

# RICETTE DELL'ETA' DEL FERRO

A cura di Kosios

Tutte le ricette sono libere traduzioni da Bauer-Karg-Steinhauser "Voyage culinaire dans le passé" 2003, ad eccezione della prima, gentilmente fornita dal museo di Bibracte/Mont Beauvray (Francia). L'area di riferimento è quella centroeuropea e, in particolare, svizzera; gli autori si sono basati su fonti archeologiche per giungere, attraverso l'archeologia sperimentale, a ricostruzioni ipotetiche ma verosimili.



## "RITSCHERT" ALLA HALLSTATTIANA

**Ingredienti** (per 6 persone o 4 minatori):

250 g di fagioli secchi  
200 g di miglio  
50 g di orzo  
2 kg di "scarti" di maiale o pecora: piedini, code, cotenne, etc. (nella versione moderna anche costine)  
aceto  
timo (o santoreggia)  
erba cipollina (o cipolle)  
sale, acqua

Mettere in acqua fagioli, miglio e orzo per una notte, poi sgocciolarli. Metterli in una pentola larga insieme alla carne, coprire d'acqua e far cuocere lentamente molto a lungo. In caso di bisogno aggiungere acqua. Durante la cottura insaporire con aceto e timo (o santoreggia). Salare a fine cottura. Spezzettare ulteriormente la carne, cospargere di erba cipollina (o di cipolle tritate fini) e servire.

Questa ricetta (ancora in uso nella cucina austriaca, con qualche variante) è stata ricostruita a partire dalle analisi degli escrementi di minatori dell'età del ferro ritrovati nelle miniere di Hallstatt.



## RAVIOLI ALLE VERDURE SELVATICHE

**Ingredienti:**

- **Pasta:**

1 tazza di farina di miglio o orzo  
1 tazza di farina di grano  
2 uova; un cucchiaio da minestra di strutto, burro o olio  
un po' di sale

- **Ripieno:**

1 piatto di foglie di ortica e di foglie giovani di chenopodio bianco  
2 cucchiaini da minestra ben pieni di formaggio grattato di capra o pecora

1 tazza di nocciole tritate o di faggeole (frutti del faggio) tostate e tritate

1 cucchiaino di strutto, burro o olio

2 uova

1 grossa cipolla

1 cucchiaino di farina

1 tazza di latte

un po' di sale

(facoltativo) 2 cucchiaini da minestra di semi di papavero

2 cucchiaini da minestra di strutto, burro o olio

Mescolare farina, uova, strutto (o burro o olio), un po' di sale e acqua. Lavorare per ottenere una pasta morbida. Scottare le foglie, scolarle e tagliarle finemente. Mescolare al formaggio e alle nocciole. Aggiungere due gialli e un bianco d'uovo. Salare. Tritare finemente la cipolla e farla rinvenire rapidamente nell'olio. Aggiungere la farina e inumidire col latte. Lasciar cuocere, poi aggiungere alle foglie.

Stendere la pasta e tagliare dei cerchi grandi come il palmo di una mano. Deposare il ripieno su una metà, ripiegare e incollare i bordi con il bianco d'uovo rimanente. Lasciar bollire in acqua salata finché i ravioli non risalgono in superficie. Sgocciolare bene.

Si possono cuocere i ravioli anche nell'olio, e li si può insaporire con semi di papavero.

### **POLLO IN MANTO D'ARGILLA**

#### **Ingredienti:**

un pollo spiumato e pulito  
foglie di farfara o lattuga  
sale  
spago (non sintetico)  
argilla.

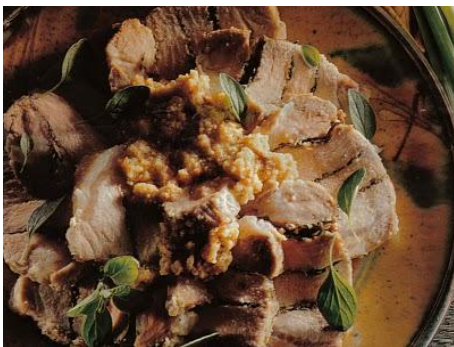
Fare un fuoco fino ad ottenere delle belle braci e riscaldare su di esse alcuni piccoli ciottoli. Salare il pollo all'esterno e all'interno, poi imbottirlo di sassi caldi. Avvolgerlo in foglie di farfara o lattuga, legarlo con lo spago e ricoprirlo bene d'argilla. Fare una buca, riempirla di braci, deporvi il pollo e ricoprire di braci.

Lasciar cuocere 45 minuti continuando a ricoprire di braci.

Nota: Se si vuole raggiungere più in fretta un buon risultato si possono cuocere con il medesimo metodo le cosce di pollo.

Il pollo può essere farcito con qualsiasi tipo di verdura prima della cottura.

Se si spiuma e svuota personalmente il pollo, lo si può avvolgere nelle piume invece che nelle foglie, e lo si può farcire con le sue interiora e con erbe.



