



cibo e cucina

“cibo e cucina”

volumi già pubblicati

Benedetta patata, di Salvatore Marchese

Cucina vegetariana indiana, di Jack Santa Maria

La cucina russa, di Donatella Possamai

Cucina vegetariana cinese, di Jack Santa Maria

La cucina dei numeri primi, di Giovanni Ballarini

Il boccon del prete, di Giovanni Ballarini

Morsi d'Italia, di Giacomo Pilati

L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa, di Olindo Guerrini

Guida alla Grande Cucina, di Auguste Escoffier

Cavoli a merenda, di Giovanni Ballarini

Acciuga regina, di Salvatore Marchese

La regina Margherita mangia il pollo con le dita, di Giovanni Ballarini

Ricette di cinghiale, di Marco Galleri

Il sapore dei sogni, di Alessandro Morelli

Muscoli. Storie e ricette di cozze nostre e mitili ignoti, di Salvatore Marchese

Marco Galleri

Ricette di lepre

Duemila anni di ricette
(note, meno note e sconosciute)
per ben cucinare la lepre

TARKA

CREDITI

- p. 7: <https://www.segnidalcielo.it/>
- p. 9: Project Gutenberg da Wikipedia
- p. 12: Foto di Hans Benn da Pixabay
- p. 17: Da <https://joinmccain.com>
- p. 18: The New York Public Library. Digital Collections. “Dogs setting a Hare”
<https://digitalcollections.nypl.org/items/510d47da-1ef1-a3d9-e040-e00a18064a99>
- p. 20: Da <https://www.migratoria.it/gestione-faunistica/>
- p. 41: “Leaping Cottontail”, 1924 Paul Bransom (Stati Uniti, 1885-1979)
- p. 53: The New York Public Library. Digital Collections. “Lepus glacialis, Polar Hare”
<https://digitalcollections.nypl.org/items/510d47da-7810-a3d9-e040-e00a18064a99>
- p. 59: The New York Public Library. Digital Collections. “Hares (lepus timidus)”
<https://digitalcollections.nypl.org/items/510d47e0-ccaf-a3d9-e040-e00a18064a99>
- p. 62: The New York Public Library. Digital Collections. “Hare - Lepus timidus”
<https://digitalcollections.nypl.org/items/510d47e0-ceb3-a3d9-e040-e00a18064a99>
- p. 77: The New York Public Library. Digital Collections. “Lepus artemisia, Warm Wood Hare”
<https://digitalcollections.nypl.org/items/510d47da-784a-a3d9-e040-e00a18064a99>
- p. 81: Stampa d'epoca della lepre sarda da Wikipedia
- p. 101: Disegno di Ciker
- p. 116: Disegno di Walter Heubach (Germania 1865–1923)

Ricette di lepre

di Marco Galleri

Tutti i diritti sono riservati

Prima edizione 2022

© 2022 Tarka edizioni srl

Piazza Dante, 2 - Mulazzo (MS)

www.tarka.it

ISBN: 979-12-80246-21-9

Impaginazione ed editing: Monica Sala

Finito di stampare nel mese di febbraio 2022

presso Mediagraf SpA - Noventa Padovana (PD)

