa di pesce è un piatto tradizionale diffuso in molte culture marittime, noto per il suo ricco brodo a base di pesce e frutti di mare. È un piatto saporito che utilizza una varietà di specie marine, e ogni regione ha la sua versione specifica, spesso influenzata dalle varietà di pesce disponibili localmente.

Ingredienti:

1 kg di pesce misto e frutti di mare (es. merluzzo, scorfano, gamberi, cozze)

400 g di pomodori pelati

2 cipolle

2 spicchi d'aglio

1 bicchiere di vino bianco

Brodo di pesce o acqua

Prezzemolo fresco

Olio extravergine d'oliva

Sale e pepe

Preparazione:

Pulizia del pesce: Pulire e sfilettare il pesce, tagliare a pezzi non troppo piccoli. Pulire i frutti di mare.

Soffritto: In una grande pentola, soffriggere le cipolle e l'aglio tritati in olio d'oliva fino a doratura.

Deglassatura: Aggiungere il vino bianco e lasciare evaporare l'alcool.

Aggiunta di pomodori e brodo: Incorporare i pomodori pelati e cuocere per alcuni minuti.

Aggiungere il brodo di pesce o l'acqua fino a coprire gli ingredienti.

Cottura del pesce: Aggiungere il pesce e i frutti di mare alla pentola. Cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Condire con sale e pepe.

Servire: Servire caldo, guarnito con prezzemolo fresco tritato e accompagnato da fette di pane tostato.

7. Ciupin

Il ciupin è una zuppa di pesce tipica della Liguria, simile alla zuppa di pesce ma generalmente più liquida ricca e concentrata, con una grande varietà di pesce e talvolta arricchita con verdure.

Ingredienti:

1,5 kg di pesce misto (es. pesce scorfano, triglia, gattuccio)

300 g di pomodori pelati

1 carota

1 gambo di sedano

1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 bicchiere di vino bianco
Brodo di pesce
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe
Basilico o prezzemolo per guarnire
Preparazione:

Preparazione del pesce: Pulire il pesce, rimuovendo squame e interiora. Tagliare i pesci più grandi a pezzi.

Soffritto di verdure: In una grande pentola, soffriggere carota, sedano, cipolla e aglio tritati in olio d'oliva.

Deglassare con vino: Aggiungere il vino bianco e lasciare evaporare.

Aggiunta di pomodori e brodo: Unire i pomodori e coprire con brodo di pesce. Portare a ebollizione.

Cottura del pesce: Aggiungere il pesce alla pentola, coprire e cuocere a fuoco basso per circa 30-40 minuti. Assicurarsi che il pesce sia ben immerso nel liquido.

Finalizzazione: Spinare tutti i pesci, stando attenti a non lasciare lisce. Ridurre il tutto ad un brodo denso utilizzando un frullatore ad immersione. Passare al setaccio per individuare eventuali lisce.

Regolare di sale e pepe, e guarnire con basilico o prezzemolo fresco tritato.

Servizio:

Il ciupin è tradizionalmente servito con pane croccante o crostini, ideale per assorbire il ricco brodo.

Entrambe queste zuppe rappresentano l'essenza della cucina marittima, esaltando i sapori del mare attraverso metodi di cottura che intensificano il gusto del pesce fresco. Sono piatti conviviali, spesso serviti in occasioni speciali o come confortante pasto in famiglia.