

**STUPAVSKÉ ZELÉ**  
**[CAVOLO FERMENTATO ALLA STUPAVA]**  
**– SLOVACCHIA –**



CUCINARE CON STRAORDIANARI  
PRODOTTI EUROPEI

**STUPAVSKÉ ZELÉ**  
**- SLOVACCHIA -**

CAVOLO FERMENTATO ALLA STUPAVA  
SENSAZIONALE!

## STORIA E CURIOSITÀ



Lo Stupavské zelé è un cavolo fermentato ottenuto da teste di cavolo bianco raccolte tradizionalmente intorno alla città di Stupava, nella regione di Záhorie, processo completamente naturale che segue una ricetta tradizionale senza alcuna aggiunta di conservanti. Il cavolo divenne particolarmente popolare in Europa dalla seconda metà del XIX secolo, quando iniziò ad essere promosso come fonte di vitamina C e ad essere prodotto, per ordine dell'Impero Austro-Ungarico, su più ampia scala in risposta alla Prima guerra mondiale e alla povertà, alla fame e alle epidemie che ne derivarono.

Da alcune fonti scritte sappiamo, però, che la coltivazione, la vendita e l'esportazione di cavoli risalgono a tempi molto più antichi. Proprio per questo, la commercializzazione di questo prodotto è stata, ma è anche tuttora una delle principali fonti di reddito per molti abitanti locali. Il cavolo sottaceto di Stupava (Stupavské zelé) è diventato uno dei protagonisti delle Dni zelá (Giornate del cavolo), un importante evento regionale che si tiene ogni anno all'inizio di ottobre. In questo caso, il cavolo viene fatto fermentare in tini di legno ad una temperatura massima di 25 °C e poi immerso in salamoia per mantenerlo croccante e per evitare che marcisca. Gli slovacchi di solito lo mangiano in inverno insieme a salsicce fatte in casa e a un bicchiere di birra slovacca.

## CUCINIAMO INSIEME

Ed ecco a voi, una ricetta dall'aria autunnale, sicuramente adatta agli amanti dell'Oktoberfest!

### CAVOLO FERMENTATO STUPAVSKÉ ZELÉ CON FILETTO GLASSATO



#### **INGREDIENTI:**

- 1 cucchiaio di sciroppo dorato
- 2 cucchiari di senape
- 1 cucchiaio di aceto di sidro di mele
- 1 filetto di maiale, 650 g circa
- sale marino e pepe nero
- 40 g di burro
- 1 cucchiaino di rafano grattugiato
- 2 cucchiari di panna acida
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 150 g di pancetta affumicata a fette
- 50 g di nocciole
- 1 kg di cavolo fermentato Stupavské zelé
- erbe fresche

## **PREPARAZIONE**

1. Mescolare lo sciroppo dorato con la senape e l'aceto di sidro di mele e strofinare abbondantemente il composto su tutto il filetto. Mettere la carne in una teglia da forno e condirla generosamente con sale e pepe. Coprire con pellicola trasparente e far marinare per una notte o più a lungo in frigorifero.
2. Preriscaldare il forno a 180 °C. Sciogliere un po' di burro in una pentola da forno di ghisa. Una volta che la pentola è calda, scottare il filetto nel burro 2-3 minuti per lato. Mettere la pentola in forno e cuocere per altri 10-15 minuti, a seconda dello spessore del filetto.
3. Nel frattempo, preparare il resto del piatto. Per la crema di rafano, mescolare il rafano grattugiato e la panna acida, quindi condire con succo di limone, sale e pepe. Mettere il composto in una sac à poche e riporlo in frigo finché non sarà pronto per l'uso.
4. Per preparare il crumble di nocciola e pancetta, preriscaldare il forno a 180 °C. Foderare una teglia con carta da forno e disporvi sopra le fette di pancetta. Essiccarle in forno per 20-25 minuti. Stendere le nocciole su un'altra teglia foderata di carta da forno e tostarle in forno per 5 minuti. Lasciar raffreddare la pancetta e le nocciole. Rompere un paio di pezzi di pancetta e metterli da parte per guarnire il piatto. Mettere il resto della pancetta in un robot da cucina e frullarla. Procedere allo stesso modo con le nocciole e aggiungerle al crumble di pancetta.
5. Stendere il crumble sul piatto. Disporvi sopra qualche cucchiaino di cavolo fermentato e mettervi in mezzo qualche goccia di crema di rafano. Terminare il piatto con una fetta di filetto, qualche pezzo di pancetta croccante ed erbe aromatiche fresche.

***Et voilà, il piatto è servito!***