Indice

PREFAZIONE 1

BENVENUTO 3

LA LEPRE 5

Areale e tracce mitologiche 5

Curiosità 8

Generalità 10

Le quattro specie di lepri italiane 12

Differenze tra lepri e conigli selvatici 16

La caccia 17

L'allevamento 20

Caratteristiche della carne e prezzi 22

Proprietà nutrizionali 23

PASTE E RAGÙ 25

Ragù classico di lepre 25

Pappardelle al sugo di lepre alla fiorentina 27

Pappardelle al sugo di lepre all'ombra 28

Pappardelle al sugo di lepre alla romana 29

Pappardelle al ragù bianco di lepre 30

Spaghetti con lepre e pancetta 33

Tagliatelle di farro con sugo di lepre 34

Ravioli con ripieno di lepre 36

Ravioli alla cacciatora 38

Ravioli di polenta al ragù di lepre 40

Caramelle all'ortica con ragù di lepre su crema allo zafferano 42

SECONDI PIATTI 45

Lepre alla Piron 45

Lepre alla royale 47

Lepre alla piacentina 49

Lepre alla ternana	50
Lepre alla trentina	51
Lepre alla tirolese	52
Lepre alla renana	54
Lepre alla Sarajevo	56
Lepre al vino rosso	58
Lepre ai tre vini toscani	60
Lepre in civet	61
Lepre alla cacciatore	63
Lepre alla cacciatore alla friulana	64
Lepre al peperoncino	66
Lepre in salsa al cacao	68
Lepre al ginepro	70
Lepre e polenta all'astigiana	71
Lepre in salsa piccante	73
Lepre in salsa bovina	74
Lepre in salsa pepata	76
Lepre in agrodolce	78
Lepre in dolce forte	80
Lepre con i ceci	82
Lepre in salmì tradizionale	83
Lepre in salmì alla cremonese	85
Lepre in salmì alla Marchesi	87
Lepre in salmì alla piemontese	89
Lepre in salmì alla lombarda	90
Lepre in salmì alla friulana	92
Lepre in salmì alla viterbese	93
Salmì di lepre alla francese	95
Lepre allo spiedo	97
Lepre allo spiedo in crostata	98
Lepre in umido	99
Lepre in umido alla trentina	100
Lepre in tegame alla ferrarese	102
Stufato di lepre	104
Stufato di lepre alla Marchesi	105
Arrosto di lepre	106
Arrosto di lepre senza marinatura	108
Leprotto alla svelta	109

Pasticcio di lepre	110
Terrina di lepre	113
Pane di lepre	114

LE RICETTE DELL'ANTICO ROMANO APICIO 117

Premessa 117

1. Lepre in umido 119
2. Lepre ripiena 120
3. Salsa bianca per lepre arrostita 120
4. Altro modo per la lepre 121
5. Altro modo per cuocere la lepre nel suo stesso sugo 121
6. Lepre passeniana 122
7. Lepre tritata come polpette 122
8. Lepre farcita 122
9. Altro modo per lepre lessa 123
10. Per condire la lepre 123
11. Lepre cosparsa di pepe secco 123
12. Altro condimento per la lepre 124

NOTA CONFIDENZIALE 125

BIBLIOGRAFIA 127

- La lepre 127
- Paste e ragù 128
- Secondi piatti 128
- Le ricette dell'antico romano apicio 130
- Per approfondire 130
- Video dimostrativi 131

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE 133

*In memoria di Franco Muzzio
un grande editore anche quando pubblicava piccoli libri*

PREFAZIONE

Parlar della “Lepre” dopo aver raccontato del “Cinghiale” è un passaggio naturale nell’alimentazione basata sulla selvaggina ed è con vero piacere che spendo due parole per questo libro che non è un banale manuale di ricette ma l’esaltazione di una cultura gastronomica che si sta affievolendo, per vari motivi tecnico pratici e pseudo etici.

Oggi procurarsi carne di lepre non è proprio semplice e una volta reperita – in macellerie specializzate o donata da amici cacciatori – va saputa cucinare con tecniche dai tempi abbastanza lunghi, e il tempo è un bene ormai raro che non si trova in vendita nei supermercati.

Inoltre c’è l’aspetto legato al superamento di pregiudizi e stereotipi di fonte animalista e ambientalista che sempre più si affacciano alla ribalta di un chiacchierare – specialmente nelle pagine social del web – che ha facile presa sulla dilagante inconsapevolezza e appiattimento alimentare, che sempre di più ci opprime.

Un contributo all’utilizzo della carne di quest’animale viene dall’allevamento, che è diffuso in varie parti d’Italia, principalmente in aree aperte, rispettose sia dell’ambiente che del benessere degli animali.

