



## STORIE DI PIATTI E TERRITORI

LA TOSCANA SI RACCONTA A TAVOLA



Regione Toscana



Unioncamere  
Toscana



Toscana Notizie

La Toscana si racconta attraverso la tavola	p. 3
Prefazione	p. 4
Storie di Piatti e Territori	p. 5
Colophon	p. 6
La ciaccia coi ciccioli	p. 7
Il profumo della domenica mattina	p. 8
I ciaffagnoni mancianesi	p. 9
Arista di maiale al forno	p. 11
La cena della nonna Linda	p. 12
Torta della nonna	p. 14
I fagioli all' uccelletta	p. 16
Sedani ripieni alla pratese	p. 17
Pumpkin risotto	p. 19
“mbratta musi” o granetti	p. 21
I maccheroni con le noci	p. 22
Ricetta della Garmugia Lucchese	p. 23
La Stacciata Toscana	p. 24
La Minestra di pane	p. 26
Gelato all' Aleatico passito	p. 28
Castagnaccio	p. 30
L' oco in porchetta	p. 32
Panzanella	p. 34
Fettunta col cavolo nero	p. 36
Cibreo	p. 37
La Scottiglia Medievale	p. 38
I Tortelli Maremmani	p. 40
La Zuppa Lucchese di Magro	p. 41
Frittelle di riso	p. 42
The summer I fell in love with Tuscany	p. 43
Il brustico e il suo lago	p. 45
La frittata di trippa di Elina	p. 47
Cantucci “al coltello“	p. 49
Schiacciata di Pasqua	p. 51
Cinghiale alla cacciatore	p. 53
Acquacotta di Scansano	p. 55
Sfratto di Pitigliano	p. 57
Berlingozzo	p. 59
Faraona in umido alle olive nere	p. 60
L'uovo sbattuto	p. 62
La panzanella: un tesoro di famiglia	p. 64
Lo stoccafisso di zio Poldo	p. 66
La bruschetta con il pomodoro	p. 67
Ribollita toscana di Lucia Coppola	p. 68
Spezzatino ricco	p. 70
Caciucco di ceci	p. 71
Focaccia salata di Pasqua	p. 72
Panzanella	p. 73
Zuppa con cavolo nero	p. 75
Budella alla sestese	p. 77
Fichi Melati	p. 79
Fave e cicoria impanate	p. 80
La panzanella secondo la nonna	p. 81
I Tortelli Maremmani	p. 82
L'ottimismo della schiacciata alla fiorentina di Lorenza	p. 84
l'indice autori	p. 86

## *La Toscana si racconta attraverso la tavola*

Raccontare un piatto è come parlare della cultura e degli uomini che l'hanno prodotto, storie che spesso coinvolgono intere famiglie e generazioni, recuperare una memoria che non deve scomparire. Al tempo stesso la tavola è il luogo principe della narrazione, basti pensare alle “veglie” intorno al focolare che un tempo erano patrimonio comune, ma ancora si fanno nella campagna Toscana. Tutto questo ora viene riassunto in un libro, dal formato moderno perché è un e-book, ma dal sapore antico. “Storie di piatti e territori” è la Toscana che si racconta attraverso la tavola grazie al contest di Vetrina Toscana, il progetto di Regione e Unioncamere, che negli ultimi tre anni è servito ad unire storia, arte, paesaggio ed enogastronomia per poter offrire una visione a 360 gradi della cultura toscana, ed è realizzato in collaborazione con Fondazione Sistema Toscana. Lo scopo di questo e-book non è quello di fare un libro di ricette, che sarebbe l'ennesimo, ma di raccontare storie, storie di piatti, ma anche di famiglia e di famiglie, che ci fanno riappropriare della memoria delle nostre comunità, elemento fondamentale da trasmettere alle generazioni future. Non c'è futuro per un popolo che non si riappropria della sua storia. La Toscana che esce da questi racconti sarà uno stimolo ulteriore anche per farci conoscere meglio ai visitatori solleticando in loro la curiosità di scoprire la Toscana attraverso i suoi tesori, con un viaggio che parte dai piaceri della tavola e arriva alla scoperta dei valori, delle tradizioni e della cultura più profonda di un popolo.

## Prefazione

È un vero piacere leggere queste storie legate alla nostra Toscana. Si riesce a comprendere molto bene uno spaccato della nostra identità, della nostra cultura. Cibo per non dimenticare la nostra appartenenza a questa terra.

Non ricette, ma storie che ricordano spaccati di vita vissuta per favorire l'incontro fra il lettore e i territori. Sulla tavola non solo prelibatezze, ma conoscenze preziose che sono parte integrante del patrimonio e dell'identità culturale di ogni civiltà.

Il cibo, in questo contesto, diventa momento di incontro fra familiari, amici, coetanei, fra identità territoriali che sembrano cambiare con la distanza di pochi chilometri. L'orgoglio di appartenenza ad una comunità è dato anche dalle piccole diversità legate ai componenti di un piatto fra territori adiacenti, magari per scoprire poi che queste diversità a volte non esistono.

Storie che fanno comprendere come l'alimentazione toscana sia di derivazione per lo più povera dove i cereali, i legumi, le verdure, fanno da protagonisti. Piatti che diventano oggi emblema della cultura italiana nel mondo.

Nelle storie di questo e-book è possibile anche ritrovare i condizionamenti dovuti non solo alla sfera economica, territoriale, culturale ma anche a quella religiosa.

Racconti per tutti i gusti che narrano una Toscana sempre diversa, "letta" attraverso i ricordi del protagonista: dal signore trasferitosi in Toscana per lavoro, che attraverso i piatti capisce alcune delle caratteristiche dei "Toscani", alla ragazza americana venuta per un periodo di studio e che attraverso i piatti che la famiglia le cucina viene fatta "sentire a casa", dalla signora anziana che si ricorda i piatti della nonna e dei giochi che faceva con i fratelli, alla nostalgia di chi in Toscana non vive più e attraverso il ricordo dei piatti si sente meno lontano, al cibo come rifugio, conforto nei periodi difficili.

Il cibo in questo contesto diventa strumento di riappropriazione identitaria, un ponte verso la propria terra, i propri affetti i propri ricordi. Si comprende dalla lettura come il cibo per le persone sia uno degli strumenti per mantenere legami con il proprio territorio, con i propri affetti. Un contatto concreto con una cosa lontana anni chilometri, con ricordi, memorie, persone, relazioni. Il piatto non diventa quindi semplice alimento ma assume dimensioni ben più ampie, più importanti.

Il nostro obiettivo era proprio questo, far riemergere luoghi, prodotti, persone, territori che potessero farci fotografare una parte di identità toscana. Non soddisfare il palato con il riproporre ricette ma stimolare il cervello a ripensare ad una toscanità importantissima per tutti noi.

Rifare una ricetta, in queste condizioni, permette di soddisfare sì il gusto, ma anche di riappropriarsi di modalità di preparazione che non sono aspetti secondari. Un pasto consumato velocemente, o da soli, ha lo stesso valore nutrizionale ma non è la solita cosa se fatto con amici, in famiglia, lentamente, con gestualità di preparazione che ripropongono antichi rituali. In questo caso si nutre non solo lo stomaco, ma anche il cervello e l'anima.

L'insieme delle conoscenze dei prodotti locali, della preparazione, della loro storia sono un bagaglio culturale importantissimo per vivere meglio.

La speranza è che da questa lettura si possa tutti quanti fare molta più attenzione ai prodotti che si acquista, alla loro appartenenza territoriale, stagionale ma anche ai modi di preparazione, a come si mangia, ad una ritualità della tavola che sta scomparendo.

La Toscana che emerge da questi racconti sarà uno stimolo per attirare nuovi visitatori solleticando la curiosità di scoprire di persona la Toscana e i suoi tesori: a partire dai piaceri della tavola.

# Storie di Piatti e Territori

## LA TOSCANA SI RACCONTA ATTRAVERSO LA TAVOLA

L'idea di questo ebook, nasce il 1 dicembre 2014 alla conclusione della giornata VT Lab, un pomeriggio dedicato a riflettere sul ruolo e le caratteristiche della comunicazione enogastronomica organizzata da Vetrina Toscana, il progetto di Regione e Unioncamere Toscana che promuove ristoranti e botteghe che utilizzano i prodotti del territorio, per fotografare lo stato dell'arte con alcuni dei più importanti esponenti nazionali del settore. Alla fine del convegno fu lanciata l'idea di un contest che parlasse del territorio attraverso il ricordo di un piatto, non una mera raccolta di ricette, ma un modo diverso per raccontare la Toscana. A gennaio 2015 fu presentato il sito [www.storiedipiatti.it](http://www.storiedipiatti.it) la piattaforma che ha raccolto i racconti, giunti anche dall'estero. I più interessanti sono confluiti in questo ebook che si caratterizza per l'eterogeneità delle storie: alcune sono delle ricerche storiche, altre racconti inventati, molte sono ricordi dell'infanzia e proprio la molteplicità delle sfaccettature costituisce la ricchezza di questa piccola pubblicazione: una raccolta di diversi punti di vista che hanno come comune denominatore la toscana e la sua tavola. La raccolta "custodisce" modi di dire desueti, alcune espressioni dialettali che si stanno perdendo e ricordi del periodo di guerra oppure del semplice vissuto personale che in tempi passati si sarebbero affidati alle pagine di un diario, un patrimonio che è una testimonianza preziosa.

*Buona lettura*

---

## COLOPHON



Regione Toscana



Unioncamere  
Toscana



Toscana Notizie



fondazione  
sistema toscana

---

**Storie di Piatti e territori - La Toscana si racconta a tavola**

A cura di Daniela Mugnai - Coffee

**Progetto Grafico** di Lara Musa - Fondazione Sistema Toscana

**Edito da** Agenzia Toscana Notizie, Regione Toscana

[www.toscana-notizie.it](http://www.toscana-notizie.it)

Direttore Responsabile Paolo Ciampi

Pubblicato il 26 Ottobre 2015, Firenze

*Questo e-Book è una selezione delle storie raccolte.  
Per vedere la raccolta completa vai su [www.storiedipiatti.it](http://www.storiedipiatti.it)*

[www.vetrina.toscana.it](http://www.vetrina.toscana.it)

---

Si ringraziano inoltre:

[intoscana.it](http://intoscana.it)

ALLTHINGS  Tuscan

# La ciaccia coi ciccioli

LILIA SARTUCCI

Food Lover



La cucina maremmana ci riserva sempre piacevoli sorprese, fatta di sapori e ingredienti semplici e affonda le proprie radici in periodi in cui non si buttava via niente, utilizzando tutto, ma proprio tutto! Un esempio: dopo Natale, in ogni casa si ammazzava il maiale ed ogni sua parte, anche la più impensabile veniva utilizzata, la testa per la soppressata, la vescica per conservare lo strutto, le interiora per i busicchi e proprio quando lentamente si cuoceva il lardo per fare lo strutto apparivano i “ciccioli” ossia i piccoli pezzetti di magro presenti nel lardo. Con essi veniva fatta una fragrante e profumata ciaccia, che mi era rimasta impressa nella mente, fino a quando un vicino di casa, mi ha fatto una graditissima sorpresa regalandomi un bel po’ di lardo, così mi sono buttata a capofitto in quest’impresa! Ho tirato fuori dal cassetto gli affilati coltelli di mio babbo che da giovane faceva il norcino “a domicilio” e ho tagliato a piccoli pezzi il lardo, messo a cuocere lentamente fino a che i “ciccioli” hanno preso un bel colore dorato, dopo averli scolati ti viene voglia di mangiarli caldi, caldi, ma io in testa avevo solo la ciaccia! Li ho impastati insieme ad un bicchiere di acqua tiepida, un cubetto di lievito di birra, a piacere uvetta precedentemente ammollata nel liquore, farina quanto basta per formare una palla morbida da mettere a lievitare per circa 2 ore. Appena pronta si stende su di una teglia, si cosparge con lo zucchero e via in forno per circa mezz’ora a cuocere, nel frattempo il profumo unico dei miei ricordi ha riempito la cucina... lascio a voi immaginare cosa è rimasto della ciaccia dopo tolta dal forno!!! Provare per credere!



## Ingredienti

2 hg di ciccioli ma se sono di più anche meglio  
1 cubetto di lievito di birra  
1 bicchiere di acqua tiepida  
uvetta ammollata nel liquore  
farina quanto basta  
Un Pizzico di sale

Far sciogliere il lievito nell’acqua tiepida, metterlo in un’ampia ciotola, aggiungere i ciccioli, un pizzico di sale, l’uvetta e la farina quanto basta per formare una palla morbida.

Mettere a lievitare coprendolo con un canovaccio in luogo caldo, per circa 2 ore, quando ha raddoppiato il suo volume stenderla su una teglia unta con lo strutto o olio cospargerla di zucchero. Ed infornare per circa mezz’ora, sopra deve prendere un bel colore dorato.



## Il profumo della domenica mattina

KITTI

Food Lover



Ho un ricordo impresso nella mente, che mi riporta i sapori e gli odori della cucina di mia nonna Eugenia detta Fella.

Il suo buonissimo sugo per i crostini. Fatto con i fegatini di pollo mi raccomando!

Si alzava la domenica mattina presto per preparare il pranzo.

Per primo il sugo di coniglio per condire la pasta, poi il sugo per i crostini. Rivedo ancora le pentole borbottare sulla cucina economica ...

Tritava la cipolla che poi faceva imbiondire con burro e olio, univa i fegatini lavati asciugati e tagliati grossolanamente, bagnava con un pò di brodo, dopo che avevano perso il rosso rimetteva tutto sul tagliere di legno e gli tritava più finemente, poi di nuovo tutto nella casseruola di coccio.

Aggiungeva capperi tritati e acciughe e portava avanti la cottura con del brodo.

Mi ricordo una rito bellissimo che non si fa più, bagnava il pane abbrustolito nel brodo e poi ci spalmava sopra il sugo dei crostini, il profumo era fantastico!

Ho ancora in mente e nel palato questo gusto antico che ho provato tante volte a rifare ma purtroppo non c'è più l'ingrediente principale, l'amore di mia nonna Fella ...



### Ingredienti

Fegatini di pollo circ 400 g  
Mezza cipolla rossa  
Un cucchiaino di capperi sott'aceto  
3 filetti di acciuga  
Burro  
Brodo  
olio d'oliva  
sale e pepe

Trita la cipolla con la mezzaluna falla imbiondire nell'olio e burro. Unisci i fegatini tagliati grossolanamente. Porta avanti la cottura bagnando con del brodo un pò per volta mi raccomando non tutto insieme altrimenti lessano! Dopo un mezz'oretta trita tutto sul tagliere sempre con la mezzaluna rimetti tutto nella casseruola di coccio, aggiungi i capperi tritati e i filetti d'acciuga cuoci ancora con del brodo poi aggiusta di sale e pepe Spalma l'impasto ancora caldo sulle fettine di pane toscano abbrustolite e bagnate velocemente nel brodo solamente da una parte mi raccomando altrimenti si ammorbirebbe troppo!



# I ciaffagnoni mancianesi

PODERE LA CONCIA

Food Lover



Sono arrivato in Maremma nel '73 in una ventosa giornata di ottobre con la mia 500 L ed un incarico a tempo indeterminato di chimica presso l'Istituto Tecnico di Manciano. Avevo 24 anni e non sapevo nulla di Manciano, quasi niente di Grosseto e poco della Toscana (a parte del pane sciapo, quel poco rimasto dai miei studi liceali: Dante, Giotto, Piero della Francesca, Brunelleschi, e poco altro .....). I primi mesi furono tragici: io venivo da una grande città – meridionale, incasinata, cementificata ma una grande città – e a Manciano gli unici passatempi erano la caccia, la pesca e il bar: ma io non andavo né a caccia né a pesca, e non avevo l'abitudine di frequentare il bar, se non per il cappuccino e il caffè. Presto però individuai un interesse comune con le nuove conoscenze che via via intrattenevo: la cucina ed il mangiare.

Peraltro, anche se professore, ero poco più che un ragazzo per cui venivo spesso invitato a mangiare dalle mamme dei miei nuovi amici, ma anche dei miei alunni, da cui mi separavano 5-6 anni. Quelle signore erano tutte casalinghe, massaie come la mia mamma, donne di casa per le quali inventare una cena per qualche ospite improvviso o tirare dieci uova di sfoglia in un momento non previsto non costituiva assolutamente una difficoltà; non curavano molto l'etichetta né io me ne curavo. Cominciai perciò a conoscere la cucina maremmana "dall'interno", non in trattoria ma in famiglia: il cinghiale e i tortelli, i fegatelli e i crostini di milza, l'ammazzafegato e l'acquacotta, e le pappardelle .....

Ma il piatto che avvertivo avevano più piacere che io provassi erano i Ciaffagnoni: te lo proponevano con la stessa sobria soddisfazione con la quale si mostra ad una persona che non conosce ancora bene un angolo di casa misterioso o un cassetto di ricordi. Era un piatto che non esisteva fuori casa, neppure nella trattoria più casalinga, e che non trovavi fuori Manciano; era una cosa loro, solo loro erano capaci di farlo e loro erano le custodi del segreto di come prepararlo. I ciaffagnoni sono delle crespelle molto sottili ottenute da una pastella di uova, acqua e farina: sembra esistessero già prima del Quattrocento, nella zona di Manciano e di San Casciano dei Bagni in Val d'Orcia. Leggenda vuole che Caterina de' Medici, oltre ad aver introdotto in Francia l'uso della forchetta e non soddisfatta della cucina della corte, avesse importato dalla Toscana cuochi che influenzarono la cultura gastronomica francese al punto che celebri ricette pilastro di quella tradizione culinaria, come la besciamella, la soupe d'oignons o l'anatra all'arancia sembra traggano origine da piatti toscani; i francesi non copiarono pedissequamente ma riadattarono le originarie semplici ricette leggendole con gli occhi della loro elaborata cultura gastronomica, sostituendo l'acqua con il latte, lo strutto e il lardo con il burro, il vino col cognac ..... E' allora immediato comprendere come l'aggiunta di burro e latte nella ricetta dei ciaffagnoni porti alle rinomate crêpes (con risultati – a dire il vero – superiori all'originale!). Ignare di Caterina e delle dispute gastronomiche italo-francesi, quelle donne si armavano di padella di ferro, di un

pezzo di lardo per ungerla, la pastella era già lì a riposare da un pezzo e via... man mano che erano cotti, uno dopo l'altro venivano spolverizzati di pecorino (o talvolta parmigiano) grattugiato, piegati in quattro a triangolo e impilati a strati di quattro ciaffagnoni per strato e, quindi, consumati servendosi rigorosamente delle mani. Immancabilmente la preparazione di ciaffagnoni veniva accompagnata da un commento che si ripeteva come un mantra tutte le volte, in tutte le case, qualunque fossero i partecipanti: “mi raccomando, i ciaffagnoni devono essere fiiiini (e più si allungava la “i” più i ciaffagnoni diventavano sottili!) altrimenti sono i migliacci, come li fanno a Pitigliano”, con la voce che a quel punto virava dalla disapprovazione alla commiserazione per quei loro vicini così stolti..... E lì capii un pezzo di Toscana: i guelfi e i ghibellini, le contrade e il calcio in costume, i pisani e i livornesi, ..... i mancianesi e i pitiglianesi. Anni dopo nel repertorio dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali Toscani dell'AR-SIA ho trovato che “La migliaccia di Pitigliano è una crêpe con diametro di circa 20 cm e colore giallo pallido. La sua principale e apprezzata caratteristica è la sottigliezza” e allora ho capito che ciaffagnoni e migliacci (o migliacce) sono la stessa cosa, ma questo non bisogna dirlo né ai mancianesi né ai pitiglianesi.



### Ingredienti

4 uova,  
un pezzo di lardo,  
150 g. di farina 0,  
300 ml d'acqua tiepida,  
un pizzico di sale,  
pecorino o parmigiano grattugiato.

Sbattete le uova con un pizzico di sale, unite la farina e mescolate bene. Aggiungete l'acqua tiepida fino ad ottenere una pastella piuttosto liquida e fatela riposare anche tutta la notte (comunque il composto è pronto quando non ci sarà più schiuma in superficie). Mettete sul fuoco una padella di ferro di circa 30 cm e, appena calda, ungetela col lardo; con un mestolino versatevi la pastella, inclinando la padella e ruotandola con un rapido gioco di polso per distribuire il composto su tutta la superficie. Fate cuocere finché il bordo del ciaffagnone non comincia a staccarsi, girate delicatamente (io lo faccio con le mani) e cuocete anche dall'altra parte; a questo punto togliete dal fuoco, mettete in un piatto e cospargete di abbondante formaggio grattugiato. Piegatelo in quattro la crespella e mettetela su un piatto da portata, impilando a strati formati da quattro ciaffagnoni. Se nel corso della preparazione la pastella si “rassoda”, è consigliabile aggiungere ancora un po' d'acqua tiepida, rimescolando. Leggenda popolare vuole che con un uovo si preparino 10 ciaffagnoni, evento che però io non ho mai verificato.

# Arista di maiale al forno

STEFANO BF

Food Lover



Nei miei ricordi questa ricetta, nonostante la sua “banalità”, ha un significato particolare perchè la prima volta che andai a conoscere quelli che sarebbero diventati i miei futuri suoceri, la Gina e Franco, mi fecero questo piatto.



## Ingredienti

arista pillotata  
rosmarino  
olio  
sale  
pepe



Procurarsi un pezzo d'arista con l'osso di circa 1kg e farla disossare, quindi pilotarla con rosmarino, aglio sbucciato, sale e pepe; una volta condita riaccostare l'osso e legarlo. In una teglia da forno, rivestire il fondo con rametti di rosmarino e sopra posarci l'arista; condire con olio e sale e versare sul fondo della teglia un mezzo bicchiere d'acqua. Infornare a 180° e cuocere per un'ora circa finchè non prenderà un bel colore dorato. Tagliarla a fettine e servirla con fagioli cannellini o patate.



# La cena della nonna Linda

ELISABETTA BAGLIONI

*Food Lover*



Le estati della mia infanzia le ho trascorse con i miei cugini a casa di Nonna Linda. Le giornate si snodavano libere tra il campo, il pollaio e l'orto, nel pomeriggio si giocava sotto la pergola.

L'unico problema era della nonna: ci doveva far mangiare, questo non era facile perché la Franceschina non mangiava né frutta, né legumi se li riconosceva; Alessandro era un'autentica calia, Eleonora sputava tutti i pezzettini di carne capitati per combinazione nella minestra; Massimo non voleva vedere niente di rosso nel piatto, io la Bettina mangiavo anche l'ombra del fosso se la trovavo!

La nonna dunque era ricorsa ad un escamotage: quando si arrivava venivamo precettati tutti e a mani lavate ci disponeva, ordinatamente, intorno al tavolo di marmo in cucina; ognuno aveva un coltello e un tagliere e si dovevano tagliare a pezzettini piccini piccini una dose industriale di carote e sedani, le cipolle rosse venivano tagliate a dadini dalla Nonna. Tutto veniva messo in un grande tegame con l'olio "bono", il condimento, un po' d'acqua, coperto e via sul gas a fuoco basso.

In un pentolino a parte la Nonna scottava i piselli, quelli vecchi e buccioni, oppure un po' di fave, li passava al passatutto e dopo un'ora che la zuppa cuoceva ci aggiungeva il pure', dando così al colore violaceo una bella sfumatura verde brillante. La faceva bollicchiare ancora un po' e poi spegneva il gas.

A fine pomeriggio l'Eleonora aveva un compito

molto delicato: doveva recuperare le uova che le galline avevano depositato tra il pollaio e il pozzo, tra le zucche e portarle pari pari in cucina.

La Nonna Linda ne "affogava" una a testa in una pentolina con acqua e un po' d'aceto e poi impiattava: in una scodella sistemava una fetta di pane abbrustolito, la copriva bene bene di zuppa, una bella manciata di parmigiano, sopra faceva scivolare un uovo in camicia e disegnava una "C" con l'olio. Anche Alessandro era pronto con il cucchiaino!!

Ho ritrovato questo piatto in una nota trattoria fiorentina con tanto di nome "Carabaccia" ma per noi rimarrà sempre "la cena della Nonna Linda".



### Ingredienti

Per 4 persone;  
n. 3 cipolle rosse grandi,  
n. 4 gambi di sedano,  
n. 2 carote grandi,  
300 gr. di piselli (anche surgelati),  
n. 4 uova,  
n. 4 fette di pane toscano,  
pepe,  
sale,  
parmigiano grattato,  
olio,  
aceto.

*Tritare a pezzettini le cipolle, i gambi di sedano e le carote dopo averli mondati; mettere tutto in un tegame capiente con 1/2 bicchiere d'olio, salare, pepare e cuocere a tegame coperto sul gas basso; cuocere per circa 1 ora rimestando spesso e non aggiungendo acqua perché sarà sufficiente quella che buttano fuori le verdure.*

*Lessare i piselli e passarli al passatutto, lasciandone interi tre cucchiainate, quando mancherà un quarto d'ora al termine della cottura unire tutto alla zuppa e finire di cuocere.*

*Preparare le uova in camicia: facendo bollire in una pentolina dell'acqua salata con un cucchiaino di aceto, scocciare con delicatezza un uovo alla volta che andrà a fondo e l'albume avvolgerà il tuorlo, appena tornerà a galla pescarlo con una schiumarola e tenerlo da una parte, magari in una tazza. Abbrustolire 4 fette di pane toscano, disporle nelle scodelle, coprirle con la zuppa e deporre sopra, con delicatezza, un uovo in camicia; cospargere di abbondante parmigiano grattugiato e servire portando in tavola l'ampolla dell'olio che può essere utilizzato a piacere.*





# Torta della nonna

come da tradizione fiorentina  
(ricetta di famiglia)

SIMOCURIOSA

Blogger



Avevo fatto questa torta qualche settimana fa e pubblicai la foto sul gruppo FB CuochineTuttePazze, pensavo di postare la ricetta dopo pochi giorni, ma poi ho deciso di metterla nel menù per le mie amiche che venivano a trovarmi quindi ho preferito aspettare e mi scuso per chi me l'aveva chiesta . . .

La Torta della Nonna è una delle classiche ricette fiorentine. Ma se andate a Firenze, non pensate di trovarla nelle pasticcerie, ma piuttosto in qualche forno perché questa è una ricetta "casalinga", che si differenzia per la frolla morbida, molto simile a quella dei Budini di Riso o alla Torta di Ricotta, sempre tipici dolci Toscani.

Forse sono di parte, in quanto Toscana, ma io la preferisco di gran lunga alle classiche frolle senza lievito, e credo anche che siano più adatte per le farciture cremose o sarà solo perché mi portano indietro alla mia infanzia, sia che le facesse la mia nonna che le mangiassi da qualche zia erano quasi sempre così.

Quindi per me questa torta è uno di quei piatti che modernamente si chiama Comfort Food, ma a me piace chiamarlo un piatto dolcemente terapeutico, perché solleverebbe l'umore a chiunque.

Anche la crema di farcitura, non è la solita cre-

ma pasticcera, ma molto più "morbida" e dal sapore delicato, per intenderci di quelle che ti riempiono la bocca avete presente?

Tant'è vero che tanti dopo averla assaggiata pensano che ci sia anche la ricotta.

Tutte le volte che l'ho proposta ad amici e parenti ho visto che se la mangiano di gusto apprezzandone la semplicità e la bontà che ti conquistano e ti creano dipendenza ad ogni morso . . . Ho seguito la ricetta originale così come mi è stata data dalla cugina di mio babbo, facendo solo queste modifiche: ho aggiunto un tuorlo nella frolla per renderla meno sbriciolona, nella crema ho messo la maizena invece della farina e come mio solito ho messo un po' di crema di limoncello sia nella frolla che nella crema.

Inoltre la ricetta non richiede di far riposare la frolla in frigo, in effetti ho provato sia in un modo che nell'altro, per mia comodità ma il risultato non cambia.

