



Il Lampredotto

Bruno Ghiozzi
Pelago 2025



Il lampredotto



“L’amoresotto”

In parte si tratta di una storpiatura affettuosa della parola “lampredotto”, dove il prefisso “lam-” viene sostituito da “amor-”, trasformando così una semplice frattaglia in oggetto d’amore gastronomico. Non è raro, infatti, che a Firenze si usino nomignoli così per indicare qualcosa che fa parte della vita, del quotidiano, della memoria.

“Amoresotto” unisce:

- Amore perché il lampredotto è amato “visceralmente” dai fiorentini.
- -sotto probabilmente richiama in parte il “sottopancia” o il “sottobrodo” (essendo immerso nel brodo), ma anche un modo simpatico per italianizzare l’espressione, giocando con il suono.

Chi lo usa, lo fa con tono affettuoso, quasi a dire: “Questo non è un semplice panino, è una cosa di cuore”. In bocca a un vecchio trippaio, o a un fiorentino doc, “dammi una sèmella co’ l’amoresotto” suona come una dichiarazione d’identità.

In sintesi: l’amoresotto è il lampredotto chiamato con amore. Perché un piatto così, che da secoli nutre il popolo con dignità, non può essere solo “una frattaglia”. È una cosa viva, familiare. È parte del cuore... e dello stomaco.

L’amoresotto

(Versi in vernacolo toscano)

*Oh lampredotto, ‘n pan co’ la semella,
sei l’orgoglio di’ popolo e la stella.
Bollito lento, pieno d’aromi veri,
tu porti gioia anche ne’ giorni neri.*

*Salsa verde che bagna la fettunta,
tu ‘un sei na frattaja, ma na cosa giunta!
Chi ti disprezza, ‘un t’ha mai assaggiato,
ché chi ti prova... s’è già innamorato.*

*Davanti a un banco, sotto a un loggione,
c’è chi fa fila come in processione.
E quando arriva ‘l panino profumato,
pare che ‘l core sia rinato!*

Introduzione personale

Confesso... Nonostante adori il lampredotto e lo mangi sin da bambino, non avevo mai sentito parlare dell'amoresotto, una scoperta curiosa frutto di questa ricerca!

Il lampredotto non è solo un simbolo della cucina fiorentina, ma per me è anche profumo di casa, d'infanzia, di sere fredde d'inverno. Sere in cui con la mia famiglia, stanchi, si doveva rincasare sapendo di non avere la cena pronta e magari il frigo vuoto. Bastava una passeggiata tra le vie silenziose del centro per sentirsi di nuovo al sicuro. Bastava fermarsi dal trippaio sotto la Loggia del Porcellino, stringere tra le mani un panino fumante, e tutto si aggiustava.

Quel panino, bagnato, con la salsa verde, magari diviso in due, non era solo cibo: era un momento di famiglia, di condivisione semplice, fatta di morsi caldi e sorrisi sinceri. Era un modo per ritrovarsi, per raccontarsi la giornata, per ridere insieme sotto le luci gialle dei lampioni. Era un piccolo rito, il nostro, che profumava di brodo e appartenenza.

Il lampredotto, in fondo, è anche questo: una memoria affettuosa, un sapore che consola, un gesto che sa di Firenze. E forse è proprio per questo che oggi, ogni volta che ne sento il profumo nell'aria, torno un po' bambino, e sento che questa città mi appartiene davvero.

Che cos'è il lampredotto?

Il lampredotto è un tipo di frattaglia bovina, precisamente una delle quattro sezioni dello stomaco del bovino: l'abomaso. Le altre tre sezioni sono: rumine, reticolo e omaso. Esse costituiscono gli ingredienti di un altro piatto tipico della tradizione italiana ossia la trippa.

Il lampredotto si presenta con una parte magra e scura (la parte lavorante) detta gala e una più chiara e gelatinosa (la parte nobile) chiamata spannocchia. La prima è di colore marrone violaceo ed ha un sapore più forte, mentre la seconda ha un colore più tenue e sapore più delicato.

È morbido, saporito, e quando è ben cucinato, si scioglie in bocca. Ma guai a chiamarlo "avanzo"! Per i fiorentini è patrimonio, tradizione, e soprattutto identità.

È uno dei capisaldi dello street food fiorentino, consumato da secoli, specialmente dai lavoratori e dai mercanti, oggi rivalutato dai gourmet di tutto il mondo.

