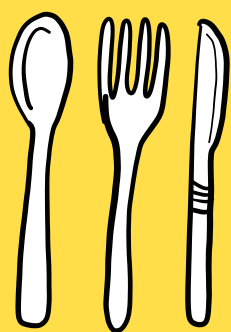


HAPPY CAMPER IN TOSCANA

Ricette per viaggiatori en plein air



#unviaggionelviaggio



#unviaggionelviaggio



• TUTTO IL BUONO DELLA REGIONE •

www.vetrina.toscana.it

VETRINA TOSCANA

Le eccellenze della nostra produzione enogastronomica permettono di raccontare una Toscana buona, oltre che bella. Con i suoi 464 PAT (Produzione Alimentare Tradizionale), le 15 IGP (Indicazione Geografica Protetta) e le 16 DOP (Denominazione Origine Protetta), a cui possiamo aggiungere per il vino 52 DOP (suddivise nelle menzioni tradizionali: 41 DOC e 11 DOCG) e 6 IGP (con la menzione tradizionale: IGT), la Toscana si pone tra le regioni più attente alla qualità delle sue produzioni e della sua cucina. Vetrina Toscana è un progetto della Regione e di Unioncamere che unisce tipicità, autenticità dei territori e attenzione all'ambiente. Ne fanno parte non solo ristoranti, botteghe e produttori, ma anche agriturismi, strade del vino, cantine, birrifici, oleifici e alberghi, in sintesi tutti coloro che offrono esperienze enogastronomiche. Le aziende iscritte sottoscrivono un manifesto dei valori con cui s'impegnano a mantenere la cultura culinaria regionale, a essere custodi della tradizione e attenti alla contemporaneità, a contribuire al sostegno dell'economia del territorio e a credere nella qualità del cibo e dei prodotti toscani. Possiamo quindi consigliarvi non solo cosa mangiare, ma anche dove. Il sito vetrina.toscana.it offre quindi molti consigli pratici e una raccolta di suggestioni e di ricette che possano accompagnare i nostri ospiti in un viaggio del gusto nella nostra regione- Questa guida, grazie alla sensibilità e alla competenza dello chef Claudio Menconi e alla sua passione per i viaggi in libertà, è pensata per tutti coloro che scelgono di visitare la Toscana in camper.

Per realizzare al meglio le ricette contenute in questa pubblicazione è consigliabile usare prodotti certificati DOP, IGP e PAT. Naturalmente, qualora non siano reperibili, è possibile utilizzare altri prodotti ma siamo sicuri che se sono toscani tutto sarà più buono.

La Toscana è una terra in cui "si sta bene", da sempre attenta all'equilibrio tra la persona e ciò che la circonda. Siamo sicuri che assaporare le nostre tipicità vi consentirà di scoprire una destinazione sempre ricca di splendide sorprese.

Francesco Tapinassi

Direttore Toscana Promozione Turistica

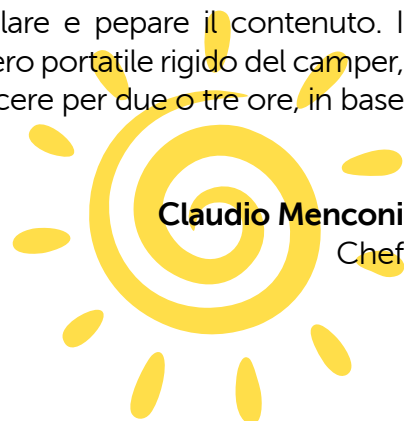
CIAO!

Le ricette di questa pubblicazione sono state sperimentate da me in prima persona. Sono un cuoco camperista ed ho unito la mia esperienza professionale con la grande passione per i viaggi sulle quattro ruote, che mi ha permesso di conoscere posti nuovi e assaporarne i prodotti tipici. In questo ricettario sono citati alcuni dei tanti prodotti certificati (DOP, IGP, PAT) che ne garantiscono l'autenticità. Ogni provincia della Regione Toscana vanta, infatti, una cultura gastronomica secolare e le eccellenze enogastronomiche di ciascuna sono prodotte seguendo rigorosi disciplinari. Sono coinvolti in questo processo tutti i settori produttivi: dai prodotti ittici alle carni e ai formaggi, dagli ortaggi alla frutta e dall'olio extravergine d'oliva, ai vini di fama mondiale. Quando si viaggia, il tempo a disposizione per cucinare è limitato, quindi si devono adottare tecniche che ci permettano di vivere la vacanza nel migliore dei modi.

La **tecnica di cottura della pasta secca** di grano duro richiede di immergere la pasta cruda in acqua salata e a temperatura ambiente per quaranta minuti. In particolare, la quantità dell'acqua deve essere circa due volte il peso della pasta. Una volta che la pasta si è rigenerata, va messa in padella sul fuoco con il condimento e va irrorata con la sua acqua per terminare in pochi minuti la cottura.

Per i pesci e le carni rosse si usa la **tecnica della marinatura**, detta anche "cottura a freddo". Questo metodo consiste nell'immergere per tre ore filetti crudi di pesce o carne cruda affettata finemente in una miscela fatta di parti uguali di aceto bianco, succo di limone, vino bianco e sale. La mistura serve ad ammorbidire le fibre muscolari e a rendere le carni più digeribili e tenere.