Questo tipo di frolla, essendo morbida è anche un po' appiccicosa e quindi difficile da lavorare con il mattarello, per questo io prima foderò il fondo della tortiera con della carta forno o la imburro bene, poi la metto al centro e la allargo piano piano con le dita formando tirando su anche i bordi, mentre stendere la copertura la lavoro con il mattarello usando due fogli di carta forno, come nelle foto.

# Torta della nonna



## Ingredienti

(per una teglia da 26 cm)

Pasta Frolla:

350 gr di farina

150 gr di burro

150 gr di zucchero

1 uovo + 1 tuorlo.

1/2 bustina lievito

1 cucchiaino di Crema di Limoncello

Per Crema:

750 ml di latte

4 uova

5 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di maizena (o farina)

1-2 cucchiaini di Crema di Limoncello

(o 1 busta di Vanillina)

Per decorare:

pinoli qb

zucchero a velo

Quando il composto sarà ben omogeneo, unite un po' alla volta anche il latte caldo e infine il limoncello. A questo punto accendete la fiamma e mescolate sempre fino a che la crema non bollirà e quindi comincerà ad addensarsi, ma rimarrà molto morbida anche perchè dovrete cuocerla ancora.

Spengete il fuoco quando la crema sarà addensata, ma non troppo perchè la dovrete cuocere ancora.

Mettetela in una terrina, coprite con la pellicola e mettete in frigorifero fino a che non si sarà freddata.

Imburrate bene la teglia e stendete la prima sfoglia con un po' più di metà panetto

Stendetela quindi sul fondo della tortiera e lasciate anche i bordi per poter contenere la crema.

Bucherellate con i rebbi di una forchetta la frolla e poi versate la crema livellandola.

Stendete poi anche l'altra sfoglia, aiutandovi con la carta forno, come vi spiegavo prima, coprite la torta avendo cura di sigillare i bordi aiutandovi con una forchetta e bucherellatela.

Cospargete con i pinoli.

Infornate a 180° per 30-40 minuti non deve dorare troppo

Quando sarà fredda spolverate con lo zucchero a velo.

Mettere nel robot la farina, il burro a pezzi (se volete tiratelo fuori un po' prima dal frigo per renderlo più lavorabile), lo zucchero, le uova, il lievito e la Crema di Limoncello.

Formate poi un panetto, avvolgetelo nella pellicola alimentare e mentre preparate la crema mettetelo in frigo.

Fate la crema mettendo a scaldare il latte in un pentolino e nel frattempo in una pentola (così evitate di sporcare troppo!) lavorate con una frusta a mano le uova e lo zucchero.

Quando saranno ben amalgamate aggiungete anche la maizena (la vanillina se usate questa) e mescolate bene tutti gli ingredienti.



# I fagioli all'uccelletta

MARGHERITA

Food Lover



I legumi – ceci, fagioli, fave, lenticchie – fanno parte della tradizione italiana, dato che sono tra gli alimenti protagonisti della cosiddetta “cucina mediterranea”, all’interno della quale svolgono un ruolo importante, quello di apportare proteine vegetali che spesso e volentieri in passato sostituivano quelle di origine animale, di cui nelle campagne vi era minor disponibilità. Ora si dà anche il caso che ceci, fagioli, “baccelli” e lenticchie siano i grandi protagonisti della cucina classica toscana, specialmente di quella rurale. In Toscana non si sono mai trascurate queste preparazioni: la cucina, ad esempio, oppure i baccelli col pecorino fresco rientrano tra i piatti storici regionali. E vogliamo parlare dei fagioli all’uccelletta? Sono squisiti. Perché si chiamano così? Il Pellegrino Artusi nel suo famoso trattato “La scienza in cucina e l’arte di mangiar bene” ne dà una spiegazione. Ma ora vi conto proprio come è andata, secondo me. Nella cucina fumosa dei vapori del paiolo sul focolare tre ragazzini hanno fame, una fame tremenda. Uno dice: - Ho visto che il signor Vanni schidionava certi grassi tordi sullo spiedo -. L’altro risponde: - Io ho visto la signora Cecca mentre spennava le quaglie tonde tonde come ova per ficcarle sullo schidione -. Il terzo fa: - Or ora ho ben visto il signor Lamberto col panierino pieno di piccioni, e diceva alla su’ moglie, oh Beppina, falli colla salvia! La loro mamma non si perdette d’animo. Cavò dal sacchetto di iuta tre belle manciate di fagioli dell’ultimo raccolto e disse: “N’avè paura, che l’uccelletta la si fa pure noi!”. Dall’orto prese salvia, rosmarino e pomodoro. Lessò i fagioli, e li ripassò nella salsetta con le erbe aromatiche con cui quei ricchi signori si dividevano gli spiedi. “Che bontà!” fecero i tre “cittini” e avevano i lacrimoni per l’emozione di quel piatto così gustoso.



## Ingredienti

per 4 persone

500 gr di cannellini secchi (o già cotti al vapore),  
200 gr di pomodori pelati,  
2 spicchi d’aglio, rosmarino, salvia, olio extravergine di oliva, sale, pepe nero macinato al momento

1. Se si usano fagioli secchi, metterli in ammollo la sera prima in acqua fredda. Il giorno dopo, sciacquarli e scolarli.
2. Cuocere i fagioli secchi in acqua fredda senza aggiungere sale, a fuoco medio per circa 2 ore. Quando sono cotti, ma ancora un po’ indietro, scolarli col mestolo forato.
3. Se si usano fagioli già cotti al vapore, scolarli dalla loro acqua di conservazione.
4. In un tegame basso versare l’olio e aggiungere gli spicchi di aglio sbucciati interi.
5. Lasciare soffriggere e aggiungere i pomodori lasciandoli disfare a fiamma dolce.
6. Unire i fagioli mescolando con delicatezza per non romperli.
7. Aggiungere un rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, sale.
8. Cuocere almeno 10 minuti col coperchio, fino a quando salsa e fagioli saranno ben bene amalgamati.
9. Impiattare, aggiustando col pepe nero appena macinato e un filo d’olio extravergine d’oliva.



# Sedani ripieni alla pratese

MINA E LE SUE RICETTE DEL CUORE

Blogger



Il più tipico piatto pratese non può essere che questo: “I sedani ripieni?”, saporiti, gustosissimi e sostanziosi. Si narra nella storia della città, circa alla fine del cinquecento, che nei mercati fiorentini si vendevano abbondanti ortaggi coltivati a Prato, dove gli orti erano numerosi perché le gore a cielo aperto che attraversavano la città permettevano abbondanti innaffiature, necessarie per avere un’ottima produzione di sedani anche nei giorni più caldi.

Sempre la tradizione vuole che si preparino per la Festa della Madonna della Fiera (8 settembre) e che siano accompagnati da ragù di papero o d’anatra.

Con gli avanzi del sedano: foglie e costole piccole, cotte e battute finemente, strizzate, aggiungendo carne macinata, uovo, formaggio, è uso fare le polpette, friggendole e poi mettendole a stufare nella pomarola come i sedani.

Con protagonista il sedano vi è un’altra ricetta, a me altrettanto cara perchè si tratta delle frittelle di mia mamma, fatte solo di foglie e pochi gambi, che è ciò che avanza quando facciamo il pinzimonio.

Si lessano e tritano finemente le foglie e pochi gambi di sedano, si strizzano molto bene, si aggiunge 1 uovo, un po’ di farina (quanto basta per legare l’impasto), sale e pepe.

Friggere a piccole cucchiariate schiacciandole e formando così delle frittelle, a questo punto farle sobbollire in una casseruola in abbondante pommarola.



## Ingredienti

### ingredienti per il ragù:

300 gr. di carne macinata di buona qualità (razza Calvanina allevata nella provincia di Prato)

300 gr. di passato di pomodoro

2 cucchiari di concentrato di pomodoro

1 costola di sedano

1 grossa cipolla

1 carota

1 spicchio di aglio

1/2 bicchiere di vino rosso

olio extravergine di oliva, sale, pepe

### Ingredienti per i sedani:

2 sedani

200 gr di carne macinata di buona qualità

100 gr di mortadella

60 gr di parmigiano grattugiato

40 gr di pane raffermo

1 uovo

1 ciuffo di prezzemolo

1 spicchio di aglio

1/2 bicchiere di latte

sale, pepe

### per friggere:

olio di semi di arachide

2 uova

farina

sale

## Sedani ripieni alla pratese

### *Procedimento per il ragù.*

In una larga padella mettere abbondante olio e gli odori tritati, cipolla, sedano, mezza carota, aggiungere mezzo spicchio di aglio tritato finemente, far soffriggere dolcemente.

In un'altra padella rosolare la carne tritata in abbondante olio, rigirare rosolare bene poi aggiungere la agli odori ormai già rosolati.

Far soffriggere insieme per qualche minuto poi sfumare con il vino a fuoco vivace.

Aggiustare di sale e pepe, rigirare, aggiungere prima il concentrato di pomodoro, far insaporire poi il passato di pomodoro diluito con un po' di acqua, coprire e far cuocere per 2 ore a fuoco basso.

### *Procedimento per i sedani.*

Pulire i sedani, togliere le foglie, tagliare le costole più grandi in pezzi da 10 cm, evitando quelle esterne più verdi, pulire le costole dai filamenti, cuocerle insieme a qualche foglia in abbondante acqua salata, per 15/20 minuti, fare attenzione: le costole più tenere cuocerle solo 10 minuti; scolarle, premere leggermente per togliere più possibile l'acqua e disporle su un vassoio.

Preparare il ripieno: scaldare il latte aggiungere la mollica del pane, tritare qualche foglia di sedano già cotta, la mortadella e il prezzemolo finemente.

In una ciotola mettere: la carne macinata, la mortadella, l'uovo, il parmigiano, il pane bagnato nel latte, il prezzemolo, le foglie del sedano, un pezzetto di spicchio di aglio tritato

finemente, sale, pepe e amalgamare il tutto.

Con il composto preparato farcire le costole, accoppiarle, infarinarle bene, passarle nell'uovo sbattuto, friggerle in abbondante olio di semi caldo, scolarle e farle asciugare su carta assorbente.

Mettere abbondante ragù in una larga padella, aggiungere i sedani fritti e portargli a cottura facendogli sobbollire per 10/15 minuti.

Servire caldissimi con il loro ragù.

A piacere un fiocco di burro su ogni sedano con sopra una spolverata di parmigiano.

Non potrà mancare sulla tavola in abbinamento a questo gustosissimo e elaborato piatto il nostro vino per eccellenza: Carmignano Riserva DOCG.





# Pumpkin risotto

TARA WILLGING

*Blogger*



Living with an Italian family that has traveled the world and speaks excellent English is wonderful to help ease your worries for living your first year abroad. Especially if you couldn't understand the language of their country. However, when you meet other people and need to speak Italian, actually Tuscan, or more specifically, Pratese; you begin to negotiate your limited translations over a common interest, such as food. And as with many cultures surrounding the Mediterranean, food is talked about by everyone and all the time.

My hesitation, embarrassments, and eventual endurance of learning the Italian language has a lot of credit to cooking meals. I lived with my boyfriend's family and while he was away at school during the week, we would go grocery shopping together, and visit the Prato Centrale market every Monday morning to find the fresh and local items, sometimes choosing to spend our lunch there, outside in the sun.

Once I felt comfortable enough to explain why and how I write my 'little stories' for my blog, his mom agreed to share her recipes with me- so that I could remember them to cook for myself! Only problem she said, 'they're up here' pointing to her head. 'I never remember the exact measurements. It depends how I see it today'. 'This is how nonna showed me, never telling me to write it down, only practice by making it season after season'.

At the beginning she wouldn't let me help with cooking, I was their guest. Or maybe because I

would ruin their lunch! But I pushed my way in and always asked questions about what she was making, where it came from, why she used short pasta instead of long, and finding questions she was happy to answer. Her answers became lengthy descriptions and sometimes included a story about a time or another she remembered from eating that particular dish.

After a period I told that I really adore the fall recipes, especially after seeing thick slices of pumpkin sold at the markets, it was nothing like my small town grocery store! Pumpkin is such a versatile gourd, full of flavor, both savory and sweet. Melting it into a rice dish, a comfortable buttery smooth risotto; my stomach can't help but smile in remembrance.

I bravely asked her one day if we could make the recipe again, hesitant because it might be too frequent, the fall harvest is full of great vegetables that I couldn't possibly crave pumpkin again so soon. But this time, I wanted to take some pictures and remind her to take measurements before the mixed it all in the pot, 'so I could try to make it the right way'. She agreed and we went out to the market the next day to find a great orange and fiber filled pumpkin wedge to use for 'our' risotto. I tried to capture every step so I could recreate it. Hopefully someday it will be, after generations of practice and endurance.

# Pumpkin risotto

## Ingredienti

Olive oil  
1 Onion  
350 grams of rice (we used Carnaroli)  
300 grams of pumpkin (fresh)  
1 glass of white wine  
boiling water  
1 vegetable bouillon cube  
Salt  
Butter (a couple thick slices)  
Parmesan cheese (about a small glass full...  
it's up to you!)  
Option\* Rosemary for taste- we tied the stick  
so the leaves wouldn't escape

Chop onion into small pieces and begin to cook in a heated pot with oil- be careful not to burn the onions- cook low and slow until the onions are clear and soft.

Add the diced pumpkin and cook until the pumpkin starts to be softer.

Add the rice and stir around to even out the pot (NO water yet, don't worry).

Let the rice soak up the oily onion pumpkin liquid.

Add the glass of wine, rosemary, and bouillon cube. Discard the rosemary after around 5 minutes (to taste).

Keep stirring, be careful not to let the rice stick to the pot.

Add a ladle full of hot hot water, keep stirring.

Let it be absorbed into the rice. Repeat and eye the rice, judge how much more liquid it will need.

Add a couple more ladles of water then let it rest with the lid on.





## “mbratta musì” o granetti

GIGLIOLA

Food Lover



Nelle fredde giornate d’inverno, in collina del tufo di maremma “montesorano” io bambina, appena aprivo gli occhi, sentivo venire su dalle scale il buon odore di verdure bollite e qualcuno che batteva. Era la mia nonna che, giù in cucina, stava facendo il “ battuto” .

Su di un tagliere di legno “battilarda” tritava finemente il lardo di maiale salato e stagionato insieme a quelle verdure che nelle case contadine non mancavano mai, cioè cipolla, sedano e carota. Metteva il tutto nella pentola di alluminio a soffriggere insieme a qualche cotenna “cotica” del maiale, aggiungeva le patate i fagioli un pò di pomodoro , sale e pepe.

Mentre la minestra bolliva, per poi essere passata con il passaverdure, mi chiamava e diceva: vieni che facciamo gli ‘mbratta musì . Io mi mettevo in ginocchio sopra una sedia per arrivare al tavolo, e lì, sulla tavola di legno “ spianatoia”, era già pronto un letto di farina bianca. Nonna prendeva un piatto fondo, ci sbatteva le uova con un pizzico di sale e poi, insieme, con l’aiuto di una forchetta, lasciavamo cadere a gocce questo composto sulla farina che veniva continuamente girata affinché le gocce non si attaccassero tra loro. Prendevamo infine questa specie di pasta grattata, ancora intrisa alla farina, tra le mani cercando di separarla il più possibile e , con un coltello a taglio sulla spianatoia la battevamo per renderla ancora più fine.

Avere questa cosa tra le mani, così soffice e leggera, mi dava una bellissima sensazione, mi ricordava la neve, e non avrei mai voluto smettere quel gioco, anche ora che sono io nonna, gli ‘mbratta musì sono per me tra i piatti più buoni e più ricchi di ricordi.



### Ingredienti

Per la minestra:

cipolla  
sedano  
carota  
lardo  
cotenne di maiale fresche  
olio  
fagioli già bolliti  
patate  
pomodoro  
sale  
pepe

per gli ‘mbratta musì :

farina  
uova, 2 uova per 4 persone indicativamente.  
sale

a piacere olio a crudo e parmigiano grattato sulla minestra.vv

Preparare la minestra con soffritto di verdure ,lardo e aggiungere le cotenne, le patate i fagioli e pomodoro e lasciar bollire per un ora circa. A cottura ultimata il tutto va passato con il passaverdura.

Preparare a parte gli ‘mbratta musì mescolando uova sbattute , lasciate cadere a goccia sulla farina, dividendo poi la pasta ottenuta dalla farina, mettendo il tutto dentro lo staccio che li separa.Stenderli sulla tavola di legno , fino al momento della cottura.

Buttare nella minestra bollente i nostri granetti e girarli con una frusta per evitare i grumi, pochi minuti di bollitura e la minestra è pronta ,la consistenza deve essere piuttosto densa, da servire calda.



# I maccheroni con le noci

CARLA GIUSTACORI

Food Lover



Siamo in Maremma, nella maremma collinare nel paesino di San Quirico, anni 60 del 1900 ho vissuto qui la mia infanzia, e i ricordi più belli sono legati alla festa del Santo Natale. I regali non erano ricchi e soprattutto non li portava babbo natale, bensì la befana, quindi aspettavamo fino al 6 gennaio, la mattina, per scartare i doni e guardare dentro le calze che la sera prima avevamo appeso al camino, ma anche alla stufa a legna.

Ma la festa per la famiglia era proprio la sera della vigilia di Natale, tutti insieme con i nonni presenti, a volte anche zii e cugini, quelle belle tavolate piene di tutte le generazioni. La cena cominciava con il babbo che sedendosi a capo tavola, rimaneva sempre sorpreso nel trovare sul piatto la letterina di Natale, era una lettera piena di buoni propositi e buoni sentimenti che io e i miei fratelli avevamo scritto, una letterina piena di decorazioni e porporina, che il babbo leggeva ad alta voce commuovendosi un pò, e come per magia, nascosto sotto il piatto dei bambini compariva qualche soldino, quello era il regalino del babbo.

Si continuava recitando le poesie di Nalale imparate a scuola, con tutti che battevano le mani comunque fosse andata la recita, dopodichè si poteva cominciare a mangiare le portate tipiche della vigilia. Dato che era considerata una giornata di “magro” per glorificare l’attesa di Gesù, le portate erano a base di verdure, legumi e baccalà l’unico pesce che si poteva trovare a quel tempo tradizionalmente nei negozi del paese. Qui voglio raccontare uno dei tanti piatti tradi-

zionali della cena della vigilia di Natale, cioè la pasta con le noci, che anche se è dolce veniva servita come un primo piatto, per la gioia soprattutto dei bambini, un piatto che io, e so tanti altri al mio paese, usano ancora in quella occasione.



## Ingredienti

pasta del formato “reginelle”  
noci tostate appena e tritate grossolanamente  
zucchero  
cannella  
buccia di arancio grattata  
sale per cuocere la pasta

Si cuoce la pasta in abbondante acqua salata.  
per il condimento: si fanno tostare le noci in forno leggermente, poi si tritano grossolanamente in un pestasale, si aggiunge alle noci lo zucchero la cannella in polvere e la buccia dell’arancio grattugiata. per le dosi non so proprio dirvi, il condimento deve attaccarsi bene alla pasta scolata, se occorre si bagna con pochissima acqua di cottura. Si può mangiare il piatto anche dopo qualche ora a temperatura ambiente.

# Ricetta della Garmugia Lucchese

MYCANDYCOUNTRY.IT

Blogger



Dal piccolo comignolo un delicato fumo fuoriesce per confondersi con la fresca aria della campagna. Intanto la padrona di casa con un caldo scialle sulle spalle, accatista ordinatamente le legna nel corbello. La pentola di terracotta, con il suo fondo ormai nero dalla fuliggine, e' già sul dolce fuoco del camino.

La primavera e' alle porte e marzo fa assaporare i suoi ultimi freddi. Anche le verdure che stanno cuocendo nella pentola sul camino, stanno confermando l'arrivo della primavera. Carciofi, piselli, asparagi compongono la garmugia, una zuppa molto antica che una volta solo le famiglie più facoltose si potevano permettere vista la presenza di carne fra i suoi ingredienti. In quanto al nome le origini non sono chiare, alcuni sostengono che derivi dalla parola "germiglio" (in toscano germoglio), altri che il termine garmugia significhi "trina" o "merletto", per il fatto che le verdure che affiorano nella zuppa ricordino proprio dei delicati lavori eseguiti da abili sarte. Nel periodo primaverile in lucchesia la garmugia si può sempre assaporare, ricordando quei vecchi camini che profumavano nell'ambiente quel fermo sapore di legno.



## Ingredienti

3 cipolle novelle  
2 carciofi  
4 cucchiaini di fave fresche  
4 cucchiaini di piselli freschi  
9 cucchiaini di punte di asparagi  
100 gr di carne di vitella macinata  
50 gr di pancetta  
1 litro di brodo  
pane casalingo  
olio d'oliva  
sale

Rosolare in un tegame 4 cucchiaini d'olio, aggiungere le cipolle a fette e la pancetta tritata fine.

Appassite le cipolle aggiungere la carne macinata e dopo qualche minuto aggiungere le verdure ( i carciofi tagliateli a spicchi).

Salate e aggiungete il brodo, fate bollire 40 minuti, servire la garmugia con dadini di pane tostato.



# La Stiacciata Toscana

PAOLINA 65

Blogger



Posso iniziare la mia storia dicendovi che ho il cuore diviso a metà. Una parte di cuore “farcita” di nebbia, Milano, risotto giallo, panettone, mondeghili, casa, nonna Adele e nonno Alfredo, le violette, la mia famiglia, la mia vita. Nell'altra parte c'è la mia infanzia con le vacanze in Toscana, a Casole d'Elsa, insieme a nonna Vera, ai miei cugini, a piatti indimenticabili e unici come il dolce prerogativa delle vacanze Pasquali. la Stiacciata o Schiacciata. Un dolce strano a partire dal suo nome che potrebbe far pensare a un dolce basso, schiacciato. Un dolce che ha accompagnato le vacanze pasquali con il suo profumo di anice e dolcezza. E' un dolce Toscano, ma in ogni parte della toscana la preparazione cambia, si aggiungono o si tolgono ingredienti. Mi ricordo che nella piccola cucina della nostra casa di Casole, nonna Vera lo preparava inondando l'aria con profumi che andavano subito a toccare le corde del cuore. Ancora adesso, che oramai nonna non c'è più appena arriva il periodo pasquale cerco quel profumo, quell'aroma. Una fetta di Stiacciata inzuppata nel vin santo o più semplicemente nel latte, la mattina a colazione, colora la vita di quell'arcobaleno profumato che sono i miei ricordi nella cucina di Nonna. E' molto difficile trovarlo in commercio, soprattutto al Nord. Allora ho imparato a prepararlo da sola, sbagliando, riprovando e riprovando ... Una dolce semplice che ha il sapore delle cose di una volta, un dolce che richiede pazienza e tanto amore per le tradizioni.



## Ingredienti

### Per l'impasto:

420 gr farina  
150 gr di zucchero  
30 gr di burro  
3 uova  
1/2 cubetto di lievito di birra  
1 bustina di vaniglia  
15 gr anice  
1 bicchierino di Vin Santo  
1 bicchierino di Sambuca  
sale  
olio extravergine d'oliva  
(preferibilmente toscano)

### Per iniziare

80 gr di farina  
1 cucchiaino d'acqua  
1/2 cubetto di lievito di birra

### Per spennellare:

1 tuorlo d'uovo

## La Stacciata Toscana

Iniziate la sera prima facendo sciogliere metà cubetto di lievito di birra in una ciotolina con un cucchiaino di acqua tiepida. Unite, a poco a poco, la farina in modo che non si formino grumi e poi coprite con della pellicola trasparente. Lasciate riposare per tutta la notte.

### Primo impasto

La mattina dopo preparate il primo impasto: su una spianatoia di legno rovesciate la biga, che sarà ancora molto liquida, e aggiungete 125 gr di farina, 50 gr di zucchero, un uovo e l'altra metà del cubetto di lievito di birra che avrete sciolto bene in mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Lavorate l'impasto con le mani per 5 minuti e poi aggiungete 10 gr di burro a temperatura ambiente in piccoli pezzi. Ora versate un filo d'olio in una ciotola e posateci dentro l'impasto. Coprite con della pellicola trasparente e lasciate il composto a lievitare per 2 ore. Mentre il composto lievita, mettete l'anice in ammollo in un bicchierino di Sambuca.

### Secondo impasto

Su una spianatoia mettere altri 125 gr di farina, fate un buco al centro e mettete dentro 50 gr di zucchero, un uovo, gli anici e un filo d'olio. Impastate leggermente e poi aggiungete il primo impasto lievitato. Quando si sarà formato un composto elastico e omogeneo aggiungete 10 gr di burro a temperatura ambiente in piccoli pezzettini. Continuate a lavorare con le mani calde e poi trasferite nuovamente l'impasto in una ciotola spennellata con dell'olio. Coprite con della pellicola trasparente e fate lievitare per altre due ore.

### Terzo impasto

Ora aggiungete all'impasto gli ultimi 170 gr di farina, 50 gr di zucchero, la bustina di vaniglia, un uovo. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e poi aggiungete gli ultimi 10 gr di burro ammorbidito a piccoli pezzi. Alla fine aggiungete un pizzico di sale.

Mettete l'impasto a lievitare in uno stampo di carta da panettone e lasciate lievitare l'impasto coperto da una pellicola trasparente per 5 ore, finché non raggiunge il bordo dello stampo. A questo punto spennellate la superficie della schiacciata di Pasqua con un tuorlo sbattuto e poi infornate il composto in un forno preriscaldato a 180 gradi per circa un'ora. Se vedete che la superficie tende a bruciarsi, mettete della carta d'alluminio sopra. Una volta cotta, togliete la schiacciata dal forno e lasciatela raffreddare.





# La Minestra di pane

UOVAZUCCHEROEFARINA

Blogger



Ogni volta che il cucchiaino affonda nella scodella rivelando i colori, i sapori ma soprattutto i rassicuranti profumi della minestra di pane, la mia mente torna indietro di un quarto di secolo e riaffiora un episodio divertente che non manco mai di raccontare ogni qualvolta ne capita l'occasione. Mia suocera è un'abilissima cuoca, una conoscitrice attenta delle vecchie ricette toscane, quelle di casa, tramandate di generazione in generazione e inutile dire che, quando ho cominciato a frequentare la sua casa, sono rimasta subito conquistata dalla bontà della sua cucina; il profumo del sugo toscano, quello con le "cicche", i maccheroni scaldati a bagnomaria, i sedani alla pratese ... ogni domenica era una festa, un viaggio di piacere alla scoperta degli antichi sapori della nostra bella cucina toscana. L'unico viaggio al quale non sarei mai riuscita a prendere parte è quello dedicato ai "maccheroni con il sugo di pecora"; non sopporto l'odore di pecora e agnello e, nonostante in Toscana la pecora subisca un trattamento di "spurgatura", non riesco proprio a farmela piacere ... ma questa è un'altra storia ... Torniamo invece alla nostra MINESTRA DI PANE e al giorno in cui il mio futuro marito arriva da me e tutto orgoglioso mi dice: "Domenica mia mamma prepara la MINESTRA DI PANE ..." o meglio ... "Domenica la mia mamma fa la MINESTRA DI PANE ... " Attimo di panico ... dopo la magra figura con i maccheroni con il sugo di pecora che per educazione mi ero fatta scendere in gola senza neppure masticarli ... come potevo mai dire che per me la minestra di pane era né più né meno un piatto da castigo universale?!?!?!?!?!? Il motivo? La minestra di pane o meglio, la ZUPPA DI PANE di mia mamma ... brava cuoca anche lei, ma come dice il proverbio ... "moglie,

ricette e buoi dei paesi tuoi ...". Mia mamma è siciliana e mentre per le ricette della sua terra sa il fatto suo, non è mai riuscita ad entrare nella filosofia e nel fascino della cucina toscana; mentre in Toscana un pezzo di pane raffermo è il LA necessario per dare vita ad una sinfonia di sapori e profumi, per lei il pane secco o lo si dà alle galline oppure lo si deve impiegare in altro modo perché il pane NON SI BUTTA MAI. Aspettarsi quindi un piatto da dieci, con un ingrediente destinato al pasto delle galline è utopia pura. Ragion per cui quando il pane secco cominciava in casa ad abbondare, mia mamma se ne usciva con aria sconsolata dicendo: "vabbè domani farò la zuppa di pane" con lo stesso entusiasmo con il quale avrebbe detto: "domani devo andare a fare un prelievo del sangue", una cosa necessaria ma della quale se ne potrebbe fare anche a meno ... Con queste premesse vi lascio quindi immaginare la minestra di pane che ne veniva fuori: mia mamma lessava le verdure a mò di minestrone e in una zuppiera alternava strati di verdure a strati di pane. Punto. Stop. Fine della minestra di pane. Il pensiero della minestra di pane che mi attendeva, mi fece tragicamente compagnia per tutta la settimana e la cosa che mi preoccupava maggiormente era il fatto che avrei dovuto prodigarmi in complimenti perché nei giorni precedenti mio marito me ne aveva parlato come di una preparazione dal lungo procedimento; io lo ascoltavo e pensavo: "ma quale lungo procedimento? Lessi le verdure, impiattai e punto!!! Ma quante storie per un piatto di pane e verdure!!!!" Domenica ore 12,30: entro in casa dei miei suoceri e capisco in un attimo che qualcosa non va per il verso che mi aspettavo ... la cucina profuma di odori di campagna, c'è un delizioso profumo di fagioli che riempie tutta la stanza ... ma può essere che ... mi sia sbagliata? Ci mettiamo a tavola e mia suocera arriva tutta trionfante, seguita dallo sguardo adorante di

mio suocero, portando tra le mani una pentola rossa smaltata; la mette in tavola, la scopercchia e comincio a chiedermi se le mie paure fossero in realtà totalmente infondate... Il primo piatto è il mio e mi sento addosso 6 occhi in trepidante attesa, nemmeno fossi chissà quale critica gastronomica; la minestra di pane è là, tiepida, cremosa, profumata ... questa non è una ZUPPA DI PANE, questa è una crema, un tripudio di sapori, è come portare alla bocca un pezzo di campagna delle colline del Carmignano e assaporarne la natura, perdersi in un mare di piacevoli sensazioni. Un generoso filo di olio toscano sopra messo a formare la classica C, una macinatina di pepe e il cucchiaino è pronto ad affondare nel piatto per trasportarti nel paradiso dei sapori toscani .... E da quel momento, inutile dirlo, mi sono perdutoamente innamorata della minestra di pane ...



