

LA RICETTA

## BOEUF GARDIAN

CULTURA

11-10-2020



### BOEUF GARDIAN

Questa è la ricetta che tutti i papi di Avignone amavano e che ancora oggi è la ricetta tipica della regione.

*Ingredienti (per 6 persone)*

1 kg di spalla di manzo  
2 cipolle gialle grandi  
3 carote  
3 spicchi d'aglio  
3 filetti di acciughe sott'olio  
1/2 vasetto di olive verdi  
1 bottiglia di vino rosso di Camargue  
1 cubetto di brodo di manzo  
1 rametto di rosmarino  
1 rametto di timo  
1 foglia di alloro  
Olio d'oliva  
Sale pepe

Pelare e tritare le cipolle. Pelare gli spicchi d'aglio e lasciarli interi.

Riscaldare una casseruola con un filo d'olio. Soffriggere le cipolle e l'aglio per 5 minuti. Aggiungere i pezzi di manzo, mescolare e far colorare leggermente.

Nel frattempo, sciacquare, pelare e tagliare le carote a fettine spesse. Aggiungerli alla casseruola, mescolare.

Aggiungere le acciughe, il dado da brodo, le erbe aromatiche. Condire con sale e pepe, aggiungete le olive e coprire con il vino rosso.

Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento e pentola coperta per 2 ore.

A fine cottura assaggiare per aggiustare il condimento. Alzare la fiamma e scoprire la pentola per fare ridurre il sugo di cottura.

Servire con riso Camargue cotto tipo pilaf.

Questa ricetta viene tradizionalmente preparata con carne di toro. Ma essendo la regione Camargue culla delle corride in Francia, preferiamo usare carne di manzo: la carne di toro proviene da tori morti nelle corride. Non c'è nulla di più dannoso per la salute della carne di un animale che muore soffrendo: le tossine che libera sono migliaia ed entrano tutte nel nostro organismo, producendo malattie gravi come la gota. Non è un caso che molti nobili nei secoli scorsi morivano di gota. Erano grandi consumatori di

cacciagione, uccisa con le armi del tempo: un fagiano o un capriolo che corrono con una freccia conficcata nel corpo, muoiono soffrendo atrocemente e liberando tossine, che passano nel corpo di chi ne mangia la carne. Da qui, morti per gota: Carlo V, Luigi XIV e tanti altri.

Bisogna menzionare un papa straordinario, Pio V, che il 1 novembre 1567, con la bolla *De salute Gregis Dominici*, proibisce formalmente e per sempre le corse dei tori e le corride (molto *in vogue* a Roma a quel tempo) e decreta la pena di scomunica immediata nei confronti di qualsiasi cattolico che le autorizzi e vi partecipi, ordinando anche il rifiuto di una sepoltura religiosa ai cattolici che potrebbero morire a causa della partecipazione a uno spettacolo di corride. (*Liana Marabini*)