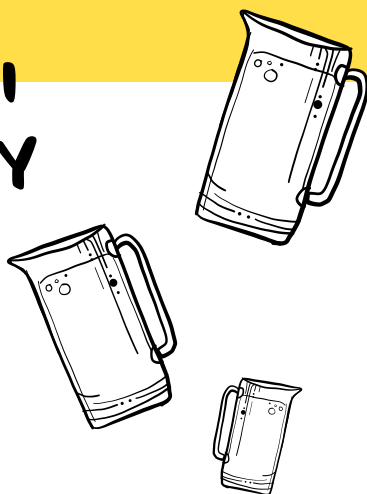
La **tecnica di vaso cottura** del camperista si usa per zuppe, brodi e umidi. Per applicarla bisogna mettere il composto in vasetti di vetro con chiusura ermetica e prima di chiuderli occorre salare e pepare il contenuto. I contenitori vanno quindi riposti nel frigorifero portatile rigido del camper, ricoperti con acqua bollente e lasciati cuocere per due o tre ore, in base al contenuto.





- Tre zuppiere retrattili di varie misure, con coperchio ermetico.
- Una pentola grande per vaso cottura o una borsa termica grande a tenuta stagna.
- Tre padelle antiaderenti di varie misure con manico estraibile.
- Due casseruole a due manici per cotture in umido e per cuocere pasta o riso.
- Un passatutto con due dischi di misura diversa.
- Due coltellini da frutta e verdura a lama dritta e curva.
- Un pelapatate.
- Una forbice lama media.
- Tre coltelli di media grandezza da pane, da pesce e da frutta grossa.
- Un forchettone da pasta e una spatola piatta.
- Due cucchiaini in legno.
- Due ramaiole da 125 ml e 250 ml.
- Due cestelli con coperchio per cotture a vapore (della misura delle casseruole).
- Un imbuto retrattile.
- Due, tre barattoli ermetici per cottura da due/quattro porzioni.
- Una grattugia per formaggio.
- Una grattugia per agrumi, frutta e vegetali.
- Una piccola frusta da piatto.
- Una caraffa misura liquidi.
- Un nebulizzatore per condimenti.

GLI UTENSILI DI UN HAPPY CAMPER





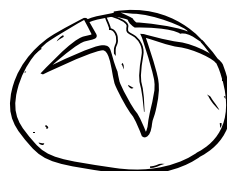
FIRENZE



Mangiare un **panino al lampredotto** a Firenze è un'esperienza da non perdere, anche se non si è particolarmente amanti delle frattaglie. Ogni fiorentino che si rispetti ha il suo trippaio di fiducia e tante sono le proposte del cibo di strada più amato in Toscana. Lampredotto e salsa verde sono gli ingredienti base e la ricetta originale vuole che la parte superiore del Semelle (il classico panino toscano) sia immersa velocemente nel brodo nel quale si è precedentemente cotto il lampredotto e che la salsa sia preparata con prezzemolo, aceto bianco, filetti di acciuga, olio extravergine di oliva e pane raffermo.

Quando si parla di arancia, il pensiero va subito alla Sicilia, ma il frutto è presente in Toscana fin dal 1300 e **l'anatra all'arancia** è una specialità gastronomica che, nonostante evochi la cucina francese, è originaria della città di Firenze. La ricetta è presente nei libri di cucina toscani sin dal quindicesimo secolo e si narra che fu la giovane Caterina de' Medici, andata in sposa nel 1533 a Enrico d'Orleans, futuro re di Francia, a portare alla corte francese pasticceri e cuochi fiorentini. Sulle tavole di Versailles fece quindi la sua comparsa il così detto "papero al melarancio", il piatto gustoso e sontuoso dal quale è derivata la celebre e attuale canard a l'orange.

**PANINI
E PAPERI...**





PAPPA AL POMODORO

Tritare aglio e cipolla e farli soffriggere in padella, aggiungere i pomodori tagliati a cubetti, un bicchiere di acqua e il basilico tritato. Vasocottura: mettere il composto in quattro vasetti di vetro con chiusura ermetica, aggiungere il pane tagliato a cubetti, salare, pepare e chiudere i contenitori. Riporre i vasetti nel frigorifero portatile rigido e ricoprirli con acqua bollente, quindi chiudere il frigorifero e lasciare cuocere per due ore. Dopo la cottura mescolare il contenuto di ciascun vasetto ed aggiungere olio extravergine di oliva e pecorino grattugiato.

Vino consigliato: Chianti giovane.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di pane toscano DOP raffermo - 500 g di pomodori cuore di bue PAT maturi - 2 cipolle toscane PAT - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzo di basilico - sale q. b. - pepe q. b. - ½ bicchiere di olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP - pecorino toscano DOP stagionato q.b.



INSALATA DI CAVOLO NERO E NOCI

Soffriggere in padella l'aglio tritato e aggiungere le foglie di cavolo tagliate a listarelle senza le coste. Cuocere per dieci minuti e condire con olio extravergine di oliva e aceto balsamico. Per ultimo aggiungere le noci, i capperi ed aggiustare di sale. Servire il cavolo sulle fette di pane.

Vino consigliato: Chianti giovane.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di cavolo nero riccio di toscana PAT - 100 g di gherigli di noci
- 50 g di capperi sotto aceto - 4 fette di pane toscano DOP raffermo
- 2 spicchi d'aglio - sale q. b. - olio extravergine di oliva toscano DOP
o IGP q. b. - aceto balsamico q. b.