### Ingredienti

6/700 g di pane raffermo  
rigorosamente toscano (senza sale)  
400 g di fagioli cannellini secchi  
200 g di carote  
200 g di sedano  
(utilizzate il cuore con le foglie più tenere)  
350 g di cavolo cappuccio  
(corrisponde a circa un quarto della palla)  
400 g di bietola  
400 g di cime di cavolo nero  
250 g di zucchine  
300 g di patate  
1 porro  
200 g di fagiolini  
1 cipolla  
uno spicchio d'aglio  
1 tubetto di concentrato di pomodoro  
(ne serviranno  $\frac{2}{3}$  di tubetto)  
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva  
sale, pepe

La preparazione della minestra di pane toscana comincia la sera precedente, quando vengono messi i fagioli a rinvenire in acqua fredda.

Al mattino seguente si sciacquano in abbondante acqua fredda e si mettono a lessare in una capace pentola preferibilmente di coccio; salarli solo alla fine altrimenti diventano duri.

Mentre i fagioli sono in cottura preparare tutte le altre verdure; le carote, il porro e le zucchine vanno tagliate a rondelle.

Le patate, i fagiolini e il sedano (con tutte le sue foglioline tenere) a tocchetti e le verdure a foglia (cavolo nero, cavolo cappuccio e bietola) una volta lavate bene andranno ridotte a striscioline. A mano a mano che le verdure sono pronte mantenerle comunque separate perché andranno messe in pentola in tempi diversi.

Nel frattempo i fagioli saranno arrivati a cottura; toglierne una scodella e frullare il resto. Si otterrà la "broda di fagioli" necessaria per cuocere le verdure.

Preparare un trito grossolano di aglio e cipolla: in un capace tegame, preferibilmente di terracotta, mettere un bel giro di olio e far appassire il trito di aglio e cipolla, quindi aggiungere a mano a mano le verdure; le patate, il porro, il sedano e le carote. Aggiungere il concentrato di pomodoro e mescolare bene.

Adesso è il momento delle verdure a foglia quindi cavolo nero, cavolo cappuccio e bietola; lasciarle appassire per qualche minuto quindi aggiungere i fagiolini e le zucchine.

Portare a cottura le verdure aiutandosi con mestoli di "broda dei fagioli" che andranno aggiunti a mano a mano che le verdure la richiedono. A fine cottura i fagioli interi tenuti da parte.

In una terrina alternare strati di verdure ancora calde con strati di fette di pane terminando con uno strato di verdure.

Lasciare riposare la minestra di pane per qualche ora quindi servirla accompagnandola con ottimo olio d'oliva e, se piace, pepe nero macinato al momento.





## Gelato all' Aleatico passito

FRANCESCA | THE BLACK FIG

*Blogger*



All'Aleatico passito mi lega l'isola in cui nasce, in cui ho trascorso dei giorni bellissimi vagando in motorino tra spiagge di roccia o di sabbia nera, montagne da cui si ha una vista a 360° sull'isola, cene di pesce e vini bianchi/rossi con cui brindare in compagnia godendosi il mare. Pochi anni fa ebbi l'occasione di assaggiare, alla festa dell'Aleatico (che si svolge ogni anno a Portoferraio), i diversi tipi di Aleatico dei vari produttori dell'isola d'Elba. Immaginatevi una giornata solare di Aprile inoltrato, la primavera è iniziata già da qualche settimana: sui bordi delle strade dell'isola, colpiscono le meravigliose lavande selvatiche in fiore (da cui gli elbani fanno anche il miele). Portoferraio è una cittadina con un centro incantevole, fatto di salite e discese, di vecchi palazzi e della fortezza che ricorda i tempi dell'occupazione pisana e medicea. Nel chiostro del palazzo che ospita l'evento ci sono i produttori elbani col loro vino passito, nel centro del chiostro invece i pasticceri elbani con le loro specialità, su tutte: la "schiaccia briaca".

"Elba Aleatico passito" è la DOCG più giovane (2011) della Toscana. L'Aleatico è un vitigno autoctono dell'isola d'Elba. Come altri vini che assaggio da enoturista, è legato alle immagini e ai colori dei luoghi in cui viene prodotto, e ai racconti dei produttori che fanno questo vino. L'Aleatico passito dell'Elba non è un vino liquoroso, ovvero non vi viene aggiunto alcool, aumentando così la gradazio-

ne alcolica, come può essere il Marsala. È un vino passito naturale: i grappoli d'uva Aleatico vengono stesi su graticci, stuoie o in cassette e fatti appassire naturalmente grazie ad aria e calore. In questo modo avviene nell'acino la concentrazione delle sostanze che lo compongono, soprattutto degli zuccheri. Alcuni produttori fanno poi maturare l'Aleatico un anno in botte, molti lo mettono subito in bottiglia (questo è quello che preferisco).

Il vino che si ottiene è di un rosso rubino intenso, con un profumo che può ricordare la frutta disidratata come le prugne e fichi, ma anche la marmellata di more o frutta secca come le noci. Come molti altri vini passiti (penso all'altro vino passito toscano, il Vin santo), l'Aleatico si può abbinare col cibo in tre modi: accompagnandolo a pasticceria secca come crostate, biscotti o la schiaccia briaca, oppure (alla francese) a formaggi erborinati come il Roquefort. Infine, come altri ottimi vini dolci, si accompagna dal in solitudine ai nostri pensieri oppure dai discorsi in allegra compagnia: allora il vino passito diventa vino da meditazione. Il vino passito va servito fresco ad una temperatura di ca. 12°-14°. Se lo bevete a temperature superiori, sentirete soprattutto il calore dell'alcool, perdendovi i suoi meravigliosi aromi.

In quella magnifica giornata di primavera potete provare l'Aleatico passito con i dolci tipici di quell'isola, ad esempio con la "schiaccia briaca". Tra i dolci presenti c'era anche un gelataio elbano col suo gelato all'Aleatico, squisito. Tastando

## Gelato all'Aleatico passito

il terreno per cercare di capire come lo aveva preparato, mi dette un indizio molto importante, una cosa che ancora non sapevo sul gelato fatto con alcool: l'alcool tende a slegare il gelato, ovvero a fargli perdere la giusta consistenza.

Non sono una gelataia ma una grande golosa di questo dolce tipicamente italiano e conosco solo le regole base del gelato fatto in casa (senza additivi e altri trucchi da gelatai). Sono andata quindi un po' a tentoni con questo nuovo ingrediente, l'alcool. Il risultato è stato pienamente soddisfacente! Se ve lo state chiedendo, vi anticipo: il gelato all'Aleatico non è un gelato alcolico, perché l'alcol evapora durante la preparazione. Se poi lo accompagnate con un croccante di ciliege fresche e cioccolato, il godimento sarà completo.

Scaldare su fuoco medio latte, panna, sciroppo di glucosio e zucchero, mescolando, in modo da sciogliere lo zucchero. Togliere dal fuoco.

In un recipiente sbattere i tuorli e stemperarli con 4-5 cucchiaini di liquido caldo, mescolando bene. Aggiungere il composto con le uova al resto del liquido nella pentola e, sempre mescolando, fare cuocere su fiamma dolce fino a quando la crema non velerà il cucchiaino di legno. Aggiungere l'Aleatico. Fare raffreddare la crema, poi versare nella gelatiera, seguendo le istruzioni della vostra macchina da gelato.

Per preparare il croccante di ciliege, snocciolare le ciliege e tagliarle a cubetti. Stenderle su un foglio di carta da forno. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, poi versarlo sulle ciliege e mescolarle leggermente col cioccolato. Sovrapporvi un altro foglio di carta da forno e schiacciare leggermente. Farlo raffreddare in frigorifero. Spezzettare grossolanamente il croccante e servirlo con il gelato.

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 300 ml latte
- 70 ml panna da montare
- 70 g sciroppo di glucosio
- 50 g zucchero semolato
- 2 tuorli
- 100 ml Aleatico passito D.O.C.G.
- 200 g di ciliege mature
- 150 g di cioccolato fondente 70%





# Castagnaccio

PIXELICIOUS

Blogger



Durante l'inverno, qui in Toscana è buona usanza preparare il castagnaccio almeno quattro o cinque volte. E prima che l'inverno volga al termine, anche io ho deciso di dare fondo alle mie scorte di ottima farina di castagne (qui a Lucca, "Prospero" è il rivenditore ufficiale, e come la sua farina un ce n'è!). Quanti ricordi, con il castagnaccio... Quando ero piccola ne ho fatte scorpacciate immense: la nonna Lilia (pratese doc) lo preparava divinamente, ed anche se inizialmente non lo apprezzavo (si sa, i bimbi preferiscono altri sapori, tipo la cioccolata), ho imparato piano piano ad apprezzarlo... Poi le nonne se ne vanno, ma per fortuna ci sono le mamme che per tempo riescono ad avere la ricetta, che si tramanda quindi da tre generazioni (o forse di più, chissà), e riescono a farti apprezzare quei sapori particolari, ma speciali, che odorano di famiglia e di tradizione... Se chiudo gli occhi mi sembra di essere lì, in quella vecchia casa, il profumo di farina di castagne e rosmarino che sale fino agli alti soffitti e che giunge su, al piano superiore... Io adoravo dormire da mia nonna. E quante volte mi sono svegliata con quel profumo che penetrava sotto alla porta della mia camera (o meglio, la camera che, da bambina, era di mia madre)... Scendevo giù, gli occhi ancora abbottinati, e con le parole di bambina spiegavo alla nonna che la colazione la volevo "dolce", e che il rosmarino e le castagne erano tutto fuorché alimenti adatti alla colazione... "Vedrai, poi ti piacerà. Oh nini, dai retta, come questo un ce n'è!"... Dio mio, quanto aveva ragione. Che cosa

darei, adesso, per rivivere quei momenti di intensa gioia, di spensieratezza, che cosa darei per avere un po' del calore che solo mia nonna materna sapeva darmi, dentro e fuori dalla cucina! Mia nonna era pratese, anche io lo sono, e quindi la mia versione di castagnaccio rispecchia quella zona della Toscana. Anche se poi, col tempo, ho assaggiato e apprezzato anche versioni un po' diverse... Ma mai snaturate, sia chiaro (so di castagnacci preparati con il latte al posto dell'acqua, addirittura c'è chi ci mette uova e lievito... Per noi toscani è un'eresia! Chiamatele "torte con la farina di castagne", ma non "castagnaccio", via!). Mia nonna usava solo pinoli e rosmarino per profumare il castagnaccio; qui a Lucca, invece, dove vivo da un anno e più (ma per 10 anni ho fatto il solco sull'A11 ogni fine settimana per passare il week-end a casa del mio ragazzo, dai miei suoceri), utilizzano spesso anche uvetta, noci e scorza d'arancia. Nella mia versione, fedele alla nonna Lilia, ho aggiunto solo l'uvetta, che io amo da impazzire (e che purtroppo a molti non piace)... Per il resto, il merito è solo suo, della nonna, come del resto è suo il merito di avermi insegnato ad amare i piatti tipici della nostra terra, e a non farli passare mai di moda.

## Ingredienti

(per una teglia rotonda, diametro 30 cm)

100 gr. di uvetta sultanina

500 gr. di farina di castagne

800 ml di acqua naturale

100 gr. di pinoli

sale

olio extravergine di oliva

rosmarino

*Mettete l'uvetta a mollo in acqua tiepida per farla reidratare. Mescolate la farina di castagne con l'acqua facendo attenzione a non far formare i grumi (io verso poca acqua per volta nella farina, e quando il composto risulta cremoso ripeto l'operazione), aggiungete due pizzichi di sale, tre cucchiaini d'olio extravergine di oliva e metà dei pinoli e dell'uvetta (strizzata) nell'impasto; mescolate ancora, quindi lasciatelo riposare un attimo. Nel frattempo oliate una teglia da forno rotonda, poi versateci il composto e, sulla superficie, decorate con qualche fogliolina di rosmarino e con l'uvetta e i pinoli rimasti. Formate quindi un asterisco con l'olio versato a filo (una croce e poi ancora una croce!), quindi infornate nel forno già caldo a 190° C per 25 minuti (mandate la ventilazione più alta giusto gli ultimi due minuti se la crosticina non si è ancora formata o se non vi sembra sufficiente; in ogni caso dipende anche dalla larghezza della vostra teglia, e quindi dallo spessore del castagnaccio); per essere sicuri che la consistenza internamente sia giusta (solida ma morbida, non secca) aiutatevi con uno stuzzicadenti. Attenzione: l'olio versato a filo dovrà aver formato dei solchetti abbastanza visibili sulla superficie del castagnaccio (se così non fosse, lasciatelo in forno qualche altro minuto), e dovranno essersi formate delle piccole crepe. Una volta che il vostro castagnaccio sarà pronto sfornatelo e fatelo raffreddare, quindi affettatelo e servitelo.*



# L'oco in porchetta

## NEI GIORNI DELLA TREBBIATURA

### IL GRANAIO DI GABRIELLO

#### Blogger



Questa ricetta è una tipica preparazione che da sempre si mangiava in casa del nonno Gabriello che con la sua famiglia ha sempre vissuto nelle campagne di Sarteano (SI).

La passione che io e mio marito Andrea abbiamo per la tradizione Toscana e soprattutto per il cibo, ci ha spinto ad aprire un negozio che, in onore di suo nonno, si chiama il Granaio di Gabriello, proprio per far sapere che le cose buone in Toscana nascono per tradizione, ma la qualità è una scelta che ognuno di noi fa quotidianamente ricercando prodotti lavorati e realizzati rispettando le regole della natura.

Gli ingredienti utilizzati ci dicono che le ricette di una volta sono semplici come i commensali che le consumavano, ma allo stesso tempo ricche di gusto e di sapori unici dati dalla passione che ogni membro della famiglia metteva nel produrre i propri ortaggi, curare gli animali da cortile e il bestiame, sistemare i propri campi, uliveti e vigne. Amore e passione che si ritrovano nel piatto!

#### Giugno 1960

In Valdorcìa è arrivato finalmente il tempo di mietere il grano ormai maturo e colorato d'oro, i chicchi satolli stanno a malapena nella spiga e il fruscio del vento che li accarezza li ha asciugati al punto giusto.

I contadini sono già pronti con la falce in mano per ritrovarsi nel campo, il lavoro inizia al sorgere del sole. Le donne da una parte del campo formano dei fasci che chiamano balzi, sistemati pian piano in cerchio a formare una "mucchia" dove rimarranno per circa un mese a finire di seccare.

Segue la carratura del grano, ovvero la raccolta dei fasci caricati con i forconi dai contadini sul carro trainato dalle vacche, poi sistemati in grosse mucchie nell'aia del podere, dove rimangono fino al giorno della trebbiatura. Già di buon mattino tutti hanno i loro compiti da svolgere, gli uomini aspettano nell'aia l'arrivo dei macchinisti, di solito 4 persone che portano il macchinario per la trebbiatura nei poderi che ne fanno richiesta.

Il capo famiglia, detto il Capoccia, dirige i lavori e ha una bella responsabilità sulle spalle ovvero la conferma che le scelte fatte e il lavoro di mesi vada a buon fine,

nonostante le intemperie e i parassiti che minacciano il raccolto. Il risultato della trebbiatura deve essere soddisfacente per permettere il sostentamento della famiglia durante tutto l'anno.

Le donne sistemano gli animali da cortile, la casa e si dedicano alla preparazione del pranzo, i più piccoli, che trascorrono il loro tempo a giocare nei dintorni si danno da fare per portare acqua e vino ai lavoratori, arrivano anche i vicini di podere per lo "scambio" (ovvero il contraccambio di aiuto tra famiglie).

La trebbia mossa dal trattore viene sistemata dove ha inizio il lavoro di tutta una giornata che terminerà solo quando il grano sarà tutto lavorato.

Nell'aria c'è atmosfera di festa e fermento, anche se la giornata lavorativa è molto impegnativa l'occasione di ritrovarsi insieme per un lavoro comune riempie gli animi di gioia.

Sembra quasi una cerimonia per festeggiare la fine dei lavori nei campi.

Chi recita stornelli o battute, chi canta e chi scherza, l'atmosfera è allegra aiutata dal miglior vino lasciato per l'occasione e per i bambini è una bella opportunità per vedere gente e per stare in compagnia mentre si divertono a giocare ai quattro cantoni, a tana, al gioco della campana. Il lavoro ininterrotto della trebbia procede con i balzi che vengono alzati dai forconi fino a cadere nel macchinario che divide, la paglia, dalla lolla (o pula) e dal grano che prontamente viene raccolto in sacchi di juta e portato nel granaio, dove si conserva per tutto l'anno, all'occorrenza viene portato col carro al mulino per ricavarne sacchi di farina da almeno 100 kg per la preparazione della pasta e del pane settimanale.

In casa la farina si conserva nella madia insieme alla pasta madre, per il pane, che viene custodita gelosamente e governata ogni giorno per mantenerla sempre in vita.

Tolto il grano, la lolla o pula rimane stivata nell'aia e la paglia raccolta a formare un grande pagliaio con al centro lo stollo che tiene saldo il tutto. La paglia viene prelevata quando necessario per le stalle del bestiame.

Il lavoro frenetico si interrompe solo nel momento della colazione, che è sostanziosa, per consentire di arrivare bene all'ora di pranzo. Spesso consiste in piatti di baccalà in umido o sgombro o tonno con il pane fatto in casa

### NEI GIORNI DELLA TREBBIATURA

oppure zuppa di cipolle, il tutto accompagnato da vino rosso della casa.

Il lavoro riprende a ritmo serrato fino all'ora del pranzo, il momento più bello della giornata.

Tutti si siedono insieme intorno alla tovaglia bianca stesa a terra, che viene apparecchiata con il servizio "buono" riservato alle occasioni di festa e imbandita con un pranzo a base di minestra in brodo di oco, pasta al ragù di oco, oco in porchetta con patate al forno e insalata, per finire ciambellone e cantucci con vinsanto e vino in abbondanza.

Ovviamente si siede a mangiare solo chi ha partecipato al lavoro. Le donne della casa servono il pranzo e poi quando gli altri hanno terminato mangiano insieme ai figli.

L'atmosfera di convivialità e condivisione si respira nell'aria; la fatica del lavoro e le incertezze della vita vengono alleviate dalla spensieratezza delle giornate in compagnia e dalla consapevolezza di avere l'appoggio della famiglia e dei vicini di casa con i quali c'è sempre un rapporto di disponibilità reciproca.

Una volta la regola era "non possiedo niente ma quel poco che c'è è anche tuo".

La giornata volge al termine e stanchi per la grande fatica tutti si apprestano a prepararsi per la notte, con una soddisfazione nel cuore, quella di aver portato a compimento nel migliore dei modi uno dei lavori più importanti; essersi assicurati la farina per tutto l'anno, perché per il capo famiglia e nel trascorrere della sua semplice vita, questa è la cosa più importante.



### Ingredienti

Ingredienti per circa 6 persone:

Oco giovane di circa 3 kg

2 carote

1 costola di sedano

2 spicchi d'aglio

Qualche foglia di salvia, alloro e rosmarino

80 gr di guanciola toscana stagionata

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

Chi conosce la vita di campagna sa che gli animali da cortile vengono allevati nel pollaio del podere, tutti i prodotti di cui necessita la famiglia si trovano già intorno casa.

Provvedete quindi a prelevare l'oco più bello e più grasso e preparatelo per il pranzo.

Lavate e pelate le carote e il sedano dell'orto, staccate una cipolla dalla treccia e tagliate tutto finemente con un coltello (all'epoca si usava la pennata) aggiungendo la gota di maiale stagionata che essendo grassa si scioglierà meglio in cottura, dando più gusto alla carne.

Continuate a tritare finemente fino a dare agli ingredienti una consistenza cremosa.

Pulite l'oco togliendo le interiora e il collo che serviranno per preparare il sugo per il primo piatto.

Fiammeggiate la pelle per togliere i residui di piumaggio e praticate dei piccoli fori con il coltello appuntito sulla carne.

Riempite i fori con il trito che avete preparato in precedenza e massaggiate la carne con olio e sale per insaporire bene il tutto.

Mettete la carne in una teglia capiente e irrorate ancora con un po' d'olio extravergine di oliva Toscano del raccolto del settembre precedente.

Ponete la teglia nel forno a legna, precedentemente scaldato e lasciate cuocere per circa 2 ore.

Un tempo per accompagnare l'oco in porchetta si usava cuocere in forno una teglia di patate, chiaramente dell'orto e condire un ricco vassoio di insalata fresca.

Non deve mai mancare una damigiana di buon vino rosso Toscano, vendemmiato e riposto in cantina a fermentare a tempo debito.

Generalmente, poiché la regola principale è che niente va sprecato, le parti dell'oco che non vengono utilizzate o quelle meno pregiate come le ali e il collo si utilizzano per la preparazione del ragù per condire la pasta.

La preparazione del ragù può sembrare cosa semplice, in realtà è grazie alle sapienti mani delle massaie, che sapevano dosare gli ingredienti alla perfezione e tenevano per ore il tegame sul focolare o la stufa a legna, che il ragù prendeva un sapore speciale irripetibile e inimitabile, che ritorna spesso nei ricordi e nei racconti di chi ha avuto il piacere di gustarlo.

# Panzanella

ILARIA SPINELLI

Blogger



Era l'estate il periodo dell'anno che preferivo, come poi si addice ad ogni scolaro. Era un tempo così interminabile per certi aspetti, le giornate erano lunghe, le cose da fare, anche se abitavi in campagna, più o meno erano le stesse cose con la stessa declinazione oraria, ma con la nonna Dina era una scoperta ogni giorno.

Ovviamente come ogni scolaro nella media i compiti venivano posticipati ad un tempo indefinito per lasciar spazio a quei lavoretti manuali che per primi mi hanno avvicinato agli odori ed ai profumi della terra. La ritualità ed i ritmi della natura servivano per fare le "facende", le piante annaffiate la mattina "... si annaffia o la mattina presto o la sera dopo che il sole è calato" questo quello che la nonna mi spiegava. Dopo i fiori toccava all'orto, con i suoi profumi estivi di pomodoro, cetriolo, fragola, prezzemolo, basilico... con i suoi bellissimi colori che mettevano allegria come il giallo brillante mattutino dei fiori di zucca. Nell'arco della giornata i suoni dell'estate come il canto insistente delle cicale, o gli sterpi che restavano dopo la mietitura del grano che scricchiolavano sotto i passi che si facevano nel tardo pomeriggio quando si correva abbassandosi per evitare le frasche degli olivi.

Erano gli stessi colori che poi ci facevano compagnia sulla tavola di pranzo o per merenda, una fetta di pane, un bel pomodoro rosso strisciato sopra sale e olio, una merenda fresca, gustosa e sana. La nonna Dina contrariamente a tante nonne non amava cucinare, non lo trovava utile, ma nonostante tutto aveva dei piatti che mi mancano come mi manca lei.

Erano piatti semplici, con ingredienti che sapevano di buono, il bollito d'inverno, la maionese

fatta in casa o la salsa verde, un suo must era il budino con gli amaretti, mi ricordo ancora la cura con la quale faceva il caramello e la cottura a bagnomaria che per me era una cosa stranissima.

Ma tra tutti i suoi pochi piatti adoravo la panzanella, i suoi colori, i suoi profumi, la zuppiera con i segni del tempo come il volto della nonna. Già la mattina si sapeva che a pranzo ci sarebbe stata la panzanella perché nel giro di ricognizione mattutino nell'orto ci faceva fare il cestino con le cose più belle, i pomodori più turgidi, più rossi, il basilico più profumato e con le foglie più belle, la cipolla più cipollosa. Il pane raffermo rigorosamente toscano senza sale, lo mettevo a bagno un'oretta abbondante prima di pranzare, non perché dovesse stare tutto quel tempo ma solo per avere la possibilità di farla riposare prima di servirla, in modo che i sapori si fondessero.

Era nel momento dell'ammollo del pane che lei inseriva l'aceto, rigorosamente di casa, rigorosamente di vino rosso, ma che non avrebbe infastidito poi perché restava un leggero profumo. Dopo circa venti, trenta minuti andava a sentire se era al punto giusto, doveva restare morbido, non spappo e con delle note tenaci, solitamente sulla crosta.

Era in quei venti, trenta minuti che la nonna Dina preparava gli ortaggi per poi condirla, niente di complicato, solo da lavarli e prepararli tagliati, i cetrioli rigorosamente a fette, i pomodori a cubetti, ai quali faceva perdere l'acqua di vegetazione, la cipolla così commovente veniva tagliata a rondelline finissime, in questo modo restava una nota di colore oltre che di gusto. Il cetriolo ed il basilico si rincorrevano con la loro diversa tonalità di verde, ma le verdi brillanti e

profumatissime foglie di basilico non temevano rivali... un giro d'olio toscano extravergine ed il piatto più fresco dell'estate toscana era pronto. Un piatto semplice, povero, ricco di profumi, di colori e di bontà che anche la nonna Dina che non amava cucinare riusciva a farlo in modo sublime.

La panzanella ancora oggi è uno dei miei piatti preferiti che tutte le estati rifaccio molto volentieri, adesso alle mie bambine... ed anche un po' 'a me... per sentirmi un po' più piccola, un po' per rivivere quel tempo senza fine... ma più che altro per ricordarmi la mia nonna.

### Ingredienti

La ricetta è una non ricetta in quanto le quantità sono a piacere, dipende sempre quali sapori si vogliono far predominare; certo è che in chiave toscana devono essere ben definiti alcune accortezze: pane toscano quindi rigorosamente senza sale e olio extravergine d'oliva.

