

TUTTI I SEGRETI DEL CINGHIALE IN UMIDO: RICETTA E CURIOSITÀ DALLA TOSCANA



Vi presentiamo l'originale ricetta del cinghiale in umido, piatto tipico della tradizione toscana, arricchita con qualche curiosità culinaria.

- [La carne di cinghiale nella cucina toscana](#)
- [Ginepro toscano e carne di cinghiale: un connubio perfetto](#)
- [Proprietà del ginepro e credenze popolari sulla pianta](#)
- [Ricetta del Cinghiale in umido per 5 persone](#)
- [Preparazione del cinghiale in umido: l'originale ricetta toscana](#)
- [Cosa abbinare al cinghiale in umido](#)

Ricetta del cinghiale in umido: scoprire la Toscana tramite i piatti della tradizione





Oggi in redazione ci è venuto un certo languorino, volendo anche fame, da saziare con qualcosa di buono, un piatto tipico della cucina toscana a cui è impossibile dire di no. Oggi, cari lettori e care lettrici, vi parliamo del cinghiale in umido e della sua ricetta. Come anticipato nell'articolo sul [ginepro toscano](#), quando pensiamo a ricette di cacciagione nella cucina tradizionale toscana, è immediata l'associazione al profumato e aromatico arbusto, che ormai sappiamo essere la qualità migliore al mondo. Si tratta di un ingrediente essenziale, per dare quel gusto unico ai piatti tipici della nostra regione.

La carne di cinghiale nella cucina toscana

L'utilizzo della carne di cinghiale nella cucina tipica toscana, affonda le sue origini in tempi molto remoti. Basti pensare, che fin da epoca romana, il cinghiale era la carne utilizzata per grandi e sontuosi banchetti.

Non dimentichiamo inoltre, che oltre che particolarmente gustosa, la carne di cinghiale è anche magra e ricca di proteine; si tratta quindi di un'ottima alternativa per variare la dieta. Tra il Medioevo e il Rinascimento, essendo la carne di cinghiale reperibile facilmente nelle aree boschive, divenne pietanza di utilizzo comune per la popolazione delle campagne.

Con il progressivo abbandono delle aree rurali e il massiccio incremento dell'allevamento dei maiali, tra il 1700 ed il 1800, il cinghiale si estinse gradualmente in alcune regioni italiane. Nei territori del Friuli, Trentino, Romagna e Liguria, non vi era più traccia di questo imponente animale. Rimase però presente sia in Toscana che in Sardegna.

A partire dagli Anni '60 e '70, i cinghiali ripresero a popolare i boschi della penisola, grazie alla loro reintroduzione a scopo venatorio.



Ginepro toscano e carne di cinghiale: un connubio perfetto

Il connubio ginepro e cinghiale è un'autentica sinfonia. Le note del [ginepro toscano](#) esaltano il piatto, elevandolo in una sorta di estasi mistica.

Del resto, la storia insegna che alla pianta di ginepro, sono attribuiti da sempre poteri curativi nonché occulti. Prima di addentrarci nella ricetta del cinghiale in umido, vogliamo fare una breve parentesi, raccontandovi le bizzarre e buffe credenze che coinvolgono questa enigmatica pianta.



Proprietà del ginepro e credenze popolari sulla pianta

Il ginepro è una pianta antica come il mondo! L'etimologia del termine *Juniperus communis*, questo il nome scientifico del ginepro in botanica, è probabilmente l'unione di due parole derivanti dal celtico e dal latino. In celtico "gen" indica il cespuglio e "prus", che in latino significa aspro. Le proprietà officinali del ginepro sono conosciute e apprezzate fin da epoca egizia. All'interno del trattato medico più antico finora conosciuto, il Papiro Ebers risalente al 1550 a.C., il ginepro era impiegato per l'idropisia, nonché per disturbi digestivi e alle vie urinarie.

Una pianta curativa utilizzata già dagli antichi Greci

Anche Greci, Germani e Romani tessevano le lodi della pianta di ginepro, già allora utilizzato per diversi rimedi: come tonico per i polmoni, per curare patologie da raffreddamento, o addirittura per accelerare il travaglio. Va da sé, che se da una parte il ginepro era considerato curativo, l'alone di mistero che circondava questo particolare arbusto, scatenava la fervida fantasia del tempo, sfociando in credenze e leggende singolari, in grado di intrecciare il sacro con il profano.

In tempo di pandemia, si riteneva che bruciare legno di ginepro purificasse gli ambienti e masticare generose quantità delle sue bacche, proteggesse dalla trasmissione di malattie come la peste. Credenza

popolare tutt'oggi praticata in determinate aree montane, reputa che ardere rametti di ginepro all'interno delle stalle e delle abitazioni, allontani gli spiriti maligni.

Leggende toscane sul ginepro

In Toscana, i rametti di ginepro erano appesi alle porte delle abitazioni per allontanare le streghe. Pare infatti che queste ultime, subissero il fascino singolare del ginepro, inducendole all'irrefrenabile necessità di fermarsi a contare il numero delle foglie. Pare però che dato l'elevato numero di aghetti, si spazientissero e desistessero dal tentativo, allontanandosi dalle abitazioni.