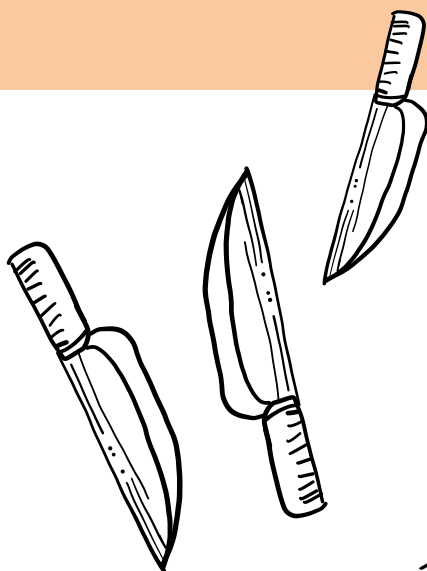
AREZZO



La **Tarese** è un particolare salume simile alla pancetta, ma di grandi dimensioni e dal sapore più delicato, per la cui produzione si usano la schiena e la pancia di grossi maiali. Il grasso dell'arista dona morbidezza e pastosità, mentre il profumo aromatico è dato dal pepe, dall'aglio rosso macinato, dal ginepro e da altre spezie toscane con cui viene strofinato. La Tarese del Valdarno PAT, tutelata dal marchio Slow Food, è prodotta da alcuni norcini locali che seguono un rigido processo di trasformazione e, nonostante sia un prodotto tipico locale, non è così facile da trovare nei ristoranti della zona.

L'**Abbucciato aretino** è un formaggio di origini antiche perché già nell'XI secolo dei testi camaldolesi ne segnalano l'uso tra i monaci dell'eremo casentinese. Oggi le aziende locali che portano avanti l'antica tradizione casearia, continuano a produrre questo pecorino facendo uso di latte crudo e questa particolarità fa sì che il formaggio sia di volta in volta diverso, grazie ai sentori delle erbe del pascolo. Il suo nome deriva dalla buccia, ossia la scorza che, con la stagionatura, lascia un'unghia scura lungo tutto il bordo della fetta. La forma dell'Abbucciato viene capovolta due volte al giorno e spazzolata ogni tre giorni, mentre la stagionatura varia da media a lunga.

**NORCINI
ED EREMI...**





CROSTONE CON PECORINO E PROSCIUTTO

Tagliare il pane a fette sottili e tostarlo in una padella antiaderente preriscaldata. Togliere la padella dal fuoco, adagiare su ciascuna fetta il pecorino lamellato e aspettare qualche minuto per far fondere il formaggio. Posare su ciascuna fetta il prosciutto e servire caldo.

Vino consigliato: Trebbiano Aretino.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette di pane toscano DOP - 200 g di pecorino abbucciato PAT
- 200 g di prosciutto affettato del Casentino PAT



FUSILLI TARESE E BIETOLA

Immergere i fusilli in 640 g di acqua salata a temperatura ambiente per quaranta minuti. Tagliare a listarelle la Tarese e farla rosolare in padella fino a quando diventa croccante, aggiungere quindi la bietola senza costa e farla cuocere per dieci minuti. Versare nella padella sul fuoco i fusilli rigenerati, irrorando con l'acqua della pasta e terminando così la cottura. Togliere la padella dal fuoco, mantecare con il pecorino tagliato a pezzetti e infine servire con il filo d'olio extravergine di oliva e una spolverata di pepe.

Vino consigliato: Rosso dei colli Aretini.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di fusilli - 150 g di Tarese del Valdarno PAT a fette - 200 g di foglia di bietola a coste sottili PAT - 150 g di pecorino abbucciato fresco PAT - sale q.b. - pepe q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.



GROSSETO



Davanti al Monte Argentario, nelle lagune su cui si affaccia Orbetello, la produzione della bottarga vanta una tradizione che risale al 1400. È tra agosto e settembre che i pesci migrano dal mare e si riversano nelle acque della laguna, dove sono pescati nel rispetto della tradizione e dell'habitat circostante. L'oro della laguna, così come viene chiamato questa specialità locale, si ottiene dalle uova di cefalo femmina che vengono messe sotto sale per qualche ora, sciacquate e poi fatte essiccare a 18 gradi per circa 10 giorni. La **bottarga di Orbetello PAT** ha una tonalità ambrata, un sapore intenso e rispetto alla bottarga di tonno ha una minore pezzatura. Dal 2004 fa parte dei prodotti Presìdi Slow Food della Fondazione che tutela le piccole produzioni di qualità a rischio estinzione e realizzate secondo le pratiche tradizionali.

A Pitigliano esistono dei dolci tipici ebraici chiamati **"Sfratti"**. Presentano una forma allungata come un bastone, sono lunghi circa 30 centimetri, con diametro di 7 e di solito sono consumati dopo averli tagliati in tante piccole fette. Una cialda di pasta sottilissima avvolge il ripieno costituito da un impasto di miele, scorza d'arancia, noci, semi d'anice e noce moscata. Il sapore è dolce ed hanno un profumo intenso. Prendono il nome dai bastoni che i soldati del Granducato di Toscana utilizzavano per bussare alle porte degli ebrei del paese, un editto emanato infatti nel XVII secolo da Cosimo II de' Medici voleva che si trasferissero nel ghetto ebreo di Pitigliano.

CEFALI E BASTONI...





PENNE CON PECORINO E BOTTARGA

Versare le penne in 640 g di acqua tiepida e lievemente salata per quaranta minuti. Mettere la pasta in padella portandola a cottura e facendole assorbire piano piano la sua acqua. A cottura ultimata spegnere il fuoco, aggiungere il pecorino grattugiato, una spruzzata di pepe e, se è necessario, irrorare con l'acqua della pasta per formare una crema. La bottarga grattugiata va aggiunta alla fine.

Vino consigliato: Bianco di Pitigliano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di penne - 200 g di pecorino toscano DOP - 200 g di bottarga PAT - sale q.b. - pepe q.b.