Personalmente faccio un plauso a Marco Galleri e do un caloroso benvenuto a questa sua ricerca che – oltre a far conoscere vita e storia di questa specie – offre un quadro interessantissimo di ricette. Ricette che mettono in risalto le grandi peculiarità di questa carne scura che può esprimersi con delicatezza o con sapori aggressivi, con suadenti profumi e intriganti speziature.

Marco, nella sua analisi bibliografica, è andato a spaziare dalla ricerca di linguaggi moderni sino a concettualità storiche. Da *La scienza della cucina e l’arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi a vari blog

– tra cui Giallo Zafferano – passando dall'Accademia Italiana della Cucina *La cucina del Bel Paese* e dall'Enciclopedia della Cucina Curcio (a cui sono affezionato perché circa 50 anni fa è stata la mia prima fonte d'ispirazione gastronomica), sino al compianto re degli chef Gualtiero Marchesi. Tante tessere di un mosaico variegato che formano un'immagine accattivante che invoglia a sperimentare direttamente, se non indurre a cercare quei locali che offrono nel menù piatti a base di lepre.

Leggendo le ricette sono rimasto colpito dall'ampissima elencazione dei vari ingredienti, aggiuntivi alla carne, utilizzati nell'elaborazione dei piatti stessi, alcuni (come cipolla, aglio, sedano, carota, olio, vino, sale e pepe) sono rintracciabili in quasi tutte le indicazioni sia per la realizzazione di primi sia per i secondi piatti.

Altri ingredienti – formaggi, pancetta, uova, limone, panna, yoghurt, burro, pomodoro, acciughe, capperi, pinoli, lardo, zucchero, prugne, mele, uva passa, gelatina di ribes, brandy, latte, cacao, marsala, aceto balsamico, scorze di arancia, canditi, amaretti tritati, funghi secchi, tartufi – vengono a inserirsi in alcune ricette.

Ma quello che ha esaltato la mia fantasia è stato il diffuso utilizzo di aromi e spezie (alloro, chiodi di garofano, cannella, rosmarino, salvia, basilico, prezzemolo, paprica, ginepro, senape piccante, maggiorana, peperoncino) che impreziosiscono lo spettro aromatico dell'eventuale marinatura e della cottura.

Nella lepre – a differenza del cinghiale – la marinatura è usata solo in alcune preparazioni; nel libro è presente quella che Gualtiero Marchesi utilizza per la "Lepre in salmi" certamente il non plus ultra. Questo libro, oltre a incuriosire e insegnare, sazia al solo leggerlo.

Fausto Costagli
già fiduciario di Slow Food Montereale (GR)

BENVENUTO

Benvenuto! Questa è la seconda selezione di ricette che pubblico, la prima riguardava il cinghiale, questa è dedicata alla lepre.

Ho scelto quelle che mi paiono le più gustose e aggiunto una dozzina di procedure molto antiche.

Ho fatto del mio meglio per rendere uniforme la presentazione delle ricette tratte da molte fonti diverse, ma non è stata cosa facile, ed è talvolta incompleta.

Ho corretto, o modificato leggermente, qualche procedura; ringrazio mia moglie Mariateresa per il suo riesame critico e Fausto Costagli per la benevola Prefazione.

Ogni ricetta è preceduta da questo cartiglio:

<i>Tipo ricetta</i>	[Antica, Classica, Tradizionale, Contemporanea]
<i>N° porzioni</i>	[Da una a otto]
<i>Preparazione</i>	[Tempo necessario (più la marinatura)]
<i>Cottura</i>	[Tempo necessario]
<i>Pronto in</i>	[Tempo totale (esclusa la marinatura)]
<i>Difficoltà</i>	[Facile, Media, Alta, Molto alta]

Come si noterà alcune ricette si assomigliano ma non sono mai uguali; piccole differenze negli ingredienti e nelle procedure producono sensibili differenze gustative.

