



CAPPONE: 10 COSE CHE (FORSE) NON SAI SULLA CARNE PIÙ AMATA DELLE FESTE

In brodo, arrosto o perfino “alla bersagliera” ovvero fritto in casseruola, il cappone figura in tante ricette della tradizione in tutta la penisola e le ricerche su google di queste preparazioni nel periodo natalizio hanno un’impennata. Ma quanto ne sappiamo su questa carne, così amata nei giorni di festa? Ecco le cose da sapere, tra curiosità, storia e consigli in cucina, in un decalogo messo a punto da www.vivailpollo.it, blog che Unaitalia, l’Associazione che rappresenta la quasi totalità delle aziende del comparto avicolo, dedica agli appassionati di pollo &co, con il supporto di nutrizionisti, chef ed esperti.

#1 UNA TRADIZIONE ANTICHISSIMA

Le origini del cappone rimandano ai tempi della **Grecia antica**: i galli venivano castrati per far fronte alle difficoltà pratiche di avere più galli nello stesso pollaio. All’**epoca dei romani**, a seguito di **una legge** che impediva di allevare le galline all’interno delle case, i contadini iniziarono ad aggirarla allevando capponi. Ci si accorse poi del gusto delicato ma saporito di questa carne, tanto da essere considerata un prodotto di pregio, come conferma il celebre passo de **“I Promessi Sposi”** in cui Renzo porta in dono all’avvocato Azeccagarbugli i “quattro capponi” sotto il braccio.

#2 UNA CARNE MAGRA: PROTEINE E POCHE GRASSI

Come tutte le carni bianche, il cappone ha **un elevato tenore di proteine ad alto tenore biologico, un contenuto di grassi limitato**, con un favorevole profilo di acidi grassi e una ricchezza di nutrienti essenziali come vitamine, minerali e aminoacidi. Per le sue qualità nutrizionali è perfetto per tutte le fasce di consumatori, dai bambini agli anziani.

#3 AD OGNI REGIONE LA SUA TRADIZIONE: A NORD SI SERVE LESSO

“Natal senza Capon, Natal nient bon” recita un detto popolare lombardo. Ed ecco che la carne di cappone ricorre nelle preparazioni della regione: nel **Lodigiano era il cappone lesso ripieno** ad aprire i secondi il giorno di Natale, intero e non disossato. Veniva riempito di fegato passato nel burro, pangrattato amalgamato con uovo e grana, prezzemolo e noce moscata. Al padrone di casa spettava il compito di servirlo, maneggiando coltello e forchettone sotto gli occhi ammirati dei commensali. Per contorno sottaceti e verdure dell’orto. A **Mantova** a far da padrone il 25 sono gli **agnolini in brodo di terza** (cappone, manzo e osso bovino), mentre **nel veronese il piatto centrale è il sontuoso bollito misto** con *pearà*, una salsa a base di pane raffermo, midollo e burro fresco. In **Liguria**, invece, si serve **lesso con la mostarda** (*Cappon boggio co-a mostarda*).

#4 IL BRODO DI CAPPONE: UN PIATTO SIMBOLO DEL CENTRO-SUD

Scendendo al centro, è il brodo di cappone il protagonista indiscusso dei piatti della tradizione. **In Emilia è sinonimo di cappelletti**, mentre **a Roma il brodo si dice che “apra lo stomaco”**. Anche **in Abruzzo il brodo di cappone è un must**. Come si prepara? Il giorno di Natale si fa ricco, con cubetti di cardone, polpettine di carne, il cacio e l’uovo arricchito di rigaglie di pollo. La pasta ideale sono dei quadrucci all’uovo o sottilissimi tagliolini fatti in casa. **In Campania** il 25 dicembre la minestra invece **“si “marita” con la carne** (di qui il nome di *minestra maritata*). Ma il cappone si serve anche freddo, come dimostra una **ricetta umbra: la**



galatina di cappone al tartufo, preparazione nota dalla fine del 1800 quando anche il Maestro Artusi la inserì nel suo *“La Scienza in cucina e l’Arte di mangiare bene.”*

#5 CONSIGLI PER GLI ACQUISTI: ANCHE L’OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE

Come riconoscere un prodotto di qualità al momento dell’acquisto? È importante **prestare attenzione all’aspetto**: gli occhi devono essere lucidi e non infossati, il becco e le zampe flessibili, la carne soda e asciutta mentre la pelle deve essere sottile, umida ma non bagnata, liscia ed elastica. Annusandola, poi, deve avere un odore molto leggero, senza sentori rancidi o comunque sgradevoli.