Pane raffermo toscano cotto a legna

Aceto di vino rosso (a piacere)

Olio extravergine d'oliva

Pomodori ramati

Cipolla rossa

Cetriolo

Basilico

Sale

Si mette il pane a bagno in acqua ed aceto, in questo modo il gusto dell'aceto non è troppo forte. Il tempo viene giudicato ad occhio, in quanto c'è chi lo preferisce più sabbioso e chi preferisce comunque sentire una certa consistenza sotto i denti certo è che deve essere sbriciolato con le mani dopo essere stato ben strizzato. Mentre il pane è a bagno, si preparano le verdure a pezzetti, dopo di che si condisce il pane con le verdure, si irroria il tutto con abbondante olio extravergine d'oliva toscano, si sala e si mescola il tutto lasciandolo poi riposare in modo che i sapori si amalgamino tra di loro.



# Fettunta col cavolo nero

FERDINANDO

Food Lover



Se penso ai sapori della mia Toscana, penso subito alla fettunta col cavolo nero. Nel 1942, in piena guerra, la mia famiglia decise di trasferirsi in un paesino vicino al confine tra il Lazio e la Toscana con la certezza di non soffrire per la scarsità di alimenti che già si faceva sentire a Firenze. Durante i primi mesi del 1943 incominciarono bombardamenti aerei sulla zona. Per proteggersi, le popolazioni si rifugiavano in grotte scavate nel tufo, normalmente usate come stalle o fienili. Ricordo ancora la grotta di notte, gli animali e la gente dormendo sulla paglia, i fuochi accesi per fare luce, dar calore e preparare una rustica cena. La cena, nei miei ricordi da bambino di 3 o 4 anni, consisteva il più delle volte nella fettunta. Osservavo con attenzione tutte le operazioni di abbrustolire il pane, cuocere il cavolo, strofinare l'aglio, mettere la foglia cotta sul pane e condire con sale e olio. Era questa la nostra cena e la nostra grande salvezza. Rientrati a Firenze, puntualmente l'inverno riportò a tavola cavolo nero e fettunta. Un sapore che non dimentico mai, nemmeno a diecimila chilometri da casa.



## Ingredienti

Pane toscano a fette  
Olio extra vergine di oliva  
Cavolo nero  
Aglio  
Sale

1. Lavate il cavolo nero, togliete i gambi e cuocete le foglie in acqua bollente salata.
2. Nel frattempo tostate le fette di pane. Quando sono ancora calde, strofinatele con uno spicchio d'aglio e aggiungete un filo d'olio.
3. Scolate il cavolo e distribuitelo sulle fette di pane tostato abbrustolito. Bagnate le bruschette con un po' d'acqua di cottura e condite con abbondante olio.





# Cibreo

SARA1505

Food Lover



Questo piatto mi ricorda quando ero bambina e mi trovavo nella colonica di contadini vicino a casa che preparavano quei bei pani cotti a legna che si mangiavano per una settimana e l'odore delle crostate di more che riempivano le stanze di profumi. Nella cucina la massaia preparava i piatti poveri, ma ricchi di sapori.

Oggi il piatto purtroppo e' un po' dimenticato e si trova raramente in qualche ristorante tipico. Pero' garantisco che e' un piatto fantastico della nostra bella terra da provare e non fare sparire.



## Ingredienti

400 gr fegatini di pollo  
fagioli (testicoli del galletto) ,ovetti non nati e  
creste di gallo  
3 rossi d'uovo  
50gr burro  
cipolla  
1 bicchiere di brodo  
salvia  
zenzero  
farina bianca  
limone

Soffriggere la cipolla nel burro,aggiungere le rigaglie con le creste precedentemente scottate e infarinate e la salvia .

Gli ovetti vanno messi alla fine. Cuocere delicatamente aggiungendo il brodo a poco a poco. dopo una mezzora togliere dal fuoco. A parte sbattere i tuorli con il limone e versare sul composto e aggiungere una spolverata di zenzero. Piatto delicatissimo da servire caldo e mangiato subito

# La Scottiglia Medievale

...O L'ULTIMO PASTO DEL VESCOVO CONTE

TUSCANYAMODOMIO

Blogger



Piana di Campaldino, tra il Castello dei Conti Guidi a Poppi (Arezzo) ed il monastero di Certomondo, metà mattinata di un assolato sabato 11 giugno, giorno di San Barnaba, Anno del Signore 1289. Un grido si alza in mezzo al fragore di battaglia che pervade, insieme con immense nubi di polvere, la verdissima vallata: “Ubertini!!! Ubertiiiiii!!! Vescovo rinnegato traditore del nostro Santo Padre... dove sei!!! Dove sei Conte appestato servo dell’Imperatore!!! Ubertiiiiii!!!” Il grido ha un tono irrealistico per come risuona dall’interno del possente elmo da battaglia, a gridare è un cavaliere terribile, una massa di metallo reso rovente dal sole e gualdrappe colorate che sventolano quando il cavallo si imbezzarrisce rampante...è il condottiero di parte Guelfa Aimeric di Narbonne..., ma non sarà lui ad uccidere il comandante Ghibellino, l’ultimo dei Vescovi-Conti, Guglielmino degli Ubertini..., anzi, secondo le novelle “gotiche” di Emma Parodi, sarà proprio il francese Aimeric a perire misteriosamente in questa valle, tanto che il suo fantasma ancora vi si aggira...

L’anziano eppur coraggioso Vescovo di Arezzo è lontano, in mezzo alla valle sta guidando la sua fanteria... i nemici Fiorentini (tra questi un giovane sconosciuto Dante Alighieri, ufficialmente nel ruolo di “feditore”, ardito assaltatore di prima ondata, nella pratica più valente con la penna che con la spada, tanto che sarà ferito... al lato B) sono in soprannumero ed in posizione avvantaggiata, eppure le loro prime linee di cavalieri hanno inaspettatamente e rovinosamente ceduto sotto l’urto della carica Ghibellina... ma il pavido Guido Novello si è ritirato con la sua cavalleria di riserva al sicuro nel suo castello dei Conti Guidi ed adesso tutto è ormai perduto...

Ubertini ha scambiato il suo vistoso scudo giallo con aquila nera per rendersi meno riconoscibile, ma a tradirlo è comunque il suo singolare armamento, una mazza ferrata, (in obbedienza letterale al precetto che gli uomini di chiesa non potevano “spargere sangue” in battaglia)... disarcionato, combatte anche a piedi, impacciato dalla pesante armatura, in mezzo all’agile fanteria nemica... ad un tratto si blocca, i nerissimi occhi sbarrati e la bocca aperta, sottili rivoli di sangue gli scendono sulla fronte da sotto l’elmo, impastano il

pizzetto bianco...una picca, da dietro, gli ha sfondato l’elmo ed il cranio...

Arezzo, piazza del Duomo, metà mattinata di un assolato sabato di giugno, Anno 2014...

In abiti ed armi medievali sono schierati sul sagrato (dopo una lunga e coreografica parata per le vie del centro) gli sbandieratori, i musicisti, gli armati in bianco-nero del Comune e quelli con i colori dei quartieri, al centro l’araldo legge il bando di sfida a Buratto, Re delle Indie... spiccano su tutti, alti sui loro possenti cavalli dalle lunghe gualdrappe multicolori, inquietantemente alteri e chiusi dentro cilindrici cimieri teutonici, i Cavalieri delle Nobili Casate... riconoscete Ubertini, con l’aquila nera ad ali aperte in campo giallo sullo scudo e sul petto... proprio da qui, proprio sotto lo sguardo severo di queste torri, proprio in questi giorni, proprio questi cavalieri erano partiti, per non ritornare...

Oggi le cose sono un po’ più tranquille, c’è aria di festa e ad Arezzo stasera si correrà la Giostra del Saracino in notturna... i cavalieri sono comunque qui, davanti al Duomo costruito proprio da Guglielmino Ubertini, per ricevere la benedizione del Vescovo... Non ho notato se è così ancora oggi, ma nei miei ricordi di bambino, il Vescovo in questa occasione (come nelle altre cerimonie importanti in Cattedrale, tipo Natale, Pasqua, ecc.) ha alle sue spalle due valletti che portano su cuscini un elmo ed una spada... non mi risulta infatti che al Vescovo di Arezzo sia mai stato revocato il titolo di Conte...

Pudicamente seminascolato nella penombra troverete anche il cippo dove venne decapitato San Donato, ancora con la sua macchia scura di sangue...c’è la tomba di una Papa, Gregorio X, finanziatore della costruzione e da poco, dall’11 giugno 2008, trovate la tomba di un cavaliere con l’aquila nera sul petto...

Piana di Campaldino, sul far della sera di sabato 11 giugno 1289...

Battaglia finita da un pezzo, prosegue la caccia ai nobili feriti da portare a Firenze in attesa di riscatto (... moriranno invece nelle prigioni fiorentine, seppelliti in quello che ancora oggi si chiama Canto degli Aretini).

Un improvviso acquazzone estivo ha ingrossato l’Arno di un’acqua torbida dal vago innaturale colore rossastro ed inzuppato i più di 2.000 morti di una poltiglia di sangue e fango che li rende irriconoscibili... i frati incap-

pucciati che si aggirano lentamente benedicienti decidono di seppellirli tutti in grandi fosse comuni presso il convento di Certomondo (si dice che il nome derivi da un grande albero di cerro che, trovandosi tra le due schiere, venne "mondato" delle sue foglie dalle nuvole di frecce che lo attraversarono...).

Si era sempre dato per scontato che anche il corpo di Ubertini fosse tra questi... Invece nel 2008 lo hanno ritrovato proprio sotto il pavimento della chiesa di Certomondo (strano come a volte basti cercarle le cose...) e poi degnamente traslato nella cattedrale da lui voluta... Strada Statale Casentinese, tarda mattinata di un assolato sabato di giugno, Anno 2014...

Partiti da Arezzo abbiamo attraversato Rassina e Bibbiena, quindi finalmente la piana di Poppi, con il castello dei Conti Guidi che si staglia a sentinella sulla cima della verde collina, più arcignamente medievale di così nemmeno quello transilvano dell'altro più famoso Conte.

Dirigiamoci direttamente verso Campaldino, fermiamoci presso il cippo commemorativo della battaglia... Guardiamoci attorno per un po', in silenzio... Lasciate sparire le strade asfaltate e gli edifici moderni, i dolci verdi campi coltivati e le belle vigne toscane...fate come Maximo nel "Il Gladiatore", poggiate un ginocchio, raccogliete una zolla di terra umida, rompetela tra le dita ed odoratela da vicino...

Qui, esattamente qui, con la stessa terra sotto i piedi e tra le dita... metà mattinata di un assolato sabato 11 giugno, giorno di San Barnaba, Anno del Signore 1289...

Pensieri di Guglielmino degli Ubertini, Vescovo e Conte di Arezzo, comandante... Un cavaliere a terra è un cavaliere morto ed io sono stato disarcionato, vedo tutto nero, salvo la sottile fessura a forma di croce che mi lascia respirare a fatica l'aria infuocata dentro l'elmo arroventato... e vedo solo una torma di fanti nemici, francesi e fiorentini... Non un colore amico sotto questo sole di un azzurro abbagliante, in mezzo a queste nubi di terra che si impasta in bocca e nel naso con l'odore del sangue... roteo su me stesso incespinando, spaccando quante più teste posso con la mia mazza... il Signore mi ha dunque abbandonato come io ho abbandonato il mio Papa?... non mi avranno vivo, non avranno un Ubertini da deridere nelle carceri fiorentine... "Pazzo! Montefeltro! Dove siete? Novello! Ma nessuno che senta i miei comandi? Novelloooo!!! Dove sono i tuoi cavalieri? Novelloooo!!! Puoi ancora salvarci tutti!!!!"

Dall'inviato speciale in terra aretina, il giovane nostro "Dantino" Alighieri, la conclusione: "Fatti non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e canoscenza".

## Ingredienti

3 Kg. di carni varie - per 8 persone - più le carni sono varie, più buono viene il piatto.

Coniglio, lepre, faraona, piccione, colombo, oca, anatra, agnello, maiale, pecora, capra, gallina, tordi, quaglie, ecc. ...NO vitello e manzo (oggi si mettono, ma all'epoca erano quasi sacri perché usati per il lavoro nei campi).

Se vogliamo mangiare come i soldati ed i cavalieri che si avvicinavano alla battaglia, usiamo quello che potevano aver preso nei poderi lungo la valle allora assai popolosa del Casentino (altrimenti un ecclesiastico come il Vescovo Conte avrebbe mangiato solo uccelli - più "vicini" a Dio - ed i soldatucci brodaglie di verdure con tracce di maiale).

Aglione abbondante (era considerato medicamentoso), cipolle rosse, carote, sedano, basilico, prezzemolo.

Olio Extravergine d'Oliiva (non esagerate, era prezioso...).

Oggi si mettono limone, peperoncino e del post-colombiano pomodoro... noi invece vogliamo essere come Ubertini usando il succo di un grosso grappolo di uva acerba (Agresto...), che di certo si trovava in giro in quei giorni di giugno, una generosa grattata di radice di zenzero, e pepe (poco, era alla portata delle tasche giuste di un nobile...) e sale.

Mezzo litro di Chianti e mezzo litro di vino bianco

Parecchie fette di pane toscano da abbrustolire

Tritate bene metà dell'aglio, le carote, il sedano, la cipolla, il basilico e il prezzemolo e mettete tutto in un bel pentolone, meglio di coccio, ma va bene anche di ghisa pesante.

Con l'olio fate soffriggere a fuoco lento sin quando le verdure non sono ben appassite.

Aggiungere quindi tutte le carni ben tagliate a pezzi piccoli e rimestare ben bene.

Rosolare qualche minuto a fuoco vivo, rigirando spesso.

Abbassare e cominciare a bagnare con il succo di uva acerba, poi col vino bianco e poi con quello rosso, sempre rimestando e facendo cuocere a fuoco lento per un buon paio d'ore.

Alla fine dovrete avere un bel sugo - curate che il sugo non sia troppo poco o troppo denso, serve per inzuppare le fette di pane - e le carni ben cotte ed umide, a questo punto aggiungete il sale ed il pepe.

Strofinare ben bene con l'aglio rimasto le fette di pane abbrustolite, mettetele sul fondo di un grosso e profondo vassoio, fateci un buon giro d'olio sopra, quindi, direttamente dal pentolone, versateci sopra la scottiglia e servite velocemente, prima che il sugo sia tutto assorbito dal pane.

# I Tortelli Maremmani

DANI

Blogger



Ormai già più di vent'anni fa, quando io, ragazzina tedesca mi trovi in vacanza in Maremma. Fu ad una di queste tipiche sagre di paese che assaggiai per la prima volta in vita mia i tortelli maremmani con un indimenticabile e gustoso ragù al cinghiale. Da questo momento divenne il mio piatto prediletto che oggi, preparo con le mie mani per occasioni speciali, oppure la domenica. Oggi non devo più venire in vacanza in Maremma, poiché ci vivo. Mi sono innamorata non solo di questa terra ed ho imparato ad apprezzare le pietanze maremmane, toscane ed italiane in genere, accompagnandole con i vini. Oggi però, essendo il tortello un piatto molto delicato, lo preferisco in maniera molto semplice, con del burro fuso, della salvia e del parmigiano abbinandolo magari con uno degli ottimi vermentini della nostra costa maremmana. Il ragù di cinghiale invece, lo preferisco con le pappardelle e naturalmente con un bel bicchiere di vino rosso di Monteregione di Massa Marittima...



## Ingredienti

Limpasto:

500 gr di farina

1/2 cucchiaino di sale

5 uova

Ripieno:

1,5 kg di spinaci freschi

300 gr di Ricotta

200 gr di Pecorino grattugiato

100 gr di Parmigiano Reggiano o

Grana Padano grattugiato

3 tuorli

sale q.b.

pepe q.b.

noce moscata q.b.

olio evo

Per preparare l'impasto della sfoglia, setacciare la farina su una spianatoia e formare con la mano al centro una cavità all'interno della quale inserite le uova.

Sbattere le uova con una forchetta, leggermente per mescolare i tuorli con gli albumi e poi con la mano iniziare ad impastare pian piano la farina fino a quando otterrete un impasto di una bella consistenza, formare una pallina.

Far riposare la pallina di pasta coperta e lontana da correnti per evitare che si secchi (durante i mesi estivi nel frigo) per ca. 30 minuti.

Nel frattempo, lavare i spinaci e lessarli per ca. 5 minuti, quindi farli scolare bene l'acqua in eccesso e sminuzzarli.

Mescolare gli spinaci con la ricotta precedentemente sciolata, il pecorino, il parmigiano, il tuorlo nonché il sale, il pepe e la noce moscata, mescolare bene fino ad ottenere un composto liscio.

Dividere la palla di pasta in due parti uguali e stenderla in due sfoglie sottili e rettangolari (oppure in alternativa preparata le sfoglie con la macchina per la pasta).

Mettere sulla sfoglia con un cucchiaino a piccoli intervalli il ripieno di ricotta e spinaci, lasciando in maniera uguale spazio su tutti i lati ed infine coprire con l'altra sfoglia. Schiacciare leggermente le parti esterne del ripieno ed infine tagliare con un coltello oppure con una rotella tagliapasta dei quadretti di pasta.

Lessare i tortelli per ca. 5 minuti in acqua salata.

Potete condire i tortelli dal gusto molto delicato semplicemente con burro fuso, salvia e parmigiano oppure con un tipico ragù di carne di cinghiale.

# La Zuppa Lucchese di Magro

NELLA VERSIONE SOLO VEGETARIANA

COLUCCI LU

Blogger



Ogni famiglia lucchese ha la sua ricetta per la Zuppa di Magro, che era d'obbligo in Quaresima e alla Frangitura delle Olive, per il miglior EVO del Mondo: quello lucchese. Debbono essere almeno trenta le verdure e gli ortaggi nella zuppa, con tutti gli erbi di campo e quelli di monte.

A Firenze dove la zuppa la fanno quasi sempre cattiva, la saltano in padella per dargli un po' di sapore e la chiamano ribollita.....ma la vera zuppa è quella lucchese.....



## Ingredienti

1kg fagioli Scritti di Decimo (o Borlotti);  
½ kg di Fagiolo Rosso di Lucca,  
3 zucchine, 3 patate, 3 carote, 1 cipolla grande, 3 mazzetti di bietola, 2 costole di sedano, 1 porro, 1 cavolo verza grande, 5 mazzi di cavolo nero, un pezzo di zucca gialla,  
un cucchiaino di concentrato di pomodoro,  
erbette di campo, borragine,  
profumi dell'orto,  
finocchio selvatico,  
prezzemolo,  
basilico, timo, alloro.  
Evo lucchese,  
sale di Cervia,  
pepe, peperoncino

Mettete a bagno i fagioli la sera prima, 1kg di Fagioli Scritti (Borlotti) e ½ Kg di Fagioli Rossi di Lucca, in pentole separate. Al mattino scolate e sciacquate i fagioli e fateli cuocere in due pentole separate con 3 spicchi d'aglio in camicia e un rametto di salvia, salate e fate bollire a fuoco basso fino a  $\frac{3}{4}$  di cottura (al dente) circa un'ora. Mentre i fagioli cuociono pulite e lavate le verdure, tritandole grossolanamente, togliendo se occorre la costola alle Braschette (consigliato) e tagliando la zucca e le patate a cubetti. Fate un trito a pezzi grandi, solo vegetariano, con cipolla, aglio, carote, sedano, alloro, rosmarino, salvia. Prendete una pentola capiente, mettete l'EVO e fate soffriggere a fuoco forte il trito degli odori, per dieci minuti circa, unendo poi un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Adesso cominciate ad unire le verdure pezzate una per volta, iniziando la cottura da quelle più dure, fino ad esaurimento delle stesse; salate e aggiungete peperoncino e spezie. Le verdure vanno aggiunte in pentola in questo ordine e fatte appassire una ad una nell'olio del soffritto: Braschetta, Cavolo Verza, Carote, Porro, Bietola, Zucca, Zucchini, Patate, Erbette di Campo, Borragine. A metà cottura unite tutti i fagioli rossi e 1/3 dei Borlotti, passati al passaverdura con la una piccola parte della loro acqua di cottura. Unite ora nella pentola i restanti 2/3 dei fagioli borlotti, interi, scolandoli poco. Fate cuocere ora a fuoco lentissimo almeno per un paio di ore (deve sobbollire pian piano). A cottura quasi ultimata, tritate finemente basilico, prezzemolo, timo, ½ spicchio d'aglio, 1 foglia di salvia e rosmarino, alloro, finocchio selvatico e aggiungete questo trito alla zuppa e sentirete che profumo!. A questo trito aggiungo un elemento che non vi dirò e che è il piccolo segreto di questa mia versione della zuppa lucchese di magro. Servire a parte Pane casalingo abbrustolito con o senza agliatura e cipolla tritata a fette ed EVO Lucchese. Buon appetito!!!!

# Frittelle di riso

ICOCOTOSCANO

Food Lover



Dolce tipico della cucina fiorentina insieme alla famosa schiacciata.

Vengono cucinate sia per carnevale, che per la ricorrenza di San Giuseppe.

La tradizione delle frittelle in Toscana è molto antica, si trova già la ricetta nel “Libro de arte coquinaria” di Maestro Martino de’ Rossi nel Cap. V (“Per far ogni frictella”): “Fa’ cocere il riso molto bene ne lo lacte, et cavandolo fora per farne frittelle observerai l’ordine et modo scripto di sopra (allude a ricette precedenti in cui si parla di “fare le frittelle tonde con mano ovvero in quale altra forma ti piace, mettendole a frigare in bono strutto o botiro, ovvero in bono olio”), excepto che non gli hai a mettere né caso (formaggio) né altro lacte”.



## Ingredienti

200 gr. Riso  
1 litro Latte  
50 gr di burro  
50 gr Farina  
2 Uova  
Uvetta 100 gr.  
½ bicchierino da caffè di grappa o Vinsanto  
Scorza di 1 limone 1 arancia grattugiata  
Sale 1 pizzico  
Zucchero 50 gr  
Olio d'arachidi per friggere  
Zucchero q.b. per cospargere le frittelle

La sera prima, fate bollire il latte con il sale. Quando bolle, aggiungete il riso, lo zucchero, il burro e la scorza di limone e l'arancia grattata.

Fate sobbollire il tutto, fino a quando il latte sarà assorbito dal riso.

Quando tutto il liquido sarà assorbito (facendo attenzione che non attacchi sul fondo della pentola), togliere da fuoco e lasciare raffreddare.

Il giorno stesso, iniziamo mettere ad ammolare l'uvetta.

Aggiungere al composto i tuorli delle uova e iniziare ad amalgamare, unite la farina, la grappa o vinsanto, l'uvetta ammollata e asciugata.

Montare a neve le chiare d'uovo ed unire all'impasto, poco prima di iniziare a friggere.

Friggere in abbondante olio bollente piccole porzioni d'impasto preso a cucchiainate.

Asciugare con carta gialla, in mancanza carta per fritti e cospargere con zucchero semolato in abbondanza.

Buona “Festa Del Babbo”





## The summer I fell in love with Tuscany

### AND PENNE USIGNOLI

DEPLAE SABINE

#### Food Lover



The story brings us back to 1996 when we went on our first Tuscan holiday.

My husband and I rented an apartment in an Agriturismo, very suggestively called ‘Gli Usignoli’ (The Nightingales).

The apartment was small but had a kitchenette and a separate bedroom for our 2 and 6 year old children.

During the day we discovered Florence and Siena, wandered through small villages where time seemed to stand still, visited Parco Pinocchio in Collodi, or played with our children at the swimming pool.

In the evening we put our exhausted children to bed and installed ourselves on our terrace.

There we had an amazing view over the Tuscan hills and we enjoyed beautiful sunsets. We would sit there for hours, having the most romantic time.

Of course we didn’t spend our evenings just looking at sunsets. As lovers of good food and fine wine, we often prepared a meal and enjoyed it with a glass of Chianti Classico, while overlooking the beautiful scenery.

With only two cooking plates and rather primitive kitchenware we were forced to choose for very basic dishes.

We spent quite some time at the local market and a whole new world opened up to us.

Among the huge variety of vegetables we discovered ‘rucola’ (rocket salad), which wasn’t for sale yet back home, and loved it immediately.

Some local producers of ‘Pecorino di Pienza’ (goat cheese of Pienza) were proud to let us taste their excellent cheese and at another stall we

learned that ‘pinoli’s’ (pine nuts) are the seeds of a tree. We were also swayed into buying a year’s supply of golden olive oil.

On the way back to the Agriturismo we pulled over at an ‘enoteca’ (wine store) searching for a good wine to accompany our meal.

Paolo, the owner of the enoteca was very charming and told us – while tasting - about the sangiovese grapes, the difference between Brunello and Vino Nobile di Montepulciano and seemed to have all the time of the world to talk about wine.

The calmness Paolo radiated struck me, he clearly enjoyed life fully and never seemed to hurry. Gradually I realised that I had not only fallen in love with Tuscany, but also with the Tuscan way of life. Comparing this to the life we had at home (which wasn’t bad at all) made me decide one thing: I would either move to Tuscany, or I would definitely take a lot of ‘Tuscany’ back home with me.

Quite predictably, I stayed at home with my lovely husband. I cook a lot of Tuscan recipes, drink (too much) Italian wine, visit Tuscany at least once a year, and most of all: I often dream of a life under the Tuscan sun.

Our children baptised the dish we prepared with the ingredients we bought at the market: ‘Penne Usignoli’ after the name of the Agriturismo. I often prepare it at home, especially in the summer when the tomatoes are tasteful and sweet. One of our friends we served it to pointed out that the ingredients even have the colours of the Italian flag!

## The summer I fell in love with Tuscany and Penne Usignoli

### *Ingredienti*

Ingredients (4 p.)  
350gr pasta (type penne or similar)  
500gr cherry tomatoes  
100gr rucola (rocket salad)  
70gr pinoli (pine nuts)  
2 garlic cloves  
½ cup olive oil (good quality)  
Salt and pepper  
100gr grated pecorino stagionato  
(matured goat cheese)



Bring a large pot of water to the boil and cook the pasta al dente

Cut the tomatoes in half. (I always leave one tomato whole to bring good fortune to the one who eats it)

Wash and dry the rucola

Heat the olive oil in a large pan

Slice the garlic thinly and put it into the oil until the garlic turns a pale golden colour

Add the tomatoes, they have to be warm but still conserve their form

Meanwhile toast the pinolis in a small non-stick pan until they are lightly browned

Add salt and pepper to the tomatoes

Add the rucola and turn off the heat

Drain the pasta and stir into the tomato-rucola mixture

Divide over the plates, put the the toasted pinolis and a good amount of grated pecorino on top.

Enjoy your meal and dream of Tuscany.



## Il brustico e il suo lago

PANELIBRIENUVOLE

*Blogger*



Attorno a lui sono ruotati i miei primi trent'anni. Ho così tanti ricordi legati a questo specchio d'acqua – il Chiaro, come lo chiamano qui – che ripercorrendo le sue stagioni potrei ricostruire le tappe della mia vita. Nelle sue acque ho imparato a nuotare. C'è un microscopico approdo, una sorta di porto in miniatura, circolare, racchiuso da due pontili che distano tra loro un centinaio di metri. Quella distanza era la mia misura, la percorrevo in un buffo dimenarmi accompagnato da spruzzi e schizzi, con i braccioni rosa e le corte codine che spuntavano dall'acqua. Ero felice e orgogliosa sotto gli occhi del babbo, che mi assisteva in quella traversata che aveva il gusto dell'avventura. I giorni della fiducia dell'infanzia, del brivido della scoperta, della libertà.

Una volta ogni tanto, poi, quasi come un premio fortuito deciso da una divinità bizzarra, c'era la gita in barca. Una barca di legno, piccolissima, da pescatori della domenica, spinta dalla sola forza di un enorme remo di legno sverniciato, quasi più grande di tutta l'imbarcazione, che il babbo muoveva come fosse una piuma. La barca scivolava silenziosa sulle acque setose, e i miei occhi seguivano ipnotizzati le increspature sulla superficie scura, che non lasciava vedere il fondo. Erano i giorni quieti della calma, del gusto genuino delle cose.