PANZANELLA MAREMMANA

Tagliare il pane a dadini, tostarlo in padella e farlo raffreddare. Mettere in una ciotola i carciofi lamellati finemente, i pomodori tagliati a cubetti, i capperi e lo sgombero, quindi mescolare bene e condire con olio e aceto. Lasciare riposare il tutto almeno quaranta minuti e servire con lamelle di pecorino maremmano stagionato.

Vino consigliato: Morellino di Scansano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di pane toscano DOP - 200 g di carciofi - 150 g di pomodoro costoluto fiorentino PAT - 70 g di capperi sottaceto - 70 g di sgombero locale sottolio - 100 g di pecorino toscano DOP stagionato



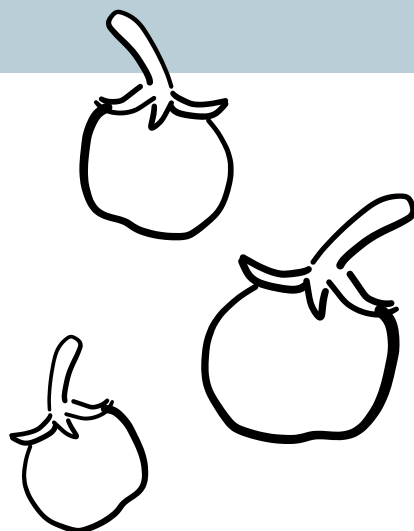
LIVORNO



Il **baccalà alla livornese** è uno di quei piatti che sfugge alle mode e rappresenta un caposaldo della cultura culinaria toscana. La città portuale conobbe questo pratico modo di conservare il merluzzo grazie ai contatti con i navigatori del Nord Europa che esportarono questo metodo nel nostro paese. Il baccalà viene conservato sotto sale e si può produrre tutto l'anno. L'origine della parola è tedesca: bakkel-jau significa "pesce salato" e bakel-jau vuol dire invece "duro come una corda". Si narra che Giuseppe Garibaldi nel 1849 partì per l'isola di Caprera con un sacchetto di sementi e una scorta di merluzzo conservato. Tra i semi contenuti nel sacchetto pare ci fosse anche il pomodoro. Chissà che quei pomodori non siano stati usati per il baccalà alla livornese che vuole tra i suoi ingredienti anche la passata di pomodoro.

A Livorno esiste un piatto che rappresenta un simbolo non solo della gastronomia locale, ma della città stessa: il **Cacciucco**. Gli ingredienti principali della zuppa di pesce più famosa d'Italia sono: pomodoro, polpo, seppia, calamari, molluschi, crostacei, cicale, palombo, rana pescatrice e pesci da scogliera di piccole dimensioni in base al pescato del giorno. Nel 1891 Pellegrino Artusi inserisce il cacciucco nel suo famoso libro "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" e per la prima volta la ricetta entra nella letteratura e nella grande cucina. L'etimologia del nome viene dal turco "küçükklü" che significa piccolo, i toscani nel tempo hanno poi aggiunto il significato di mescolanza, mischiatura.

**BAKKEL-JAU
E KÜÇÜKLÜ...**





STUFATO LABRONICO

Lavare la lattuga e i carciofi e tagliare tutto a listarelle. Tritare le cipolline, soffriggerle e quando diventano dorate aggiungere la lattuga. Quando l'insalata si appassisce, unire i carciofi, regolare di sale e portare a cottura per circa venti minuti. A cottura ultimata aggiungere i pinoli del Tombolo. Servire come contorno o come condimento per crostoni.

Vino consigliato: Trebbiano della Val di Cornia.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 cespi di lattuga - 300 g di carciofi - 2 cipolle rosse toscane PAT - pinoli del Tombolo PAT - sale q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.



TRIGLIE ALLA LIVORNESE

Tritare cipolla, aglio e farli soffriggere in padella, aggiungere i pomodori tagliati a cubetti, l'aceto, il rosmarino e il prezzemolo tritati, aggiustare di sapore con sale e pepe e cuocere per dieci minuti circa. Vasocottura: mettere il composto in quattro vasetti di vetro con chiusura ermetica, aggiungere i filetti di triglia e chiuderli ermeticamente. Riporre i vasetti nel frigorifero portatile rigido e ricoprirli con acqua bollente, chiudere il frigorifero e lasciare cuocere per un'ora.

Vino consigliato: Rosé di Bolgheri.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di filetti di triglie medie - 500 g di pomodori Pallino PAT maturi - 2 spicchi d'aglio - 1 cipolla rossa toscana PAT - rosmarino e prezzemolo q.b. - sale q.b. - pepe q. b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - 1/4 bicchiere di aceto



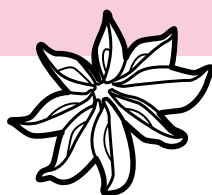
LUCCA



I **Necci** sono un piatto povero della tradizione a base di farina di castagne, acqua e poco sale. Ai nostri giorni sono considerati dei dolci, ma la tradizione vuole che un tempo queste crespelle fossero consumate dalle popolazioni della Garfagnana accompagnate da vivande salate. Per la cottura si usano delle piastre di acciaio o di pietra refrattaria chiamate "testi". Una volta cotti, i necci sono farciti con della ricotta dolce e arrotolati a forma di cannolo. Nei metati dei boschi della Garfagnana l'essiccazione delle castagne si ottiene tenendo costantemente acceso un fuoco leggero, sotto un graticcio su cui sono poste a strati. Una volta essiccate, vengono battute per privarle della buccia e quindi portate al mulino per farne la farina che in Mediavalle e Garfagnana è ancora chiamata farina neccia.

