

Il Friggione, piatto povero emblema delle nostre campagne dal 1886

Un piatto povero emblema delle nostre campagne, il "friggione", dalla storia ricca però perché la tradizione lo fa risalire al 1886, ed oggi la ricetta originale è depositata dall'Accademia Nazionale della cucina, presso la camera di Commercio di Bologna, che tutela le radici storiche e culturali di tutti questi piatti della tradizione. E nel friggione, a fianco di pomodori, strutto, sale e zucchero, ingrediente principale è la cipolla che proprio in questi giorni è protagonista anche della vita degli agricoltori della pianura bolognese, insieme alla patata.

La cipolla è originaria dell'Asia dove era molto apprezzata dagli egiziani (già da circa il 3000 a.c.) che la raffigurarono persino nelle loro tombe. Fu poi introdotta in Europa dai greci. Esistono diverse varietà di cipolle, in diverse forme, colori, epoche di raccolta: la bianca, la rossa, la bionda, tipica dell'areale bolognese che detiene la IGP della Cipolla di Medicina indicazione geografica protetta che coinvolge 6 comuni per 40.000 tonnellate di prodotto. E se per molti la cipolla è la regina della cucina, non vanno sottovalutate le sue enormi proprietà: tutta la pianta contiene un'essenza volatile ricca di glucosidi solforati, il più importante è il disolfuro di allilpropile, essenza a cui è dovuta la maggior parte delle sue proprietà. Contiene anche enzimi (fermenti) in abbondanza che stimolano la digestione e il metabolismo; oligoelementi (zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo); vitamine (A, complesso B, C, E); flavonoidi e la glucochinina, un ormone vegetale dall'azione antidiabetica. Il suo succo ha una azione antibiotica, lo sciroppo di cipolla con un po' di miele è un rimedio ideale per alcune affezioni respiratorie; i gargarismi con brodo di cipolla decongestionano la faringe e sono molto utili in caso di tonsillite. Ha anche proprietà afrodisiache attribuite alla rivitalizzazione generale che produce. Ha addirittura un uso cosmetico, stimolando la crescita dei capelli, e rendendo più bella la pelle. Unico inconveniente, l'alito sgradevole, ma anche qui fioccano i rimedi: si può tenere in bocca e masticare uno o due chiodi di garofano. Durante la loro preparazione, per evitare il bruciore e la lacrimazione degli occhi, si consiglia di sbuciarle e tagliarle tenendole immerse in una bacinella piena d'acqua. E se proprio non conta, si può ricorrere alla storia, infatti gli egizi credevano che il forte aroma delle cipolle potesse ridonare il respiro ai morti.

Per finire la ricetta originale del Friggione. Affettare molto finemente 4 chili di cipolle bianche e lasciarle due ore a macerare con 1 cucchiaio di sale grosso e uno di zucchero. In un tegame di alluminio versare la cipolla con l'acqua che avrà fatto, 2 cucchiaini di strutto e a fuoco lentissimo cuocere girando con un mestolo di legno fino a che avrà un color nocciola: ci vorranno due ore circa. Aggiungere alla cipolla 3 etti di pomodori freschi a pezzettini e girare ancora per un ora e mezzo. Quando lo strutto farà bollicine rosate e la cipolla con il pomodoro sarà una crema, il Friggione sarà pronto.