

# Cacciucco alla livornese

Categoria: Saperi d'Italia - Toscana



## Informazioni Generali



Preparazione:  
60 min



Cottura:  
120 min



Dosi per:  
4 persone



Costo:



Difficoltà:  
Elevata

Le origini del **cacciucco** si perdono nella notte dei tempi; sembra proprio che il più tipico piatto livornese abbia addirittura **origini fenicie**.

E' uso comune chiamarlo anche **caciucco**, con notevole disapprovazione dei livornesi, che sostengono che questa parola vada scritta con cinque "c".

Cosa certa è invece che questo piatto, **realizzato con gli "scarti"**, ovvero con i **pesci meno pregiati**, fosse preparato nelle **galere cinquecentesche** per sfamare i **vogatori** alla catene.

In **Toscana**, il cacciucco, era inizialmente il **pasto dei poveri** e il termine ha assunto il significato di **"mescolanza"**; proprio per questo motivo ne esistono diverse varianti: **di carne, di cacciagione, di pesce, di ceci**.

Naturalmente il tradizionale **cacciucco** rimane quello di pesce al quale è legata anche una **leggenda livornese**: un pescatore livornese, che era andato a pesca con la sua barca, fu improvvisamente **colto da una tempesta ed affogò**. Avendo lasciato la moglie e i figli nella miseria, per la fame i piccoli andarono al porto e **chiesero ai pescatori del pesce** per potersi nutrire.

**Ogni pescatore offrì del pesce** ai bambini: chi un polpo, chi una cicala di mare, chi una seppia. Tornati a casa, **la madre preparò una zuppa** con questi pesci e la rovesciò poi in una zuppiera dove aveva precedentemente sistemato delle **fette di pane**.

Il soave profumo della zuppa improvvisata incuriosì i vicini che si affrettarono a chiedere alla donna da dove provenisse.

**Era nato così il Cacciucco**



## Ingredienti

Pelati 200 g		>> <b>Pane</b> 8 fette	
>> <b>Aglio</b> 4 spicchi		>> <b>Peperoncino</b> secondo i vostri gusti	
>> <b>Carote</b> 1		>> <b>Pesce di mare</b> 300 gr misto fra gallinella, cappone, scorfano	
>> <b>Cipolle</b> 1		>> <b>Pesce di mare</b> palombo 200 gr	
>> <b>Crostacei</b> 400 gr misti fra gamberoni, gamberetti, scampi, cicale		>> <b>Pomodori</b> pelati 200 gr	
>> <b>Molluschi</b> 400 gr misti fra seppie, polipi, calamari, totani		>> <b>Prezzemolo</b> 2 cucchiari	
>> <b>Molluschi</b> 400 gr fra cozze e vongole		>> <b>Sedano</b> 1 gambo	
>> <b>Olio</b> 1 dl		>> <b>Vino</b> rosso 1 bicchiere	

## Preparazione



**Pulite tutto il pesce** (con una particolare attenzione alle cozze) **conservando le teste** che serviranno per il **brodo** e tagliando i pesci più grandi in **due o tre pezzi** per permettere una cottura uniforme; tagliate il **polpo** e le **seppie a striscioline**.

Mettete in una pentola il **pesce per il brodo** e le teste insieme al **sedano**, all'**acarota** e all'**acipolla** mondati e tagliuzzati finemente, aggiungete anche il **prezzemolo**, uno spicchio d' **aglio esale** quanto basta e ricoprite il tutto d'acqua.

Una volta **portato il tutto ad ebollizione** abbassate la fiamma e lasciate cuocere per **30/40 minuti** a fuoco lento.

Nel frattempo, **scaldare l'olio** in una pentola abbastanza grande e fate **imbiondire della cipolla** tritata a fuoco moderato. Tritate finemente il **prezzemolo**, l'**aglio** e il **peperoncino** e spezzettate a parte i **pomodori**; quando la **cipolla** avrà assunto un bel colore dorato unite il trito e mescolate per almeno un minuto prima di aggiungere le **striscioline di seppia e polpo**.

A questo punto **alzate un po' la fiamma**, salate e lasciate asciugare il tutto mescolando spesso; appena il pesce inizia a prendere un po' di colore **bagnatelo col vino** e aggiungete i **pomodori** continuando la cottura per circa mezz'ora fino a che **seppie e polpo diventino teneri** e il sugo si sia asciugato.

Intanto il brodo di pesce sarà pronto: **recuperare i piccoli pezzi di polpa** che si saranno staccati dai pesci e **tenerli da parte** quindi passare tutto il resto dal **passaverdure**, montato con il disco più fine, schiacciando bene **teste e lisce** che **cherenderanno il brodo più denso e saporito**.

**Aggiungete il brodo** che avete ottenuto al sugo e dopo aver aggiunto anche i **pezzi**



**di polpa** che avete messo da parte fate riprendere la cottura. Intanto **fate aprire le cozze** in una padella sul fuoco vivo, quindi **eliminate quelle vuote** o chiuse e **mettetele da parte** dopo aver filtrato il liquido ottenuto che unirete al sugo.

**Iniziate ad aggiungere il pesce** partendo da quello più consistente (cicale di mare, gamberi e palombo) e proseguendo con **scorfanì e gallinelle** e, dopo pochi minuti unite anche le **cozze** lasciando cuocere per circa **15 minuti**.

**Abbrustolite quindi le fette di pane**, strofinatele con l'aglio e disponetele nei piatti; **distribuiteci sopra il cacciucco** e servite ben caldo.



## Consiglio

---



Il **cacciucco**, per rispettare la più antica **tradizione livornese**, andrebbe cotto in un **tegame di terracotta**, che sembrerebbe ottimo per la cottura del pesce, ed **accompagnato con del Chianti** delle colline pisane, poco distanti dalla costa livornese.

## Curiosità

---

Sapevate che la **parola cacciucco** ha origini turche? Deriverebbe da "**kuzuk**", parola turca che significa piccolo, minuto.