Origini del nome

Il nome "lampredotto" deriva da lampreda, un'antica creatura marina che in passato popolava l'Arno. Lo stomaco del bovino, con le sue pieghe, ricordava vagamente la bocca della lampreda, da cui il nome. È curioso pensare che un piatto tanto "terrestre" debba il suo nome a un pesce!

Una seconda teoria invece ipotizza che il nome sia stato dato per scherno in contrapposizione alla lampreda, cibo per ricchi.

La gola, la misura e la dignità del cibo povero

“Di gola che più l’uomo asseta e doma”
(Dante Alighieri, Inferno, Canto XXX, v. 63)



In questo verso, Dante condanna la gola eccessiva, quella fame che non è più bisogno ma vizio; quella che porta l’uomo a perdersi nella smania del troppo. È una riflessione eterna, che ancora oggi trova eco nella nostra alimentazione quotidiana: l’opulenza, lo spreco, l’abitudine al superfluo. In questo contesto la cucina popolare assume un valore diverso, più profondo. È una cucina che nasce dalla necessità, ma si costruisce con l’ingegno e con il rispetto per la materia prima.

Il lampredotto, simbolo fiorentino della cucina del quinto quarto, è forse l’esempio più chiaro di questa filosofia: misura, recupero, sobrietà. È il contrario della gola smodata: non un eccesso, ma una scelta consapevole. È ciò che resta quando le parti “nobili” dell’animale sono state tolte, ma che con tempo, conoscenza e attenzione si trasforma in un piatto nutriente, ricco di sapore e cultura.

Dal punto di vista nutrizionale, il lampredotto è sorprendentemente valido: è ricco di proteine ad alto valore biologico, contiene ferro, zinco, fosforo e vitamine del gruppo B, ed è povero di grassi. Inoltre, grazie alla sua composizione naturale (una parte magra, muscolare, e una più grassa e gelatinosa), offre una consistenza bilanciata e un apporto energetico sostenibile. È un alimento che nutre davvero, senza eccedere, e che riporta al centro il concetto di alimentazione essenziale.

Le prime tracce del consumo del lampredotto risalgono proprio all’epoca medievale, in cui la carne era un bene raro, spesso inaccessibile alle classi popolari. Così si imparò a utilizzare tutto dell’animale e ciò che un tempo veniva scartato divenne protagonista nelle pentole del popolo. Cucinato con lentezza, aromi e pazienza, il lampredotto si è trasformato in una leccornia identitaria, un piatto che non nasconde le sue origini umili, ma le riscatta attraverso il gusto e la tradizione. Purtroppo essendo cibo per poveri non se ne trova facilmente traccia negli scritti che invece erano riservati e trattavano di cose di interesse delle classi più abbienti.

Nel corso dei secoli, questa cultura del “non si butta via niente” si è incarnata nella figura del trippaio, un vero artigiano del gusto. Le sue mani conoscono perfettamente il taglio, la cottura, il tempo, i profumi giusti. Alcuni banchi di trippai che si sono tramandati durante i secoli ricette e segreti, sono oggi vere istituzioni cittadine, come il celebre trippaio del Porcellino, attivo da oltre cent’anni. Lì, in pochi minuti, un pezzo di abomaso diventa un’esperienza: un panino caldo, profumato, bagnato nel brodo e condito con la salsa verde, che ha nutrito generazioni di fiorentini.

In un’epoca che spesso confonde il valore con il prezzo, il lampredotto ci insegna che anche un cibo considerato “povero” può essere ricco di senso, di nutrienti e di

dignità. Come Dante insegnava: la virtù sta nella misura, non nell'eccesso. E a Firenze, questa misura ha il sapore intenso di una frattaglia bollita e servita con amore.

Il lampredotto nei mercati: tra pittura e quotidianità

Nei dipinti dal Quattrocento in poi, i mercati cittadini sono rappresentati con vivace precisione. Le scene brulcano di venditori, clienti, animali e mercanzie. In alcuni sono visibili e riconoscibili le frattaglie: interiora esposte, appese, lavorate. Il banco delle frattaglie non era nascosto, ma parte integrante dello spazio pubblico, segno evidente che anche la carne "meno nobile" occupava un ruolo centrale nella vita urbana e nell'alimentazione quotidiana.



Filippo Napoletano, Piazza del mercato vecchio 1600 ca

In queste raffigurazioni, la figura del trippaio, o almeno il suo antenato, comincia ad affiorare. È colui che conosce le parti dell'animale che gli altri scartano, che sa dove tagliare, come bollire, come vendere. Il lampredotto, pur non citato per nome, era probabilmente già presente: immerso in calderoni fumanti, venduto in scodelle o su fette di pane raffermo, tra i vicoli e le logge.

