Quien saba: un viaggio alla scoperta del prezioso sciroppo

Al bando i soliti topping e le guarnizioni improvvisate. Chi conosce il dolce sciroppo che si ottiene facendo bollire il mosto d’uva? Usata in passato come semplice condimento, questa riduzione si presta a tantissimi utilizzi.

La saba con il gelato e la piadina (Foto © Milena Ferrari).

Il grande **Pellegrino Artusi** della saba ha scritto:

> «È sempre gradita ai bambini che nell'inverno, con essa e colla neve di fresco caduta, possono improvvisar dei sorbetti».

Con tutta la stima provata per il "Maestro" artusi, puntualizziamo però un paio di cose. La **saba o sapa** **o vino cotto** – paese che vai, riduzione di vino che trovi – non è gradita solo ai bambini (io ne vado pazza e non sono ahimé più una bambina) e non poniamo limiti stagionali al suo utilizzo.

Sapa o Saba, tutto sul mosto cotto usato come condimento

Tra i prodotti agroalimentari tradizionali, la **saba è la guarnizione e l'insaporitore ideale di frutta fresca e gelati di crema**. Chiamata sapa nel cesenate e nel riminese, si ottiene dalla **lenta cottura del mosto** e sobbolle tra le dieci e le sedici ore fino a una riduzione di oltre 2/3 del volume iniziale. Si ricava da uve bianche – generalmente di varietà Trebbiano – che vengono pigiate fresche e, durante la cottura dello sciroppo all'interno del paiolo di rame, si aggiungono delle noci con i gusci per evitare che il liquido si attacchi sul fondo.

Storia della saba e i suoi usi in cucina

La preparazione della saba ha origini antichissime e, quando lo zucchero non era ancora conosciuto, veniva utilizzata insieme al miele come **dolcificante**. Il nome deriva dal termine latino ***sàpor*** (sapore) e, come testimoniano alcuni scritti del **cuoco Apicio**, il dolce sciroppo era un ingrediente noto e molto **utilizzato in cucina in epoca romana**.

Questa antica preparazione fa ancora parte della tradizione gastronomica locale di diverse regioni – **Emilia Romagna, Marche** ma anche **Puglia, Sardegna e Campania** – con differenti utilizzi, soprattutto in pasticceria. In Sardegna, ad esempio, viene impiegata con i fichi per realizzare il tradizionale **Pan' e Saba**, dolce dal gusto deciso che viene preparato principalmente nel mese di novembre. Nelle Marche è un ingrediente fondamentale per la farcitura dei **cavallucci**, biscotti ripieni di frutta secca preparati in passato per l'Epifania. Nel vino cotto prodotto in Puglia, si immergono **cartellate** e **calzoncelli** mentre in Romagna la saba è l'ingrediente base del **savor**, marmellata contadina fatta con mele e pere cotogne, fichi, polpa di zucca, mandorle, noci, nocciole, pinoli e uva passa oltre a sabadoni e sugali, biscotti ripieni di savor e imbevuti nella saba.

Proprietà terapeutiche ed estetiche della saba

Volendo interpretare alcuni passi della Bibbia, sembra che la saba fosse **conosciuta persino da Mosè** che la utilizzava per curare alcuni disturbi. Cosa certa e non passabile di interpretazioni è che questo sciroppo vanta preziose **proprietà terapeutiche**. Attenua fastidiosi bruciori di stomaco e, sciolta in un po' di latte caldo, è un toccasana per il mal di gola e i sintomi influenzali. Mescolata con acqua calda e menta piperita conferisce luminosità, freschezza e idratazione alla pelle del viso.

Ricette a base di saba

Alessandra Ravagli, titolare dell'**omonima azienda agricola** con sede a Ragone in provincia di Ravenna, oltre al vino produce anche la saba e consiglia di impiegarla come condimento per le fresche insalate estive e insieme ai formaggi stagionati.

Alessandra Ravagli dell’omonima azienda agricola di Ragone (RA).

Sul suo blog suggerisce di condire con la saba un misto di insalata gentilina, valeriana, rucola, mela tagliata a fettine sottili e noci. Altro piatto fresco è quello realizzato con radicchio rosso, gorgonzola, fragole, olio, saba e sale.

– SABA O VINO COTTO –
PRODUZIONE E VENDITA
Elenco aziende
Contattaci se vuoi essere presente qui!

Data di creazione
19/06/2018
Autore
milena-ferrari