Il **Buccellato** è uno dei dolci più antichi della città di Lucca. Il suo profumo di anice e di uvetta lo rende delizioso e saporito e la sua storia lunghissima, che affonda le proprie radici in epoca romana, ne fa una delle specialità più significative della tradizione gastronomica locale. Il "buccellatum" era un particolare tipo di pane che in epoca medievale divenne un dolce, in seguito all'introduzione nella ricetta di ingredienti quali l'uva passa e l'anice. Decisamente singolare è il primo documento scritto in cui se ne parla: si tratta infatti del verbale di un processo del 1485 in cui una donna veniva accusata di aver assassinato il marito introducendo del veleno nel buccellato che era il dolce preferito dal consorte.

**CASTAGNE
E UVA PASSA...**





ACCIUGHE ALLA LUCCHESE

Lavare le acciughe, sfilettarle con le mani togliendo la testa, aprirle a libro e adagiarle in un piatto. Preparare una miscela in parti uguali di acqua, succo di limone e vino bianco, aggiungere un pizzico di sale fino, quindi coprire le acciughe con il liquido e lasciarle marinare per due ore. Affettare la cipolla finemente e coprirla con acqua e aceto balsamico. Scolare le acciughe, adagiarle in un vassoio e fare degli strati con acciughe, cipolla scolata dalla sua marinatura, olio, basilico e prezzemolo tritato, fino ad esaurimento degli ingredienti. Coprire con olio extravergine di oliva.

Vino consigliato: Bianco delle colline lucchesi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di acciughe fresche - prezzemolo tritato q.b. - basilico tritato q.b. - succo di 2 limoni - 1 cipolla rossa toscana PAT - sale q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - aceto balsamico q.b. - vino bianco q.b.



INSALATA DI FARRO

Mettere il farro in un contenitore riempito di acqua tiepida e poco salata. Dopo un'ora farlo bollire nella solita acqua per circa venti minuti, scolarlo e posarlo in un recipiente. Lavare e pulire le verdure. Tagliare a julienne il cuore di sedano e a dadolini i pomodorini e la cipolla rossa. Aggiungere a piacimento formaggi e salumi a cubetti. Versare in una terrina il farro insieme agli ingredienti preparati in precedenza, quindi condire con olio extravergine di oliva, sale, pepe, basilico e origano tritati e amalgamare il tutto. Servire freddo.

Vino consigliato: Montecarlo bianco strutturato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di farro IGP della Garfagnana - 1 cipolla rossa toscana PAT
- 100 g di cuore di sedano - 200 g di pomodori Pendentino PAT -
origano q.b. - basilico q.b. - sale q.b. - pepe q.b. - olio extravergine
di oliva toscano DOP o IGP q.b. - formaggi e salumi della Garfagnana



MASSA (ARRARA)



Il **Lardo di Colonnata IGP** è un prodotto di salumeria dal sapore delicato e fresco, ottenuto dal grasso del dorso dei suini. Stagiona per almeno sei mesi all'interno di conche di marmo strofinate precedentemente con aglio e quindi riempite con strati alternati di lardo ed un mix di sale marino, pepe nero, cannella, chiodi di garofano, coriandolo, rosmarino e salvia. Questa pratica risale probabilmente all'epoca dei romani che, affascinati dalle sculture greche, condussero scultori e cavaatori greci sulle Alpi Apuane carrarine. Le colonie di schiavi che lavoravano nelle cave mangiavano gli scarti delle tavole dei romani e tra questi vi era il lardo che conservavano nel marmo con le spezie e le erbe aromatiche delle montagne e che insaporivano con l'acqua di mare.

I **Testaroli della Lunigiana PAT**, presidio Slow Food, sono un'eccellenza della cucina contadina tradizionale e sono fatti di farina, acqua e sale. Gli ingredienti, mescolati, formano una pastella fluida che viene cotta a legna su di una piastra in ghisa detta "testo". Il risultato è un disco sottile, morbido e leggero del diametro di 40 centimetri che viene tagliato a losanghe di circa 5 centimetri e fatto rinvenire in acqua bollente per pochi minuti, a fuoco spento. Non se ne conoscono le origini precise, ma alcuni pensano che sia un piatto di epoca romana.

**SCHIAVI
E CONTADINI...**





BRUSCHETTA CON LARDO DI COLONNATA

Tostare lievemente il pane in una padella antiaderente, adagiarlo su un vassoio e ricoprire la superficie con fettine sottili di pomodoro da condire con rosmarino e origano freschi. Adagiare per ultimo le fette di Lardo di Colonnata sul pane e attendere qualche minuto in modo che i profumi si fondano.

Vino consigliato: Rosso di Candia giovane.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette di pane toscano DOP - 4 fette di Lardo di Colonnata IGP - 2 pomodori marmande PAT maturi - rosmarino e origano q.b.



TESTAROLI IN VETTURA

Tagliare i Testaroli a rombi di circa cinque cm e tuffarli in acqua bollente salata; appena l'acqua riprende il bollore scolarli e condire a strati con olio extravergine di oliva, basilico tritato e semi di zucca tostati. Spolverare con pecorino toscano grattugiato e servire caldi.

Vino consigliato: Vermentino apuano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g Testaroli della Lunigiana PAT - pecorino toscano DOP stagionato q.b. - basilico q.b. - semi di zucca tostati - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.



PISA



Le **trenette alla renaiola** sono un primo piatto tipico formato da una pasta lunga condita con aglio, olio, peperoncino, aringhe e cime di rapa. La storia narra che veniva consumato sulle rive del fiume Arno dagli operai (renaioli) che, fino alla metà del Novecento, erano addetti a prelevare dal fondo del fiume la sabbia (detta "rena") con appositi barchetti a fondo piatto. La rena veniva poi ammassata in cave (renai) lungo le due sponde del corso d'acqua e utilizzata come materiale di costruzione.

