



Il Nucato: lo snack medievale da riscoprire

Croccante, speziato, golosissimo e semplice da fare in casa: è il nucato, uno snack antichissimo che sta tornando in voga.



Miele, mandorle, noci, nocciole e spezie sono tra gli ingredienti del nucato.

Il **nucato** è una preparazione a base di miele, frutta secca e spezie, codificata in testi di cucina del XIV secolo. Rispetto ai moderni croccanti a base di frutta secca, esso si contraddistingue per un gusto più pungente in virtù della presenza delle spezie (zenzero, cannella e chiodi di garofano).

L'uso del **miele** da parte dell'uomo è antichissimo, addirittura testimoniato dalle pitture rupestri della **Grotta del ragno** presso Valencia in Spagna, risalenti a 5000 anni fa. Esso era presente nelle principali culture culinarie antiche, a partire dagli Egizi che lo consideravano un cibo di grande riguardo.

Aristotele, il famoso filosofo maestro di Alessandro Magno (IV sec A.C.) ne parla in *Historia animalium*; **Diocleziano**, nel suo "Editto dei prezzi" del 301 d.C., lo inserisce tra i generi più ricercati al pari di oli e vini pregiati. Il miele era utilizzato per preparazioni di vario tipo sia con carne e pesce, sia con verdure e frutta e per la conservazione dei cibi. Particolarmente apprezzato era il **miele di timo** della Sicilia.

Nell'Europa medievale, per le preparazioni dei dolci, era usato di massima il miele perché, a differenza di oggi, lo zucchero di canna, introdotto dagli arabi (sukkar), veniva utilizzato come medicamento o in piatti molto ricercati, dato il suo elevatissimo costo.

Tornando al “**nucato**”, si tratta di un piatto semplice, ma ricco di suggestione. Lo possiamo annoverare come antenato dei nostri croccantini da fiera.

Ricetta del Nucato

Ingredienti

- 500 grammi di miele millefiori;
- 500 grammi di mandorle, noci e nocciole;
- mezzo cucchiaino di zenzero in polvere;
- mezzo cucchiaino di cannella in polvere;
- una spolverata abbondante di chiodi di garofano in polvere;
- pepe.

Preparazione

Far bollire il miele adagio e porcedere a schiumarlo. Macinare grossolanamente la frutta secca, magari aiutandosi con un mattarello passato, un paio di volte, su un tagliere.

Aggiungere la frutta e metà delle spezie al miele, sempre rimestando per almeno 35-40 minuti. Verso fine cottura, aggiungere l'altra metà delle spezie e quindi, a fuoco spento, versare il succo di mezzo limone.

Ancora caldo, il composto va steso e posto su una superficie oleosa, in modo che non attacchi.

© Articolo di Maurizio Minghetti

Data di creazione

14/09/2016

Autore

redazione