

European Comenius Project
“YOUR CULTURE AND TRADITIONS
HELP ME TO APPRECIATE MINE”



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Tuscan Cuisine

traditional Tuscan recipes



Circolo Didattico Rignano sull'Arno - Italy
Primary schools of Rignano, Troghi, Incisa



In questo libretto sono raccolte alcune delle ricette tradizionali della nostra regione, la Toscana, in particolare dell'area di Firenze.

Nella nostra zona sono coltivati in abbondanza olive e viti; le colline sono ricche di fertili campi e orti dai quali si raccolgono verdure, legumi e cereali; vengono allevate razze tipiche di bovini e suini e nei boschi vivono una grande quantità di animali selvatici. Inoltre il pane toscano, che non ha sale proprio per non interferire con il sapore degli altri ingredienti, è la base di molte ricette.

Così i nostri piatti tipici sono spesso molto semplici per esaltare il gusto originale degli ingredienti genuini.

Per raccogliere le ricette, i ragazzi e le insegnanti si sono avvalsi dell'aiuto dei genitori, dei nonni e del personale della mensa.

Perciò, grazie a tutti e...



Indice

Antipasti

- Fettunta pag. 3
- Crostoni al cavolo nero pag. 4
- Crostini ai fegatini pag. 5

Minestre

- Pappa col pomodoro pag. 6
- Ribollita pag. 7
- Farinata pag. 8
- Panmolle pag. 9

Pasta

- Pappardelle con la lepre o il cinghiale pag. 10

Secondi

- Bistecca alla fiorentina pag. 11
- Salsicce con fagioli all'uccelletto pag. 12

Dolci

- Cantuccini alle mandorle pag. 13
- Schiacciata alla fiorentina pag. 14
- Schiacciata con l'uva pag. 15
- Castagnaccio pag. 16
- Cenci pag. 17

FETTUNTA

In origine la fettunta era un piatto povero, nato come spuntino per i lavoratori nei campi ed era insaporito con carni e salsiccia.

Oggi è servito come antipasto, consumato soprattutto da novembre per l'assaggio dell'olio nuovo.

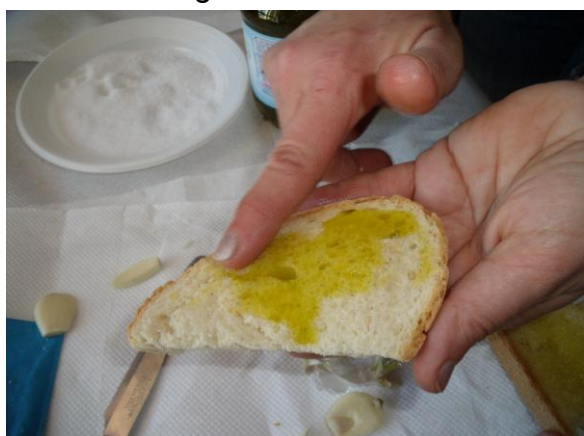
Ingredienti

- pane casalingo
- aglio
- olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione

Tagliare il pane a fette sottili, arrostito in forno, sulla piastra o sul barbecue.

Strusciare con l'aglio la superficie della fetta di pane. Aggiungere un po' di sale e condire con l'olio extravergine di oliva.



CROSTONI AL CAVOLO NERO

Ingredienti

- Cavolo nero
- Sale q.b.
- Aglio (2 spicchi)
- Fette di pane tostato
- Olio d'oliva

Preparazione

Lessare il cavolo nero in acqua bollente ,salata per almeno 20 minuti finché non diventerà tenero.

Tostare le fette di pane e stropicciare l'aglio sopra.

Disporre sulle fette il cavolo tagliato a pezzi grossi e condire con olio d'oliva.

Servire caldo.