"O le cèe? - Sèmo giusti, o unn'ènno bòne? - Cucinate alla sarvia, ènno un incanto!". Così poetava Renato Fucini, autore nel 1872 di una raccolta di sonetti in vernacolo pisano. Le cee dagli occhietti neri e dal corpo biancastro e trasparente, sono anguille che, essendo poco più che neonate, hanno gli occhi in via di formazione. Sulla fine dell'inverno montano dal mare verso la foce del fiume e delle paludi, temono la luce e per questo di giorno s'infossano nel limo e viaggiano di notte. La loro pesca oggi non è più consentita, perché l'anguilla è in via di estinzione ed è una specie protetta. In passato rappresentavano una rara e costosa prelibatezza, ancora oggi a Pisa si sente dire: "mi costa una cèa" per indicare qualcosa dal prezzo elevato. Le **cèe alla sarvia** venivano preparate in modo molto semplice, ovvero saltate rapidamente in padella con olio extravergine di oliva, aglio e salvia.

RENAIOLI ED ANGUILLE...





PENNETTE ALLA RENAIOLA

Immergere le pennette in 640 g di acqua salata a temperatura ambiente per quaranta minuti. In una padella soffriggere lo spicchio d'aglio pulito e il peperoncino, quindi aggiungere l'aringa a pezzi con i pomodorini freschi e soffriggere ancora per circa cinque minuti. Aggiungere le foglie tenere delle cime di rapa precedentemente lavate e far cuocere il tutto per altri dieci minuti. Mettere le pennette rigenerate mantenendo la padella sul fuoco, irrorando con l'acqua della pasta e terminando così in pochi minuti la cottura.

Vino consigliato: Trebbiano pisano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di pennette - cime di rapa q.b. - 1 aringa - 1 spicchio d'aglio - 200 g di pomodoro canestrino di Lucca PAT - sale q.b. - peperoncino q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.



CROSTINI DI PANE CON CAVOLO E PINOLI

Lavare le foglie di cavolo nero, togliere le costole centrali e tagliare grossolanamente. Cuocere le foglie con uno spicchio d'aglio e un goccio di olio extravergine di oliva per circa cinque/sette minuti, in una padella a fuoco medio e coperta. Spegnerle e versare tutto nel passatutto usando il disco a foro piccolo. Mescolando con vigore, aggiungere parmigiano, peperoncino, sale e man mano aggiungere l'olio rimasto necessario alla consistenza di un pesto. Prendere le fette di pane raffermo e ricoprirle con il composto, aggiungendo i pinoli. Ottimo anche per condire la pasta.

Vino consigliato: Vino Val di Cornia rosato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di foglie di cavolo nero riccio di toscana PAT - 70 g di parmigiano grattugiato - 60 g di pinoli di San Rossore PAT - 12 fettine di pane toscano DOP - sale q.b. - peperoncino q.b. - 60 g di olio extravergine di oliva toscano DOP e IGP

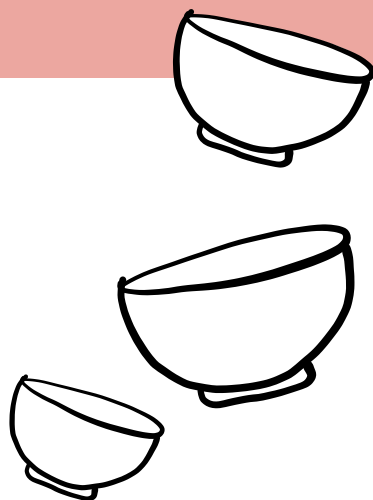


PISTOIA

Lamporecchio è una cittadina in provincia di Pistoia a cui spetta l'onore di aver dato i natali a questo piccolo dolce rotondo, sottile-sottile, fragrante e al profumo di anice: il **Brigidino di Lamporecchio**. "Un dolce o meglio un trastullo speciale alla Toscana ove trovarsi a tutte le fiere e feste di campagna" come lo definisce Pellegrino Artusi in "La scienza in cucina". I brigidini sono delle cialde tonde dorate dalla superficie curva, molto friabili. La ricetta è semplice perché è costituita da soli quattro ingredienti: uova, farina di tipo 1, zucchero e anice. Sembra accertato che all'origine di questo dolce vi siano le monache di Santa Brigida, le così dette "brigidine" che avevano il compito di preparare le ostie per le comunioni e che, verso la metà del Cinquecento, elaborarono la ricetta di questo dolce croccante.

Il **Carcerato** è il piatto tipico della città di Pistoia. Per mangiarlo bisogna essere di stomaco forte dal momento che è una zuppa a base di pane raffermo, interiora di vitella e formaggio grattugiato. Il curioso nome deriva dal fatto che era un piatto cucinato per i prigionieri del carcere di Pistoia che chiesero che gli scarti del vitello dei macelli vicini, in particolare le parti molli conosciute anche come rigaglie, potessero esser destinate a loro, per farne una zuppa. Nacque così questo piatto povero, ma ricco di sapore.

TRASTULLI E GALEOTTI...





INSALATA DI PECORINO PISTOIESE

Sgranare le fave e scottarle per pochi minuti in acqua acidulata, scolarle e farle raffreddare. In un bicchiere emulsionare con l'aiuto di una forchetta quattro cucchiaini d'olio extravergine di oliva, un cucchiaino d'aceto balsamico e un pizzico di sale. Unire in una ciotola le fave con il pecorino tagliato a cubetti, l'erba cipollina tagliata a piccoli pezzettini, le noci sminuzzate e condire con l'emulsione. Aspettare qualche minuto per far fondere i sapori e servire con pane tostato a parte.