Così l'arte pittorica ci restituisce una testimonianza silenziosa ma potente: quella di una città dove la cucina popolare era parte della cultura visiva, prima ancora che gastronomica e dove l'umile abomaso, oggi celebrato come "l'amoresotto", cominciava a guadagnarsi il suo posto nella memoria collettiva.

Il vernacolo del gusto: quando il lampredotto parla fiorentino

A Firenze il lampredotto non si mangia soltanto: si ordina, si racconta, si vive. E si vive in dialetto/vernacolo. La lingua del trippaio è un lessico tutto suo, che profuma di brodo, pane bagnato e sapienza popolare. Non si chiede genericamente “un panino col lampredotto”, ma si domanda con tono deciso e familiare:

“Mi dai una semella co’ l’amoresotto, bagnata e con la verde?”

Ogni parola, in questa frase, racchiude un mondo.

La semella è il tipico panino tondo toscano, croccante fuori e morbido dentro.

L’amoresotto è una storpiatura affettuosa di lampredotto, usata da trippai e clienti di vecchia data, che esprime non solo familiarità, ma una sorta di rispetto amoroso verso questo taglio “povero” eppure tanto ricco.

Bagnata significa che la parte superiore del pane viene intinta nel brodo bollente del lampredotto, per ammorbidirla e farle assorbire tutto il sapore.

La verde, infine, è la salsa tradizionale fiorentina, a base di prezzemolo, aglio, capperi, acciughe e mollica: una vera liturgia del gusto, preparata con mano esperta.

E guai a sbagliare: ordinare un panino asciutto, senza brodo, può essere considerato quasi un’eresia. Perché il lampredotto, senza la sua “bagnatura”, è come la ribollita senza cavolo nero: c’è, ma manca l’anima.

Questo lessico del lampredotto è un’eredità orale, mai scritta sui libri di grammatica, ma tramandata di banco in banco, di generazione in generazione. È una lingua fatta di comande sussurrate, richieste precise, abitudini ripetute ogni giorno: “pieno di brodo”, “con la piccante”, “doppia verde”, “fa’ fondo”, “metticelo bono”. Ogni trippaio ha il suo vocabolario, ma tutti parlano lo stesso idioma: quello della cucina vera, viva, di strada.

In questo senso, il linguaggio che accompagna il lampredotto è un dialetto gastronomico. È semplice ma ricco, colorito ma preciso e rappresenta un patrimonio tanto quanto il piatto stesso. È una lingua che profuma di Toscana, di vicoli, mercati e mestieri antichi. Una lingua da preservare, proprio come il lampredotto: perché ogni parola, come ogni boccone, racconta una storia.

Una vera cerimonia, che richiede silenzio, rispetto... e tovaglioli!

Una passeggiata tra trippai e curiosità

Passeggiando per Firenze, è impossibile non imbattersi in un banco del lampredotto. I trippai sono parte del paesaggio urbano quanto i marciapiedi e le pietre delle chiese: si trovano sotto la Loggia del Porcellino, al Mercato Centrale – dove regna l’intramontabile Nerbone – oppure nei pressi di San Lorenzo, di Piazza della Repubblica e in molti altri angoli della città e dintorni, sempre fedeli al loro ruolo di custodi del sapore.

Fermarsi davanti a uno di questi banchi non è solo una pausa pranzo: è un rito di appartenenza. Si fa la fila con pazienza, si ascoltano le ordinazioni degli altri – “bagnato co’ la verde”, “fai fondo, metticelo bono” – e si attende il proprio turno, con l’acquolina che cresce. Il gesto del trippaio che intinge la semella nel brodo, affetta l’amoresotto e aggiunge la salsa verde è quasi coreografico, sempre uguale e sempre nuovo.

Molti di questi banchi sono attivi da oltre un secolo, vere e proprie istituzioni cittadine, tramandate spesso di padre in figlio. Il mestiere del trippaio, infatti, è un’arte che s’impara sul campo, fatta di gesti antichi, tempi precisi e una profonda conoscenza della materia prima. Non stupisce che il panino col lampredotto sia stato più volte inserito nelle classifiche dei migliori street food d’Italia, e che abbia ispirato pagine di libri, scene di film, perfino documentari.