Nella primissima adolescenza ci sono state le estati del canottaggio. Uno sport che non avrei voluto fare, che ho subito e vissuto male, perdendomi ciò che di bello avrebbe potuto darmi. In quegli anni il lago mi era quasi insignificante: non sapendo vederne la bellezza, ne venivo respinta. Così come venivo respinta da me stessa, incapace di capirmi e di leggere il mondo intorno a me, negli anni della confusione e dell'inadeguatezza.

Poi il lago è diventato il rifugio. Avere la patente significava anche la libertà di venire tutte le volte che volevo. Da sola, in meditazione. O in due, per confidarsi. Io e lei in uno schema costante: chiuse in macchina d'inverno, al riparo dal freddo, con le acque sferzate dal vento distese davanti a noi e il piazzale deserto. Oppure a passo lento sui pontili, d'estate, accarezzate da quel sole che ci piaceva tanto. Ma sempre per chiacchierare e raccontarsi, anche quando le parole non venivano e si stava in silenzio. Quante ne ha sentite, il Chiaro. A volte inezie infinitesimali, che pure sembravano importantissime, altre volte

eventi più grandi, che avrebbero impresso una direzione alle nostre vite. Erano gli anni della crescita, del sentirsi grandi, della scoperta del mondo. Gli anni dei picchi di folle felicità e degli abissi di disperazione più nera. Lui era lì, apparentemente sfondo, in realtà protagonista insieme a noi delle nostre vite giovanili.

Con il tempo gli incontri si sono diradati e il lago è diventato un luogo in cui andare solo in certe occasioni. Ma erano sempre occasioni speciali, ogni volta era come un ritorno. Un'amica che non vedevo da tempo. Un discorso importante da fare. Il desiderio di una passeggiata chiarificatrice. Sapevo che il lago mi avrebbe accolto, i pioppi fruscianti a fare da sottofondo, le colline intorno a racchiudere i pensieri per non sentirsi smarriti, le barche di legno colorato attaccate alla riva come rassicurante presenza.

Il luogo di tanti pranzi all'aperto, di tavolate eterogenee e sempre diverse sotto al pergolato che non c'è più. Uno, in particolare, ancora nel ricordo risveglia in me la gioia del giorno in cui tutti gli amici, da ogni parte d'Italia, sono accorsi per festeggiarmi, avvolgendomi nel loro affetto nel momento in cui ne avevo forse più bisogno. Un giorno di sole, di risate e di affetto, di felicità pura.

È il primo posto in cui ho portato lui, quando è venuto a trovarmi, in un torrido pomeriggio di agosto. Nei giorni della scoperta reciproca, è stato il mio modo di raccontarmi, perché lì era conservato un pezzo tanto grande di me.

Ora che vivo lontana, il lago è il primo posto in cui tornare. Per un saluto, per vedere cosa è cambiato, se è sempre lui. Ed ogni volta è sorprendente osservare il mondo a fior d'acqua: le dolci colline che gli fanno da corona contengono lo sguardo e rassicurano il cuore; una pace infinita si affaccia nell'animo, e vi rimane.

Ma, in fondo, questi non sono che i ricordi di una singola persona. Quanti ne saranno sedimentati sul fondo del Chiaro? Paure, dolori, desideri, vicende di vita vissuta di chi sente questo lago al fondo del proprio cuore. E quanta Storia è stratificata sulle sue rive accoglienti, quante vite ed eventi da leggere in trasparenza sull'olio cangiante della sua superficie costellata di canne e ninfee?

Nell'antichità era palude, gigantesco acquitrino melmoso portatore di malattie. Poi è diventato risorsa, ricchezza,

benedizione. A fasi alterne, perché l'impaludamento è sempre stato il nemico predestinato del Chiaro, e ancora oggi è in agguato. Eppure, per secoli l'area ha fornito pesce per il sostentamento delle famiglie, canne e paglia per attività artigianali, è stata terreno di caccia e via di comunicazione.

Fino al secondo dopoguerra, tutto attorno al lago permanevano alcune aree paludose (le Bozze) che venivano date in concessione a singoli lavoratori per lo sfruttamento delle erbe palustri, con le quali si impagliavano sedie e si rivestivano fiaschi e damigiane. I lavoratori che, immersi nelle basse acque stagnanti, si dedicavano alla raccolta di erbe e giunchi, a volte si procuravano anche dei piccoli lucci o delle scardole, forse catturati con esche rudimentali o piccole trappole improvvisate. In questi casi, il pesce costituiva il loro pranzo.

Spostati su terreno asciutto, iniziavano a dividere la paglia dagli scarti, che venivano ammassati in un piccolo mucchio. Con gli scarti della paglia e le canne secche veniva acceso un piccolo fuoco, sopra al quale erano gettati i pesci appena catturati e cotti a fiamma viva per pochi minuti finché l'esterno non era carbonizzato. Allora venivano rapidamente raschiati per rimuovere le squame, aperti e ripuliti delle interiora, per poi essere gustati con un semplice condimento di aceto e sale, prima di proseguire il lavoro di raccolta delle erbe palustri.

Questo non è che uno dei modi in cui, nel corso dei secoli, il brustico è comparso nei pasti degli abitanti di Chiusi e delle zone limitrofe. È un piatto molto antico, c'è chi lo fa addirittura risalire agli Etruschi ma non mi azzarderei a tanto. Di certo, è un modo di cucinare e consumare il pesce molto caratteristico, nel quale si potrebbero anche ravvisare elementi di ritualità, nel fatto di gettare il pesce sulle fiamme ancora vivo, quasi come se fosse un sacrificio, o nella presenza del fumo che nell'antichità era strettamente legato alle offerte votive agli dei.

Quale che ne sia l'origine, è ancora oggi un piatto che i chiusini gustano con piacere, quasi fosse un simbolo identitario, mentre la brace del fuoco è ancora viva sulle canne secche e il lago veglia placido dalla sua conca perfetta.



### Ingredienti

*persici reali,  
persici trota o lucci  
(circa 1 kg di pesce fresco)  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe  
poco aceto  
limone*

*Mettete il pesce fresco - senza squamarlo nè togliere le interiora - su una griglia o rete metallica. Accendete un fuoco con delle canne secche poste al di sotto della griglia ma che sporgano anche all'esterno: mentre il fuoco brucia, muovete le canne in senso orizzontale per cercare di dare una cottura il più omogenea possibile a tutto il pesce. Il tempo di cottura dipende dalle dimensioni dei pesci, di media servono almeno 5-6 minuti per ciascun lato. Alla fine il pesce risulta completamente nero all'esterno: è questo tipo di cottura che gli conferisce il tipico sapore affumicato e un po' amarognolo.*

*Raschiate ogni pesce viene con una spugnetta metallica o con un coltello per togliere le squame bruciate, poi procedete alla pulitura per ottenere dei filetti. Prima togliete la testa e la coda, poi incideteli sul dorso con un coltello, aprite a libro e togliete sia le interiora ventrali che la spina dorsale. Rimuovete le lisce più piccole che sono rimaste: verranno via piuttosto facilmente.*

*Disponete i filetti sui piatti da portata e condite con sale e pepe, un po' di aceto e abbondante olio evo. A piacere, potete aggiungere anche del limone.*





# La frittata di trippa di Elina

STEFANO TESI

Giornalista



Pensate di me ciò che volete, ma io la frittata trippata – quella vera – la mangiavo al mare da bambino. Per me, quella vera è solo quella che alle due del pomeriggio, o anche dopo (“... faccio il bagno fino alle tre / io la tiro a te / tu la tiri a me / o con le mani o coi pie’”, cantava per scherno mio nonno, padrone di casa e massimo sovrintendente al menage familiare, reso nervoso dall’appetito montante) ci faceva trovare sulla tavola inondata dal vento e dal sole estivo la nostra domestica, Lina. Lina, però, in realtà si chiamava Elina. E definirla domestica è riduttivo. Era una donna (all’epoca) sulla sessantina, buffa, molto piccola e molto grassa, sempre un po’ ansimante per via della stazza, con lunghissimi capelli raccolti in una crocchia, che già aveva cresciuto mia madre e mio zio e che portava solo scarpe da uomo di un numero spropositato. “Per starci comoda”, diceva. Era ossessionata dalla pulizia: si faceva sempre sette saponate alle mani e aveva la valigia mezza piena di saponette Camay, quelle “con profumo francese”, come diceva la reclame. La sua camera aveva l’odore del borotalco. Era anche fissata con l’acqua. Nel timore che venisse a mancare ne riempiva catini e a volte vasche da bagno intere, suscitando le ire del padrone di casa, che era sempre mio nonno. Retaggi psicologici, i suoi, di un passato e di un’infanzia vissuti in una campagna profonda, tozziana, ancora ottocentesca, ai confini meridionali della provincia senese, nei poderi remoti dei Colline Metallifere. Lina era figlia di contadini ed era nata praticamente davanti all’Abbazia di San Galgano. O poco distante, se volete, dalla cartapesta dell’odierno Mulino Bianco. Altri tempi, davvero. Era sopravvissuta all’epidemia di spagnola, raccontava, vivendo nella cuccia dei cani e spartendo con loro la ciotola del latte. Non so se fosse proprio vero, ma suonava comunque verosimile. Poi, da ragazzina, andò a servizio a Roma. E dopo la guerra si trasferì da mio nonno, medico condotto a Chiusdino, negli anni in cui la professione medica era eroica.

Non c’erano il telefono né le strade e le condotte erano grandi quanto mezze provincie. Una notte operò d’urgenza un vecchio agricoltore direttamente sul tavolo di una sperduta cascina, vicino al torrente Feccia in piena, al lume di una lampada appesa al soffitto. Prima che uscisse di casa con la borsa dei ferri sotto braccio, a notte fonda e sotto la pioggia battente, a preparargli il caffè

c’era l’immancabile Lina. In vestaglia.

Lina era un tipo strano. Diciamo che le mancava qualche venerdì, o che era un po’ svampita. O che un po’ ci era e un po’ ci faceva. Leggeva le novelle fingendo di sbagliare le parole. Brontolava per scherzo. Ma ci voleva un gran bene e, ancorché come tutti i bambini la maltrattassimo sadicamente, anche noi volevamo bene a lei. Lina era Lina, una di famiglia al cento per cento.

Si occupava di tutto, cucina compresa ovviamente. Un lavorone, il suo, perché a quei tempi, soprattutto durante le vacanze estive, la famiglia allargata era grossa e dalla campagna a casa del “dottore” arrivava ogni ben di Dio. Quel che mancava andava a comprarlo al mercato lei in persona, ingaggiando memorabili battaglie dialettiche con i fruttivendoli ai quali puntualmente palpava, talvolta con perfida malizia, frutta e verdura. Loro si arrabbiavano e Lina li bollava allora come “ladri e assassini”. Andò avanti così, per quarant’anni.

Ai fornelli, Lina eccelleva (nel senso che proprio non ho più assaggiato nulla di quel livello) in almeno quattro cose: la cotoletta impanata, le patate fritte, le polpette (ne preparava a centinaia, mettendole ad asciugare sulla carta gialla e occupando tutti i ripiani della casa, camere comprese, con arrabbiatura del solito nonno) e appunto la frittata trippata. Mai capito come facesse a farla così buona. So per certo però che le dedicava molte ore e molte parole. Sì, perché Lina coi piatti (e con la moka) ci parlava: “Ah, non ròsoli? Ora di aggiungo un po’ d’olio, così vediamo se ròsoli o no. Ah, non passi? Ora ti alzo la fiamma, così vediamo se passi o no”. E così via, fino a operazione ultimata, col mestolo in mano e i vapori delle varie cotture che rendevano la stanza una sorta di sauna odorosa. Mi pare di sentire ancora il suono dello sfrigolio dei tegami.

La frittata trippata di Lina era, come dire, fragrante. Non trovo altri aggettivi per descriverla. E opulenta. Emanava un meraviglioso profumo di basilico appena appassito nel sugo di pomodoro. Un sugo ricco e denso, ma mai acido, mai viscoso, arricchito di mille odori. Lei non lesinava con il condimento. Eppure non capitava di trovarlo in eccesso rispetto alle quelle lunghe strisce di frittata dallo spessore variabile, con sapore dell’uovo (e che uovo, uovo del pollaio) in evidenza, perfettamente amalgamate nell’insieme, ghiotte, morbide ma sode, intrise del sapore della pommarola. Una magnifica consistenza, un equili-

## La frittata di trippa di Elina, detta Lina

brio ineguagliato. Il parmigiano ci veniva grattato sopra fresco e si faceva in modo che un po' di mescolasse con l'insieme e un po' restasse, granuloso, in superficie, per dare oltre al sapore anche una sensazione tattile che era perfetta in quel contesto.

In casa nostra, famiglia di gran mangiatori bambini compresi, di quella frittata trippata a pranzo ne se facevano fuori intere zuppe. Il tempo scorreva lento. Dai finestroni aperti la brezza e il rumore del mare entravano in tralice e scivolavano sulla tavola, accarezzandola. Un piatto, due, tre. Acqua con l'Idrolitina a litri e tante fette di pane tagliato alto, per ripulire il sugo. Se di frittata ne avanzava un po', Lina faceva il giro del tavolo fingendo impazienza e lamentandosi che eravamo diventati tutti "bocche mozze". "Come li hanno educati questi ragazzi?", bofonchiava forte abbastanza da farsi sentire dai grandi. Poi tornava a offrirci le ultime mestolate di pietanza, che nessuno rifiutava. Dopo si ritirava in cucina per la delicata operazione della rigovernatura delle stoviglie e la conseguente ripresa delle ostilità con mio nonno sul come e sul quando. Lui diceva lavastoviglie, lei lavava a mano. Lui comandava, lei faceva finta di non sentire. Fino a metà pomeriggio erano questioni. Tutti i santi giorni.

Avendo in odio la trippa, avevo a lungo diffidato di quella portata che la rievocava esplicitamente. L'idea del "trippato" mi disturbava. Per fortuna mia nonna, schizzinosa quanto me, mi aveva sempre spalleggiato nel far bandire le interiora di ogni tipo dal desco familiare, suggerendo di adottare il compromesso della frittata cucinata "al modo" della trippa. Così quella specialità divenne una presenza fissa, direi quasi rituale. La riprova che le vacanze erano in corso e che, insomma, tutto era regolare.

Poi, però, i tempi cambiarono. O forse cambiammo noi. O forse cambiò tutto, com'era fatale che fosse. Lina andò in pensione e la vita dissolse a poco a poco quelle allegre, rumorose, numerose mense vacanziere. E con esse una cucina domestica quotidiana fatta anche di organizzazione e di tradizione. Scomparvero dagli orizzonti sociali, e quindi dai bisogni, la figura della massaiia e della fantesca, che Lina incarnava alla perfezione.

Così anche la frittata trippata scomparve dai pranzi, salvo riapparire in qualche rievocazione mai troppo ben riuscita, sortendo l'unico effetto di far rimpiangere l'originale tra gli amarcord generali. Da allora non ci sono stati nonna, mamma, moglie e nemmeno chef di vaglia capace di suscitare nuovamente in me l'emozione di quel piatto che planava caldo, ma non troppo, dalla zuppiera alla scodella posata sulla tovaglia a quadri della sala da pranzo, durante certe indimenticabili estati.

Le mie madeleine sono trippate.

Chi oggi avesse la ventura di recarsi a San Galgano, prima di inoltrarsi nell'oscuro parcheggio che contorna l'antica e un tempo solitaria abbazia, forse sulla sinistra potrà scorgere, auto permettendo, un minuscolo camposanto cinto da un muretto. Dentro, fra qualche decina di tombe, nella nuda terra che n'è una. Sulla lapide di graniglia, un nome (Elina C.), due date (1912-1992) e una foto. La frittata trippata della mia infanzia aveva quel viso.



### Ingredienti

6 uova,  
50 ml di latte,  
olio extravergine di oliva,  
750 ml di passata di pomodoro,  
1 spicchio di aglio,  
sale, pepe, basilico fresco, parmigiano

Sbattere le uova con un po' di sale e di pepe, aggiungere il latte e mescolare fino a che tutto è ben amalgamato. Scaldare l'olio sul fondo di una padella e quando è ben caldo versare le uova sbattute fino a farle cuocere a puntino, prima su un lato e poi sull'altro. Preparata la frittata, va tagliata a strisce larghe circa un centimetro o poco più. Nella stessa padella usata per la frittata versare tre cucchiaini di olio, mettere uno spicchio di aglio e lasciato rosolare. Versare quindi il pomodoro facendo cuocere a fuoco molto lento, aggiungendo via via un po' di sale e pepe. Quando la passata di pomodoro è cotta al punto giusto, mettere le strisce di frittata nella padella, mescolando il tutto fino a raggiungere l'amalgama desiderato e mantenendo il fuoco basso per facilitare l'operazione. A questo punto fare a pezzetti il basilico e metterlo nella padella, facendo sì che il calore lo scotti appena. Versare la frittata nella zuppiera di portata e solo prima di servire grattugiarsi sopra abbondante parmigiano.

# Cantucci “al coltello”

LA ARGENTINA

Food Lover



Le montagne innevate del Nord Ovest Argentino, erano il panorama che sorgeva mentre avevo tra le mani l'impasto. La nonna, Loretta, mi diceva che le uova si sbattevano “solo con il coltello del nonno Luciano”, portato da Firenze, e non con il cucchiaio di legno, come preferivo io.

Questo era uno dei nostri rituali speciali. Il suo “segreto” di sbattere le uova col coltello, faceva sì che i cantucci fossero croccanti, ottimi, deliziosi, unici. Purtroppo, devo confessare, che i miei cantucci non sono MAI stati comparabili a quelli suoi.

Loretta, pratese, sarta, mamma, lavoratrice, casalinga, “metà argentina”, “metà italiana”, zia, amica, fondatrice del Centro Toscano Salta, moglie, bisnonna, cuoca, però soprattutto NONNA, LA MIA NONNA.

La donna che, tramite i suoi ricordi dell'Italia del dopo guerra, le sue storie, la sua musica, e le sue ricette, ci ha fatto amare la Toscana.

Quella Toscana conosciuta nei film: con distese di girasoli in attesa di un raggio, i cipressi come creste sulle colline, le viti e gli uliveti che incorniciano un quadro Macchiaiolo... e quel cielo così limpido, turchino, affascinante...

Per me, tutto diventa realtà quando finalmente ho ottenuto la possibilità di viaggiare per la prima volta in Europa.

Durante il soggiorno in Toscana, ho visitato Prato, patria della nonna e dei cantucci, ripercorrendo la memoria di Loretta: le strade, la scuola, le case dei miei nonni...

Fra Luciano e Loretta c'erano tredici anni di differenza; si innamorarono durante il lutto

del mio bisnonno. Lui gli offrì delle caramelle e cogliendo l'occasione si propose come suo sposo. Lei aveva solo sei anni. Si fidanzarono solo quando lei raggiunse i tredici anni, ma la Grande Guerra li separò: Loretta in Italia, fra i sibili mortali delle bombe e Luciano in Russia.

Sopravvissero entrambi promettendosi di vivere l'unione in una “terra di pace”.

Fu così che Luciano partì alla volta dell'Argentina e dopo un anno alla tenera età di ventun anni, Loretta affronta il viaggio per raggiungere il futuro sposo.

Le usanze dell'epoca volevano che una donna viaggiasse sempre accompagnata dal marito; così mentre attraversava l'oceano, Loretta sposò lo zio di Luciano in sua vece, così allo sbarco i due sarebbero già stati congiunti.

Convissero i primi anni fra gli indigeni del Nord Ovest Argentino, senza apprenderne la lingua, né le tradizioni, mangiando in maniera differente, ma in pace e felici.

Presto la famiglia si allargò; arrivarono tre figli: Aldo, Mara e Riccardo, per i quali non fu facile adattarsi allo stile di vita latino.

A scuola entrarono in contatto con bambini indigeni dai capelli corvini e occhi liquidi che parlavano spagnolo e bevevano mate, ma a casa si mangiava pasta e si parlava in italiano!

Comunque riuscirono pian piano ad accettarsi a vicenda con i locali e a mescolare le culture.

Nonno venne a mancare, così Loretta divenne vedova all'età di trentanove anni.

Riesce a mandare i figli all'università durante il governo militare argentino e poco dopo arrivarono i primi nipotini.

Loretta era LA NONNA, ma non solo per noi

## I cantucci "al coltello"

della famiglia, bensì per tutti gli abitanti di Salta.

Io sono la quarta di tredici nipoti e otto bisnipoti (fino ad ora) Ci ha insegnato la nonna ad essere sempre vicini fra noi e a condividere, aiutando altri a trovare la loro "terra di pace". Ho ereditato le ricette di nonna Loretta e la sua passione per la cucina, ricordandomi sempre di quando gli stavo accanto osservandola mentre sbatteva le uova col coltello di nonno Luciano.



### Ingredienti

*Uova:* 4

*Lievito:* 1 pizzico, per dolci

*Farina:* 500 g

*Zucchero:* 250 g.

*Burro fuso:* 100 g.

*Mandorle tostate:* 200 g.

*Amalgamare le uova, lo zucchero, il pizzico di lievito per dolci e il burro fuso. Una volta ottenuto un composto fluido aggiungete poco alla volta la farina. Incorporate le mandorle tostate e ricavare due lunghi cilindri con l'impasto, spennellarli con l'uovo sbattuto e infornare a 180 gradi per venti minuti. Tagliare poi i cilindri a fettine e rimettere in forno per altri cinque minuti. Lasciare raffreddare prima di servire.*



# Schiacciata di Pasqua

CECILIANN

Food Lover



Mi sembra doveroso, visto anche l'imminente arrivo della Pasqua, parlarvi di questa mia storia sulla schiacciata di Pasqua o "Sportina", come la chiamava la mia bis-nonna.

La Sportina è il tipico dolce toscano con la forma simile a quella del Panettone ma al posto dei canditi e uvetta nell'impasto ci sono i semi di anice. E' strano notare come tutte le ricette a me più care siano legate, proprio, a questo ingrediente particolare dal sapore forte e inconfondibile.

Questa storia inizia tanto tempo fa, ancora prima che io nascessi, quando anche mia madre era piccola, ma i suoi racconti sono così precisi e ricchi di particolari che mi sembra di averli vissuti in prima persona.

Qualche giorno prima di Pasqua, in casa della mia bis-nonna, iniziava il fermento: era il momento di preparare le Sportine, quelle per i familiari, quelle da regalare, quelle da vendere. Sulla tavola grande di marmo della cucina c'erano dozzine di uova in attesa di essere sbattute e tanta tanta farina e semi di anice che non aspettavano altro che essere impastati da mani forti e decise, ma allo stesso tempo delicate, come quelle della mia bis-nonna.

La preparazione della Sportina era lunga e laboriosa e richiedeva diversi rimpasti: non c'erano orari, perchè la lievitazione naturale non conosce orologio! L'impasto cresceva e lievitava in tempi diversi in base a vari fattori, come la temperatura della cucina, l'umidità dell'aria e, componente non scientifica ma per i Credenti altrettanto fondamentale, il volere di Dio. Infatti tutte le volte che la mia bis-nonna "rimpastava" la Sportina e la metteva a lievitare, pregava affinchè lievitasse correttamente e "non passasse di lievito".

Questa frase me l'avranno ripetuta un'infinità di volte: "Bisogna stare attenti che l'impasto

non passi di lievito"! Il che significava evitare di lasciare in lievitazione l'impasto troppo tempo per prevenirne la fermentazione eccessiva.

Quindi, non si poteva "sgarrare" con l'orario: se si prevedeva che ci si dovesse "levare" dal letto alle 3 di notte per rimpastare il lievito, non ci si poteva "trastullare" troppo!

Nella preparazione dell'impasto, date anche le quantità elevate di dolci che producevano, la mia bis-nonna si alzava anche tre volte a notte per rimpastare il lievito.

Ma, la fase critica era anche la cottura, perchè, anche lì, le variabili erano molte. Le Sportine veniva cotte nella cucina economica a legna e non sempre la temperatura e umidità rimanevano costanti.

Il vero disastro capitava quando, per un motivo o per un altro, le Sportine "andavano giù", ovvero lievitavano bene all'inizio della cottura, ma poi si sgonfiavano nel centro (un pò come per i soufflè). Queste Sportine non erano più vendibili o regalabili: una vera tragedia.

Infatti, in questi casi la mia bis-nonna indossava una "pezzola nera" perchè per lei era proprio come un lutto vero!

Le Sportine "malate" venivano mangiate in famiglia: per la mia mamma e la mia zia, ma anche per me molto tempo dopo, questo, invece di un disastro, era una vera fortuna perchè ci potevamo abbuffare! Esteticamente, non erano perfette ma il sapore era superbo come quelle correttamente lievitate (che però non potevamo mangiare perchè dovevano essere regalate)!!!!

Oggi, ovviamente con i forni elettrici e la tecnologia moderna si riescono a preparare in meno tempo, ma, se devo essere sincera, non sono mai riuscita a mangiare una Sportina buona come quella che faceva la mia bis-nonna. Anche io, per quanto mi sforzi di prepararle secondo la sua ricetta, non riesco ad ottenere lo stesso risultato.

## La schiacciata di Pasqua o "Sportina"



### Ingredienti

500 gr di Farina 0  
300 gr di zucchero semolato  
50 gr di lievito di birra  
5 uova  
1 arancio rosso  
(la buccia grattugiata e il succo spremuto)  
1/2 bicchiere di liquore  
1/2 bicchiere di latte  
120 gr tra burro e olio  
anice a volontà



Preparare il lievito.

Sciogliere 25 gr di lievito in una ciotola con mezzo bicchiere di acqua tiepida e 150 g circa di farina, coprire con un panno e lasciate lievitare al caldo in un luogo riparato per una mezz'ora. Mettere poi gli anici ad ammorbidire nel liquore mescolato con la buccia grattugiata di arancia in una terrina.

Unite al primo impasto metà di tutti gli ingredienti: farina, uova, zucchero, burro leggermente ammorbidito, metà del composto di liquore con gli anici.

Impastare tutti gli ingredienti a mano fino a quando l'impasto non diventa liscio, morbido ed elastico.

Fare lievitare questo impasto in forno al minimo per circa 1 ora e mezza.

Unire poi il resto degli ingredienti e impastare nuovamente.

Stendere poi l'impasto su una superficie piana unta con un filo di olio evo.

Prendere due stampini di carta per Sportine e riempirle con l'impasto.

Fare lievitare nuovamente l'impasto nel forno per 3 ore.

Alla fine del tempo, togliere gli stampi e preriscaldare il forno a 160 gradi.

Spennellate la superficie delle Sportine con un tuorlo d'uovo e infornate.

Lasciare in forno per circa un'ora, e poi fare riposare e raffreddare a forno aperto sulla griglia.

Accompagnare con Vin Santo.



# Cinghiale alla cacciatora

LEOPOLDO II DI LORENA

*Food Lover*



La ricetta e la storia sono frutto di un lavoro svolto dagli studenti dell'Istituto Alberghiero di Grosseto

La preda più ambita sia da cacciatori che dai bracconieri era il cinghiale, ovvero il cignale, simbolo del Parco Naturale dell'Uccellina.

La caccia aveva sia la funzione di sfamare, sia di salvaguardare le coltivazioni dalle devastazioni prodotte dagli animali. Si cacciavano le lepri, i fagiani, la beccaccia, gli acquatici. Merli e tor-di si cacciavano con i richiami, con il cane da riporto, o con particolari tipi di lacci sospesi; il cacciatore faceva il verso degli animali con uno strumento che si chiamava chioccolo. I bracconieri usavano le tagliole per gli uccelli per sfamarsi durante l'inverno; ognuno tendeva le proprie in lunghe file nella macchia. Le trappole di legnetti e sassi, petraccola, pietraccola, pitrappola, catrappola, le mettevano i ragazzi per catturare pettirossi e passerotti. I lacci erano fatti di crine di cavallo.

A volte si catturava anche un riccio o una volpe, né si disprezzavano tartarughe e chiocciole. Il cinghiale si cacciava con archibusi, carichi di chiodi e ferraglie, nei punti della macchia dove erano impresse le orme dell'animale e poi udita la scarica, si gettava addosso al cinghiale impazzito per le ferite. Sembra che nell'isola di Montecristo fossero particolarmente veloci e rabbiosi nonché "saporiti".