CROSTINI AI FEGATINI

Ingredienti

- g. 250 di cipolle
- g. 20 di aglio
- g. 500 di pane
- g. 800 di fegatini di pollo
- g. 40 di filetti di acciuga
- g. 100 di capperi
- g. 100 di olio extravergine d'oliva
- g. 250 di burro



Preparazione

Tagliare finemente la cipolla e farla rosolare nell'olio, aggiungere l'aglio tritato e i fegatini puliti e ben lavati, facendo cuocere il tutto a fuoco vivo.

Bagnare con vino e, quando è evaporato quasi totalmente, aggiungere capperi, acciughe e burro terminando la cottura.

Tritare l'impasto molto finemente e mantenere in caldo aggiustandolo di sapore.

Tostare il pane affettato fine, (ma non troppo), stendere un cucchiaino di impasto su ogni fetta di pane e disporre sul piatto di portata.

Si servono caldi.



PAPPA COL POMODORO

La pappa al pomodoro è un primo piatto povero di origine contadina, tipicamente toscano, originariamente veniva realizzato come piatto di recupero del pane avanzato. Ottima d'inverno come zuppa calda, la pappa al pomodoro è altrettanto invitante e gustosa d'estate a temperatura ambiente.

Ingredienti

- pomodori maturi g 800
- pane raffermo g 250
- brodo vegetale (o acqua) 1 litro e mezzo
- qualche foglia di basilico fresco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione

In un tegame di coccio fare soffriggere 2 spicchi d'aglio schiacciati. Aggiungere pomodori maturi spellati e fatti a pezzi. Aggiungere il brodo vegetale e il pane raffermo tagliato a pezzetti quando il composto bolle. Coprire il tegame e far bollire a fuoco lento finché il pane si amalgama al pomodoro formando una pappa densa. Aggiungere sale, pepe e basilico fresco secondo il gusto e condire con olio d'oliva.



RIBOLLITA

Ingredienti

cavolo nero, cavolo verzotto, patate, cipolle, fagioli bianchi, carote, sedano, aglio, pomodoro, pane raffermo a fette, salvia, ramerino e timo, sale.

Preparazione

Abbiamo messo a bagno i fagioli secchi per una notte, poi li abbiamo lessati con salvia e aglio.

Abbiamo tolto la costola dalla foglia del cavolo nero.

Abbiamo passato un po' di fagioli cotti col passatutto.

Abbiamo pulito le carote, le patate, il sedano e li abbiamo tagliati a pezzetti.

Abbiamo tagliato a fette fini la cipolla, il cavolo verzotto e il cavolo nero.

Abbiamo fatto il soffritto con la cipolla, sedano e carote.

Abbiamo aggiunto le verdure e cotte nel brodo dei fagioli per un'ora e mezzo. Ci abbiamo aggiunto i fagioli interi e del timo.

Abbiamo sbriciolato il pane in una teglia e ci abbiamo versato il brodo con le verdure.

L'abbiamo fatto ribollire e... buon appetito!



FARINATA

Ingredienti

- Farina di granoturco bramata
- Cavolo nero
- Fagioli
- Cipolla
- Aglio
- Pomodoro
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva



Preparazione

Soffriggere l'aglio e la cipolla in olio extravergine d'oliva. Aggiungere il cavolo tagliato a striscioline e farlo brasare, aggiungere i fagioli precedentemente cotti, con tutta la loro acqua, aggiustare di sale e di pepe e portare a cottura. Aggiungere la farina gialla lentamente e fare la polenta, girando continuamente per non far formare grumi. Servire la farinata calda, con un filo d'olio e del formaggio parmigiano grattugiato.



PANMOLLE

Questa insalata fredda a base di pane è una tipica ricetta estiva, molto fresca e semplice, che proviene dalla tradizione contadina toscana.



Ingredienti



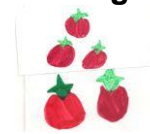
pane raffermo



cipolla



sale



pomodori



sedano



olio d'oliva



cetrioli



basilico



aceto

Preparazione



Bagnare il pane.