Non è solo uno spuntino: è un frammento d’identità fiorentina, un sapore che racconta una città intera, fatta di cultura popolare, ironia e resistenza al tempo che passa. Mangiare un panino col lampredotto in piedi, magari sotto la pioggia o tra i turisti in coda, è un gesto che unisce chi l’ha sempre fatto e chi lo scopre per la prima volta. In entrambi i casi, resta memorabile.

Preparazione e rituali

Dalla macelleria al piatto: il viaggio del lampredotto

Il viaggio del lampredotto inizia in macelleria, più precisamente dal banco delle frattaglie. A differenza dei tagli “nobili” della carne, il lampredotto richiede competenza e attenzione nella selezione. Il macellaio esperto sa riconoscere l’abomaso tra le altre parti dello stomaco bovino (rumine, reticolo, omaso e appunto abomaso), identificandolo grazie alla sua doppia struttura: una parte più scura e sottile (la muscolare) e una più chiara, ondulata e gelatinosa (la sierosa), che è la più pregiata.

Il lampredotto fresco ha un odore neutro, leggermente ferroso ma non sgradevole, e deve presentarsi ben lavato, senza residui visibili. In molte macellerie toscane viene venduto già pre-bollito, pronto per essere affettato e riscaldato nel brodo. Altre volte è venduto crudo e va prima pulito accuratamente, immergendolo in acqua fredda acidulata (con aceto o limone), quindi sbollentato per eliminare eventuali impurità.



In cucina, la preparazione tradizionale è semplice ma richiede tempo: il lampredotto viene cotto lentamente in un brodo ricco, preparato con cipolla, sedano, carota, prezzemolo, pomodoro e spezie. La bollitura può durare anche 3 ore, fino a quando la carne diventa tenera ma non disfatta.

Una volta cotto, si affetta al coltello e si serve in due modi principali:

- nel classico panino (sèmelle), con o senza salsa verde, “bagnato” nel brodo;
- oppure al piatto, accompagnato da fagioli all’uccelletto, patate lesse o altre verdure di stagione.

Ogni trippaio ha il suo “segreto di brodo”: chi aggiunge pepe nero in grani, chi un pizzico di noce moscata, chi uno spicchio d’aglio intero. E anche il taglio è un’arte: troppo spesso e diventa gommoso, troppo sottile e perde consistenza. Solo l’esperienza, affinata giorno dopo giorno, può garantire il perfetto equilibrio tra sapore e scioglievolezza.



Dalla mano del macellaio a quella del cuoco o del trippaio, il lampredotto è un esempio perfetto di come la cucina tradizionale sappia trasformare ciò che un tempo era scarto in eccellenza gastronomica.

Sèmelle, il panino quasi dimenticato di Firenze

“Mangiare il pane con il sèmelle” a Firenze significa atteggiarsi da raffinati pur non essendolo. Infatti, il sèmelle, pur essendo un pane di lusso, era comunque pane.

Sembra che il nome derivi dal tedesco Semmel, dal latino medievale simila (panino, semola). Fra il 1737 ed il 1859 il Granducato di Toscana fu sotto il dominio della casata Asburgo-Lorena. Pare che siano stati proprio loro a portare a Firenze questo panino. Unico panino salato tra tutti i pani sciocchi toscani!

È un panino all’olio (per questo più costoso, da ricchi) fatto con farina tipo 0, lievito e sale, di forma rotondeggiante con un tipico taglio che gli conferisce la forma che da toscanacci si dice a “passerina”.



Oggi purtroppo è difficilissimo da trovare, lo produce solo su ordinazione un forno nel comune di Fiesole, più precisamente nella frazione Caldine.

Al posto del Sèmelle oggi i trippai usano altri panini. La rosetta è quella che si trova con maggior frequenza perché più leggera e con meno midolla che solitamente viene rimossa per farcire il panino.

Abbinamenti

L'abbinamento perfetto col panino al lampredotto è un bicchiere di vino rosso fresco e giovane: un chianti preferibilmente di zone meno strutturate tipo Montalbano o colline fiorentine. In alternativa si può optare per un Rosso di Montepulciano, un Morellino di Scansano purché siano vini freschi e poco tannici. Ci si può spingere anche con un vino della costa tipo il Vermentino nero oppure uscire dalla regione ed andare su un bel Lambrusco Grasparossa o, perché no, una Bonarda.