#6 IN CUCINA CON LO CHEF STELLATO FRANCESCO APREDA: ECCO COME SI PREPARA IL BRODO PERFETTO

Il brodo è una preparazione apparentemente semplice ma senza i giusti accorgimenti si rischia di non valorizzare le delicate carni del cappone. Lo **chef stellato Francesco Apreda del ristorante Imago di Roma** consiglia di **insaporire ancora di più il brodo** conservando un po’ di petto, macinarlo e mischiarlo con chiare d’uovo, sedano e cipolla tritati, un goccio di marsala e un po’ di ghiaccio. Una volta raffreddato il brodo, passato e filtrato, si aggiunge questa massa di carne cruda e si porta a bollore: in questo modo il macinato chiarifica il brodo, ovvero toglie grasso e impurità, rendendolo più limpido e molto più appetitoso.

#7 LESSO O ARROSTO? ECCO GLI ERRORI DA NON COMMITTERE

Se si vuole preparare un cappone arrosto si deve **prestare attenzione alla cottura**: petto e coscia hanno infatti necessità diverse e il rischio è che il petto risulti troppo secco, essendo una carne molto magra. Per ovviare a questo, lo chef consiglia di non cuocere tutto insieme: **meglio dividere petto e coscia, è più facile preservare la morbidezza della carne**. Il petto si può anche marinare: in questo caso basta lasciare la carne per 12-14 ore in frigo con spezie e yogurt la rende molto più tenera. **Se si sceglie il bollito il consiglio è di non immergere la carne nell’acqua fredda**: una volta cotta sarà priva di sapore perché tutte le sue componenti saranno finite nel liquido. Meglio allora far bollire l’acqua con sedano e cipolla, per poi aggiungere il cappone e lasciare cuocere lentamente. In questo modo si otterrà un bollito perfetto da servire in insalata con della mostarda, come da tradizione.

#8 GLI ABBINAMENTI PERFETTI

Cosa servire insieme al cappone? Le carni avicole delle feste si sposano bene con **tutti i prodotti di stagione, dal cavolo alla verza, dall’indivia al cavolfiore**. Qualche idea? Un cavolo cappuccio alla julienne stufato con mele, cipolla, uvetta passa, pinoli e un po’ di salsa di soia, oppure dei mandarineti cinesi ripassati in padella con un po’ di vino e cipolla. La salsa che si ottiene ha una nota agrodolce, perfetta per nappare il cappone.

#9 LEMON GRASS, ZENZERO O CURRY PER CHI AMA SPERIMENTARE

Nessun timore di osare? Ecco allora che **il cappone è perfetto per giocare con erbe e spezie**, come suggerisce Apreda. Via libera allora a lemon grass, zenzero o curry per aromatizzare la carne. E ai più coraggiosi non resta che proporre un azzardo ai propri commensali come *“il cappone tandoori”*, una proposta ardita che di certo lascerà la nonna senza parole.



#10 LAMBRUSCO CON IL BRODO, VALPOLICELLA CON IL LESSO

Quali vini portare in tavola per brindare per amici e parenti? Se pensiamo al brodo di cappone, un vino che perfetto è il Lambrusco, come spiega **Adua Villa, sommelier ed esperta di enogastronomia**. In particolare, tra i vini - prodotti solo ed esclusivamente con vitigni autoctoni o tradizionali e che il consumatore può trovare facilmente anche al di sotto dei 10 euro - l'esperta consiglia **un Lambrusco di Sorbara Doc** che grazie alla sua spuma cremosa e rosata racchiude note di viola, lampone e ciliegia: un aroma austero ma delicato al tempo stesso, che esalterà al meglio il gusto del brodo. **Con il cappone lessato, spesso abbinato alle salse**, come quella verde o rossa alla Cugnà, la salsa tartara o la mostarda, si sposa bene invece un **Ripasso Valpolicella Doc**, terra d'elezione di questa preparazione, un vino rosso rubino dai riflessi granati, corposo e raffinato che si abbina perfettamente al lessato e alle sue diverse salse.