

# IL BORŠČ! → → → борщ

TANIA LEONE

*Il boršč viene di norma attribuito alla cucina ucraina e russa ed è possibile risalire alle sue origini alle popolazioni site nei delta del Dnepr e del Danubio, nel Mar Nero, prima che i due stati moderni fossero stati fondati!*



## INGREDIENTI:

Oltre alla barbabietola, nella preparazione del boršč possono entrare numerosi ingredienti supplementari, diversi a seconda della tradizione culinaria. Tra questi, piuttosto comuni sono:

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. FAGIOLI                    | 10. BARBABIETOLE (1 KG)       |
| 2. CAVOLI                     | 11. SALE                      |
| 3. CAROTE                     | 12. OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA |
| 4. CETRIOLI                   | 13. 1 SPICCHIO D'AGLIO        |
| 5. PATATE                     | 14. SEDANO                    |
| 6. CIPOLLE                    | 15. PEPE NERO                 |
| 7. POMODORI                   | 16. PANNA ACIDA               |
| 8. FUNGHI                     | 17. 1 CIUFFO D'ANETO          |
| 9. CARNE (MANZO-POLLO-MAIALE) | 18. PREZZEMOLO                |

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI!

COTTURA: 60 MINUTI!

*Le attrezzature necessarie per questo tipo di pietanza sono: una pentola con un coperchio, pentola in ghisa, un mixer o un frullatore, un pela-patate/pela-carote, dei coltelli e un piatto per servire la prelibatezza finale!*

### **IN QUALE OCCASIONE SI POTREBBE DEGUSTARE?**

*Questo piatto si potrebbe normalmente assumere durante il pranzo, in esso si trova un'ottima percentuale di principi nutritivi: 27% di Proteine, 7% di Carboidrati e il rimanente 66% di Lipidi, dipende sempre dalle porzioni servite! Si possono trovare anche: Grassi Saturi-Polinsaturi-Monoin saturi, Potassio, Fibre, Zuccheri, Basse percentuali di Colesterolo.*

## **PREPARAZIONE**

- 1. Iniziate preparando un buon brodo che vi servirà per preparare il borsch: trasferite in una pentola capiente la carcassa di un pollo ed accendete il fuoco per fargli prendere calore.*
- 2. Nel frattempo preparate le altre verdure: sbucciate la cipolla, la carota e rimuovete i filamenti dal sedano quindi tagliate le verdure a pezzettoni ed unitele in pentola con la carcassa. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo.*
- 3. Riempite la pentola con l'acqua, versatene almeno un paio di litri. Aggiungete il pezzo di manzo, salate adeguatamente ed insaporite con i grani di pepe; coprite con un coperchio e fate cuocere per almeno un'ora. Mettete a lessare le barbabietole rosse in un'altra pentola colma d'acqua.*
- 4. Sgrassate il brodo, filtratelo e mettetelo da parte. Sgrassate il pezzo di manzo e dividetelo a pezzettoni e mettetelo anch'esso da parte.*
- 5. A questo punto affettate finemente la cipolla e fatela soffriggere in un giro abbondante d'olio in una casseruola possibilmente in ghisa.*
- 6. Sbucciate, affettate ed unite l'aglio alla casseruola. Sgrassate e tagliate la carne di maiale in bocconcini ed unitela alla casseruola per farla rosolare in modo uniforme.*
- 7. Riducete la carne di manzo lessa messa da parte in pezzettini ed uniteli alla pentola in ghisa. Pulite ed affettate le carote ed unite anch'esse alla casseruola. Aggiungete il brodo e un paio di mestoli dell'acqua di cottura delle barbabietole. Tagliate le barbabietole ormai cotte e unite anch'esse alla casseruola con il resto degli ingredienti. Aggiungete anche i crauti scolati dall'acqua di conserva.*
- 8. Lavate, tagliate i pomodori a spicchi ed eliminate l'acqua di vegetazione con i semi, quindi uniteli alla casseruola. Coprite e fate cuocere il borsch per altri 40 minuti.*
- 9. Servite il borsch ben caldo ultimando ciascun piatto con un ciuffetto di aneto tritato ed un cucchiaino di panna acida.*

# CURIOSITA'!

*In Ucraina, paese originario della pietanza, è un piatto che ha numerose varietà e viene consumato da secoli, per esempio ai matrimoni e ai funerali; in Russia invece è diventato famoso soltanto a fine Settecento e per farlo si utilizzano i crauti anziché il cavolo fresco. Sebbene il borsch fosse stato indicato come un piatto di origine ucraina anche in alcuni importanti libri di cucina pubblicati nell'epoca sovietica - tra il 1922 e il 1991 - nei paesi occidentali è stato spesso visto come un piatto russo perché per estensione tutto ciò che era originario dei territori dell'Unione Sovietica veniva considerato tipico della Russia. Per dimostrare che il borsch è un piatto della tradizione culturale del suo paese, un annetto fa lo chef ucraino levgen Klopotenko ha fondato una ong assieme a una decina di storici, etnologi ed esperti di cucina provenienti da tutte le regioni dell'Ucraina e anche dalla Crimea, il territorio che era sotto la sovranità dell'Ucraina e nel 2014 è stato annesso alla Russia. La ong sta raccogliendo prove e documenti per dimostrare che il borsch ha avuto origine e fa parte del patrimonio culturale dell'Ucraina. Tra le altre cose, Klopotenko ha ottenuto il sostegno del ministero della Cultura e del parlamento del paese per richiedere all'UNESCO che la ricetta del borsch ucraino venga inserita tra i piatti che sono considerati patrimonio intangibile dell'Umanità!*