Un'avvertenza – superflua per i cuochi provetti – è che tutte le ricette sono perfettibili, cioè vanno prese *cum grano salis* (con spirito critico)*.

* Peraltro, come scriveva Théophile Gautier: “È più probabile che un cuoco faccia una buona tragedia, che un autore tragico un buon pranzo” (T. Gautier, “Il

In particolare i tempi di preparazione e cottura sono indicativi perché dipendono dall'età, dal sesso, dal peso, dall'origine (cacciata selvatica, allevata in recinto o in gabbia) e dal tipo (fresca o congelata) della lepre.

I riferimenti gastronomici sono alla lepre comune o europea che, come vedremo, è la più diffusa anche in Italia.

La più parte delle ricette è adatta per il periodo invernale, ma ve ne sono alcune valide per tutte le stagioni.

boccale di punch", nella raccolta di novelle *Les Jeunes-France*, riportato ne *Io e le mie bestie*, Edizioni Bietti, Milano, 1963, p. 144, ed. or. 1833).

LA LEPRE

Areale e tracce mitologiche

Nel 1758 Linneo lo classificò come *Lepus* ma l'animale era ben noto fin dall'antichità e – dato il suo grande areale – la lepre ha lasciato molte tracce nella mitologia e nel folklore a diverse latitudini.

La lepre è originaria di Eurasia, Africa e America centro-settentrionale; alcune specie sono state introdotte in Sud America e Oceania. Può sorprendere ma le tassonomie presenti oggi nella letteratura sul genere *Lepus* sono assai discordanti: per alcuni Autori si contano sette sottogeneri e una trentina di specie che coprono quasi tutta la terra emersa, dall'artico al deserto.

Vedremo poi altre classificazioni e – subito – che, in molte diverse culture, la lepre è associata alla Luna, perché i “mari” – le macchie scure presenti sul disco della Luna piena – paiono ricordare una lepre nell'atto di saltare.



La lepre sulla luna.

Nella Mitologia egizia ogni anno Osiride riceveva in sacrificio una lepre che era annegata nel Nilo come buon auspicio per le irrigazioni. Talvolta Osiride acquisiva l'aspetto di una lepre, da qui il divieto di cacciarla.

Nell'antica Cina la lepre era il quarto animale simbolico dello zodiaco e il guardiano del punto cardinale Est. Ve ne sono di tre colori: bianca, rossa e nera. La lepre bianca è divina, vive sulla luna all'ombra di un fico, intenta a pestare le erbe per produrre il filtro dell'immortalità. Si credeva che nella sua colecisti risiedesse tale potere e i fabbri la usavano nella fusione delle spade, per conferire all'acciaio l'eternità. La lepre rossa porta fortuna e la nera simboleggia il successo. Durante la festa della Luna sei adolescenti intorno a un uomo con la testa di lepre evocavano il desiderio che i figli potessero elevarsi a incarichi importanti.

Nella mitologia greca la lepre accompagna Hermes, il messaggero degli dei, con cui condivide la natura elusiva, scanzonata, ambivalente. È l'animale preferito della dea Afrodite mentre la dea Freya aveva come inservienti delle lepri. La dea della fertilità Eostre (da cui *Easter* = Pasqua in inglese) era raffigurata con una testa di lepre. Nell'iconografia greco-romana i Cupidi sono spesso accompagnati da lepri.

La lepre è malvista da ebrei e cristiani: la fecondità e l'abbondanza conducono alla lussuria e allo spreco. Inoltre la loro mitezza è segno di viltà; la nostra povera lepre diventa per secoli un animale impuro e un tabù alimentare. Addirittura nel medioevo si diceva che le lepri fossero una delle cavalcature preferite dalle streghe.

Nella leggenda buddhista una lepre compassionevole si getta nel fuoco per nutrire con la sua carne il Buddha affamato; è divenuta così un simbolo di abnegazione e di fede.

