

Sarde in saor

Sono una delle preparazioni più famose della **cucina veneta** dalla lunga storia. Sono un **piatto di pesce** agli occhi semplice, ancora oggi fortemente radicato nella cultura e nella vita dei veneziani. Gli ingredienti, semplici e poveri sono le sarde, le cipolle e l'aceto. "Saor" in dialetto veneto significa "**sapore**" e **Carlo Goldoni** ne tesse le lodi nell'opera in due tempi in dialetto veneziano, "Le donne de casa soa".

*"Grillo, senti, fio mio, tolè la sporteletta;
Voggio che andè da bravo a farne una spesetta.
In pescaria ghe xe del pesce in quantità;
M'ha dito siora Catte, che i lo dà a bon marcà.
Un poche de sardelle vorria mandar a tor,
Per cusinarle subito, e metterle in saor."
(Carlo Goldoni, da "Le donne de casa soa")*

Le sarde in saor si fanno risalire al **1300**, quando, per **conservare il pesce**, fu ideata questa "**salsa agrodolce per il pesce**". Essa veniva poi messa in terrina e, tra uno strato e l'altro di pesce, ne veniva sistemato un altro di cipolle cotte in padella a fuoco bassissimo con aggiunta di aceto di vino e a volte vino bianco, uvette e pinoli. Storicamente l'aggiunta della **cipolla** era legata all'**aggressione** e all'**eliminazione dei batteri** che, in assenza di refrigeratori, portavano al **deterioramento del cibo**.

Una ricetta simile, creata per lo stesso motivo, la si trova anche nel territorio pugliese di Gallipoli: la **scapece gallipolina (vedi ricetta)**.

Le **sarde in saor** sono il piatto tipico di una festività molto sentita dagli abitanti della **laguna veneziana**: la **Festa del Redentore** che si tiene ogni anno la terza domenica di luglio. Il piatto è tipico della **tradizione marinara della Laguna** e fa parte delle abitudini di marinai e pescatori che avevano la necessità di nutrirsi a bordo, spesso col frutto del proprio lavoro, il pesce, e questo pesce, tra le altre cose, si doveva conservare il più a lungo possibile. Oltre al fatto che i marinai usavano **consumare molte cipolle** per scongiurare lo **scorbuto**, una carenza vitaminica (nello specifico, di vitamina C), che era molto diffusa nell'ambiente. Insomma le sarde in saor sono l'insieme di tutte queste esigenze, una creazione dovuta alla necessità, ma pur sempre una creazione geniale.

La ricetta tradizionale

Ingredienti (per 4 persone):

- 700 g di sarde freschissime
- 1,4 Kg di cipolle bianche
- farina 00 q.b.
- olio semi di arachide q.b.
- olio extra vergine d'oliva q.b. sale
- pepe
- 1 cucchiaino di zucchero
- mezzo bicchiere di aceto bianco
- a piacere: uva sultanina e pinoli

Procedimento

- 1- **Infarinare bene e setacciare** in modo rapido le sardine o le alici.
- 2- **Friggere** in olio bollente.
- 3- Una volta fritte passarle su carta assorbente in modo tale da eliminare l'olio in eccesso e salarle.
- 4- **Prendere una padella** dai bordi abbastanza alti e versiamo dell'olio extra vergine d'oliva.
- 5- **Mettiamo a cuocere della cipolla** affettata sottilmente.
- 6- Una volta che avrà **raggiunto il colore dorato**, sfumare con l'aceto.
- 7- **Prendere una teglia** e alternare uno strato di pesce ed uno di marinatura di cipolle in aceto. È proprio questa **marinatura** a prendere il nome di "saor".
- 8- **Lasciare il tutto a marinare** per un giorno.



Le calorie delle sarde in saor

Per una porzione di sarde in saor si contano **230 Kcal** circa.