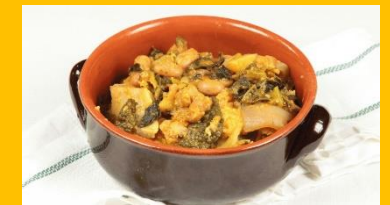




# Cucina tradizionale toscana

Annunziato Minniti  
Trieste 2021



## Cucina tradizionale toscana

Il primo prodotto caratteristico che non trova eguali o simili in Italia è il *pane toscano*, caratterizzato dalla mancanza di sale. Pare che l'usanza risalga al XII secolo quando, al culmine della rivalità fra Pisa e Firenze, i pisani bloccarono il commercio del prezioso cloruro di sodio.

La caratteristica principale del pane toscano, oltre alla mancanza di sale, è quella di essere particolarmente soffice all'interno. Per ottenere ciò è bene aver cura dei tempi di lievitazione: più lunghi saranno, più soffice risulterà. Ma occorre lasciare l'impasto molto morbido, anzi molliccio, in quanto in questo modo si potranno formare più facilmente le bolle d'aria durante la lievitazione.



Col *pane toscano* si preparano i *Crostini*, antipasto toscano per eccellenza, che non deve mancare soprattutto sulla tavola a Natale. L'ideale per realizzare il crostino è usare il pane casalingo del giorno prima abbrustolito in forno sul quale viene spalmato il seguente impasto: fegatini di pollo, capperi sott'aceto, cipolla bianca, aglio, acciughe sott'olio, burro, brodo, vino bianco ed olio extravergine di oliva.

La sacralità del pane, ovvero l'importanza di non buttarlo via, ma di utilizzarlo anche quando è rafferma, è testimoniata da una lunga serie di antiche ricette ancora molto diffuse: la panzanella,

la panata, la ribollita, l'acquacotta, la pappa al pomodoro, la fettunta, la zuppa di verdura, la farinata o la minestra di cavolo nero.

Altra caratteristica della tradizione culinaria toscana per eccellenza è l'uso di carni bianche e di selvaggina. I prodotti dell'aia del podere, dove pascolano liberamente polli, tacchini, oche, faraone e piccioni insieme coi conigli ed colla selvaggina come la lepre ed il cinghiale ed il fagiano costituiscono da sempre il menu delle grandi feste.

Anche il maiale è molto usato, basti pensare al famoso salame toscano, al prosciutto conservato sotto sale ed alle salsicce. La cinta senese è una razza suina allevata allo stato brado e semibrado su gran parte del territorio della provincia di Siena, nella parte meridionale della provincia di Firenze e in quella settentrionale della provincia di Grosseto.

La razza è riconoscibile dalla caratteristica banda attorno al collo che contraddistingue gli animali, differenziandosi nettamente dal restante colore.

Sono considerati eccellenti i salumi di cinta senese, prosciutto in primis, ma anche la carne, sotto forma di bistecca o di ragù, e il lardo. In generale, i prodotti di cinta senese sono considerati di nicchia.

Un istituzione per i toscani è la *Finocchiona*. La paternità di questo salume è rivendicata sia da Campi Bisenzio che da Greve in Chianti. Le sue origini affondano nel lontano Medioevo, quando, per sopperire all'uso del più raro e costoso pepe, si pensò bene di aggiungere all'impasto dei semi di finocchio, più facilmente reperibili,



convenienti e adatti anche a nascondere l'eventuale deterioramento della carne, visto il loro forte aroma.

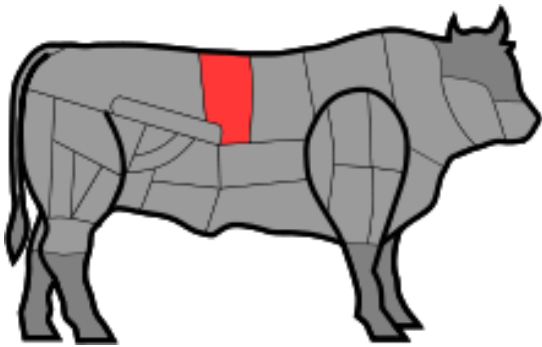
Nasceva così la *Finocchiona*, tipico salume toscano, che non deve essere confusa con la *Sbriciolona*, salume dall'impasto più magro e di produzione prevalentemente industriale.