Vino consigliato: Malvasia pistoiese.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di fave PAT - 250 g pecorino di Pistoia PAT semi stagionato -
20 g erba cipollina - 100 g di gherigli di noce - pane toscano DOP
tostato - sale q.b. - olio extravergine di oliva toscano Dop o IGP q.b.
- aceto balsamico q.b.



SALSICCIA E RAPINI

Lavare i rapini ed eliminare le coste dure, quindi tagliare le foglie a striscioline e sbollentarle in acqua bollente e salata. Rosolare in una padella, per due minuti, un filo d'olio extravergine di oliva, l'aglio sbucciato e il peperoncino, quindi aggiungere i bocconcini di salsiccia tagliati a piccoli pezzi e fare cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Aggiungere i rapini scolati e strizzati e finire la cottura per amalgamare i sapori. Aggiustare di sale e pepe e servire ben caldo. Questo composto è ottimo anche su crostini tostati e grigliati.

Vino consigliato: Cabernet Sauvignon della Valdinievole.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di rapini - 8 salsicce toscane PAT - 1 aglio - 1 peperoncino fresco - sale q.b. - pepe q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.

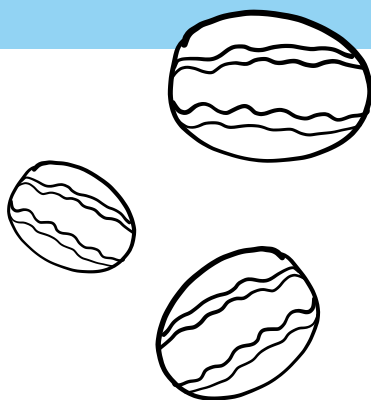


PRATO

La **mortadella di Prato IGP**, presidio Slow Food, è un salume raffinato di colore rosato che appartiene alla categoria degli insaccati cotti ed è costituito da un impasto di carni suine, aglio, sale marino e alchermes. L'origine di questo salume dal profumo penetrante e speziato, è medievale e se ne trova traccia in alcuni documenti che risalgono al 1733 quando, in occasione della beatificazione di suor Caterina de' Ricci, le monache domenicane dei monasteri di Prato allestirono per gli ospiti un banchetto dove questo salume figurava come specialità locale e veniva abbinato ai fichi.

Le **pesche di Prato** non sono dei frutti, bensì dei dolcetti tradizionali lavorati a mano, la cui forma sferica ricorda la pesca. Sono composte da due semisfere di pasta brioche che vengono immerse in una bagna al liquore con l'alchermes, unite da uno strato di crema pasticcera e ricoperte di zucchero semolato. La lavorazione a mano, la lievitazione su assi di legno e l'uso di panni umidi sono fondamentali per la riuscita del prodotto. È un dolce della tradizione che risale alla seconda metà dell'Ottocento quando nella locanda Contrucci in piazza del Duomo di Prato, l'oste servì questo dolce in occasione della festa per l'unità d'Italia.

**MONACHE
ED OSTI...**





CROSTONE ALLA PRATESE

Con una forchetta mantecare la ricotta, aggiungendo il pecorino grattato e un pizzico di pepe e lasciando riposare per qualche minuto. Tagliare le fette di pane alte circa un centimetro e posarle in una padella antiaderente ben calda, adagiare sul pane tostato un velo di ricotta mantecata, una fetta di mortadella di Prato ed infine una spolverata di noci in granella.

Vino consigliato: Carmignano giovane.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette di pane toscano DOP - 4 fette di mortadella IGP di Prato - 150 g di ricotta - 50 g di pecorino toscano DOP stagionato - 20 g noci - pepe q.b.



CREMA DI RICOTTA AL VINSANTO E CANTUCCI

Mantecare la ricotta con il miele e lo zucchero e lasciare riposare qualche minuto. Sbriciolare i cantucci, metterli alla base di un bicchiere, coprirli con il vin santo e con la ricotta mantecata. Spolverare con il cacao amaro.

Vino consigliato: Vinsanto di Prato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di ricotta di mucca - 50 g di miele di castagno Toscano PAT -
100 g cantucci di Prato - 50 g di zucchero - 1 cucchiaio di vin santo
- cacao amaro q.b.



SIENA



Il **pecorino di Pienza** è un formaggio a pasta dura ottenuto da latte di pecora, caglio, sale e fermenti lattici e fatto stagionare per almeno novanta giorni in barrique di legno di rovere. Il sapore è intenso, con retrogusto tannico e di vinaccia. Il latte proviene da pecore di razza sarda, poiché in passato i contadini della Sardegna, esperti produttori di pecorino, si trasferirono in Toscana con le proprie pecore, tramandando la loro abilità casearia. A rendere unico questo prodotto, amato nel passato persino da Lorenzo il Magnifico, è la vegetazione dei territori argillosi dei pascoli della Val d'Orcia, ricchi di piante spontanee e aromatiche come l'ascenzio, il barbabecco e il mentastro di cui le pecore si cibano.

La tradizione dolciaria senese è famosa in tutto il mondo e fra i tanti dolci di Siena il più celebre è certamente il **Panforte IGP**. Si tratta di un pane basso a base di mandorle, frutta candita, zucchero e miele arricchito con spezie, poi cotto in forno su un foglio di ostia. Il convento delle monache di Montecelso, alle porte di Siena, conserva il più antico documento scritto in cui si fa menzione del diretto antenato del dolce, ossia il "Panpepato". Il testo, risalente al 1205, parla di "pani insaporiti di pepe e miele", appunto il Panpepato a sua volta derivato dal pan mielato, un'antichissima ricetta a base di farina, miele e frutta.

