

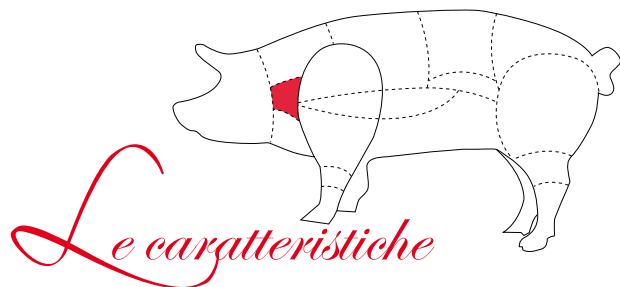


# COSTINE DA FAVOLA

**DEL MAIALE NON SI BUTTA VIA NIENTE: NEMMENO LE PUNTE DELLE COSTOLE DEL MAIALE, DOPO CHE QUESTE ULTIME SONO STATE SEGATE PER RICAVARE LE COSTOLETTE? NEMMENO!**

di FABRIZIO NONIS (fabrizio.nonis@alice.tv) - foto e styling di SABRINA SCICCHITANO

Ci sono un tempo e una stagione per ogni cosa. Una verità indubitabile, che fa dell'inverno (quel bell'inverno di una volta, o meglio quello delle favole, con il cielo grigio, la neve, l'alito che quasi si ghiaccia ecc.) il tempo e la stagione giusti per... le costine di maiale (le punte delle costole dell'animale). In queste pagine ve le propongo abbinate sapientemente ad altri ingredienti, in due piatti tradizionali e supergustosi come la *cassoeula* e le costine (appunto) in umido con fagioli. "Perbacco - dirà qualcuno. - Fabrizio era partito così bene, in modo quasi poetico: l'inverno delle favole, l'immagine dell'alito che si ghiaccia ecc. e immediatamente dopo, eccolo cadere sul prosaico." Prosaico? E la poesia e l'armonia di profumi e sensazioni che portano in tavola queste due preparazioni, vogliamo proprio dimenticarle?



## Le caratteristiche

Dette anche puntine sono la parte finale delle costole dell'animale, che vengono segate per ricavare le costolette. La loro scarsità di carne le fa considerare un taglio secondario, secondario solo in tal senso però. Particolarmente saporite, infatti, sono protagoniste di tante ricette, in particolare della tradizione popolare.

### Da nord a sud

La "popolarità" delle costine in tutta la penisola è testimoniata dalla varietà dei nomi regionali che le designano: sono *costaieul* in Lombardia, *pian custé* o *custaioli* in Emilia, *ossi* in Toscana, *spuntature* nell'Italia centrale per diventare *tracchiotelle* a Napoli.

### Le migliori cotture

In genere le costine danno il meglio di sé lessate, bollite o stufate in genere insieme ad altri tagli poveri come avviene per esempio nella *cassoeula*. Si possono però preparare anche in forno e alla griglia.





## Cassoeula



## Cassoeula

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g di costine di maiale
- 150 g di cotenne
- 1 piedino di maiale bollito
- 200 g di salsiccia
- 800 g di verza
- 2 carote
- 1 costa d sedano
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro
- brodo di carne
- aceto
- burro
- sale e pepe

Preparazione

**1.** Fate rosolare la cipolla, il sedano e la carota tritati in una padella con il burro. Unite le cotenne e il piedino, diviso a metà, bagnate con un cucchiaio di aceto, aggiungete le costine e fatele rosolare a fuoco medio, girandole ogni tanto.

**2.** Versate la salsa di pomodoro diluita in un bicchiere di brodo caldo, incoperchiate e fate cuocere per circa mezz'ora. Aggiungete la salsiccia, tagliata a pezzetti e proseguite la cottura per 10 minuti. Unite anche la verza, lavata e mondata, condite con sale e pepe e portate a cottura.



### TRA PARENTESI

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



## Costine in umido con fagioli

Ingredienti (per 4 persone) Preparazione

- 800 g di costine di maiale
- 50 g di burro
- 400 g di pomodori pelati
- 1 bicchiere di vino rosso
- brodo vegetale
- 1 cipolla
- aglio e basilico
- peperoncino
- sale e pepe

**1.** Tritate la cipolla, la carota e il sedano e fate rosolare in una casseruola con lo spicchio di aglio intero e il burro. Eliminate l'aglio, aggiungete le costine di maiale, bagnate con il vino e lasciate evaporare.

**2.** Aggiungete i pelati e schiacciateli con una forchetta. Condite con un pizzico di peperoncino, sale e una macinata di pepe e fate cuocere a fuoco basso per circa un'ora.

**3.** Unite 1 kg di fagioli borlotti freschi e proseguite la cottura per un'altra ora. Al termine la carne delle costine dovrà staccarsi dall'osso. Regolate di sale e pepe, mescolate portate in tavola e servite.