



Sommario

Antipasti e fuori pasto 9
Primi col cucchiaio 21
Primi con la forchetta 43
Ciccia 67
Pesci 105
Verzure 123
Dolci e biscotti 143
Ingredienti 175
Rimescolando la Toscana a modo nostro 181
Indici 219



"Impossibile vedere una campagna meglio ordinata: neppure una zolla fuori di posto, tutto lindo come fosse passato al setaccio. Il grano cresce molto bene e sembra trovare tutte le condizioni favorevoli alla sua natura". Goethe, Viaggio in Italia, 1786

La cucina toscana rischia, a ben guardare, di essere un miraggio, forse perché in fondo assomiglia alla sua parlata, forte e riconoscibilissima, ma così corretta da non potersi dire dialetto. Cucina di terra e di pane, che amministra il sale e le spezie, che massimizza le cotture, quella toscana è una cucina che ragiona sempre e ad alta voce. Così il pomodoro costoluto esalta la sua pappa, la cipolla di Certaldo la Carabaccia, così il pane sciocco ama (di un amore diverso) l'olio nuovo, la finocchiona e il peposo, il lampredotto vuole il suo brodo e i pici l'aglione. Più che in altri luoghi d'Italia qui si misura l'esattezza della semplicità, che poi tanto semplice non è se le si presta attenzione per davvero, mettendo da parte il marchio "Tuscany" che finge di esaltarla e che profondamente la disconosce, perché profondamente la ignora. Perché se la ribollita il giorno prima è zuppa di pane, quel ri-bollire è un ingrediente in più che occorre ricordare, senza con questo voler ingabbiare la zuppa, e la cucina toscana tutta quanta, in una bacheca da museo. Il cibo e il suo amore ci è sembrato, in Toscana più che altrove, roba viva: si fa con quello che si ha ma si fa per davvero. Dunque abbiamo sollevato i coperchi, sbirciato nelle cucine di Mario e nelle casseruole di Marcella, raccolto funghi con Matteo nel bosco al Trebbio, spurgato arselle a Talamone, impastato farina di castagne dell'Amiata e, per la prima volta, "combattuto" con un'anguilla. Alla fine del viaggio noi non siamo più gli stessi; lei, la cucina toscana, invece è sempre là, legata alla sua storia e alla sua terra.

7UPPA DI FAGIOLI

Per 4 persone

- 300 a di fagioli cannellini secchi
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota piccola
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di salvia
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Lavate i fagioli e metteteli in una pentola dal fondo spesso (l'ideale sarebbe una fagioliera di terracotta) con circa 1 litro e mezzo di acqua (l'acqua necessaria si calcola cinque volte superiore al peso dei fagioli). Unite gli spicchi di aglio in camicia, la salvia e il pepe e cuocete a fuoco molto basso e con il coperchio per almeno 2 ore/ 2 ore e mezzo. Trascorso questo tempo salate i fagioli e proseguite la cottura finché saranno morbidissimi ma non completamente sfatti. Dividete i fagioli: conservatene un terzo interi e passate al passaverdura gli altri due terzi. Tritate la cipolla, il sedano e la carota in un battuto finissimo e fatelo appassire nell'olio extravergine di oliva, unite il concentrato di pomodoro quindi la passata di fagioli e cuocete per amalgamare bene i sapori, aggiungendo, se fosse necessario, qualche mestolata di acqua calda. Trascorso un quarto d'ora unite anche i fagioli interi, terminate la cottura e servite con un filo di olio extravergine di oliva e pepe macinato al momento.