Un tempo i bracconieri, con le loro trappole, mettevano a rischio la vita dei cacciatori, ma anche con i fucili carichi per ammazzare il cinghiale, si poteva colpire qualcuno.

C'è chi racconta di un formidabile tiratore di schioppo: Tiburzi il leggendario brigante ucciso

nel 1896, che usava il fucile non solo contro i cinghiali, ma anche contro gli uomini...Viveva con gli assegni imposti ai grossi proprietari della campagna, e in compenso assicurava con tacito patto, l'incolumità della persona e dei loro beni. Ma agli occhi della gente affamata di pane e assetata di giustizia, era un eroe, un uomo di parola e di cuore, un riparatore dei torti, un nemico dei soprusi, ben diverso dai fuorigesce e fuoriusciti che la Maremma aveva lasciato entrare senza un controllo, ricercando braccia per le bonifiche. E certo i proprietari pagavano volentieri quella "tassa" più di quelle versate nelle casse dello stato; in questo modo difendevano se stessi ed i loro beni dagli sconfinamenti delle mandrie e delle greggi, dalla raccolta abusiva del carbone, della legna, dell'erba e dalla caccia di frodo.

Il cinghiale o porco selvatico (lat. *Singularis*, che vive da solo) fino alla I guerra mondiale era ancora di razza pura, ma a causa del bracconaggio fu necessario un ripopolamento; a Grosseto nella riserva "Trappola", venne attuato da Guglielmo e Gino Ponticelli (1925 – 1930), facendo accoppiare femmine di maiale nero di bosco e cinghiali. Questi ibridi di cinghiale – maiale nero passarono poi lungo la catena dei Monti dell'Uccellina e poi dalla costa all'interno.

Anche dopo la II guerra mondiale, fu necessario un ripopolamento, ma questa volta con cinghiali provenienti dall'Ungheria, Bulgaria, Cecoslovacchia, con la differenza che mentre il cinghiale maremmano è corto, agilissimo, veloce, ha la testa allungata e si affida alla fuga nella macchia, quello del centro Europa, è molto più grosso, lungo di tronco, testa corta, non molto agile a causa della mole, ed attacca e ferisce i cani.

Tuttavia quest'ultimo incrociandosi con quel

## Cinghiale alla cacciatora

poco che rimaneva del maremmano, e non di rado anche con maiali allevati allo stato brado, ha dato origine al cinghiale che oggi popola i boschi di 2/3 della penisola.



### Ingredienti

Carne di cinghiale 1500 gr

Per la marinata:

Cipolle 150 gr

Carote 150 gr

Sedano 150 gr

Rosmarino 1 rametto

Vino rosso 500 gr

Olio extra v. d'oliva 50 gr

Per la cacciatora:

Olio extra v. d'oliva 100 gr

Aglione 1 spicchio

Cipolla 100 gr

Peperoncino q.b.

Salsa di pomodoro 300 gr

Sale q.b.

Tagliare le cipolle, il sedano e le carote a pezzi grossi e farli rosolare in un tegame con poco olio. Nel frattempo fare a pezzi il cinghiale precedentemente pulito e metterlo in un recipiente a cui verrà aggiunto il vino rosso, le verdure rosolate e il rametto di rosmarino (la carne deve essere ricoperta, se necessario aggiungere dell'altro vino). Lasciar marinare per una notte intera. Scolare e asciugare. In una padella antiaderente ben calda mettere i pezzi di cinghiale e fargli cedere l'acqua. Gettare l'acqua e aggiungere l'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato, la cipolla tritata e il peperoncino. Far rosolare per alcuni minuti, aggiungere la salsa di pomodoro, salare e cuocere per circa 10 minuti. Aggiungere il cinghiale, aggiustare di sale e cuocere per almeno un'ora. Bagnare con il liquido della marinata. Il tempo di cottura varia secondo l'età dell'animale





## Acquacotta di Scansano

LEOPOLDO II DI LORENA

Food Lover



La ricetta e la storia sono il frutto di un lavoro svolto dagli studenti dell'Istituto Alberghiero di Grosseto.

Di fame 'un è mai morto nessuno, ma 'r pane si mangia in tanti modi (proverbio maremmano). A casa mia il pane non si butta, ma lo si dà alle galline o viene usato per creare varie zuppe. In Toscana un pezzo di pane rafferma dà vita a un tripudio di sapori, il cucchiaino affonda in un piatto che ti trasporta nel paradiso dei sapori toscani.

Il primo pane dell'uomo risale ai tempi preistorici, con la scoperta del fuoco fu un pane azzimo, non lievitato, impastato con l'acqua e cotto sopra sassi caldi. Con la nascita delle Civiltà lo troviamo presso gli Egiziani, e alimento privilegiato in Grecia e a Roma. Il modello alimentare della civiltà greco-romana era dominato dalla triade pane-olio-vino che rimase inalterato fino alle invasioni barbariche quando ad esso si affiancò il modello alimentare germanico basato sulla carne fornita dall'allevamento e dalla caccia: pertanto si ebbe un nuovo modello alimentare europeo composto da carne-pane-spezie. Verdure, legumi, cereali e carne di ovini, suini, bovini e di volatili (pollame) erano parte dell'alimentazione anche dei contadini e tale dieta era completa dal punto di vista nutrizionale.

Dopo l'anno Mille si ha una svolta alimentare, si ritorna alla tradizione greco-romana perché si ha una contrazione di consumi di carne per i contadini i quali non possono più liberamente cacciare nelle foreste, e il pane ritorna ad essere elemento centrale ma non autosufficiente in quanto viene consumato con altro alimento e vino. Nascono ricette povere di ingredienti,

semplici, ma originali e saporite.

L'attuale provincia di Grosseto fu una terra abitata fin dalla preistoria come dimostrano i ritrovamenti effettuati in varie zone di numerosi reperti risalenti al periodo neolitico e all'Età del Bronzo. Fu terra di Etruschi e di Romani. Nel Medioevo fu amministrata da ricche e potenti famiglie tra le quali gli Aldobrandeschi, gli Ardengheschi e i Pannocchieschi, in questo periodo storico la malaria dilagava sempre più nelle zone pianeggianti e paludose a ridosso della fascia costiera, determinando così una forte migrazione della popolazione verso i paesi dell'area collinare interna. Per cui possiamo azzardare, anche se non abbiamo trovato testimonianze storiche che lo attestino, in quanto le minestre restano nel chiuso della casa contadina e non trascritte nei ricettari, che proprio in questo periodo di migrazioni nasce l'acquacotta: piatto simbolo della cucina maremmana, una specie di minestra, cibo dei poveri: non costava quasi niente: veniva fatta d'avanzi e di erbe trovate nei prati; era il cibo dei butteri, dei boscaioli, dei carbonari, che usavano cuocere assieme alle erbe l'acqua del ruscello. Il poeta maremmano Morbello Vergari ha dedicato una poesia all'acquacotta, leggiamo un estratto: " .... A un certo punto de la su' carriera (artista cucignere) quando san Bisognino Poveretti (la miseria) lo costrinse a mangià roba da poco ti 'nventa 'na minestra saporita che manda l'odore da lontano fatta di gnente e la chiamò acquacotta." Il piatto si presenta in più varianti in base alla zona, tuttavia riportiamo la versione scansanese



### Ingredienti

Cipolla 200 gr  
Carote 150 gr  
Sedano 2 costole  
Olio extravergine di oliva 100 gr  
Pomodori pelati 200 gr  
Bietole 200gr  
Pane toscano raffermo 350 gr  
Uova n. 10  
Pecorino 100 gr  
Brodo q.b  
Sale q.b  
Peperoncino q.b  
Basilico 10 foglie

Lavare e tagliare a pezzetti il sedano, le cipolle e le carote. Mettere il tutto in una casseruola con l'olio e farlo insaporire. Aggiungere le bietole tagliate a striscioline. Quando le verdure sono quasi cotte unire i pomodori pelati e spezzettati, un pizzico di sale e di peperoncino ed aggiungere abbondante brodo caldo e il basilico. Aprire le uova e cuocerle in camicia. Preparare un pirofila con del pane abbrustolito e tagliato finemente, spolverare con pecorino, aggiungere il brodo e la verdura. Procedere a strati fino ad esaurimento dell'Acquacotta lasciando le uova per l'ultimo strato.



# Sfratto di Pitigliano

ELISA SCARTON

*Blogger*



Sometimes the most terrible injustices give life to the most inspiring dishes.

For centuries, Pitigliano in Tuscany's south was a refuge for a large Jewish community escaping persecution by the Papal States. Unfortunately when the famous Florentine family, the Medici, took possession of the city in the beginning of the 17th century, they forced the community out of their homes and behind the iron gates of a ghetto.

Space was so limited in this tiny district that many had to carve their new home and stores deep into the tufa rock or make do with the Roman and medieval-era cellars.

Rather than be beaten by these harsh rules, the Jewish community tried to find the silver lining. They created the Sfratto di Pitigliano. A biscuit shaped to resemble the long baton used by the Medici 'messo' (messenger) to beat on the doors of their homes, letting them know about the 'sfratto' (eviction).

I'd like to imagine that Pitigliano's Italian locals didn't agree with the eviction. They had, up until then, had a fruitful and warm relationship with the community. Pitigliano's own rulers, the Orsini Counts, had long ignored Papal rulings that ordered the creation of ghettos.

Sfratti are a celebration of two cultures colliding, for better or worse. Persian-influenced ingredients from Israel like walnuts, orange zest and honey were mixed with Maremman dessert classics - olive oil and white wine - for a biscuit that's crunchy on the outside and soft and gooey with every bite.

Today the biscuits remain a symbol of the local fusion cuisine known as Goyim. It was a way for the Jewish bakers of the time to commemorate the harmony they once shared with their nei-

ghbours and maybe even remind their children that things weren't always so bitter in Pitigliano. I remember the first time I discovered sfratti.

Pitigliano is like something out of a fairy tale. The town is not built, but carved so fluidly out of its tufa rock cliff that you don't know where nature ends and the manmade begins. As you step into the main piazza, time stops. The medieval and Renaissance buildings flood your senses, the children shout to each other in a Tuscan dialect only lifelong locals understand and everything smells like patiently stewed tomatoes.

Pitigliano is nicknamed 'Piccola Gerusalemme' and its 17th century ghetto has been preserved and transformed into a lovely open-air museum. I wandered through Pitigliano's maze of streets until I came to a small archway bearing a sign beautifully written in both Italian and Hebrew. The ghetto.

I was about to walk in when something caught my eye. Sfratti. Lined up and wrapped in cellophane like giant cigars in the bakery that sits next door, aptly called the Forno del Ghetto.

Pitigliano's ghetto had its own bakery, which they called the Azzime and where they prepared these biscuits along with their unleavened breads each morning. I decided to buy one and put my decidedly shaky Italian to the test. My language skills failed to impress, but the biscuit did not.

The honey in the filling is boiled before the other ingredients are added, so it takes on this incredible caramel, almost maple syrup like flavour. It's the biscuit's most defining characteristic, complemented by walnuts and breadcrumbs that give it texture and the orange zest that provides a final note of freshness. It reminded

## Sfratto di Pitigliano

me of, and Pitigliano locals forgive me, a fig roll. It's rich and chewy with a distinctive toffee flavour. The surrounding biscuit is thinly rolled and tastes like shortcrust pastry.

I've always thought Tuscany was one of the few places in the world able to transport you back hundreds of years in a mouthful. Pitigliano's Jewish community dispersed during WWII, but the biscuit has survived as a reminder of their hardship, as well as a way for modern locals to remember everything the community contributed to their culture, cuisine and heritage.

For travellers, Pitigliano's sfratto is a chance to not only learn about, but taste a part of Tuscany's history, and it's one of my most defining memories of the Maremma. The biscuit is a protected Slow Food product and I was lucky enough to learn the recipe from a Pitigliano local and expert on Jewish culture and history. I'd love to share it with you.



### Ingredienti

These biscuits are best enjoyed on the day they're made... maybe with a glass (or three) of decadent vin santo.

#### Ingredients

For the pastry:

300g flour

150g sugar

3 eggs

150g olive oil

7g baking powder

2 tablespoons dry white wine

2 tablespoons of finely grated lemon rind

salt

For the filling:

500g acacia honey

200g walnuts, finely chopped

50g breadcrumbs

pinch of nutmeg

2 tablespoons of finely grated lemon rind, extra

1 egg yolk, for brushing the tops

#### Method:

To make the dough, place all the ingredients in a bowl and mix to form a smooth dough. Knead very lightly then wrap the dough in plastic wrap and refrigerate for 30 minutes.

Meanwhile, prepare the filling by placing the honey in a saucepan over low heat and cook, stirring, until it begins to boil. Scatter over the walnuts, breadcrumbs, nutmeg and lemon zest. Mix well and cook for a further 10 minutes or until the mixture turns the colour of dark toffee.

Taking care not to burn yourself, pour the honey mixture onto a chopping board. Shape the mixture into balls using two spoons lightly coated in olive oil. Leave to cool on a sheet of baking paper and then roll into sausages about 25 centimetres long and 3-4 centimetres wide.

Preheat the oven to 180°C (350°F).

Roll out the dough on a lightly floured surface until 0.5mm thick and rectangular shaped. Cut into 5cm thick strips and place one of the filling 'sausages' in the middle of each. Brush the edges of the pastry with the beaten egg yolk and seal around the mixture.

Place the sfratti on a baking tray lined with baking paper and brush the tops with more egg yolk. Bake for 15 minutes. Leave to cool and slice into rings.





# Berlingozzo

DNA CULINARIO

Blogger



Mi piace raccontare dei miei ricordi d'infanzia, è come sfogliare insieme l'album di famiglia o come farvi leggere una pagina del mio diario segreto, accompagnarvi nel mondo fatto di profumi, sapori, emozioni di quella bambina curiosa e vivace con i pennelli e i calzettoni lunghi a cui piacevano i dolci.

“L'odore del berlingozzo è uno di quelli, si sentiva fin sulla strada, inebriava l'aria, un odore di buono, di farina, burro, limone, era sabato e nella bottega vicino casa sfornavano i berlingozzi.

Stavano lì, perbenino, in fila, adagiati sul bancone, come soldatini, sopra la carta gialla, gonfi, cosparsi di zucchero e marmellata, dando mostra di se, invitando i clienti a comprarli.

E io, con i soldi stretti in una mano, seguivo il profumo fino a bottega e con il naso incollato alla vetrina sceglievo il berlingozzo più bello.

Un morso ed era finito e rimanevo nell'attesa fino al sabato successivo.”

Col passare degli anni la bottega è passata di mano e la signora che sfornava berlingozzi ha seguito il suo cuore e si è trasferita in Sicilia.

Ha lasciato a quella bambina golosa di dolci il regalo più bello, la ricetta del profumo della sua infanzia.



## Ingredienti

Il berlingozzo è un dolce antico, toscano, semplice, senza complicazioni, di quelli che riesce sempre, con pochi ingredienti, dalla forma rotonda, rassicurante, dalla consistenza ruvida, biscottata, ricoperto di zucchero e marmellata.

Ricetta: Dolci

Cucina: Toscana

Porzioni: 2 berlingozzi 7/8 persone ciascuno

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Cosa ti occorre:

500g farina 00

120g burro

120g zucchero

3 uova

1 bustina di lievito

1 bustina di vanillina

scorsa di limone grattugiata

1 pizzico di sale

8 cucchiaini di zucchero

8 cucchiaini di marmellata

## Come devi fare:

Sciogli il burro.

Sopra un piano lavoro metti la farina con al centro lo zucchero, il burro e le uova leggermente sbattute e lavora gli ingredienti tra loro, quando saranno ben amalgamati incorpora poco alla volta la farina, il lievito, la vanillina, la scorsa di limone grattugiata e il sale.

Non lavorare troppo l'impasto, forma un palla che dividerai in due.

Prendi 2 teglie e ricoprile con la carta da forno

Lavora il primo pezzo di pasta a forma di ciambella, schiaccialo leggermente con le mani e adagialo sopra una teglia.

Sulla superficie circolare fai un solco con un cucchiaino e riempi di marmellata. Cospargi abbondantemente di zucchero.

Ripeti lo stesso procedimento con l'altro pezzo di pasta.

Accendi il forno a 190°, quando sarà caldo inforna per 50 minuti.

In cottura diventerà brunito ma non aver fretta a toglierlo dal forno, deve finire di cuocere all'interno.

Per variare decorazione puoi usare lo zucchero in granella anziché quello semolato.

# Faraona in umido alle olive nere

FORCHETTINAGIRAMONDO

Blogger



La nonna Liliana non era decisamente una cuoca provetta. Non reggeva il confronto né con le sue sorelle, la zia Margherita e la zia Albertina, né con la nonna Nella. Ma aveva dei piatti che riusciva a fare in modo sopraffino. Non si poteva sapere la ricetta, e non perché la volesse tenere segreta, ma perché faceva tutto “a occhio”. Essendo infinitamente golosa, quando si metteva a cucinare era per lo più per fare dei dolci. Poi, qualche volta alla domenica, cucinava la faraona in umido. E su quella non le si poteva dire nulla. Ricordo che riconoscevo l’odore appena entravo in casa. Correvo in cucina e riconoscevo quel grande tegame di coccio sopra i fornelli. Allora la nonna si arrabbiava perché sapeva che avrei fatto due cose che non le piacevano: avrei cercato di fare scarpetta con un cantuccio di pane nel sugo, e mangiato qualche oliva. E lei non voleva perché “si mangia quando siamo tutti a tavola e poi prima ci sono le paste!”

Dovevo aver pazienza di arrivare al momento del secondo ma poi i pezzettini del petto sarebbero stati miei, con qualche cucchiata del sugo di cottura e tante olive.

Quella carne compatta e saporita, con quella salsa dove il sapore dolce delle cipolle disfatte si confondeva con il retrogusto amarognolo delle olive.

Quando Vetrina Toscana ha lanciato questo bellissimo invito a raccontare le storie della tradizione gastronomica toscana, non ho potuto

non pensare alle mie due nonne. A quante volte le ho osservate da bambina, seduta sulla seggiola da una parte del tavolo, mentre impastavano, tagliavano o cucinavano per tutta la famiglia. A quelle ricette che a loro volta avevano imparato dalle loro mamme e dalle loro nonne. A quei piatti che con i loro odori riempivano la casa. A quei sapori che sono rimasti scolpiti nella memoria, in un misto di sensazioni, affetti, ricordi di adolescente e nostalgia per chi non c’è più. Perché se oggi, care nonne, foste ancora qui con me, vi chiederei chi sa quante cose per riuscire a cucinare come voi. Ma ormai posso solo sforzarmi di ricordare le vostre movenze, i vostri trucchi e segreti intorno ai fornelli nella speranza di ritrovare quei sapori di un tempo. Grazie a tutte le nonne per il patrimonio di conoscenza che ci hanno lasciato. I veri chef siete voi.

## Faraona in umido alle olive nere



### Ingredienti

carne di faraona  
(dipende da quanti siete, considerate che mezza faraona corrisponde a tre porzioni)  
tre cucchiaini di olive nere secche  
(quelle cotte al forno raggrinzite)  
una cipolla bianca grande (per mezza faraona)  
olio extravergine, sale, pepe  
un bicchiere di vino bianco secco  
(chardonnay o vernaccia)  
brodo vegetale per la cottura

Anzitutto procuratevi un tegame adatto per una cottura lenta, può essere di coccio come nella tradizione toscana, oppure anche una pentola in ghisa.

Affettate finemente la cipolla a tocchetti e mettetela a rosolare a fuoco basso con almeno due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (la mia nonna in effetti la affogava nell'olio, anche perché la carne in cottura perde la parte grassa della pelle; devo dire che per quanto non ami i piatti troppo unti, in questo caso tendo anche io ad abbondare con l'olio).

Appena la cipolla inizia ad appassire, alzate il fuoco ed aggiungete la faraona tagliata a pezzi e ben lavata. Fatela rosolare bene a fuoco vivo finché la parte esterna non inizia a diventare brunita. A questo punto, sfumate con il vino bianco, fatelo evaporare e proseguite la cottura coperta per metà, aggiungendo via via il brodo se vedete che risulta troppo secca.

La carne deve cuocere almeno mezz'ora, anche 45 minuti se i pezzi sono grossi. Circa 10 minuti prima della fine della cottura, unite le olive e regolate di pepe e sale (poco perché le olive sono molto saporite).

Finite la cottura e poi lasciate la pentola coperta in modo che la carne possa continuare ad insaporirsi con le olive. Al momento di servire, basta riscaldare qualche minuto.





# L'uovo sbattuto

LA LAURINA

Food Lover



Ogni famiglia si tramanda una ricetta e delle storie. Nella mia quella dell'uovo sbattuto e di Bianca.

La crema, dolce, spumosa e profumata fatta in maniera semplice e povera montando un tuorlo d'uovo con zucchero e vinsanto che rimane uno dei ricordi più forti della mia infanzia. Il suono ritmico e musicale del cucchiaino che sbatte sulla tazza è come la chiave di volta verso un periodo fatto di giochi ed estati dalla nonna. Ad iniziare la tradizione dell'uovo sbattuto è stata nonna Virginia la madre di mio padre quella che non ho mai conosciuto ma che è ricordata ancora oggi per questa sua semplice ricetta. Lei che negli anni "40, con la generosità, la semplicità del tempo e col suo uovo fresco sbattuto dai poteri corroboranti, non solo rimise in sesto la giovane Bianca, ma soprattutto riuscì a legare per sempre due famiglie di regioni diverse.

Bianca era un'adolescente di Milano magra e silenziosa che la guerra aveva resa debole e provata nello spirito più che nel fisico. La cura più semplice e disponibile per casi simili a quei tempi era "cambiar aria". Ma dove? E con quali mezzi se soldi e parenti fuori Milano non ce n'erano. In Toscana, ecco la soluzione e appena l'Italia fu liberata suo padre riuscì, viaggiando con mezzi di fortuna (si racconta anche su camion militari), ad arrivare dalle nostre parti, a casa Cosci a Pelago in provincia di Firenze. Mio nonno e il padre di Bianca erano stati compagni d'armi durante la prima grande guerra. Non sappiamo come fossero riusciti a rimanere in contatto e così amici in un'epoca dove le notizie viaggiavano con semplici cartoline e qualche scarna lettera, ma soprattutto senza più incontrarsi. Fatto sta che Donatello Cosci, semplice fabbro di paese e Ambrogio Recalcati impiegato milanese, rimasero così vicini da sostenersi

anche in questa occasione. Bianca rimase qualche mese dai miei nonni e ogni mattina nonna Virginia le preparava un uovo fresco sbattuto con un goccio di vinsanto. Il lavoro di fabbro era indispensabile a quei tempi e visto che di soldi ce ne erano pochi, il compenso era spesso in prodotti della campagna. Per questa ragione a casa mia uova e altre cose non mancarono mai anche nei periodi più duri. Sarà stata l'aria nuova o l'uovo sbattuto di mia nonna, ma Bianca rifiorì, riprese gusto alla vita, si fece nuove amiche, diventò meno timida e pare, si dice... si accorse, bionda e forestiera com'era anche di piacere ai ragazzi. Quando il padre tornò a prenderla stentava a riconoscerla.

Vari anni dopo, stessa dolce cura arrivò a me bimba vivace ma gracilina. La nonna però era un'altra, la madre di mia madre, Ilia, senese di origine contadina e più marescialla di suo marito che il maresciallo lo faceva davvero in un paese vicino quello dei miei altri nonni. La mia semplice crema era più ricca di quella di Bianca perché negli anni sessanta lo zucchero non era più un lusso, anzi, la mia era accompagnata da almeno due "lingue di gatto" biscotto ormai purtroppo passato di moda. Ricordo il colore e il profumo di quella crema che sembrava la cosa più buona e più dolce del mondo fatta con un cucchiaino che mi piaceva pensare avesse dei poteri quasi magici.

Di nonna in nonna e quella crema dal carattere contadino sembra abbia avuto un compito più ampio del semplice ricostituente. Ha creato ricordi e suggestioni ma soprattutto, come nel caso di Bianca, è stato il collante che ha unito due famiglie, lontane solo geograficamente.

La cosa meravigliosa è che lo spirito di quell'amicizia ormai centenaria dura tutt'oggi con la stessa forza anche se a portarlo avanti sono i nipoti.

Tra momenti belli e meno belli siamo diventati come parenti o per essere più precisi, cugini. Sì, perché da qualche anno, per spiegare la strana parentela che ci lega e che a volte spingeva gli estranei a cercare persino le somiglianze fisiche, abbiamo deciso di definirci “cugini”. Cugini “di guerra” aggiungo io, ma anche del buon mangiare perché anche se preparare l'uovo sbattuto oggi non è più necessario, mio padre o io continuiamo con soddisfazione la tradizione di famiglia cucinando, per Bianca e i figli dei suoi figli quanto di più toscano si possa preparare... anche nelle trasferte milanesi.



### Ingredienti

(dosi una persona)

1 tuorlo d'uovo freschissimo e possibilmente biologico

3 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaino di vinsanto dolce o passito o vino dolce da dessert

2 biscotti “lingue di gatto”

Utilizzando un tazza di medie dimensioni iniziare a mescolare al tuorlo d'uovo lo zucchero aggiungendolo un po' alla volta. Quanto ha raggiunto una consistenza cremosa aggiungere anche il vinsanto amalgamandolo bene. Le nonne lo facevano con un cucchiaino e tanto olio di gomito, io però sono uso un frullino piccolo a immersione. Può essere consumato a colazione o a merenda.



## La panzanella: un tesoro di famiglia

RINTRONAUTI

Blogger



Uno dei modi migliori per iniziare una giornata estiva per me è quando mi arriva un messaggio su WhatsApp da parte di mio padre, perchè questo di solito significa che siamo invitati a cena da lui, per mangiare la panzanella! Il lavoro per lui inizia presto, quando va al mercatino della filiera corta per procurarsi gli ingredienti necessari, anche se il sedano va a prenderlo nel piccolo orto di mia sorella (in realtà non è l'unico che si serve da lei, infatti molto spesso alcuni ortaggi mancano all'appello!). Già nei giorni precedenti inizia a mettere da parte il pane avanzato e lo conserva nel portapane fino a che non ritiene sia sufficiente.

La panzanella è un tipico piatto povero dell'Italia centrale che può essere mangiato freddo e quindi ottimo per essere consumato in estate. Prima, quando la maggior parte dei toscani viveva con ciò che coltivava, le giornate da maggio a settembre erano interminabili: la mattina ci si alzava con il sorgere del sole e l'unica pausa che veniva fatta fino al tramonto era per un pasto frugale (d'altronde come dice il detto "Porto vuole l'uomo morto"). Il sole arroventava e abbronzava la pelle ancora prima che fosse una moda e la fatica pesava sui muscoli di giovani e anziani. Le donne però sapevano come risollevarlo il morale e spesso quando avevano accumulato abbastanza pane raffermo nella madia, preparavano la panzanella, ideale per placare l'arsura di quelle calde giornate e per idratare i corpi sudati e stanchi. Quando era il momento della pausa bastava aprire i tegamini e iniziare a riempirsi la bocca, fresca e umida

la panzanella era il miglior ristoro che potessero trovare. Ovviamente essendo un piatto tipico toscano la ricetta varia a seconda di dove viene preparata: ad esempio a Firenze non si può parlare di panzanella senza il cetriolo, mentre a Siena sarebbe un'eresia mettercelo! Anche sulle sue origini ci sono dei dubbi...i Livornesi ad esempio sostengono che sia stata inventata dai marinai che durante le battute di pesca placavano la fame bagnando il pane raffermo con acqua di mare e poi ci aggiungevano i pomodori. I pomodori sono appunto uno degli ingredienti principali della panzanella, proprio per questo si pensa che l'origine di questo piatto non vada troppo indietro nel tempo poichè il frutto rosso, prima usato come pianta ornamentale, fu iniziato ad essere comunemente usato in cucina solo dal XIX secolo, anche se sembra che una versione "bianca" fosse già in uso fin dal XVI secolo. Mia nonna, quando mio padre tornava per le vacanze dal seminario a Brescia, dove studiava, gli preparava una tinozza di panzanella e lui, così ci ha sempre raccontato, ci si tuffava letteralmente dentro! Quando poi era il momento di rimontare sul treno e tornare in seminario nella sua borsa non mancavano mai i tegamini con l'amata pietanza! Ormai mia nonna non c'è più ma a casa nostra quando mio padre prepara la panzanella è sempre una gran festa e, misero lui, deve sempre prepararne a chili! Ci invita a cena e con quello che avanza inizia a riempire i contenitori come facevano la mattina presto le donne prima di andare nei campi.

