



## La faraona

di  
Giuseppe  
Chella

■ La gallina faraona è originaria dell'Africa e allo stato selvatico vive nelle boscaglie e nelle praterie di quel vasto continente. Fu importata dagli antichi greci e dai romani che l'allevavano con cura per la prelibatezza della sua carne.

Quasi scomparsa in seguito alle invasioni barbariche, fu reintrodotta in Europa nel Medioevo dai portoghesi che ne portarono nuovi esemplari dal Golfo di Guinea; perciò in inglese è chiamata *Guinea Fowl*.

I portoghesi la chiamarono "pintado", cioè uccello dipinto. Molte mutazioni hanno cambiato l'aspetto delle faraone e numerose sono le razze di queste galline. Se ne possono distinguere tre gruppi: faraone con piu-maggio regolarmente perlato, faraone con piu-maggio a perlatura ridotta e faraone con piumaggio privo di perlatura o depigmentate.

Hanno una carne pregiata che somiglia un po' a quella del fagiano. Gli esemplari giovanissimi hanno una carne tenera e saporita mentre quella dei soggetti di un anno è piuttosto dura e perde il caratteristico gusto.

Per quanto riguarda il valore nutritivo la carne della faraona ha il pregio

di essere molto povera di grassi: la coscia ne contiene soltanto il 2,7 per cento e il petto l'1,1 per cento; è, insomma, il volatile da allevamento più magro rispetto agli altri gallinacei e i suoi grassi hanno una bassa percentuale di colesterolo. La sua carne è molto ricca di proteine (circa il 25 per cento), di sali minerali, ed ha un contenuto calorico limitato (circa 120 calorie per 100 grammi).

Allo stato selvatico la faraona è monogama e questa caratteristica ha rappresentato un certo ostacolo nell'allevamento di questa specie.

Oggi la Francia è il maggiore produttore di faraone a livello mondiale. In Italia sono allevate soprattutto nel Veneto, in Lombardia, in Piemonte e in Emilia.

La produzione di uova è stagionale, da marzo a settembre se allevate in libertà, mentre negli allevamenti intensivi muniti di riscaldamento si possono ottenere anche 200 uova all'anno. Le uova si prestano bene sia per il consumo fresco che per varie preparazioni.

Infine curiosità: gli uomini di etnia karo, in Etiopia, per farsi belli si dipingono e si truccano da galline faraone. ■

## FARAONA IN CROSTA DI SALE CON SALSA DI SENAPE

Ricetta non particolarmente difficile che potreste servire con un giro di olio extravergine d'oliva in alternativa alla salsa di senape, per rendere il piatto molto più leggero ma ugualmente appetitoso.

### Ingredienti (6 persone)

Per la faraona: 1 faraona non molto grande, 3 kg sale grosso, 3 albumi, 2 limoni, 1 arancia, 4 spicchi di aglio, 2 manciate di erbe aromatiche fresche (salvia, rosmarino, timo, maggiorana, erba cipollina, ecc.), un cucchiaino di erbe aromatiche essiccate (origano, timo), pepe rosa in grani, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, q.b. di sale fino e pepe nero.

Per la salsa di senape: 50 grammi di burro, 1 porro finemente tritato, 125 ml di panna fresca, 1 bicchierino di cognac, 4 cucchiaini di senape, 3 cucchiaini di miele, 1 pizzico di peperoncino, q.b. di sale.

### Preparazione

Per la faraona: Pulire e lavare la faraona. Asciugarla e massaggiare l'interno con l'olio d'oliva. Inserire nella cavità 3 spicchi d'aglio con la camicia, le erbe aromatiche fresche e un limone intero al quale avrete operato delle fessure. Regolare di sale (non molto) e di pepe.

In una ciotola mettere il sale grosso, un cucchiaino di erbe aromatiche secche, qualche granello di pepe rosa, uno spicchio di aglio tritato, una manciata di erbette aromatiche fresche tritate, la scorza di un limone e di un'arancia tagliate a julienne. Mescolare il tutto con gli albumi.

In una teglia da forno disporre, incrociandoli, dei fogli di carta da forno precedentemente bagnati e strizzati, stendervi sopra metà del composto di sale e spezie, quindi adagiarevi la faraona. Ricoprire con il resto del sale e chiudere con la carta da forno. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora e mezza.

Rompere la crosta ed eliminare con cura la crosta di sale ed erbe aromatiche e dividere in parti la faraona. Servire con la salsa di senape.

Per la salsa di senape: Far appassire in 50 grammi di burro il porro finemente tritato, sfumare con un bicchierino di cognac. Aggiungere la senape, il miele, un pizzico di peperoncino e regolare di sale. Cuocere a fuoco moderato per alcuni minuti. Terminare aggiungendo la panna fresca ed amalgamare con cura.

Cristina Orlandi