ZUPPA LOMBARDA

Per 4 persone

- 300 g di fagioli cannellini secchi
- 4 fette di pane toscano di 3-4 giorni
- 2 rametti di salvia
- 3 spicchi di aglio
- olio extravergine di oliva
- un cucchiaino di pepe in grani
- sale e pepe

Lavate i fagioli e metteteli in una pentola dal fondo spesso (l'ideale sarebbe una fagioliera di terracotta) con circa 1 litro e mezzo di acqua. Unite due spicchi di aglio in camicia, la salvia e il pepe in grani e cuocete a fuoco molto basso per almeno 2 ore /2 ore e mezzo. Trascorso questo tempo salate i fagioli e proseguite la cottura finché saranno morbidissimi ma non completamente sfatti. Grigliate le fette di pane, strofinatele con lo spicchio di aglio rimasto e disponetele nei piatti. Versateci sopra qualche mestolata di fagioli con il loro brodo, condite con un filo di olio extravergine a crudo e con abbondante pepe macinato al momento.

ZUPPA DI CECI

Per 4 persone

- 350 g di ceci secchi (ideali sarebbero i ceci rosa di Reggello)
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 2 rametti di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- 2 foalie di alloro
- sale

La sera prima sciacquate i ceci in acqua fredda e lasciateli a bagno con un cucchiaio di sale. Il mattino dopo scolateli, metteteli in una pentola dal fondo spesso, copriteli abbondantemente d'acqua (quattro dita sopra il livello dei ceci), unite l'alloro e cuocete a fiamma bassa per almeno due ore aggiustando di sale solo verso la fine della cottura. Scolate i ceci e passateli al passaverdura, rimettete il passato nella pentola, aggiungete il concentrato di pomodoro e cuocete a fuoco bassissimo. A parte soffriggete nell'olio l'aglio tagliato a spicchi e il rosmarino; quando il composto sarà ben insaporito, eliminate l'aglio e il rosmarino e unitelo al passato di ceci. Cuocete ancora per una decina di minuti e servite.

ZUPPA DI FARRO DELLA GARFAGNANA

Per 4 persone

- 200 g di farro
- 12 dl di brodo vegetale
- 200 g di polpa di pomodoro
- 2 patate piccole
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- un mazzetto di maggiorana
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- + altro per condire a crudo
- prezzemolo tritato, facoltativo

Lavate bene il farro e tenetelo a bagno per una notte. Il giorno dopo preparate un trito con la cipolla, la carota e il sedano e fatelo soffriggere nell'olio extravergine di oliva con lo spicchio di aglio e la maggiorana; quando sarà morbido versate il brodo, la polpa di pomodoro, le patate a tocchetti grossi e unite il farro ben scolato. Cuocete a fuoco moderato per circa tre quarti d'ora e servite con un filo di olio extravergine e, se volete, con prezzemolo tritato.



Dolci e biscotti

BISCOTTI DI PRATO

Esistono moltissime ricette e versioni differenti dei celeberrimi biscotti di Prato.

La nostra ricetta, in qualche misura ufficiale e soprattutto comprovata, ci arriva dalla delegazione di Prato del Club del Fornello, che con grande generosità e nessuna gelosia ce l'ha regalata.

Per 8 persone

- 500 g di farina
- 500 g di mandorle con la pellicina
 470 g di zucchero
- 4 uova + 2 tuorli
- 2 cucchiai di vinsanto
- 1 cucchiaio di miele
- mezza bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Tostate le mandorle in forno già caldo per qualche minuto, toglietele dal forno e lasciatele raffreddare. Formate una fontana con la farina setacciata e il lievito, mettete al centro lo zucchero, il miele, il vinsanto, il sale, 3 uova e 2 tuorli. Sbattete bene con la forchetta incorporando la farina poco alla volta fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungete le mandorle e amalgamate con cura. Dividete l'impasto e formate sulla carta da forno dei filoncini larghi circa 5 cm e altri circa 1,5 cm, avendo cura di distanziarli bene tra loro. Sbattete l'uovo rimasto e spennellateci i filoncini. Cuoceteli in forno a 180°C per circa 20-25 minuti. Toglieteli dal forno, tagliateli in obliquo e rimetteteli in forno per farli "biscottare".

CANTUCCI SENESI (UNA VERSIONE CASALINGA)

Per 4 persone

- 3 uova
- 200 g di zucchero
- 100 g di olio extravergine di oliva
- 50 g di burro
- 100 g di mandorle
- 1 bustina di lievito in polvere
- la scorza di 1 limone
- farina q.b.