Logicamente i miei amici fanno a gare per farsi invitare e per questo dobbiamo fare una selezione molto dura! :)



### Ingredienti

Per preparare un'ottima panzanella "alla Valerio" occorre una buona quantità di pane raffermo, alcuni pomodori maturi e saporiti, il sedano tenero e fresco, la cipolla di tropea, il basilico del terrazzo, olio extravergine d'oliva, sale e qualche goccia di aceto (no balsamico).

Il pane raffermo deve essere messo in bagno fino a che non è ammorbidito. Nel frattempo il sedano, i pomodori e la cipolla vengono tagliati e conditi in un recipiente. Il pane, quando è sufficientemente bagnato, va strizzato e condito con sale, olio e pochissimo aceto e poi va unito con il resto degli ingredienti. Il pane assumerà allora una colorazione rosata a causa del pomodoro. A questo punto la potete assaggiare....  
buon appetito!



# Lo stoccafisso di zio Poldo

GIOVANNA MENCI

Blogger



Più o meno al tempo in cui Gianni Morandi cantava “Fatti mandare dalla mamma a prendere il latte”, la mamma mi mandava a prendere lo stoccafisso da Zio Poldo, uno zio del mio babbo. Il profumo delizioso che mi accoglieva il venerdì, appena entravo nella sua trattoria, mi è tornato in mente oggi mentre la stessa pietanza finiva di sobbollire nella mia cucina. Lo stoccafisso ha un aroma nello stesso tempo forte e delicato, ha un sapore deciso, ma una consistenza più “burrosa” di quella un po’ ruvida, invadente e aggressiva del baccalà.

Ho recuperato la ricetta in un quadernetto del fratello di zio Poldo, Furio. Anche lui era appassionato di cucina maremmana, forse perché per un po’ di tempo aveva lavorato nella trattoria del fratello Leopoldo (detto Poldo), che si trovava a Grosseto, in una traversa del Corso Carducci e che era frequentatissima soprattutto il giovedì, giorno di mercato.

Un giorno di non so quale anno (forse inizio anni ‘80) riuscii a farmi scrivere da zio Furio qualche ricetta tradizionale in un quadernetto nero, intatto, che avevo trovato in un mercatino. Mi sembrò il modo migliore per utilizzarlo. Nella sua ricetta non ci sono dosi. Io ve ne do la mia interpretazione, senza però dimenticare di inquadrare, nella foto, l’originale.



## Ingredienti

300 gr di stoccafisso già ammollato  
Olio e.v.o. q.b.  
Mezza cipolla  
1 spicchio di aglio  
1 mazzetto di prezzemolo  
2 foglie di sedano  
Qualche foglia di basilico  
1 bicchiere di pomodori pelati tritati  
Sale q.b.

1. Rosolare nell’olio un battuto di cipolla, aglio, sedano, basilico e mezzo mazzetto di prezzemolo. L’altra metà sarà da tritare e aggiungere a fine cottura.
2. Togliere eventuali lisce dello stoccafisso, ma lasciare la pelle. Farlo a pezzi e metterlo a insaporire per qualche minuto nel soffritto.
3. Aggiungere i pomodori pelati tritati, salare e far bollire coperto, mescolando ogni tanto, perché lo stoccafisso, pelle compresa, deve ridursi da solo a pezzetti piccoli. Il tempo di cottura varia da un’ora a due ore, a seconda di quanti giorni lo stoccafisso è stato ammollato. Passata dunque un’ora, dovette assaggiarlo spesso per verificare la cottura.





## La bruschetta con il pomodoro

PIPPO

Food Lover



Si narra che tanti anni fa, in un paese della Toscana viveva in una casetta una bella ragazza di nome Brusca.

Uscendo di casa, sentì una donna parlare di una festa organizzata dal re, alla quale avrebbero partecipato tutte le ragazze da marito del paese, ognuna doveva preparare una pietanza e chi avrebbe portato la pietanza più saporita sarebbe stata scelta come sposa per il figlio.

Appena sentì parlare di questa festa si mise a pensare a cosa avrebbe potuto portare, ma non le venne in mente nulla perché era molto povera e in casa aveva solo del pane vecchio, del basilico e dell'olio.

Avrebbe voluto così tanto essere presa in sposa dal principe ma non aveva nulla di così soddisfacente da poter portare. Decise di uscire nell'orto in cerca di qualche ingrediente adatto a preparare un piatto importante. Riuscì a rimediare un pomodoro, le sembrò poca cosa ma non aveva altro, lo fece a piccoli pezzi per poterlo sfruttare al meglio. Aveva del pane che era ormai rafferma, lo tagliò a fette e lo mise ad abbrustolire. Dopo aver tagliato il pomodoro prese uno spicchio d'aglio e lo strofinò sopra il pane e ci mise sopra il pomodoro a pezzi, l'aglio, il basilico, il sale e l'olio. La donna prese il suo piatto semplice e lo portò alla corte del re, dove si mise in fila per ore e ore, fino a che non arrivò il suo turno. Il re rimase stupito dalla semplicità e dalla bontà del piatto, così decise di prendere in sposa per il figlio Brusca e chiamò il piatto in suo onore "Bruschetta".



### Ingredienti

- \* Una fetta di pane
- \* Olio extravergine di oliva
- \* Basilico
- \* Sale
- \* Aglio

Lavare i pomodori, svuotateli dei semi e tagliateli a dadini. Conditeli con abbondante olio extravergine d'oliva, sale.. Aggiungete il basilico. Tagliate il pane a fette e fatelo abbrustolire sulla griglia bruscandolo su entrambi i lati. Strofinate la superficie del pane con uno spicchio d'aglio e condite col pomodoro. Servite la bruschetta al pomodoro appena è pronta, con il pane ben caldo.

# Ribollita toscana di Lucia Coppola

PIPPO

Food Lover



Lisciai con accuratezza il mio grambiule sporco, nel largo e lungo corridoio vidi in lontananza la signorina Bracciali.

Deglutii con fatica alla vista del suo braccio fasciato. Non aveva nemmeno un graffio perché mai fasciarlo!

“Salve Lietta, vostro figlio si è ripreso? Mi dispiace che quella bestia dimenticata da dio, l’abbia attaccato con tanta ferocia”.

Mi tornò alla mente la scena, il cane prediletto del padrone aveva attaccato con ferocia mio figlio che lo stava lavando, mentre la signorina era al suo fianco per assistere all’operazione. La sua morbida mano sfiorò il petto e protese verso di me il sacchetto bianco.

Le rivolsi un sorriso educato, che non coinvolgeva gli occhi.

“Mio figlio è forte, sono sicura che si rimetterà e tornerà presto a servirla signorina.” Parlai con voce smielata e m’inchinai al suo cospetto.

“Mi rallegra sentirvi dire tutto ciò, potete andare”. Con il braccio m’indicò la porta sul retro.

“Arrivederci signorina Bracciali”

Attraversai la robusta porta di legno e sciolsi il piccolo fiocco.

Pane, come ogni settimana, questo era tutto ciò che noi poveri potevamo permetterci e che ci veniva donato con grande degnazione dai padroni che avevano tanta pietà di noi.

Toccai la mollica bagnata, facendo attenzione a non romperla.

L’odore era estremamente confuso, molte pietanze sopra di esso furono posate.

I miei occhi s’inumidirono e con dita tremolanti feci il segno della croce.

“Che Dio abbia pietà del mio povero ragazzo!” sospirai.

Un sorriso mi distolse dai miei pensieri tristi. Dovevo preparare qualcosa di buono con quel niente che avevo per il mio povero ragazzo.

Mia sorella mi aveva donato un po’ di verdure del suo orto, sarebbero stati nuovi ingredienti da aggiungere alla zuppa.

Lorenzo avrebbe mangiato la migliore ribollita mai cucinata prima e presto sarebbe ritornato in forze.

La Ribollita è una tipica zuppa toscana a base verdure. Derivante dalla tradizione contadina, la ricetta regionale toscana è la più seguita.

La composizione della ribollita cambia a seconda della stagione e delle verdure a disposizione e rimane un classico della cucina povera, adatto soprattutto d’inverno.

Il nome della ribollita prende spunto dalla necessità di cuocerla a lungo e di “bollirla nuovamente” più e più volte. La tradizione vuole che la si prepari il venerdì sera, mettendo insieme tutti gli avanzi dei giorni precedenti e facendoli cuocere nuovamente insieme al pane raffermo e all’olio.



### Ingredienti

1 cavolo nero  
½ cavolo verza  
2 carote  
1 cipolla  
10 pomodorini  
2 zucchine  
1 costa di sedano più le foglie  
400 grammi di fagioli cannelini  
1 barattolo di passata di pomodoro  
olio extra vergine d'oliva  
pane toscano rafferma



*Mettere a bagno i fagioli per una notte e poi farli cuocere in una pentola di terracotta.*

*In una grande padella soffriggere la cipolla tagliata a rondelle con l'olio, aggiungere la carota tagliata a dadini e il sedano a tocchetti, poi lasciare imbiondire. Dopo 5 minuti unire i pomodorini tagliati a spicchi e cuocerli per una decina di minuti a fuoco vivace ben coperti.*

*Diminuire la fiamma e aggiungere le patate tagliate a dadini. Dopo circa dieci minuti aggiungere il cavolo verza e il cavolo nero spezzati. Per ammorbidire il tutto potete usare l'acqua di cottura dei fagioli.*

*Ora è il momento di mettere metà dei fagioli nella padella e, dopo un po', anche le verdure a pezzetti.*

*Con l'altra metà dei fagioli fare un purè e aggiungere la passata di pomodoro. Lasciare che il composto si asciughi un po' e, alla fine, unirlo al composto di verdure cotto precedentemente in padella.*

*A parte tagliare il pane rafferma a pezzettoni e farlo arrostitire in forno. Prendere un tegame di terra cotta e disporre i dadini croccanti sul fondo, qualcuno preferisce lasciare le fette di pane intere dopo averle abbrustolite.*

*Versarci sopra la verdura con il brodo e poi mettere un altro strato di crostini. Aggiungere ancora verdura e brodo e condire con un filo d'olio. Servire la ribollita molto, molto calda!*

# Spezzatino ricco

PSYCOSTY

Giornalista



Quando in famiglia si litiga c'è una cosa che mette tutti d'accordo ed è lo spezzatino di mia nonna Norina. Mettere la faccia sopra la pentola che ribolle piano, piano sul fuoco e riempirsi il naso di quel profumo caldo e accogliente è una cosa che mette subito l'animo in pace. Lo spezzatino soprattutto quando uno rientra in inverno da una giornata di lavoro, stanco e infreddolito è uno di quei piatti che consola dalle difficoltà della vita. Se lo accompagnate con un bicchiere di vino rosso "schietto" cioè un po' aspro e delle fette di pane fresco è davvero uno dei piaceri più grandi che la vita può concederci.



## Ingredienti

Due vaschette di spezzatino di manzo, un filetto di costine di maiale, salsicce, cipolla, sedano, carota, alloro, vino rosso, 100 grammi di pomarola, sale, pepe, olio, peperoncino, spezie, carciofi, patate

Comprate lo spezzatino già pronto in vaschette al supermercato, se siete in quattro ve ne serviranno almeno due. Nella pentola a pressione mettete olio, una cipolla sbucciata, un pezzetto di sedano, una carota sminuzzata e una foglia di alloro. Buttate la carne cioè lo spezzatino di manzo e un filetto di costine di maiale. I più golosi possono aggiungere a piacimento anche un paio di salsicce, secondo i loro gusti. Fate rosellire bene perché la carne fa tanta acqua. Quando lo spezzatino è asciutto aggiungete un bicchiere di vino rosso. Fate sfumare l'alcol poi aggiungete cento grammi circa di pomarola, sale, pepe, poco peperoncino e un po' di misto di spezie. Nel frattempo sbucciate e tagliate a tocchetti 4-5 carciofi e 3-4 patate e metteteli nella pentola a pressione dopo che avete versato la pomarola. In tutto lo spezzatino deve cuocere tre quarti d'ora circa. E questo è tutto, buon appetito dalla Nonna Norina!



# Caciucco di ceci

MARIA GENNARO

Food Lover



Quello che vi propongo non è il tipico cacciucco alla livornese, di pesci prelibati, ma un ripiego gastronomico, in questo caso di gente di campagna che non voleva essere da meno di quella di mare. Piatto semplice, realizzato con gli avanzi dell'orto e arricchito dal sapore che l'acciuga gli conferisce.

E' stato un amico a farmelo scoprire, Pieralberto Antolini, che potrei definire uno storico dell'alimentazione. Ricordo ancora la prima volta che lo assaggiai, l'odore e il sapore mi portarono alla memoria ricordi di quando ero bambina.

La tradizione toscana ci ha lasciato cibi straordinari nella loro semplicità, realizzati con quei pochi ingredienti che c'erano a disposizione, e questo piatto credo proprio sia uno di questi.



## Ingredienti

500 gr di Ceci secchi  
3 spicchi d'aglio  
prezzemolo  
una palla di spinaci lessati  
6/8 acciughe salate  
sale qb  
olio extravergine di oliva  
peperoncino facoltativo  
pane

**B**ollire 500 gr di ceci. In un tegame far soffriggere in abbondante olio un trito di 3 spicchi d'aglio e un bel ciuffo di prezzemolo. Aggiungere 6/8 acciughe salate spezzettate e subito dopo una palla di spinaci tritati. Lasciar cuocere per circa 20 minuti, aggiungere 250 gr di passata di pomodori freschi e cuocere altri 25 minuti. Unire i ceci (scolati dalla loro acqua, che conserverete) e far insaporire 10 minuti. Aggiungere poi l'acqua lasciata da parte fino a coprire i ceci e continuare la cottura per circa un'altra ora, facendo attenzione che non si asciughi troppo. La consistenza finale deve essere quella di una zuppa densa.

Servire con fettine di pane abbrustolito.

Mangiata il giorno dopo è ancora più buona!



# Focaccia salata di Pasqua

DI PITIGLIANO

PAOLA PALOMBI

Food Lover



Si avvicina la fine della quaresima. Vado a fare la spesa al supermercato e devo fare lo slalom col carrello fra le i piramidi di colombe e uova di Pasqua. Le papil- le sono stimolate, la salivazione aumenta, allora mi chiedo se è il caso di aspettare o no. “Forse mangiarne un po’ prima del giorno canonico, non è un reato grave” penso, e sorrido mentre afferro la colomba e la calo nel carrello vicino al pacco dello zucchero. Tornata a casa ripongo ogni cosa nella dispensa e mentre le cerco uno spazio nel ripiano più alto, per rendere più scomodo riprenderla, la mente vola verso altri luoghi e altri tempi. Rivedo la mamma camminare lungo una stretta via in direzione del forno, con la lunga teglia nera sulla testa, in equilibrio su un canovaccio arrotolato a forma di ciambella. Era una teglia in ferro piena delle tradizionali focacce di Pasqua. Non solo quelle dolci, c’era anche la focaccia di ricotta salata che non poteva mancare sulla tavola in quella mattina speciale. Speciale, perché tutta la famiglia si riuniva per la colazione, la tavola era coperta da una tovaglia bianca, apparecchiata con il “servizio buono” e circondata dall’allegria di noi ragazzi. La colazione iniziava con l’uovo lesso, il capocollo e la focaccia salata che sostituiva il pane. I cibi erano stati portati in chiesa per la benedizione nel giorno del Sabato santo. E insieme ai cibi la benedizione, col suo augurio di pace, arrivava sulla tavola delle famiglie. E’ un ricordo lontano ma molto vivo. Guardo l’orologio e mi accorgo che è ancora presto. Decido di andare a trovare una cugina, quella che conserva ancora tutte le ricette tradizionali. Chissà se ha anche quella della focaccia salata...

Esco e comincio la mia ricerca.

E’ meno semplice di quanto pensassi, lei non ce l’ha, cerco fra parenti e amici non più giovani, ma ormai tutti preferiscono acquistarle al forno. Lo so che sono ottime ma io non demordo perché voglio la ricetta casalinga. Finalmente la trovo: è della madre di una mia amica che, a sua volta, l’ha ricevuta dalla suocera. Non nascondo la mia soddisfazione mentre la scarabocchio sul foglio a quadretti di un piccolo blocco notes.



## Ingredienti

600 grammi di farina  
3 uova  
un panetto e mezzo di lievito di birra  
mezzo chilo di ricotta  
cannella  
sale fino  
pepe nero

**C**osa ho fatto: ho sciolto un panetto e mezzo di lievito di birra in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Ho ammorbidito con una forchetta mezzo chilo di ricotta e spolverato sopra un po’ di cannella. Ho formato una fontana con 600 grammi di farina e ho rotto 3 uova, le ho sbattute con un pizzico di sale fino e un pizzico di pepe nero. Ho aggiunto la ricotta, poi l’acqua col lievito e ho impastato; ho formato una palla morbida ( la consistenza di quando si fa la pizza) e l’ho lasciata lievitare per almeno due ore. Poi l’ho divisa in 6 panetti, su cui ho fatto piccoli tagli orizzontali e poi verticali e ho spennellato con l’uovo sbattuto per la doratura. Ho portato il forno a 180° e li ho infornati per circa mezz’ora.



# Panzanella

PIPPO

Food Lover



Da sempre, quando posso torno a respirare le emozioni delle colline toscane.

E ciò che sto per raccontare è accaduto l'estate scorsa.

Le mani nodose accarezzavano le mie spalle. Vergato di rughe, quasi cicatrici, il volto di Ada strusciava sulle mie labbra. Gracile, quasi fragile, mi salutava col calore di sempre, stringendomi nella morsa delle sue braccia esili ed incredibilmente vigorose.

Il suo odore, l'odore di lavori domestici e dell'olio alla lavanda con cui spazzolava i capelli mi trovava di nuovo piccolo aggrappato alla sua gonna.

“Bello il mio Gigino! Come sono felice di rivederti! Mangi? Sembri un po' sciupato!”... Ada sembrava un fiume in piena, la voce squillante usciva quasi dotata di vita propria, continue domande che non aspettavano risposta. ... “Che birbone sei! Perché non sei venuto prima a trovarmi? La fidanzata l'hai messa su? Il mi cettino, come so' contenta che sei qui!”...

Poi senza cambiare intonazione, “Certo che mi potevi avvertire che venivi, non ho preparato niente, comunque ora finisco di badà alle galline e poi preparo qualcosa per pranzo. Se voi vieni anche te. Al gallo che becca gli ho tirato il collo da parecchio” Affermò allontanandosi e sorridendo al ricordo della mia lotta con “Quellogrosso”. Quellogrosso, lo chiamavo così quella gallina più grossa delle altre, con la cresta rossa e le cosce grosse. Io ero poco più alto e per me quella era una gallina prepotente. Saltava sulle schiene delle altre galline, le beccava e le bloccava, sembrava proprio una gallina cattiva!

Io mi sentivo il principe contro il drago e una sera, armato di spada lo affrontai. Dopo una serie di sciabolate il drago spiegò le ali e passò al contrattacco gridando il suo urlo di battaglia e alzando polvere da tutte le parti. Fu Ada a salvare il prode cavaliere piangente e sanguinante mentre il drago ancora infieriva con artigli e becco. Le cicatrici sulle gambe sparirono molto prima che mi tornasse il coraggio di tornare da solo nel pollaio. Anche oggi che la stazza gioca a mio favore e che conosco la verità su quel drago, il gallo continua ad evocarmi un certo timore.

A spasso nei ricordi girellavo senza una meta precisa alla riscoperta di infanzia e adolescenza. Il pozzo seminascolato dall'erba dove pescavo da bambino era stato coperto con una lastra di lamiera, chissà se le carpe che ci vive-

vano erano sempre lì? Provai a scostare il coperchio e rincuorato vidi che almeno l'acqua c'era ancora. Attesi qualche minuto scrutando la superficie in attesa di un guizzo o un'increspatura della superficie, ma nulla, solo qualche pezzettino di calcinaccio smuoveva l'acqua. Deluso, ma consapevole che quella riserva d'acqua e di cibo, erano ormai desueti da anni, ripresi a girellare, questa volta con passo deciso. Avevo una meta! Attraversai la vigna alta. Le zolle rovesciate e le viti potate, chissà chi la lavorava adesso?

Poi lo chiedo, mi ripromisi avvicinandomi al campo dei “mori” come li chiama Ada. A differenza delle viti, i gelsi che costeggiavano la strada erano inselvaticiti e si vedeva che da anni non erano stati potati. Subito dietro vidi i loro pennacchi. Erano sempre lì, proprio come li avevo lasciati. I tre cipressi. Il mio rifugio. Nessuno mi aveva mai spiegato perché fossero stati piantati lì e neanche perché formassero un triangolo equilatero. Specialmente quel particolare è sempre stato un mistero per me e li rendeva ancora più speciali. Triste o felice, piccole o grandi emozioni, illusioni, delusioni, sconfitte, amori, segreti, riflessioni raccontavo tutto a loro, testimoni attenti e fidati. E come al solito mi avvicinai verso “il Custode”. Non ho idea del perché abbia scelto proprio lui. Di fatto da quando ero adolescente, nascondevo tra i suoi rami dei pezzi importanti della mia vita.

L'incarto di plastica era sepolto dagli aghi caduti negli anni, ma ancora dove lo avevo riposto e pressoché integro.

All'interno alcune spille ormai arrugginite, di cui resta solo qualche sbiadita traccia nella memoria, alcuni spiccioli di paesi “lontani”, due Franchi francesi, Pesetas spagnole, Marchi tedeschi ecc. E il mio diario! O meglio, il miscuglio di fogli, lettere e cartoline, un po' ammaccati dal tempo, ma ancora leggibili.

Di getto decisi che i supporti informatici sarebbero stati una migliore capsula del tempo. Quindi presi gli incarti e ritornai indietro. Era quasi ora di pranzo.

Salii i grandini della scala esterna che portava al primo piano, sopra le stalle. I massicci gradini di travertino scheggiati e ricoperti di macchie così come i mattoni del muro che fungeva da corrimano avevano risentito del passare de tempo.

Una tenda di perline sullo stipite della porta lottava con le mosche. Insormontabile barriera.

Guerra persa giorno dopo giorno, battaglia dopo battaglia, pensai.

Ne ebbi conferma poco dopo!

Ada era intenta ad apparecchiare, “oggi pranzo leggero”, disse ridendo, mentre appoggiava sulla tavola una insalatiera di panzanella.

Tornato a casa, scannerizzai i miei tesori. Ma non è giusto che vivano in uno scrigno, quindi...

## Antichi cipressi

Da sempre ascoltate i miei pensieri, all'ombra di mille rondini, di mille nevi osservate, ascoltate i ricordi del vento silenti e distratti solo all'apparenza.

Voi avete visto il piccolo giocoso torrente cantare argentine melodie implorando le nubi e poi, altero credersi fiume e circondarsi di tronfi, obesi, suoni, per una stagione.

Voi che vegliavate gli spavaldi girasoli, giovani, vanitosi, sgargianti guerrieri voi che li avete visti marciare d'agosto decadenti, spenti reduci carichi di frutti.

Voi che degli umani conoscete le stagioni, voi signori del tempo, giudici silenti, voi che conoscete di me i segreti sinceri. sappiate che l'amo.

## La mia terra

Terra di grano bruciato dal sole;  
terra di aratro,  
di filari rossi tra i pampini cosparsi di rame;  
terra di olivi coperti di brina;  
di semina,  
solitario, incessante danzare di zolle,

Terra di volti bruciati dal sole,  
da mille lune e cento stagioni.  
terra di mani provate dal gelo  
da legni di falce, di vanga.  
Terra di forme dipinte  
di verde, di giallo, di grigio, di bianco.

Terra di muggiti,  
di nitriti,  
    arcani,  
come la Gente di queste colline,  
    da sempre come loro,  
    da sempre con loro,  
    da sempre in loro,  
    inscindibili.

Terra di forme, di Gente  
    aspramente dolce,  
    la mia terra.



## Ingredienti

pane raffermo	gr. 300
pomodori ( freschi )	gr. 200
cetrioli	gr. 100
radicchio verde	gr. 100
cipolla rossa	gr. 150
olio extravergine di oliva	gr. 100
aceto	gr. 50
basilico ( mazzi )	n° 1
sale	q.b.
acqua	q.b.

*Mettere il pane in bagno in acqua fredda per almeno 45 minuti.*

*Lavare e tagliare i pomodori in cubetti.*

*Sbucciare e tagliare le cipolle in due metà e poi trasversalmente in sottili striscioline.*

*Lavare e tagliare il radicchio il radicchio trasversalmente in sottili striscioline e poi metterlo in bagno in acqua fredda così che possa perdere parte del sapore amarognolo.*

*Sbucciare i cetrioli e poi tagliarli in dischetti.*

*Lavare in abbondante acqua fredda, il basilico poi, scolare bene e spezzare con le mani,  $\frac{2}{3}$  delle foglie, lasciando intere quelle più belle alla vista. Mettere in disparte sia le foglie intere, sia quelle ridotte in coriandoli.*

*Strizzare il pane e metterlo all'interno di una capace terrina, assieme al resto degli ingredienti lasciandone un po' per la decorazione, assieme alle foglie di basilico intere. Mescolare bene ma con delicatezza, facendo attenzione a non alterare la struttura sia del pane, sia delle verdure.*

*N.B.*

*La cucina è in continua evoluzione, come la lingua o la cultura da cui trae spunto. Alcune fonti parlano della panzanella come di un piatto a base solo di pane, cipolla, aceto e eventuali erbe a disposizione. Questa che è qui presentata è da considerarsi la versione base della panzanella “moderna”, quella che nelle campagne toscane si produceva da dopo l'introduzione del pomodoro. L'unica innovazione, di tipo personale riguarda la proporzione tra aceto e olio extravergine di oliva.*

*N.B. Ingredienti.*

*È da tener presente che il pane più indicato per la panzanella è prodotto con farina semi integrale macinata a pietra, a lievitazione naturale ottenuta con lievito madre e cotto a legna. No, non è una chimera, alcuni forni ancora oggi lo fanno e, il pane così prodotto risulta essere più resistente alla masticazione e molto più saporito.*

# Zuppa con cavolo nero

FAGIOLI ZOLFINI E PANCETTA TOSTATA

BRICIOLE DI SAPORI

Blogger



Purtroppo non ci è concesso decidere dove nascere ma abbiamo la facoltà di cambiare se non ci piace dove viviamo ma, l'avvicinarsi della vita, a volte lo rende troppo complicato. Si studia, si trova un lavoro e poi l'amore, si compera casa e poi gli amici e la famiglia... Ed ecco che decidere di lasciare tutto per una nuova destinazione diventa molto difficile. Troppi i tasselli da far combaciare ma il problema principale è spostarsi con il lavoro. Io sono una delle poche "milanesi purosangue", nata in Milano centro, ma non ne vado fiera. Non sento nessun attaccamento per la mia terra, per le poche tradizioni che possono sopravvivere in una grande città, non mi piace neanche il dialetto. Io non sono persona da città, da negozi, da vita mondana, da confusione e da cieli grigi. Io amo la campagna, i fiori, il silenzio, la natura, gli animali e gli spazi aperti. Mi piace anche andare a pescare sui fiumi. Qualche anno fa sono riuscita a lasciare la città e a spostarmi di una cinquantina di chilometri. In una zona verde, bella, ma non è quello che volevo. Non è abbastanza. L'ho scoperto lo scorso anno facendo una vacanza in Toscana, precisamente in Val d'Orcia che resta in provincia di Siena. Una meravigliosa zona di morbide colline, di silenzi e di colori che incantano, di distanze immense, di borghi stupendi e persone affabili dove i rapporti umani sono ancora molto importanti, di buon cibo e bel clima. In questa terra ho scoperto quante e quante tradizioni ci sono e quanto si fa per tenerle vive. Tradizioni che si perdono nella notte dei tempi; legate al cibo, all'agricoltura e all'antico vivere ma che anche i giovani d'oggi amano tenere vive. Qui mi sono sentita a casa. Tutto

mi è sembrato familiare e ho sentito dentro di me un senso di serenità e di pace. Finalmente un senso di appartenenza ad una terra. Una terra che purtroppo non potrà essere casa mia ancora per qualche anno ma so che quel momento arriverà. Sono una milanese di nascita ma toscana di cuore e, per quanto possibile, cerco di riportare qualcosa di quella terra nella mia attuale casa... L'attesa mi sembrerà meno dura.