Secondo la tradizione la *Finocchiona* si prepara con le rifilature del prosciutto, il guanciale, e il grasso duro del maiale; macinati a grana media e conciatati con sale, pepe, semi di finocchio, aglio, vino. Il composto, una volta insaccato in budello naturale, viene lasciato maturare per circa una settimana in un ambiente riscaldato, che viene areato più volte al giorno. Solo dopo una stagionatura di almeno cinque mesi, in cantina o in altro luogo adatto, la *Finocchiona* si può gustare convenientemente.

Parlando della cucina toscana non si può naturalmente tralasciare la carne di manzo, da cui deriva la *Fiorentina* che ormai è la bistecca più famosa al mondo.

I tipi di carne bovina, ottenuti dai rispettivi capi che vengono allevati allo stato brado o semibrado, sono la chianina e la maremmana, rispettivamente nella Val di Chiana e nella Maremma.

Considerate entrambe di eccellente qualità, pur con caratteristiche diverse dovute ai distinti territori in cui pascolano, si prestano bene per la bistecca alla fiorentina, ove però viene percepita la maggiore sapidità naturale della carne maremmana rispetto alla chianina: per questa ragione, mentre la chianina viene preferita per la classica bistecca, la maremmana viene maggiormente utilizzata nella preparazione di spezzatini e brasati.



La bistecca alla fiorentina è un taglio di carne di vitellone o di scottona che, unito alla specifica preparazione, ne fa uno dei piatti più conosciuti della cucina toscana. Si tratta di un taglio alto comprensivo dell'osso, da cuocersi sulla brace o sulla griglia, con grado di cottura "al sangue".

Si ottiene dal taglio della lombata (la parte in corrispondenza alle vertebre lombari, la metà della schiena dalla parte della coda) del vitellone di razza chianina: ha nel mezzo l'osso a forma di "T", in inglese

infatti è chiamata *T-bone steak*, con il filetto da una parte e il controfiletto dall'altra, da cuocersi sulla brace o sulla griglia, con grado di cottura "al sangue".

La storia della bistecca alla fiorentina è antica almeno quanto la città da cui prende il nome e se ne perdono le tracce indietro nel tempo. Tuttavia la sua tradizione, la sua celebrità e il suo nome si possono far risalire alla celebrazione della festa di San Lorenzo e alla famiglia dei Medici. In occasione di San Lorenzo, il 10 agosto, la città si illuminava della luce di grandi falò, dove venivano arrostite grosse quantità di carne di vitello che venivano poi distribuite alla popolazione.

Firenze all'epoca dei Medici era un importante crocevia dove si potevano incontrare viaggiatori provenienti un po' da ogni parte del mondo e così si narra che proprio in occasione di un San Lorenzo fossero presenti alle celebrazioni alcuni cavalieri inglesi a cui venne offerta la carne arrostita sui fuochi. Questi la chiamarono nella loro lingua *beef steak* riferendosi al tipo di carne che stavano mangiando. Da qui una traduzione adattata alla lingua corrente creò la parola *bistecca* che è giunta fino ai giorni nostri.



La carne, precedentemente frollata per almeno due settimane nelle celle frigorifere, messa sotto sale per giorni, al momento della cottura deve essere a temperatura ambiente. Il taglio è di circa kg.1-1,5 e l'altezza di circa 5-6 centimetri.

Per scaldare la griglia si usa un'abbondante brace di carbone di legna, usando preferibilmente carbone di quercia, di leccio o di olivo. La brace deve essere ben viva, appena velata da un leggero strato di cenere, senza fiamma. Sono da evitare nel modo più assoluto piastre, griglie a gas, elettriche, con pietra refrattaria, etc. La carne deve trovarsi all'inizio vicinissima ai carboni, cosicché si formi una crosta il più rapidamente possibile ed il succo non fuoriesca.

Messa sopra la carne senza condimento, operazione fondamentale per prevenirne l'indurimento, va girata una sola volta, cucinandola circa 3/5 minuti per parte, non di più. Va fatta infine cuocere "in piedi" dalla parte dell'osso, per 5/7 minuti, non di più, finché non scompaiono da questo le tracce di sangue (la bistecca deve essere tanto spessa da stare in piedi da sola). Una buona cottura è il segreto di tutto il gusto di questo piatto: la carne deve risultare colorita all'esterno e rossa, morbida e succosa all'interno. Per questa ragione non deve essere girata con l'ausilio di "forchettoni" o qualunque altro utensile da cucina possa penetrare la carne e romperne la crosta che si forma all'inizio della cottura. Deve essere invece girata, gentilmente "pinzata", con l'utilizzo di uno strumento adatto.