Strizzarlo e sbriciolarlo.



Tagliare le verdure a piccoli pezzi e unirle al pane.



Condire con olio, sale e aceto.



Mescolare bene.



Gustare!

PAPPARDELLE ALLA LEPRE O AL CINGHIALE

Le Pappardelle sono un tipo di pasta fatta a mano, un po' più larghe delle tagliatelle. Si possono comprare già pronte o farle da soli con 500 g. di farina, 4 uova, un cucchiaio di olio d'oliva e un po' d'acqua. Amalgamare tutti gli ingredienti, stendere l'impasto e tagliarlo a strisce larghe circa 4 cm.

Ingredienti

- 400 g di pappardelle
- 1/3 di lepre
- o 500 g di carne tritata di cinghiale
- 1/2 l di vino rosso
- una tazza di brodo
- una cipolla
- un porro
- una carota
- sedano
- 10 bacche di ginepro
- 2 rametti di rosmarino
- prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- burro
- olio extra vergine d'oliva
- parmigiano grattugiato
- pepe nero in grani
- sale e pepe

Preparazione

Pulite la lepre, tagliatela a pezzi e lasciatela marinare per 24 ore nel vino con la cipolla, le bacche di ginepro, il rosmarino, i grani di pepe e uno spicchio d'aglio (invece della lepre, potete far marinare la carne di cinghiale). Poi, toglietela e fatela sgocciolare. Preparate un battuto con il porro, il rosmarino e l'aglio rimasti, la carota, il sedano e il prezzemolo facendo dorare tutto nell'olio. Poi aggiungete i pezzi di lepre o la carne di cinghiale, lasciate rosolare a fiamma vivace per qualche minuto, mescolando con un cucchiaio di legno e bagnando con il vino rosso, salate e pepate. Quindi abbassate il fuoco, coprire con un coperchio e cuocete per almeno un'ora, bagnando con il brodo. Poi passate al setaccio il fegato e il cuore, disossate la lepre, riducetela a pezzettini e rimettete il tutto sul fuoco. Cuocete le pappardelle in abbondante acqua salata, scolate al dente e versatele nella padella nella quale avete cucinato il condimento; fatele saltare per un paio di minuti aggiungendo una noce di burro, lasciate amalgamare e servite dopo aver completato con una spolverata di parmigiano grattugiato.



BISTECCA ALLA FIORENTINA

Simbolo della gastronomia fiorentina, nota e apprezzata in tutto il mondo, chiamata fuori Firenze semplicemente "fiorentina", la nostra bistecca alla brace si beffa, con la sua semplicità, di tanti esperti cuochi che da anni stanno tentando di darne elaborate e deludenti ricette. Vediamo quindi quali sono i semplici segreti di questa nostra specialità.

Ingredienti

- bistecche di lombata di manzo o di vitello
- sale
- pepe



Preparazione

Per avere una buona bistecca alla fiorentina, la carne deve essere di ottima qualità (meglio se di razza Chianina) e il taglio deve comprendere l'osso (a forma di T). In genere, la vera Fiorentina ha un peso che si aggira tra i 500g. e gli 800g e uno spessore di 5-6 cm. La carne deve essere di vitellone di circa 18/20 mesi, e frollata al punto giusto (circa 15/20 giorni).

Preparate la brace e scaldate la graticola; assicuratevi, prima di appoggiarvi sopra le bistecche, che il carbone sia ardente ma senza fiamma. Quindi grigliate la carne ancora priva di condimento. Quando le bistecche saranno cotte da un lato, giratele con una paletta da barbecue, salate e pepate la parte arrostita e rigiratela una seconda volta. Ripetete l'operazione anche per l'altro lato e lasciate cuocere finché le bistecche non risulteranno ben colorite all'esterno, ma ancora morbide e al sangue dentro. Infine, disponetele in un piatto scaldato in precedenza. Potete servirle guarnendo con fettine di limone e accompagnare con olio extravergine di oliva.