## Zuppa con cavolo nero, fagioli zolfino e pancetta tostata



### Ingredienti

Per 4/6 persone:

1 kg di cavolo nero (circa 3 mazzi)  
400 gr di fagioli zolfino (o di cannellini)  
1 cipolla  
1 carota  
2 cucchiari di concentrato di pomodoro  
100 gr di pancetta dolce o quanciale  
peperoncino  
sale  
olio extra vergine di oliva toscano  
fette di pane toscano "sciocco" (senza sale)  
in alternativa un buon pane rustico

Lasciare i fagioli zolfino in ammollo in abbondante acqua per circa 2 ore. A questo punto cuocerli nella stessa acqua, salando leggermente, per circa 2 o 3 ore (vale sempre l'assaggio per accertarsi della cottura). Una volta cotti i fagioli, scolarli ma tenere da parte l'acqua di cottura. Nel frattempo preparare il cavolo nero eliminando con un coltello la costa centrale dura dopodichè tagliare le foglie a pezzi e lavare accuratamente. Tagliare la carota e la cipolla.

In una capiente casseruola di terracotta, fare soffriggere la cipolla e la carota in olio extra vergine di oliva quindi aggiungere il cavolo nero. Lasciare appassire il cavolo dopodichè aggiungere circa 500 ml di acqua tiepida e 500 ml di acqua di cottura dei fagioli. Salare e lasciare cuocere per circa mezz'ora con il coperchio leggermente scostato. Tagliare a fettine sottili la pancetta o il quanciale e fare soffriggere in una padella con pochissimo olio extra vergine di oliva.

Mettere la pancetta dorata - senza l'olio - nella casseruola con il cavolo nero e aggiungere anche poco peperoncino.

Lasciare cuocere ancora 15 minuti.

A questo punto aggiungere i fagioli e il concentrato di pomodoro. Mescolare bene e lasciare cuocere ancora 15/20 minuti. Nel frattempo, nella padella con l'olio usata per soffriggere la pancetta, fare tostare le fette di pane girandole da una parte e dall'altra.

Una volta terminata la cottura della zuppa, servire irrorando con un filo di olio extra vergine di oliva a crudo e le fette di pane tostato.



# Budella alla sestese



FILIPPO CANALI

*Giornalista*



“Ce l’avevo fatta!” Per un anno intero mi ero alzato all’alba per raccogliere le uova e venderle con la mia cesta di vimini ai fiorentini più benestanti che gironzolavano vicino al nuovissimo mercato centrale con il loro foulard riempito di spese. Con quello che avevo risparmiato mi ero comprato il biglietto per la diligenza che da Firenze portava a Sesto, guidata da Assolino, che per il suo fisico tondeggiante, due dei miei migliori clienti, il Fattori ed il Collodi, proprio il pittore ed il giornalista, chiamavano l’“omino di burro”. Li avevo sentiti chiamarlo così proprio mentre stavano comprando le mie uova di fronte al Caffè Michelangelo. Erano convinti di volerlo rappresentare in una delle loro opere: chissà se mai lo faranno. Per una volta non ero costretto a prendere lo scomodo carro che portava i bambini che, come me, erano diretti alla Fiera della Decollazione di San Giovanni, l’evento più importante di Sesto, la città a due passi da Firenze, che si svolgeva l’ultima settimana di agosto. Non vedevo l’ora di raggiungere i miei nonni per passare con loro quella settimana di festa. Mia nonna era un’abile trecciaiola di paglia e passavo interi pomeriggi seduto accanto a lei nella corte di fronte a casa sua a vederla unire quei fili di paglia che diventavano pian piano dei cappelli meravigliosi. Mio nonno invece faceva un mestiere che esisteva solo a Sesto: il budellaio. Sì perché i fiorentini, tutte le volte che vedevano un sestese, partivano con

la solita rima: “io un vo’ di’ che a Sesto vu sia della gentaccia, però il companatico vu lo misurate a braccia”, ricordando come uno dei piatti tipici della città fossero le budella cotte, che ovviamente più che a peso si misuravano con il metro per la particolare conformazione del cibo. Io amavo quel piatto, anche se la lunga pulizia e la cottura spesso rendevano l’aria della casa della nonna colma di un odore forte, pesante, quasi nauseabondo, ma che a me piaceva comunque molto. Al grido di mia nonna: “Seggiatevi, ci si sbudella” io ero il primo a prendere una seggiola, una sedia cioè, ed a mettermi a tavola per mangiare: non c’erano duri di menta o lupini della fiera di Sesto che potessero competere con il mio piatto preferito che condivo con i sottaceti fatti con le verdure del campo dei miei nonni o con i cavoli lessi. Immancabili erano poi anche l’orzo o il riso cotti nel brodo delle rigaglie, con spezie e cavolo, che talvolta la nonna mi serviva precedentemente. E dopo pranzo tutti alla Fiera, dove i sensali presidiavano alla vendita del bestiame e dove i venditori presentavano a destra e a sinistra, urlando, le loro mercanzie in un bailamme che una volta il Collodi, che incontrai proprio nella piazza centrale della città, definì “un paese dei balocchi”.



### Ingredienti

Per 4/6 persone:  
budella di maiale gr 800  
mezzo cavolo verza  
una cipolla  
una carota  
un gambo di sedano  
4 pomodorini da brodo  
prezzemolo  
4 spicchi d'aglio  
rosmarino  
cannella  
2 chiodi di garofano  
pepe in grani  
sale

La parte più importante della preparazione è il lavaggio delle budella, che vanno passate sotto acqua abbondante sia da dritto e da rovescio, prima in acqua fredda e poi in acqua calda (la tradizione vuole 20 lavaggi ma oggi si trovano in commercio già pulite). Quando siete ben sicuri che siano pulite (e ci vogliono in media due-tre giorni di lavaggi) si mettono le budella in una pentola capace, ricoperte con acqua abbondante. Si devono poi unire i pomodori, gli odori a fette e tutti gli aromi e le spezie. Salate e fate cuocere lentamente per 3 ore. Passato questo tempo aggiungete il cavolo tagliato a listerelle e tenete sul fuoco un'altra ora. È d'uso servirle calde insieme a dei sottaceti.



# Fichi Melati

BLUELBA

Food Lover



I fichi melati, rappresentavano il dolce tipico del Natale, ma anche di ogni altra ricorrenza maggiore, che introduceva il clima gioioso delle feste. Le donne giovani e meno giovani si riunivano a “Veglia” la sera, qualche settimana prima della festa ed iniziavano la

preparazione del dolce. Si iniziava sbucciando le noci, le nocciole e le mandorle che poi venivano tritate finemente; vi si aggiungevano spezie e il tutto poi veniva messo a cuocere con il miele. Quando l'impasto era ben cotto, le donne, roteando porzioni dell'impasto bollente tra le mani bagnate di vino moscato (per sopportarne meglio il calore ed evitare scottature), confezionavano le palline che, una volta raffreddatesi, divenivano croccanti.

I bambini osservavano ammirati e soprattutto desiderosi di assaggiare in anteprima quelle affascinanti palline rassegnandosi alla fine ad aspettare l'epilogo della preparazione quando veniva dato loro il permesso di grattare le pentole e gustare così qualche rimasuglio di pasta croccante. Le palline poi, si inserivano nella pancia dei fichi secchi precedentemente tagliati, ed il tutto veniva infine saltato in padella, con il miele. Nessun assaggio era concesso ai bambini; i fichi venivano riposti sotto chiave nella credenza e non si potevano mangiare prima di Natale.

Venivano comunque razionati al fine di consentirne la durata per tutte le Feste.



## Ingredienti

1kg fra noci e mandorle macinate condite con buccia di arancia(macinata q.b.)pepe e noce moscata.

*Il composto va cotto in 1 kg di miele e 5 cucchiari di zucchero fino ad ottenere un bel colore caramello!!fare subito le palline (bagnarsi appena le mani con il moscato per alleviare il calore..ma non troppo altrimenti le palline risulteranno non omogenee).Aprire i fichi secchi mettere dentro la pallina e pochi alla volta metterli in padella con poco miele per lucidarli...buon appetito!!*



## Fave e cicoria impanate

CARMELINA ROTUNDO

Blogger



Una ricetta, una semplice ricetta che piace a Samanta, Tina e Carmelina.

.....da abbinare a ricordi di vita.....

quando, vivendo a Castelfiorentino in campagna, Carmelina bambina sceglieva per nascondersi (dopo aver compiuto qualche marachella) i campi dei baccelli, e come stava, ferma, ferma e zitta, zitta, anche se poi scopri che la giovane mamma Maria, appena non la trovava in casa, andava nei campi dove i contadini la rassicuravano: “Sì, Carmelina è nel campo dei baccelli, la guardiamo noi”.... Insomma tutti lo sapevano eccetto Carmelina che si sentiva sicura del suo nascondiglio .....fu così, per quel “fantasioso” nascondersi, che attraverso tutti i 5 sensi a Carmelina arrivò nel cuore tanto e tanto amore per la natura: per viverla, ascoltarla e raccontarla anche con questa ricetta dove guarda caso ci son i BACCELLI.



### Ingredienti

Fave 150gr  
Cicoria selvatica 150 gr  
Olio  
Sale  
Pane di grano duro  
Cipolla

*Cuocere le fave (sgusciate) e le cicorie in due pentole separate.*

*Al termine della cottura soffriggere la cipolla in padella con dell'olio d'oliva fino a renderla dorata*

*Con le fave formare un purè; colare la cicoria e sminuzzarla.*

*In una altra capiente pentola versare il soffritto, il purè di fave e le cicorie e, quando ambedue: il purè di fave e le cicorie sono a temperatura tiepida, aggiungere nella pentola pane a tocchetti.*

*Amalgamare il tutto in modo da creare un composto omogeneo, infine riscaldare il composto per ogni persona con un filo di olio.....*

# La panzanella secondo la nonna

ZOE

Blogger



“Raffermo?”

“Sì, si piglia il pane raffermo e si mette in bagno...”

“Cosa è raffermo?”

“Il pane di ieri, quello avanzato! Si taglia a tocchettini, a pezzettini, e si mette in bagno. E si aspetta. Poi si strizza e si condisce con l'olio e la cipolla, ma io ci metto anche il pomodoro”.

La nonna afferrò i pezzi di pane tagliati sul marmo della tavola di cucina. Li mise in ammollo nella ciotola. Gli occhi celesti, ancora vivaci tra le ragnatele di rughe guardavano la giovane donna bionda che con lo sguardo stupito cercava di capire i segreti di quella cucina semplice e contadina. Era la zia Gerta (di Germania come diceva mio cugino Fabrizio) da poco sposata con mio zio Renzo, il figlio più piccolo della nonna. La zia Gerta che sembrava raddoppiare, in tutti i sensi, la nonna guardava le mani veloci che tagliavano il pane a “tocchetti”, i pezzi di pomodoro e anche il cetriolo (il “trecciolo” come continuava a chiamarlo la nonna) e la cipolla che metteva a parte, in una piccola scodella che avrebbe portato in tavola per chi volesse aggiungerli alla panzanella, perchè sapeva che a noi bambini la cipolla non piaceva.

La panzanella era il piatto di benvenuto che la nonna preparava in estate quando si trasferiva dalla casa di vicolo delle Vergini a San Gimignano alla casetta in campagna, pochi chilometri sotto le torri, tra le colline verde chiaro e le strade sterrate e polverose. Quella era, secondo mio cugino, la “residenza estiva” della nostra grande famiglia. In realtà la casa era piccola perché i nonni potevano usare solo il piano superiore. Alla nonna non piaceva cucinare, ma sapeva che la panzanella era il piatto che a noi bambini piaceva di più. E così anche quell'agosto di fine anni Sessanta preparò il pane, l'olio, il sale, il pepe (ma poco) e i pomodori e iniziò il rituale sotto gli occhi attenti della biondissima zia Gerta.

La preparò con più cura e con una lentezza che oggi direi somigliare ad un rituale di meditazione. Poi una volta pronta, mentre la luce fuori della piccola colonica diventava sempre più potente, portò in tavola il suo capolavoro.

Attorno al tavolo eravamo in 12. La panzanella era stata divisa in due ciotole. Nel centro della tavola, tra il vino e l'acqua, i piatti con gli anelli di cipolla e le rondelline di “trecciolo”. La panzanella era il piatto oltre che di benvenuto anche delle buone notizie: il matrimonio degli zii Gerta e Renzo era stato annunciato proprio l'estate precedente, la nascita di mia cugina era stata celebrata a tavola due estati prima e ora eravamo sicuri che la nonna avrebbe annunciato qualcosa. Ma non sapevamo che quell'estate sarebbe stata l'ultima volta attorno al tavolo campagnolo.

“Prima di iniziare a mangiare” disse la nonna “volevo dirvi che io e il nonno abbiamo venduto la casa, questa casa. Questa sarà l'ultima estate che passeremo tutti insieme qui”. Ci guardammo con stupore io e mio cugino Fabrizio: allora niente più panzanella? Quella fu l'ultima panzanella di mia nonna che morì dopo pochi mesi. Ed è per questo che ogni estate, per l'esattezza il 21 giugno, la celebriamo preparando la panzanella della nonna con i sapori della Toscana e lo faccio utilizzando il pane raffermo, anche se mio marito esperto di cucina dice che è meglio prepararla con il pane di giornata, ma la mia panzanella è un piccolo omaggio al ricordo di quella donna che, come me, non sapeva cucinare.



## Ingredienti

Circa 500 gr di pane avanzato del giorno prima, tre pomodori di cui uno da insalata, olio, basilico, sale e pepe, cipolla tagliata a rondelline.

Si taglia il pane a tocchettini e si mette in una terrina coperto di acqua. Poi con le mani si strizza il pane per togliere l'acqua in eccesso e lo si mette in un'altra ciotola. Quando tutto il pane strizzato è stato travasato nella ciotola si aggiungono: olio, sale e pepe, i pomodori a tocchettini e le rondelline di cipolla e si mescola. Si guarnisce con foglie di basilico

# I Tortelli Maremmani

ANDREA DOMINICI

Food Lover



**T**TT: ovvero, Toscana terra di tortelli! Ciascun territorio, dal mare all'Appennino, ha una sua tipologia, tanto che l'Arsia (Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione del settore Agricolo e forestale) ne ha inseriti alcuni nella lista dei prodotti agro-alimentari tradizionali della regione. Pensiamo ai tortelli di patate del Mugello, ai "Tordelli" della Lucchesia e della Versilia, ai tortelli "del Melo" del pistoiese. Last, but not least i tortelli maremmani!

Dalle coste del grossetano alle pendici dell'Amiata, in ogni casa non può mancare un bel piatto di tortelli con ricotta e spinaci nei giorni di festa. E, come succede per tutti quei piatti così tradizionali, la ricetta cambia da famiglia a famiglia!

Anche in casa delle mie nonne, nel piccolo borgo di San Quirico di Sorano, in provincia di Grosseto, i tortelli non mancavano mai! Bastava un pretesto - due ospiti a pranzo, il Santo Patrono, la famiglia riunita - e subito si mettevano le mani in pasta. Le uova fresche raccolte la mattina, la ricotta preparata in casa il giorno prima con il latte delle pecore del bisnonno Gino, gli spinaci coltivati in quantità proprio per la "causa" tortelli. Pochi ingredienti, semplici ma genuini, e la maestria delle nonne nello stendere la sfoglia con il "lansagnolo" (così è chiamato localmente il mattarello): il risultato era garantito!

Di solito, i tortelli venivano cosparsi di ragù e spolverati con parmigiano grattugiato. A volte poteva capitare che venissero conditi con burro disciolto, aromatizzato con salvia ed un pizzico di pepe.

Io, bambino curioso e con una gran voglia di fare, volevo sempre avere il mio ruolo nella preparazione di tale leccornia. Ed ecco che le nonne mi accontentavano, facendomi spianare un pochina di sfoglia e dandomi il ripieno per preparare il mio tortello. Il risultato non era dei migliori, ma sempre venivo premiato con un ritaglio rettangolare di quella sfoglia cotta sul piano della cucina economica: era una delizia!

Sarà stato un presagio, ma di tortelli ne ho preparati tanti! Quando, nel mese di agosto, collaboravo alla cucina della locale sagra gastronomica, tra i primi piatti, tra i pici e gli gnocchi di patate, i tortelli andavano per la maggiore. E di tortelli ne stendevamo molti, quotidianamente, tutti a mano. Indimenticabile quel ferragosto in cui erano previste a cena numerose persone: di tortelli ne preparai trecento!

Grazie anche a quell'esperienza, e grazie alle mie nonne, insuperabili insegnanti, i tortelli maremmani col ragù sono diventati uno dei miei cavalli di battaglia in cucina!

(Un'alternativa al classico ripieno con spinaci è l'utilizzo della Menta romana: questa preparazione, diffusa nel soranese, prevede un ripieno dolce composto da ricotta, menta lessata, uovo, zucchero e cannella. I tortelli, preparati in maniera analoga a quelli tradizionali, saranno poi conditi con una miscela composta da zucchero e cannella, e consumati come primo piatto.)

### Ingredienti

Per la sfoglia:

6 uova

600 g di farina di grano tenero

Per il ripieno:

500 g di ricotta di pecora

300 g di spinaci

1 uovo

Noce moscata qb.

Parmigiano grattugiato q

Sale

Per quanto riguarda il ripieno dei tortelli maremmani, in primis lessare gli spinaci, strizzarli e sminuzzarli bene. Si setaccia la ricotta, si unisce agli spinaci e si aggiunge l'uovo intero. Dopodiché, si incorpora al ripieno il parmigiano grattato, si grattugia della noce moscata e si aggiusta di sale. Mescolare il tutto fino ad ottenere un composto uniforme.

Nel frattempo si prepara la sfoglia, impastando le uova con la farina. Quando l'impasto sarà

omogeneo, si inizia a stenderlo fino a che la sfoglia avrà lo spessore ideale: non dovrà essere troppo sottile, altrimenti in cottura il tortello rischierebbe di forarsi, né troppo spessa. Per quanto riguarda la forma e dimensione, consiglio un tortello quadrato con lato circa 7-8 centimetri. Si prende una striscia di sfoglia e con un cucchiaio si dispone sopra del ripieno. Si ripete l'operazione per l'intera lunghezza della sfoglia, lasciando un'adeguata distanza tra una pallina di ripieno e l'altra.

Dopodiché si prende un'altra striscia di sfoglia e si pone sopra a quella precedente, coprendo il ripieno. Aiutandoci con le mani, facciamo pressione sulla sfoglia intorno al ripieno, in maniera tale da far uscire l'aria che in cottura potrebbe far gonfiare il tortello. Mediante una rotella tagliapasta dentata, si chiude ciascun tortello e si elimina la pasta in eccesso.

Per la cottura, lessare i tortelli in acqua salata: non appena vengono a galla, sono cotti!

## L'ottimismo della schiacciata alla fiorentina di Lorenza

ELISA GENTILINI

Giornalista



La graniglia del pavimento era sempre lucida, nonostante il passaggio, nel novembre del '66, dell'acqua mista a fango della Guardiania, il torrente dietro casa. La cucina si affacciava sull'orto, in parte lasciato a giardino con rose e fiori che si chiudevano al tramonto, in parte già regno degli esperimenti botanici di mio nonno, che amava creare innesti con le piante. Nel giardino erano così spuntati kiwi che per anni facevano fiori stupendi e strani ma nessun frutto e qualche vite che non era stata messa nei filari insieme alle altre. Le altre erano quelle da uva, che invece crescevano rigogliose nel campo lì dietro, con le quali il nonno ricavava vino rosso asprigno. Toccava a me pestare il tino e bere, con grande soddisfazione, il primo bicchiere di mosto. In quell'orto schiacciavo le nocciole con i sassi, vedevo nascere pomodori e zucchine, osservando con impazienza. Quei pomodori finivano poi "strusciati" sul pane e con l'aggiunta di olio e sale, erano spesso l'ingrediente principale della mia merenda dai nonni. Quando non mi toccava, molto più raramente, una fetta con uno spruzzo di vino bianco e un pizzico di zucchero.

Tra il giardino e la cucina, una porta finestra con un solo scalino, in pietra bianca immacolata, limite preciso tra la graniglia del pavimento di casa e l'esterno. E quello scalino era il mio regno, da cui osservavo da un lato il nonno portare, rastrellare e dall'altro lato mia nonna che cucinava, usava i ferri per la maglia o risolveva dei cruciverba difficili. Aveva la licenza elementare, benché le maestre avessero tentato di con-

vincere i suoi genitori a farle proseguire gli studi. Parlava un italiano molto corretto e amava la parole complesse, quelle che trovava nei rebus e nelle enciclopedie che leggevamo nei pomeriggi d'estate. Ed era curiosa, amava farsi raccontare di tutto.

In cucina, come in generale nella sua vita, nonna aveva imparato a fare di necessità virtù e sapeva come mettere a tavola una tribù con poco e fare tutti contenti. Sapeva rendere pesche sciropate e panna montata una prelibatezza d'alta cucina. Merito, probabilmente, anche della panna montata a mano con il "frullino". Non ha lo stesso sapore di quella fatta con le fruste elettriche, diceva. E indubbiamente aveva ragione.

Nei giorni di vera festa questa panna andava a farcire la schiacciata alla fiorentina che in casa dei nonni era un dolce ricorrente, non riservato solo al periodo di carnevale. Era una torta semplice e veloce, fatta con dosi a cucchiaino. I cucchiaini e le altre posate erano riposti in un cassetto del tavolo di formica verde, come verde – tono penicellina, amava definirlo il nonno – era il colore dell'intera cucina. Una cucina della fine degli anni Cinquanta, come la casa, costruita in una via di Lastra a Signa che in quell'epoca era costellata di campi. La villetta dei nonni, con il vezzo di un piccolo portico e il vialetto per la Millecento, era un inno all'ottimismo.

La schiacciata alla fiorentina, tra i mille sapori che aveva, per me manifestava anche quello: un retrogusto di ottimismo e di voglia di domenica, nonostante tutto.

### Ingredienti

2 uova  
12 cucchiaini di farina 00  
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
8 cucchiaini di latte  
9 cucchiaini di zucchero  
2 cucchiaini di brandy  
1 bustina di lievito  
scorza di un limone (o arancia) grattugiata  
un pizzico di sale

Per il ripieno:  
panna 500 ml e un cucchiaino di zucchero

Sbattere le uova con lo zucchero e aggiungere la farina. Sempre mescolando, aggiungere il latte, l'olio, il brandy, un pizzico di sale fine e la buccia di un limone grattugiata. Da ultimo mettere il lievito. Versare in una teglia quadrata imburrata e infarinata e cuocere in forno per circa mezzora a 180 gradi.

Se si vuole farcire con la panna montata, far raffreddare il dolce, poi con un coltello a lama liscia aprirlo a metà. Nel frattempo mettere il contenitore per la panna in freezer (più è freddo, meglio è) e montare la panna con un cucchiaino di zucchero. Stendere la panna sul dolce e coprirlo con l'altra metà tagliata. Mettere un po' in frigo. Prima di servire, una bella spolverata di zucchero a velo.



## INDICE AUTORI

- La ciaccia coi ciccioli  
Il profumo della domenica mattina  
I ciaffagnoni mancianesi  
Arista di maiale al forno  
La cena della nonna Linda  
Torta della nonna  
I fagioli all'uccelletta  
Sedani ripieni alla pratese  
Pumpkin risotto  
'mbratta musì o granetti  
I maccheroni con le noci  
Ricetta della Garmugia Lucchese  
La stiacciata toscana  
La minestra di pane  
Gelato all'Aleatico passito  
Castagnaccio  
L'oco in porchetta nel giorno della Trebbiatura  
Panzanella  
Fettunta col cavolo nero  
Cibreo  
La scottiglia medievale... o l'ultimo pasto del vescovo  
Tortelli maremmani  
La Zuppa Lucchese di Magro  
Frittelle di riso  
The summer I fell in love with Tuscany  
Il brustico e il suo lago  
La frittata di trippa di Elina  
Cantucci al coltello  
La schiacciata di Pasqua  
Cinghiale alla Cacciatora  
Acquacotta di Scansano  
Sfratto di Pitigliano  
Berlingozzo  
Faraona in umido alle olive nere  
L'uovo sbattuto  
La panzanella, un tesoro di famiglia  
Lo stoccafisso di zio Poldo  
La bruschetta con il pomodoro  
Ribollita Toscana di Lucia Coppola  
Spezzatino ricco  
Cacciucco di ceci  
Focaccia salata di Pasqua di Pitigliano  
Panzanella  
Zuppa con cavolo nero, fagioli zolfino e pancetta tostata  
Budella alla sestese  
Fichi melati  
Fave e Cicoria impanate  
La panzanella secondo la nonna  
I tortelli maremmani  
L'ottimismo della schiacciata alla fiorentina di Lorenza
- Lilia Sartucci*  
*Kitti (Alessandra Torrini)*  
*Podere la Concia (Nino Costa)*  
*Stefano BF (Stefano Bencistà Falorni)*  
*Elisabetta Baglioni*  
*Simocuriosa (Simona Martelli)*  
*Margherita*  
*Mina e le sue ricette del cuore (Stefania Stora)*  
*Tara Willging*  
*Gigliola (Gigliola Sciarpena)*  
*Carla Giustacori*  
*MyCandyCountry.it (Martini Cristina)*  
*Paolina65 (Paola Oldani)*  
*Uovazuccheroefarina (Trapanotto Maria Luisa)*  
*Francesca | The Black Fig (Francesca)*  
*Pixelicious (Sara Sguerri)*  
*Il granaio di Gabriello (Marina Rocco)*  
*Ilaria Spinelli*  
*Ferdinando Cori*  
*Sara1505 (Sara Sambiasi)*  
*Tuscanyamodomo (Marco Tenerini)*  
*Dani (Daniela Braun)*  
*Colucci Lu*  
*Icotoscano (Antonio Pagani)*  
*Deplae Sabine*  
*Panelibriennvole (Alice del Re)*  
*Stefano Tesi*  
*La argentina (Maria Julia Diaz)*  
*Ceciliann (Cecilia Mazzei)*  
*Leopoldo II di Lorena (Istituto Alberghiero Grosseto)*  
*Leopoldo II di Lorena (Istituto Alberghiero Grosseto)*  
*Elisa Scarton*  
*DNA culinario (Claudia Pini)*  
*Forchettinagiramondo (Chiara Brandi)*  
*La laurina (Laura Cosci)*  
*Rintronauti (Lisa Bisori)*  
*Giovanna Menci*  
*Pippo (Rogui Widad)*  
*Pippo (Gianfranco Giannetti)*  
*Psycosty (Costanza Baldini)*  
*Maria Gennaro*  
*Paola Palombi*  
*Pippo*  
*Briciole di Sapori*  
*Filippo Canali*  
*BluElba*  
*Carmelina Rotundo*  
*Zoe (Elena Andreini)*  
*Andrea Dominici*  
*Elisa Gentilini*