Accompagnamento tradizionale sono i fagioli cannellini all'olio e anche l'insalata. Non deve essere cosparsa di limone. Si sposa con un buon bicchiere di Chianti classico, ma altrettanto, soprattutto nella lucchesia, con un Montecarlo Rosso od un Rosso delle colline che circondano la città di Lucca.

Per quanto riguarda i primi piatti, bisogna ricordare, innanzitutto, l'amore dei toscani per la pasta fresca fatta in casa; anche nei ristoranti se la pasta non è fresca nessun "toscano doc" la ordina!

Primo piatto tipico del menù toscano è la *Ribollita*. E' un piatto che deriva dalla tipica zuppa di



pane raffermo e verdure che si prepara tradizionalmente in alcune zone della Toscana, in particolare nella Piana di Pisa, nella zona di Firenze e Arezzo. È un tipico piatto "povero" di origine contadina, il cui nome deriva dal fatto che un tempo le contadine ne cucinavano una gran quantità (soprattutto il venerdì, essendo piatto magro) e quindi veniva "ribollito" in padella nei giorni successivi, da qui prende il nome di ribollita, perché la vera zuppa si riscalda due volte, altrimenti sarebbe una

banalissima zuppa di pane e verdure (da non confondersi dunque con la minestra di pane).

Come tutte le altre minestre di verdura anche la ribollita diventa sempre più gustosa ogni volta che viene "ribollita" sul fuoco.

Gli ingredienti fondamentali sono il pane raffermo, il cavolo nero ed i fagioli (*borlotti, toscanelli o cannellini*). La ribollita è un piatto invernale di aspetto semisolido. Per rendere migliore la zuppa è necessario che il cavolo nero abbia "preso il ghiaccio", che sia passato cioè da una o più gelate invernali che ne ammorbidiscano le foglie.

La cosa migliore è "ribollire" la zuppa nel forno a legna comunque in un tegame con un buon fondo spesso per evitare che si attacchi e si bruci al fondo. Si usa aggiungere alla "ribollita" un filo d'olio extravergine e affettarci una cipollina fresca.

Il *Cacciucco* è un piatto a base di pesce, propriamente tipico della cucina livornese e viareggina.

È una zuppa di pesce composta da diverse qualità di pesci, crostacei e molluschi, in genere polpi, seppie, cicale, scorfani ed altre varietà di pesce cosiddetto "povero", messo a cucinare in tempi diversi, a seconda del diverso tempo di cottura richiesto dal tipo di pesce, in salsa di pomodoro e poi adagiato su fette di pane abbrustolito e agliato poste sul fondo del piatto.

La ricetta del cacciucco tradizionale prevedeva tredici specie ittiche. C'è da dire però che poi le specie utilizzate nella stragrande maggioranza delle testimonianze scritte si riducono a 6/7 tipologie ittiche che possono variare in virtù del pescato del giorno. Non ci sono quindi regole precise sulla composizione ittica di questo piatto, ma piuttosto la scelta inequivocabile, per ottenere un buon risultato, di tutti quei pesci definiti "da zuppa". Una buona regola è quella di avere almeno una specie ittica in ciascuno dei seguenti gruppi di ingredienti: molluschi cefalopodi, molluschi bivalvi, pesci da zuppa (lunghezza massima 10-15 cm), palombo e crostacei.



La prima caratteristica del cacciucco alla livornese, che lo distingue dalle varie zuppe di pesce, bouillabaisse e brodetti vari, è che questo non è una zuppa, ma bensì una pietanza: è un umido di pesce. Da questo aspetto dipende la consistenza del piatto: il cacciucco non è brodoso, ma sugoso.

Nella tradizione livornese, il cacciucco viene gustato con il vino rosso, ovviamente un vino della zona: il Bolgheri Rosso.

Tra i formaggi la tradizione si concentra sul pecorino toscano, come prodotto da conservare: i più famosi quello di Pienza e quello maremmano; mentre troviamo la ricotta ed il raviggiolo tra i formaggi molli.

Tra i dolci tradizionali toscani troviamo i *Cantucci* o *Cantuccini*.



Sono biscotti secchi alle mandorle, ottenuti tagliando a fette il filoncino di impasto ancora caldo, fanno parte dei più tipici dessert della tradizione culinaria toscana, soprattutto accoppiati al Vin Santo.

