

SALSA CREN *di Ermanno Bonaldo*

Il cren o rafano



Cari amici di ww.tortreponi.com desidero proporvi “Il cren” un prodotto che tradizionalmente fa parte della cucina veneta, legata al consumo che i contadini facevano di tutte le erbe, gli ortaggi e, nello specifico, delle radici commestibili. Creato per accompagnare i piatti di carne, il Cren era utilizzato perché di sapore acido ed in grado quindi di coprire, o camuffare, anche i gusti talvolta poco gradevoli che la carne assumeva a causa delle precarie condizioni di conservazione. Il Cren è una radice biancastra, acre e molto piccante. Viene consumata allo stato fresco, grattugiata da sola o con l’aggiunta di mele e conservata in aceto. Il prodotto preparato ha l’aspetto di una pastella biancastra, morbida ma non liquida. Per chi non lo conosce il cren o rafano è una radice che cresce spontanea sia in pianura che in montagna a bassa quota, dalla cerchia alpina all’Appennino Tosco-Romagnolo; a volte è presente anche più a sud ma raramente, in Lazio e Basilicata (*io ho messo a dimora nel mio giardino, nel mese di maggio, alcune radici che hanno formato rigogliosi cespugli - attendo la fioritura*)

Meno conosciuta di altri condimenti per pietanze a base di carne, la salsa di Cren è in realtà una ricetta presente da tempo nella tradizione culinaria di varie regioni italiane e rimane, per gli estimatori dei sapori forti e decisi, uno dei migliori accompagnamenti per bolliti e arrostiti in genere. E' preparata con diverse varianti a seconda delle regioni, ed è presente in particolar modo nella cucina Veneta, Piemontese, Trentina, Friulana e nell'Emilia Romagna. Conosciuta e utilizzata anche all'estero (Germania, Austria, Ungheria, ecc..), accompagna egregiamente il bollito, il roast-beef, le carni alla griglia, il pesce e le uova. Nella tradizione gastronomica tedesca la salsa al rafano è servita con le salsicce e i bolliti e accompagna spesso i piatti a base di uova.

Ci sono due versioni:

la prima, che io preferisco per semplicità della preparazione e la forza del gusto, è la versione originale veneta che prevede semplicemente che la radice venga grattugiata molto fine in una ciotola e amalgamata bene con aceto, sale e olio fino ad ottenere una pastella morbida ma non liquida (*Il mio amico Leonardo Ceradini da Verona mi ha suggerito di aggiungere una mela renetta acerba grattugiata*).

la seconda prevede che nell'impasto vengano aggiunti anche pane grattugiato, olio e zucchero. Per questa seconda versione, come proporzioni, si può considerare tanto pane quanta radice grattugiata, la metà di zucchero, un quarto di olio, ed aceto quanto basta per dare fluidità. Questa seconda versione ingentilita e adattata a palati delicati (per quanto il rafano possa adattarsi ai palati delicati).

Note:

Attenzione al sapore (al confronto la senape forte pare miele), ed agli occhi, durante la preparazione della radice (al confronto la cipolla è acqua fresca).

Di seguito altre due varianti: alla Piemontese e alla Trentina

Salsa al cren alla Piemontese

Aceto
8 cucchiari
Cren o rafano
radice 250 g
Olio
1 cucchiario
Pane
mollica o pangrattato 100 g
Zucchero
2 cucchiaini

Salsa al cren alla Trentina

Aceto
di vino bianco 1 cucchiaino
Cren o rafano
radice 100 g
Pangrattato
1 cucchiario
Panna
4 cucchiari
Uova
2 tuorli sodi
Zucchero
un pizzico

Preparazione

Per il cren alla Piemontese.

Lavate la radice di cren o rafano (deve essere molto fresca e tenera) sotto l'acqua corrente, asciugatela bene, quindi raschiatela con il coltello e grattugiatela finemente; mettetela poi in un recipiente e aggiungete 100 gr di pangrattato o mollica di pane, mezzo bicchiere di aceto bianco, un cucchiaino di olio, un cucchiaino di zucchero, un pizzico di sale fino e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti: ed eccola pronta.

Se desiderate conservare a lungo la salsa, anche per diverse settimane, dovrete riporla in frigorifero in un contenitore di vetro e ricoprire la sua superficie con un velo d'olio d'oliva. Tenete presente che più passerà il tempo e più il sapore caratteristico che la salsa possedeva appena preparata si attenuerà.

Per il cren alla Trentina.

Bollite in acqua due uova fino a farle diventare sode, poi scolatele e lasciatele raffreddare; quindi sbucciatele e schiacciate i tuorli con una forchetta.

Lavate le radici di cren, raschiatele e poi grattugiatele finemente in un recipiente, dove aggiungerete il pangrattato, i tuorli d'uovo schiacciati, il sale, lo zucchero e l'aceto, e mescolerete fino ad amalgamare bene il tutto.

A questo punto montate leggermente la panna ed incorporatela delicatamente e lentamente al composto fino a che otterrete una salsa densa.

Buon bollito a tutti

Curiosita'

L'aroma particolarmente acre della radice del cren, ricorda quello della senape; il cren o rafano o barbaforte, in genere si utilizza grattugiato e le sue foglie più tenere possono anche essere consumate mescolate ad insalate.

Anticamente la radice del cren – Rafano armoracia rusticana – (già nota ai romani), veniva utilizzata fresca a scopo terapeutico per combattere i dolori reumatici e le contusioni. Il Rafano, inoltre, è utile come antiscorbuto, ha le stesse proprietà della senape, e viene quindi utilizzato **DEPURATIVO**, **ANTICATARRALE**, nel **METEORISMO**, nell'**ACIDITA' GASTRICA**. Si usa anche come espettorante nelle affezioni dell'apparato respiratorio (bronchiti, polmoniti sotto controllo medico), ha una azione antireumatica, antimicrobica e diuretica, utile anche nelle floglosi delle vie respiratorie con muco. Per uso esterno il Rafano si usa nelle dermatosi, herpes ed ha una azione revulsiva utile in caso di strappi muscolari, dolori reumatici, sciatalgie, ma fare molta attenzione perché può causare irritazione e vesciche.

Cautela in gravidanza e allattamento.