SALSICCE CON FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Questo è un piatto molto calorico, adatto per le fredde sere invernali.

Il nome di questa ricetta ("fagioli all'ucelletto") deriva probabilmente dal fatto che tra gli ingredienti c'è la salvia, erba tipica indispensabile nella cottura degli uccelli.

Ingredienti

- 300 gr di fagioli cannellini secchi
- 3 spicchi di aglio
- 3/4 di bicchiere di vino
- 4 salsicce
- 8 pomodorini oppure 200 gr di pomodori pelati
- 2 ciuffi di salvia
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

Mettere in ammollo per 12 ore i fagioli in abbondante acqua fredda e cambiarla ogni 4 ore circa.

Sciacquare i fagioli e lessarli in abbondante acqua, senza sale, con un rametto di salvia e un po' di olio extravergine di oliva. Inizialmente portare ad ebollizione, poi abbassare la fiamma e lasciar cuocere. Salarli 10 minuti prima di toglierli dal fuoco, scolare i fagioli al dente, normalmente dopo circa 1 ora e conservare una tazza di acqua di cottura.

In una padella far soffriggere le salsicce con 1 spicchio d'aglio tagliato grossolanamente e qualche foglia di salvia, girandole spesso e bucherellandole con uno stuzzicadenti in modo che possa fuoriuscirne il grasso. A cottura quasi ultimata, unire il vino e lasciare cuocere fino a completa evaporazione. Quindi togliere dal fuoco e riporre le salsicce in un piatto.

In una pentola di coccio (o di acciaio se non si dispone di una di coccio), far soffriggere in 4 cucchiari di olio extravergine di oliva, a fuoco basso e per poco tempo, 2 spicchi d'aglio e 3 foglie di salvia tritati, mescolando spesso e stando attenti a non far bruciare l'aglio.

Quando la salvia inizia ad appassire e l'aglio a rosolare leggermente, unire le salsicce e i pomodorini spellati e tagliati a dadini e continuare a mescolare affinché si possano insaporire.

Aggiungere un po' di acqua di cottura dei fagioli (1/4 di un bicchiere) e quindi versare i fagioli lessati, aggiustare di sale e pepe, coprire e far cuocere per 15 minuti a fuoco dolce. Se necessario, aggiustare ancora di sale, toglierli dal fuoco e servire.

CANTUCCINI ALLE MANDORLE

Ingredienti

- farina bianca, 500 g
- zucchero, 400 g
- mandorle, 250 g
- 3 uova e 2 tuorli
- un uovo sbattuto
- una bustina di lievito per dolci

Preparazione

Impastare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti (escluso l'uovo sbattuto), farne con le mani quattro filoncini e metterli in una teglia ricoperta con carta da forno. Spennellare i filoncini con l'uovo sbattuto e spolverarli con un po' di zucchero. Cuocere in forno a 160° per circa un'ora. Togliere dal forno e tagliare i biscotti a fette oblique. Possono essere conservati a lungo in recipienti chiusi.



SCHIACCIATA ALLA FIORENTINA

La schiacciata alla fiorentina è una tipica ricetta fiorentina del periodo di Carnevale. La ricetta è così antica che si tramanda non con il peso in grammi ma in cucchiai di ingredienti!

