

RICETTE - Aringa in pelliccia (shuba) veganizzata



Una delle ricette russe più amate, popolare soprattutto nelle vacanze invernali, è un antipasto a strati dal nome completo di Сельдь под шубой (*Sel'd' pod shuboj*), o in forma vezzeggiativa Селёдка под шубой (*Seljodka pod shuboj*), letteralmente "aringa sotto un cappotto di pelliccia". Il termine russo *shuba* (шуба) indica un cappotto o manicotto di pelliccia, ed è l'immagine visiva che viene dagli strati di verdure (soprattutto lo strato superiore di barbabietole) che ricoprono l'aringa.

Alcuni ipotizzano che la shuba abbia le sue origini nella cucina degli ebrei russi, e questo ha le sue buone ragioni: infatti, come piatto freddo è ideale per i pasti del sabato in cui non si accendono fuochi, e in quanto combinazione di verdure, uova e pesce, le regole della *kasherut* ebraica non le impongono limitazioni nell'accompagnare piatti a base di carne oppure di latticini.

Tuttavia, notizie storiche più circostanziate la fanno risalire ad Anastas Bogomilov, un

mercante che all'inizio del XX secolo possedeva diversi ristoranti a Mosca e a Tver'. Poiché i suoi clienti, nel clima rivoluzionario di quegli anni, si ubriacavano sempre più spesso e con violenza, devastandogli i locali, Bogomilov ebbe da uno dei suoi cuochi, Aristarkh Prokoptsev, l'idea di un antipasto che riducesse l'impatto degli alcolici trasmettendo al tempo stesso un messaggio di unificazione sociale: le aringhe (cibo tipico degli operai) si compattavano tra strati di verdure (che rappresentavano i contadini), rafforzandosi a vicenda. Il termine "shuba" fu presentato come acronimo di "шовинизму и упадку - бойкот и анафема" ("**shovinismu i upadku - bojkot i anafema**"), ovvero "boicottaggio e anatema allo sciovinismo e al declino". Forse per l'originalità di questo messaggio, o forse per la capacità degli ingredienti di contenere gli effetti meno graditi della vodka, le risse nei locali di Bogomilov diminuirono notevolmente.

Con il passare degli anni, e con l'avvio della produzione di maionese a livello industriale, la shuba è diventata una ricetta universalmente nota della cucina sovietica, ed è rimasta popolare nello spazio post-sovietico attuale. Un tempo molto usata nei cenoni di Capodanno, oggi con il recupero dei digiuni ortodossi il tempo delle sue preparazioni slitta oltre il Capodanno civile, nei giorni santi dopo il Natale ortodosso.

Per rispettare i dettami della cucina russa, che richiede attente preparazioni degli ingredienti (spesso in forma separata gli uni dagli altri), è importante disporre degli ingredienti adatti, e di tempo sufficiente per una preparazione un po' lunga. Per chi vuole assaggiarla anche con un regime alimentare di magro, propongo una variante largamente "veganizzata", poco usata, in quanto la shuba è generalmente vista come un piatto di festa. Per ricreare il gusto delle aringhe con una una variante del tutto vegetale si possono usare le alghe; in alternativa, per un gusto più realistico anche se con qualche traccia di origine animale (*caveat* per i vegani stretti), sono sufficienti alcuni cucchiaini di colatura di pesce.

Ingredienti

- 700 g di frutto di giaca in salamoia
- 500 g di patate
- 350 g di cipolle
- 500 g di carote
- 450 g di maionese "di magro" (potete vedere alcune varianti in questa sezione)
- 700 g di barbabietole
- Alghe, o in alternativa colatura di pesce
- Tofu strapazzato (vedete la ricetta in questa sezione)
- Erbe per decorazione (prezzemolo, cipollotto, aneto)

Per ricreare gusto e consistenza delle aringhe marinate, vi suggerisco di usare il frutto di giaca (vedete la descrizione in questa sezione, nella ricetta "Vega-sandwich al frutto di giaca").

Le barbabietole in Italia si trovano più facilmente già cotte, e possono essere un risparmio di tempo (fino a 2 ore di bollitura), anche se i russi preferiranno sempre comprarle crude e bollirle a casa.

Preparazione

Preparate a parte il tofu strapazzato partendo dalla ricetta che vi presento in questa sezione, avendo cura di non usare l'erba cipollina, se volete usarlo come decorazione sulla cima della shuba. Caricate il tofu con più curcuma del solito, per dargli un bel colore giallo, e cuocetelo a fondo, perché risulti più friabile.

Lasciate il tofu strapazzato in un contenitore separato, come per ogni altro ingrediente, in attesa della preparazione degli strati finali.