Sono di forma tradizionale allungata, ottenuta dal taglio in diagonale del filone di impasto dopo la cottura. Il cantuccino presenta una superficie superiore dorata con struttura interna caratterizzata da una presenza elevata di mandorle intere sgusciate. La lunghezza può variare, ma è normalmente contenuta entro i 10 centimetri. Il

nome deriva da "canto", cioè angolo, o da "cantellus", in latino pezzo o fetta di pane.

L'impasto è composto di farina, zucchero, uova, mandorle, pinoli (tracce). Le mandorle non vengono né tostate né spellate.

Una consacrazione ufficiale dei cantuccini si trova nel dizionario dell'Accademia della Crusca che nel 1691 ne diede la seguente definizione: "biscotto a fette, di fior di farina, con zucchero e chiara d'uovo". I cantucci più famosi del tempo erano prodotti a Pisa, mentre le mandorle entrarono

a far parte degli ingredienti soltanto in alcune varianti, quali i "biscottelli" dell'epoca di Caterina de' Medici, per assurgere a elemento caratterizzante a partire dalla seconda metà dell'Ottocento.

La prima ricetta documentata di questo dolce è un manoscritto, conservato nell'archivio di Stato di Prato, di Amadio Baldanzi, un erudito pratese del XVIII secolo. Nel XIX secolo Antonio Mattei, pasticciere di Prato, mise a punto una ricetta divenuta poi classica, con la quale ricevette numerosi premi a fiere campionarie in Italia e all'estero, tra cui una menzione speciale all'esposizione universale di Parigi del 1867. La bottega di "Mattonella" (nome popolare del biscottaio) esiste ancora oggi a Prato ed è considerata la depositaria della tradizione dei cantucci.

Il *Panforte* è un tipico dolce natalizio che ha origini molto antiche: le prime testimonianze scritte risalgono all'anno Mille. A quel tempo veniva chiamato *Pane Natalizio* o *Pane Aromatico* o *Pan Pepatus*. La preparazione era demandata agli speziali, farmacisti dell'epoca, ed era destinato esclusivamente ai nobili, ai ricchi ed al Clero in considerazione al fatto che conteneva, oltre alle *conce* di arancia, cedro e melone, mandorle, droghe e spezie costosissime per quei tempi. Con il passare del tempo il Panpepato non subì sostanziali modifiche e gli ingredienti rimasero più o meno gli stessi, fino al 1879 anno in cui la regina Margherita andò in visita alla città di Siena.



Per l'occasione uno speziale preparò un panforte senza la *concia di melone* e con una copertura di zucchero vanigliato anziché di pepe nero. I senesi l'offrirono alla regina come "Panforte Margherita", nome col quale questo panforte "bianco", più delicato, è ancor oggi noto e commercializzato.

Curiosa è anche la storia dell'origine del nome dato a questo dolce: fin dal X secolo è stata infatti parte della tradizione culinaria "povera" la preparazione di una semplice focaccia a base d'acqua e farina, successivamente resa più dolce dall'aggiunta di miele e frutta, che veniva amalgamata nella preparazione a pezzetti, senza una precedente cottura. Accadeva così, in particolar modo se ci si trovava in primavera o in estate, con il clima caldo e l'umidità alta, che alla fine del processo la frutta non si seccasse del tutto, donando al prodotto un caratteristico sapore asprigno, da cui il nome, che letteralmente significa pane acido.

I *Brigidini* sono dei dolci tipici di Lamporecchio, comune in provincia di Pistoia. Sono delle



cialde color giallo-arancio dalla superficie curva, molto friabili e abbastanza grandi, di circa sette centimetri di diametro. Gli ingredienti della pasta usata per fabbricarli sono: zucchero, farina, uova ed essenza liquida di anice, anche se nelle ricette tradizionali e casalinghe si possono usare anche i semi.

Questo dolce è reperibile nella quasi totalità delle fiere, manifestazioni e sagre toscane (e spesso anche in altre regioni), nei Luna Park, eccetera, venduto da ambulanti che lo preparano sul momento tramite un apposito macchinario automatizzato che, tramite pistoni ad aria compressa, preme la pasta sulle formelle di alluminio con inciso il disegno da riprodurre sulla cialda (le formelle sono riscaldate da resistenze

sottostanti alla temperatura di 160 °C). Una volta raffreddati e induriti (appena fatti sono malleabili), i brigidini vengono poi confezionati in tipici sacchetti trasparenti dalla forma stretta e molto allungata.

L'origine del nome della specialità sembra derivare dalle *brigidine*, monache di un convento di Pistoia devote di Santa Brigida che, verso la metà del XVI secolo, inventarono questi biscotti.

Annunziato Minniti  
Trieste 2015