



Parliamo del frico

di Raffaele Miraglia

Mi chiedo quanti siano gli abitanti di Mormanno che hanno mai sentito nominare il frico e quanti lo abbiano mangiato almeno una volta. Temo che il numero zero sia quello che più si avvicina alla risposta giusta.

Eppure non stiamo parlando di un qualcosa di esotico, ma di una ricetta che affonda le sue radici nella storia culinaria di una parte d'Italia. La prima testimonianza risale addirittura alla metà del millequattrocento e ce la lasciò il cuoco del Patriarca di Aquileia. Da allora ne è passata di acqua sotto i ponti, la ricetta si è modificata di un bel po' (spariscono lo zucchero e la cannella e compaiono le patate e le cipolle), il nome ha perso l'accento sulla o finale, ma il frico è rimasto confinato nel Friuli, anzi nella Carnia. Fuori di lì è più conosciuto in Giappone (dove lo chiamano Furiko Friuli) e in Cina che in Italia. Si trova infatti nel menù dei ristoranti Saizeriya, notissima catena giapponese di ristoranti economici italiani, che conta ben 1553 sedi tra Giappone e Sud-Est asiatico, di cui 362 in Cina (dati del 2021). Anche in America il frico è conosciuto perché nel 2013 un cuoco di origini friulane vinse Masterchef Usa 4 proprio cucinando questo piatto.



Il frico che veniva servito al Patriarca era la versione nobile di un cibo nato non tra i poveri, ma tra i poverissimi. Potete immaginare quale fosse il tenore di vita di chi nel millequattrocento portava al pascolo le mucche nelle Alpi Carniche e produceva il formaggio. Era proprio per utilizzare gli scarti che il malgaro iniziò a fare a pezzettini il formaggio e a cuocerlo. Difficile pensare che poi ci mettesse sopra dello zucchero e della cannella, come faceva il cuoco del



Patriarca, più facile che già allora iniziasse a miscelare quegli scarti con patate e cipolle. Poi il piatto si è evoluto e non si usano più gli scarti, ma un buon Montasio (non quello fresco, però).

Fate finta che il colesterolo non esista e provatelo. Se le patate 'mpacchiuse sono un piatto leggero, questo tortino di formaggio, patate e cipolle è, invece, decisamente calorico.

Potete cucinarlo da voi, ma dovrete stare attenti a usare bene la fiamma. Bastano tre ingredienti e il gioco è fatto. Fate una ricerca su internet con le parole "frico ricetta originale" e ricordate che il migliore è il frico morbido. Oppure potete farvelo spedire a casa perché ne trovate di già pronto nel web. Anche in questo caso state attenti alla fiamma. La padella deve essere ben calda quando lo ponete dentro e basta scaldarlo due minuti per parte.

Vedrete che esiste una variante dove le cipolle sono soppiantate dallo speck e, se andate a Udine, potrete gustare da Frico Gourmet una varietà di nuove proposte, da quella con montasio, patate, scalogno, pere e noci a quella con montasio, patate, gorgonzola e menta.

Magari potrete inventare una variante calabrese con il formaggio locale giusto e la 'nduja.