Bisogna bollire anche patate, carote e barbabietole (se queste ultime non si comprano già cotte), finché non saranno facilmente attraversabili da una forchetta. È possibile bollirle tutte insieme (tenendo conto che hanno bisogno di tempi di cottura diversi, dai 20 minuti per le carote alle 2 ore per le barbabietole), ma in cottura le barbabietole rilasciano colore, per cui in questo caso è meglio bollire le patate con la buccia, e pelare patate e carote una volta bollite. Una volta asciugate e pelate, grattate separatamente patate, carote e barbabietole con una grattugia a buchi larghi (per le patate funziona anche lo schiacciapatate, ma la grattugia larga va bene per tutto), e lasciatele in contenitori separati.

Le cipolle invece non vanno bollite, ma tagliate a rondelle sottili. Un modo per ridurre il pungente delle cipolle è di versare sopra di loro acqua bollente una volta affettate, e lasciarle a bagno per 10 minuti: poi le cipolle si possono risciacquare in acqua fredda. A preferenza, si può dare alle cipolle un tocco di agrodolce con l'aggiunta di un poco di aceto con zucchero e sale, in cui far marinare le cipolle per 15 minuti.

Il frutto di giaca va bollito per almeno 30-40 minuti in acqua con alghe finemente tritate (oppure con alcuni cucchiaini di colatura di pesce), poi lasciato raffreddare, asciugato e tagliato a listarelle, oppure a dadini (le dimensioni devono essere superiori a quelle delle verdure grattate). Assaggiando i pezzi di "aringhe" così formati, possiamo aggiungere a piacere un poco di povere di alghe (oppure qualche altra goccia di colatura di pesce), fino a raggiungere la somiglianza aromatica ideale. A questo punto, se non si desidera mantenere cipolle e "aringhe" in due strati separati, si possono mescolare cipolle e "aringhe" e metterle in un contenitore.

Ricordate di drenare bene eventuali residui liquidi che rimangono nei contenitori (soprattutto la marinatura delle "aringhe" e delle cipolle). Se resta del residuo liquido delle barbabietole, tenetelo da parte per mescolarlo alla maionese dello strato più alto.

Con tutti gli ingredienti pronti in contenitori separati, è ora il momento di "costruire" la shuba. Si può procedere in due modi: o creare una piccola calotta su un piatto largo, oppure riempire una pirofila trasparente da forno (cosa che vi permette di vedere gli strati). Se si desidera un effetto più regolare, si può riempire un coppapasta metallico (circolare o quadrato) dai bordi alti almeno 5-7 cm, posato su un piatto largo. Con quest'ultima soluzione, è possibile creare porzioni individuali usando dei coppapasta meno larghi sui piatti singoli.

Al termine della costruzione, i coppapasta vanno sfilati con cautela (operazione più facile se vi sarete ricordati di ungerli leggermente all'interno).

Gli strati, dal basso in alto, iniziano di solito con le patate (più raramente con le cipolle, ma le patate alla base offrono più stabilità alla shuba), poi le "aringhe", poi le cipolle (oppure "aringhe" e cipolle precedentemente mescolate, in un singolo strato), quindi carote, "uova" (tofu strapazzato) e barbabietole. La maionese avrà un effetto di "collante", e potrà essere spalmata in singoli strati sottili tra l'uno e l'altro strato. È anche possibile mescolarla in piccole dosi con carote, uova e barbabietole, con o senza gli strati intermedi. Lo strato superiore di barbabietole, che "chiude" la shuba dandole l'effetto di cappotto di pelliccia, può essere a sua volta ricoperto di uno strato leggero di maionese mescolata con parte delle barbabietole o con il loro liquido, che farà assumere alla maionese un caratteristico colore viola.

Non scordate questo velo superiore di maionese, soprattutto se volete decorare la sommità della shuba con erbe e "uovo" tritato, che aderiranno alla maionese.

Sopra allo strato superiore, è possibile spolverare un poco di tofu strapazzato (facendo attenzione che questa "nevicata" di uovo non copra completamente il viola delle barbabietole, che offre l'impatto visivo più bello). In alternativa, potete guarnire con un poco di erbe fresche (le più usate dai russi sono prezzemolo, aneto e rondelle verdi di cipollotto).

Volendo, potete provare guarnizioni di fantasia, come questa, con un po' di piselli, olive, mais e foglie di prezzemolo:



Se fate gli strati della shuba senza l'ausilio di un coppapasta, e volete che la calotta della shuba abbia maggiore consistenza, un piccolo trucco consiste nello sciogliere un poco di

gelatina vegetale (o qualche agente gelatinizzante, come la polvere di agar agar) in acqua e aggiungerla alla maionese per farle mantenere la forma.

A questo punto, la shuba è tecnicamente pronta, ma rimane ancora un passaggio importante: un'attesa in frigorifero per un periodo minimo di 2 ore, fino a una notte intera. Questa fase è indispensabile perché i gusti degli ingredienti inizino a legarsi tra loro.

La shuba così terminata sarà un ottimo piatto invernale, ideale per festeggiare assieme i giorni del Natale senza rischio di eccessi di pesce, uova e grassi.

С Рождеством Христовым и с Новым годом!

Buon Natale e buon anno nuovo!