Il lampredotto nella cucina contemporanea

Nel panorama della cucina contemporanea, il lampredotto ha smesso di essere solo "cibo da strada" per diventare un ingrediente da chef. Se un tempo si mangiava su un panino bollente, tra un cantiere e un banco del mercato, oggi si trova anche nei menù degustazione di ristoranti stellati, reinterpretato con tecniche moderne ma sempre fedele alla sua anima.

C'è chi lo propone in versione gourmet, servito su crostini croccanti con spuma di salsa verde; chi lo trasforma in ripieno per ravioli, abbinandolo a fondi bruni e verdure di stagione; e chi lo cuoce a bassa temperatura, per preservarne al massimo la tenerezza, servendolo come piccolo omaggio alla tradizione in chiave elegante.

In parallelo, i trippai storici continuano a resistere, mantenendo vivo il rituale autentico del panino bollente sotto la loggia. Anche tra i giovani cuochi emergenti si nota un ritorno consapevole alla cucina del recupero, alla valorizzazione delle frattaglie, non più viste come “scarti”, ma come elementi di una cucina più sostenibile e meno omologata.

Il lampredotto, così, ha trovato nuova vita: non ha rinnegato le sue origini, ma le ha elevate. È diventato ponte tra passato e futuro, capace di raccontare una storia antica con un linguaggio moderno. In un’epoca in cui il cibo è spesso effimero, “instagrammabile” e dimenticabile, lui resta lì: umile, caldo, vero. E proprio per questo, eterno.

Conclusioni

Il lampredotto non è solo un cibo. È un rito, un ricordo, un’identità popolare che resiste al tempo e alle mode. Mangiarlo per strada a Firenze significa fare un piccolo viaggio nel cuore della cultura gastronomica toscana.

Che sia servito in un panino unto o in una trattoria elegante, il lampredotto non chiede di essere capito, ma amato. E una volta assaggiato, difficilmente si dimentica.

Il mio preferito?

Non è a Firenze ma nel Valdarno, nei pressi dell’uscita autostradale:

La trippa di Lillo



Aperto solo nei giorni feriali e solo a pranzo (a Firenze si direbbe “solo a desinare”).

Il proprietario, Marco Angelillo, ha imparato direttamente alla loggia del Porcellino a Firenze e da oltre 27 anni ha trasferito nel Valdarno la tradizione del panino col lampredotto.

Cos’è che fa la differenza? Lampredotto solo di prima scelta, sempre fresco fornito direttamente dal laboratorio/tripperia che lo lavora. La qualità dipende dall’animale di provenienza vitello o vacca ma il gusto deriva anche dalle metodiche di conservazione maniacali come quelle per cuocerlo e naturalmente da passione ed esperienza. Ogni mattina, all’alba, prepara con cura il brodo vegetale di cottura. Quando arriva il tuo turno, a pranzo, se non è cotto a puntino ti fa aspettare per servirtelo solo quando è perfetto!

Altro fattore importantissimo è la scelta del panino che si fa preparare appositamente da un forno di fiducia con crosta croccante e fragrante, perfetto per reggere ed esaltare il “tuffo” nel brodo.

La sua salsa verde poi è unica a base di sedano, carota, cipolla, limone e naturalmente prezzemolo.

Oltre al classico panino si può assaporare da Lillo:

- la trippa alla fiorentina, “occhio che quella buona non è troppo bianca ma nocciolina altrimenti gli è stata trattata troppo con la soda”,
- il lampredotto in zimino con bietole e spinaci e salsa di pomodoro,
- il tagliolino all’uovo co’ i’ lampredotto nella versione estiva coi pomodorini mentre d’inverno coi funghi porcini,
- il tortello di lampredotto al lampredotto, un tortello che un pastificio della zona riempie proprio col lampredotto di Lillo,
- la ribollita al lampredotto, se si ha fortuna nella stagione invernale quando il cavolo nero ha preso le prime ghiacciate (così è davvero buono) si può assaggiare questa prelibatezza che unisce due piatti classici fiorentini,
- l’insalatine di trippa estive,
- il carpaccio di bolito con verdure croccanti,

e...

via, bisogna che ci torni al più presto a rinfrescarmi la memoria su tutte le prelibatezze che cucina!

Un’ultima curiosità: la sua forchetta, quella con cui prende i pezzi di lampredotto dal pentolone di brodo bollente e lo taglia a strisce regolari non nasce con i rebbi così angolati. È diventata così col tempo a forza di essere consumata dalle lame dei coltelli. Lillo promette: “quando sarà consumata completamente smetto”!