### **ARROSTO DI CINGHIALE**

#### **Ingredienti:**

un grosso pezzo di cinghiale  
aceto  
siero di latte  
un pezzo di lardo salato  
un po' di panna acida

Levare il grasso dalla carne. Lasciarla macerare 24 ore nell'aceto, poi altrettante nel siero. Lavare bene, lardellare e arrostitire lentamente allo spiedo o in pentola con un po' di sugo. Si accompagna bene a lenticchie

o panna acida.



### **LENTICCHIE ALLA BIRRA**

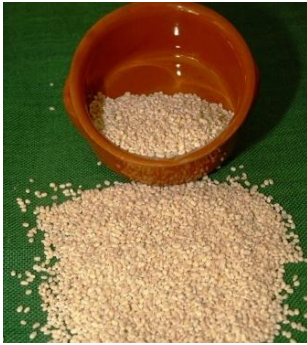
#### **Ingredienti:**

2 tazze di lenticchie scure  
2 tazze di birra  
un pugno di verdure selvatiche di stagione  
un pugno di lardo a dadini  
sale

Lasciare a mollo le lenticchie per qualche ora. Tagliare il lardo a pezzettini e cuocerlo con le lenticchie in un po' d'acqua. Quando le lenticchie cominciano ad ammorbidirsi, aggiungere le verdure tagliate

fini e la birra. Lasciar cuocere a fuoco lento finché il liquido non sia evaporato.

Se si prepara questo piatto in un recipiente metallico, far rinvenire i dadini di lardo, poi aggiungere le lenticchie e ricoprire d'acqua.



### “POTÉE” D’ORZO ZUCCHERATA AL FORMAGGIO FRESCO

#### Ingredienti:

- 1 tazza di orzo mondato
- 2 o 3 tazze di formaggio fresco (ad es. ricotta)
- ½ tazza di miele
- 1 uovo.

Far tostare l’orzo mondato, poi lasciarlo a mollo nell’acqua 1 o 2 ore. Sgocciolare e mescolare bene al formaggio fresco, al miele e all’uovo.

Le proporzioni di formaggio e miele si possono variare in base ai gusti.



### ANELLINI AL MIELE

#### Ingredienti:

- 3 tazze di farina di farro;
- 2 tazze di miele
- 2 bianchi d’uovo
- 2 cucchiaini da minestra di strutto o burro
- un cucchiaino da caffè di lievito.

Fare una fontana nella farina e metterci il lievito con un po’ di acqua calda e di miele. Lasciar riposare 30 minuti. Aggiungere gli altri ingredienti e lavorare bene. La pasta deve essere malleabile e staccarsi dal piano. In caso contrario, aggiungere farina o acqua per ottenere la consistenza desiderata. Coprire e lasciar riposare circa 1 ora in un luogo caldo. Formare delle palline delle dimensioni di una noce. Appiattirle, poi bucarle col manico di un cucchiaino di legno e far girare delicatamente. Lasciarle cuocere da 15 a 20 minuti su una piastra imburdata, in un forno scaldato dall’alto a 200 gradi circa. Se si utilizza un forno a gas non scaldato dall’alto, mettere la piastra in alto e far cuocere un po’ più a lungo.

Questi anellini somigliano agli “anelli di Willisau” e hanno un gusto simile a quello dei “Tirggel” svizzeri. Accompagnano molto bene un bicchiere di vino.

Dolci simili sono stati trovati in una tomba della necropoli di Wederath-Belginum in Germania.



### IDROMELE

#### Ingredienti:

- 7 tazze d’acqua
- 3 tazze di miele
- un po’ di mela selvatica tritata
- un po’ di acido di frutta (sostituibile con succo di limone)

Riscaldare l’acqua a circa 40 gradi e sciogliere in essa il miele. Versare in un vaso di arenaria, aggiungere la mela grattata e il succo di limone. Ricoprire di garza e lasciar riposare a temperatura ambiente per 2-4 settimane. Rimuovere ogni giorno la schiuma e smuovere il liquido. Quando la fermentazione rallenta

l’idromele è bevibile.

Note: Si può anche versare l’idromele fermentato in un recipiente di vetro e lasciarlo riposare finché non si forma un deposito sul fondo. Prelevare allora delicatamente con un tubicino la parte chiara del liquido e travasarla in bottiglie pulite di colore scuro. Si può ripetere più volte l’operazione.

Chiudere le bottiglie con un tappo non troppo ermetico. Controllare regolarmente per vedere se la fermentazione si è fermata, poi chiudere ermeticamente la bottiglia e conservarla al riparo dalla luce.

Se si vuole accelerare la fermentazione si possono sostituire gli acidi di frutta con lievito di birra (o lievito per pane) diluendo ½ cucchiaino di lievito in acqua mielata tiepida. Versare nel vaso quando si fa iniziare la fermentazione, mescolando bene con il resto dell’acqua mielata tiepida.

Si possono fare esperimenti col lievito: la quantità di lievito cambia il tempo di fermentazione e il gusto dell’idromele.