In Garfagnana era utilizzato fuori dalle stalle per allontanare il burlone e dispettoso folletto Buffardello. Nella località di Gorfigliano, è usanza ogni 24 dicembre, accendere imponenti falò realizzati con rami di ginepro intrecciati ad un palo di castagno. I Natalecci, questo è il loro nome, sono disposti su alture, e vengono incendiati dalle ore 18.00 al suono delle campane per l'Ave Maria. Più i falò rimangono accessi producendo fiamme alte, e più saranno di buon auspicio per l'anno in arrivo.



Leggi anche: [Per fare il Gin ci vuole il ginepro...rigorosamente toscano](#)





Ricetta del Cinghiale in umido per 5 persone

Tornando alla nostra ricetta del cinghiale in umido, vi anticipiamo che la preparazione del piatto è semplice, sebbene richieda un po' di tempo. Vi garantiamo però che il tempo speso ripagherà ogni vostra aspettativa. Provare per credere!

Cinghiale in umido: ingredienti per 5 persone

- 1 kg di cinghiale
- 450 gr. di polpa di pomodori Bio e rigorosamente toscana
- 2 cipolle di media grandezza. Consigliate quelle di Certaldo
- 2 carote
- 1 rametto di salvia
- 2 coste di sedano
- 1/2 litro di vino rosso toscano
- 1 bicchiere di aceto di vino rosso
- 2 spicchi d'aglio



- 3 bacche di ginepro
- 2 chiodi di garofano
- 3 foglie di alloro
- 2 rametti di rosmarino
- 6 grani di pepe nero
- olio EVO toscano
- noce moscata in polvere q.b. (opzionale)
- cannella in polvere q.b. (opzionale)
- sale q.b.



Preparazione del cinghiale in umido: l'originale ricetta toscana

Seguendo l'originale ricetta toscana per il cinghiale in umido è necessario, per prima cosa, mettere a marinare la carne il giorno prima di quando si cucinerà. Questo procedimento consente di rendere più tenera la carne e farle perdere l'eccessivo sentore di selvatico che potrebbe sbilanciare il gusto del piatto.

Come marinare la carne di cinghiale

Prendete un grande recipiente e versate al suo interno il vino toscano, l'aceto. Unite le bacche di ginepro, i chiodi di garofano e il pepe in grani, avendo cura di spezzare questi ultimi prima di aggiungerli al composto.

Prendete la metà degli odori (aglio, cipolla, carote e sedano) e dopo averli lavati e tagliati a metà, uniteli nel recipiente con le erbe aromatiche. Assicuratevi di lasciare da parte anche una piccola quantità di salvia, rosmarino e alloro.

Tagliate la carne di cinghiale a cubetti regolari, in modo che la cottura risulti poi uniforme, e immergetela nel liquido. Lasciate marinare per tutta la notte in frigorifero, coprendo il contenitore.

Il soffritto di odori e la rosolatura della carne

Il giorno successivo togliete la carne di cinghiale dalla marinatura, e lasciatela riposare per circa 15/20 minuti all'interno di un colapasta, in modo che rilasci il liquido in eccesso della marinatura. Nel frattempo, lavate e tritate i rimanenti odori e fateli soffriggere con l'olio EVO all'interno di una casseruola capiente.

Trascorso il tempo di spurgatura della carne, unitela nella casseruola con il soffritto, aggiungendo senza tritarli, salvia, rosmarino e alloro, che avete tenuto da parte il giorno prima.

Aggiustate di sale e pepe, e fate rosolare a fuoco vivo per circa 15 minuti, o perlomeno, fino a quando la carne non avrà assorbito tutto il liquido che rilascerà in questa fase. Dopo aver lasciato evaporare il liquido, togliete la salvia, il rosmarino e l'alloro, e aggiungete la polpa di pomodoro, aggiustando di sale e pepe, se necessario.

La cottura del cinghiale in umido: a fuoco lento per 2 ore abbondanti

A questo punto abbassate la fiamma, e cuocete a fuoco moderato per due ore abbondanti. Bagnate con acqua calda (o brodo), affinché il composto si mantenga fluido. Secondo recenti rivisitazioni, alcuni mischiano a piacimento a cottura ultimata, una spolverata di noce moscata, e per chi lo desidera, anche una piccola quantità di cannella.



Leggi anche: [Ricetta della schiacciata con l'olio, la vera merenda toscana](#)





Cosa abbinare al cinghiale in umido

Il cinghiale in umido è perfetto se abbinato alla polenta, ma è squisito anche con legumi bolliti e verdure saltate in padella.

Non si può definire un “piatto completo”, se non è accompagnato da un genuino, schietto e fiero vino rosso toscano. Un Brunello di Montalcino o in alternativa un Rosso di Montalcino, completeranno alla perfezione la vostra ricetta, trasportandovi immediatamente tra i profumi e gli odori di una tipica osteria toscana.



PER APPROFONDIRE:

- [I funghi e la cucina toscana: 4 ricette della tradizione da leccarsi i baffi](#)
- [Pollo in Umido alla Fiorentina, autentico gusto toscano](#)
- [Viaggio culinario tra i profumi e i sapori della Maremma](#)



La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