Ingredienti

- 12 cucchiai di farina (circa 200 gr)
- 8-10 cucchiai di zucchero (circa 150-160 gr)
- 8 cucchiai di latte (circa 60 gr)
- 6 cucchiai di olio d'oliva (circa 30 gr)
- 2 uova
- succo e scorza di un'arancia
- 1 bustina di lievito vanigliato
- 1 bustina di vaniglia
- zucchero a velo
- cacao zuccherato



Preparazione

Mettere in una ciotola le uova con lo zucchero e iniziare a sbattere. Aggiungere la farina, il latte, l'olio, il succo e la buccia grattata dell'arancia, la vaniglia e alla fine il lievito. Lavorare bene l'impasto. Si ottiene un impasto morbido e fluido. Imburrare ed infarinare una teglia rettangolare. Versare l'impasto della schiacciata alla fiorentina nella teglia. Cuocere in forno a 180° per circa 20-25 minuti. Quando è raffreddata metterla su un vassoio e spolverizzare di zucchero a velo. Si può anche decorare con il Giglio di Firenze di cacao zuccherato e farcirla con la panna montata, la crema o la cioccolata.



SCHIACCIATA CON L'UVA

Ingredienti

- 350 g di farina
- uva nera in abbondanza
- 3 cucchiaini di zucchero
- 3 cucchiaini scarsi di olio di oliva
- 1 panetto di lievito di birra
- mezzo bicchiere d'acqua



Preparazione

Far sciogliere il lievito in mezzo bicchiere di acqua con i 3 cucchiaini di zucchero e la farina. Far lievitare la pasta in una ciotola per circa due ore coperta da un canovaccio inumidito. Una volta lievitata stenderla su una teglia oliata e cospargere la superficie con i chicchi d'uva, lo zucchero e un po' di olio d'oliva. Far cuocere a forno caldo per mezz'ora.



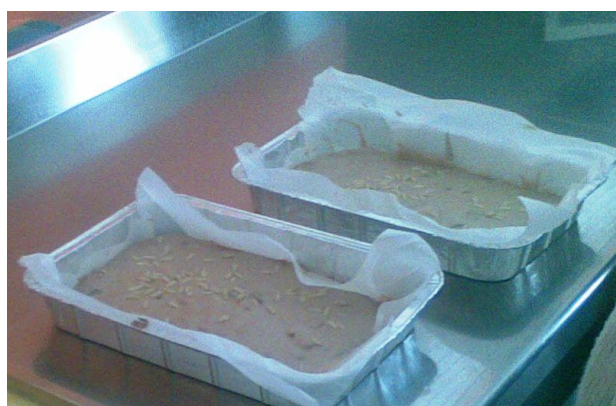
CASTAGNACCIO

Ingredienti

- 300 g di farina di castagne
- un bicchiere d'acqua
- ½ bicchiere di olio
- un rametto di rosmarino
- un po' di uvetta sultanina
- un pizzico di sale
- un cucchiaino raso di zucchero

Preparazione

Mettere in una ciotola la farina di castagne setacciata, aggiungere l'acqua e l'olio freddo, nel quale precedentemente abbiamo fatto soffriggere il rosmarino, amalgamare finché il composto non risulterà omogeneo e senza grumi; incorporare il sale e lo zucchero. Infine aggiungere i pinoli, le noci e l'uvetta ammorbidita nell'acqua. Versare l'impasto in una teglia rettangolare e mettere in forno a 180° per circa mezz'ora.



CENCI

Ingredienti

- 300 gr. farina
- 50 gr. zucchero
- 2 uova
- 30 gr. burro
- liquore (Vin Santo)
- buccia grattugiata di arancia o limone
- un pizzico di sale
- zucchero vanigliato
- olio per friggere



Preparazione

Formare sul piano di lavoro un mucchietto con la farina setacciata: scavare con le dita una cavità e versarci lo zucchero, le uova, il burro ammorbidito, un bicchierino di liquore, la scorza di un'arancia e un pizzico di sale. Lavorare bene in modo da ottenere un pasta liscia e fare riposare per circa un'ora al fresco. Stendere la sfoglia con il matterello o con la macchinetta e tagliarla a grosse strisce e poi a pezzi. Friggere in abbondante olio caldissimo. Scolare i cenci e disporli su un foglio di carta assorbente. Disporli in un piatto e cospargerli di zucchero a velo. Si gustano sia caldi che freddi.