**PECORE
E MANDORLE...**





INSALATA DI PANE CON PECORINO

Tagliare grossolanamente il pane raffermo e ammolloarlo in una ciotola con acqua e due cucchiari di aceto. Quando è ben impregnato, strizzarlo e sbriciolarlo con le mani. Tagliare a piccoli pezzi i pomodori, la cipolla, il sedano e il basilico e mettere tutti gli ingredienti in una ciotola per condirli con sale e olio extravergine di oliva. Aggiungere il pane sbriciolato e mescolare fino a quando questo non avrà assorbito perfettamente il condimento. Lasciare riposare per circa due ore e servire con scaglie di pecorino di Pienza.

Vino consigliato: Vernaccia senese.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di pane toscano DOP - 100 g di pecorino di Pienza DOP PAT - 400 g di pomodoro costoluto fiorentino PAT - 1 cipolla rossa toscana PAT - 100 g di sedano bianco - basilico - sale q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - aceto q.b.



PICI ALLA BRICIOLA

Lessare i pici in abbondante acqua salata. In una padella antiaderente soffriggere due spicchi di aglio con un pizzico di peperoncino, quindi grattare grossolanamente il pane raffermo, unirlo al soffritto e lasciare cuocere fino a che il pane non diventi croccante. Scolare i pici direttamente in padella, aggiungere il prezzemolo e il basilico tritati, mescolare bene in modo che il condimento sia uniforme.

Vino consigliato: Vernaccia di San Gimignano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

340 g di pici senesi PAT - 150 g di pane toscano DOP raffermo - 2 spicchi di aglio - 1 peperoncino - prezzemolo e basilico tritati q.b. - sale q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.



INDICE DELLE RICETTE

Pappa al pomodoro.....	pag. 10
Insalata di cavolo nero e noci.....	pag. 11
Crostone con pecorino e prosciutto.....	pag. 14
Fusilli tarese e bietola.....	pag. 15
Penne con pecorino e bottarga.....	pag. 18
Panzanella maremmana.....	pag. 19
Stufato labronico.....	pag. 22
Triglie alla livornese.....	pag. 23
Acciughe alla lucchese.....	pag. 26
Insalata di farro.....	pag. 27
Bruschetta con lardo di colonnata.....	pag. 30
Testaroli in vettura.....	pag. 31
Pennette alla renaiola.....	pag. 34
Crostini di pane con cavolo e pinoli.....	pag. 35
Insalata di pecorino pistoiese.....	pag. 38
Salsiccia e rapini.....	pag. 39
Crostone alla pratese.....	pag. 42
Crema di ricotta al vinsanto e cantucci.....	pag. 43
Insalata di pane con pecorino.....	pag. 46
Pici alla briciola.....	pag. 47

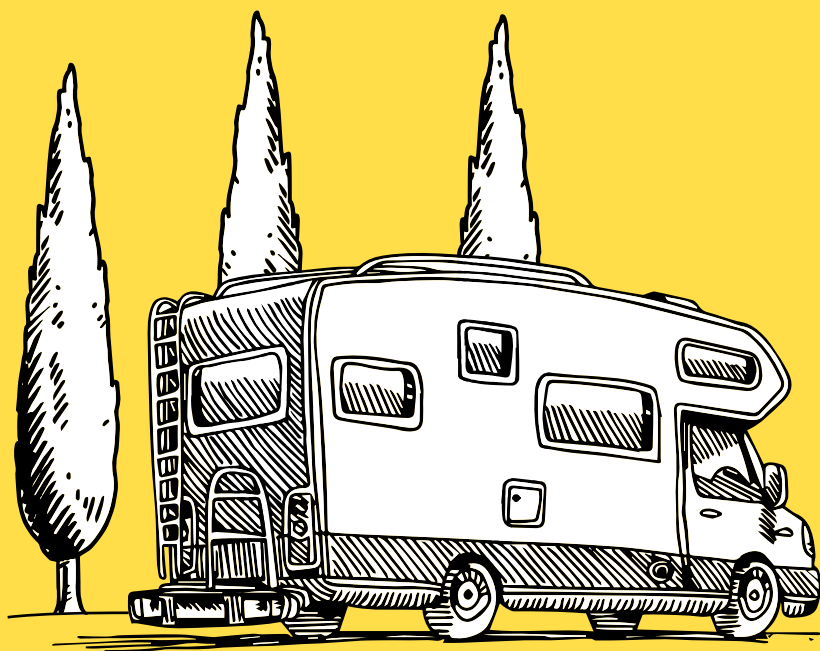
Si ringrazia:

Claudio Menconi chef decoratore tra i più autorevoli esponenti a livello internazionale. Grazie alle sue mirabili doti artistiche e alla fervida vena creativa, ha vinto nel 2006 la medaglia d'oro alla Coppa del Mondo di Cucina a Lussemburgo, categoria "decorazione e intaglio". Le numerose apparizioni in tv, gli articoli sulle riviste, i libri scritti e i corsi di formazione che tiene periodicamente, lo hanno gradualmente imposto all'attenzione del grande pubblico nel quale suscita sempre simpatia, curiosità e grande interesse.

l'Unione Regionale Cuochi Toscani R. Lodovichi Presidente, gli chef R. Giulianelli, A. Del Pace, M.Sforza, T. Biagini, A. Califano, F. Rispoli, D.Matiacupov, C. Cuccu, A. Carimando, G. Ferraro, A. Bonatti, S. Caponi, V. Cubuzio.

Tania Franchini Collaboratrice Toscana Promozione Turistica

Progettazione grafica ed esecutiva: Regina Apis - Baliano.com



BUONA STRADA!



www.vetrina.toscana.it