Giulio Cesare scrive che in Irlanda e in Bretagna la lepre era allevata solo per divertimento (vedremo presto le difficoltà dell'allevamento, sorge il dubbio che si trattasse di conigli selvatici), cioè non era mangiata. In effetti, presso i Celti era sacra alla dea della Vittoria; le divinità lunari celtiche erano rappresentate assieme alla lepre, collegata al dio della caccia. Andraste, dea britannica della guerra, aveva

delle lepri come animali da compagnia. Nel folklore germanico e scozzese la lepre porta il malocchio perché nasce con gli occhi aperti*. I Norvegesi rappresentavano le divinità lunari accompagnate da una processione di lepri, che portavano lanterne.

Nel *Popol Vuh* dei Maya la dea Luna, in serio pericolo, è aiutata da un coniglio/lepre che diviene un eroe. Nel simbolismo azteco le macchie lunari erano causate dalla presenza di un coniglio/lepre che era stato scaraventato lassù da un dio. I contadini credevano vi fossero 400 conigli/lepri, simboli di ricchezza e prosperità, a vigilare i raccolti: erano piccole divinità dedite alla pigrizia e all'ubriachezza(!).



La lepre Maya Ixchel.

Nella cultura nativa nord-americana la lepre è legata al ciclo mestruale, alla fertilità e all'amore. Il coniglio/lepre era furbo quanto il coyote: oltre a sconfiggere il gufo, l'alligatore, il pesce-serpente, fece a pezzi l'orso. Il Grande Coniglio degli Algonchini e dei Sioux

* Il particolare degli occhi aperti della lepre trova molte citazioni, tra cui quella di Cervantes che scrive come Don Chisciotte – per il dolore alle costole causato da una delle innumerevoli bastonate cui fu soggetto – non riusciva a dormire e “aveva gli occhi aperti come una lepre”. (M. De Cervantes Saavedra, *Tutte le opere*, a cura di F. Merzanti, U. Mursia & C., Milano, 1971, vol. II, p.136).

viveva sulla Luna e distribuiva la conoscenza agli uomini. Per altre tribù la Lepre – come Prometeo ma insieme con il Castoro, il Ragno e la Lontra – ruba il segreto del fuoco agli dei e insegna agli uomini le arti e l'artigianato.

Curiosità

- In un epigramma di Marziale (V-XXIX) si legge: “Quando mi mandi una lepre, Gellia, mi dici: O Marco sarai bello per sette giorni. Se non mi prendi in giro, se dici, Gellia, la verità, tu luce dei miei occhi, la lepre non l’hai mangiata mai”. Probabilmente la credenza risale addirittura ad Archelao di Mileto, cinque secoli prima. Giovanni Ballarini aggiunge che, per Plinio il Vecchio, si diventava belli per nove giorni e che una superstizione popolare consigliava alle donne che volevano un figlio maschio di mangiare i testicoli di lepre.
- Sempre nell’antica Roma, il detto *Inauspicatum dat iter oblatuſ lepus* (l’unica – dubbia – traduzione che ho trovato recita: *anche le lepri portano le streghe alla tregenda*, che sarebbe coerente con quanto detto sopra: le lepri sono cavalcature delle streghe) è probabilmente all’origine della superstizione per cui – come altrove per i gatti neri – se una lepre vi attraversa la strada saranno guai.
- Nel Kamasutra l’uomo-lepre è quello con il pene più piccolo (10-12 cm) superato dall’uomo-toro e surclassato dall’uomo-stallone; la sua compagna ideale è la donna-cerva, compatibile per la profondità della sua vagina.
- I contadini sciiti dell’Anatolia, ancora oggi, considerano la lepre come la reincarnazione di Alì, mediatore tra Allah e i fedeli (“Maometto è la camera, Alì la soglia”).
- Per preservarne la specie il governo giapponese ha dichiarato la lepre “monumento sacro vivente”.
- In araldica la lepre è simbolo di mitezza d’animo che rifugge dal pericolo, spirito amante di tranquillità e solitudine; ne compare