Mescolate le uova con lo zucchero, l'olio, il burro ammorbidito, la scorza di limone, il lievito, le mandorle e aggiungete gradualmente la farina quanta ne prenderà l'impasto fino a renderlo maneggiabile. Preparate dei filoncini di circa 5 cm e infornateli su una teglia imburrata per circa 20-25 minuti. Toglieteli dal forno, tagliateli obliquamente e rimetteteli nel forno, spegnetelo e lasciateli finché non sarà freddo.



TAVOLA DELLE RICETTE

Antipasti e ferosi pasto	- 9	Pappardelle sull'anatra	56
Crostini di milza di Anna	10	Sugo toscano classico di Rosanna	58
Crostone con cavolo nero	12	Sugo di cinghiale	58
Fettunta con olio nuovo	12	Sugo maremmano con i funghi	58
Crostone con i fagioli	12	Sugo con fegatini e salsiccia	58
Panino con il lampredotto	14	Testaroli	60
Covaccino	16	Acciugata	62
Coccoli	16	Spaghetti alla traboccolara	62
Ficattole	16		
Cecina	16	Ciccia	67
Panigacci	18	Cibreo	68
		Il lampredotto bollito di Giuseppina	70
Primi col cucchiaio	21	Trippa alla fiorentina	70
Zuppa di pane	22	Il cinghiale in umido di Marcella	74
Ribollita	22	Bistecca e costata	76
Farinata di cavolo nero	26	Arista di cinta senese	80
Zuppa di fagioli	28	Rostinciane	80
Zuppa lombarda	28	Stracotto al vino	84
Zuppa di ceci	28	Peposo di manzo	86
Zuppa di farro della Garfagnana	28	Lo spezzatino di chianina	
Zuppa di funghi e fagioli	30	di Simone Fracassi	88
Garmugia lucchese	32	Fritto misto alla toscana	90
Acqua cotta	32	Pollo al mattone	92
Zuppa frantoiana	32	Polpettone fiorentino	94
Pappa al pomodoro	34	Scottiglia (aretina)	94
La panzanella del Bronzino	36	Sedani alla pratese ripieni	94
Panzanella al pomodoro	36	Francescina o stiracchio (cioè lesso rifatto)	
Carabaccia	38	Fagianella tartufata	96
Ginestrata o cinestrata	38	Piccioni al forno	98
		Coniglio in dolce forte	100
Primi con la forchetta	43	Anatra all'arancia	100
Pici ai funghi	44	.	
Pici all'aglione	44	Presci	105
Topini di patate	46	Cacciucco alla livornese	106
Tortelli maremmani	48	Il caldaro	106
Tortelli di marroni	48	Acciughe marinate	110
Tortelli di patate	48	Scaveccio di anguille	112
Gnudi	50	Triglie alla livornese	114
Pappardelle e maltagliati	52	Calamai in zimino	116
		Zuppa di arselle	118

Arselle all'uovo	118	Castagnaccio	166
Spaghetti alle arselle	118	Brutti/Boni	168
Baccalà alla fiorentina	120	Stinchi di morto	168
Sburrita di baccalà	120	Amaretti di Carmignano	168
		Africani	170
Verzure	123	Liquore di prugnolo di Pacou	172
Fagioli al fiasco	124		
Piselli alla fiorentina	124	Ingredienti	175
Fagioli all'uccelletta	124	Ingredienti Risnescolando	
Pinzimonio	128	Rimescolando	181
Sformato di cardi	130	Pane del macellaio	182
Tortino di carciofi	130	Cantucci salati	184
Patate alla fattoressa	132	Hummus di cannellini	186
Salvia fritta	134	ll pan'Ino	188
Porcini fritti	134	Gnudi al cavolo nero	190
Torta d'erbi	138	Spaghetti al vino	192
Baccelli e pecorino	138	Risotto al Chianti Classico	192
Zucchine a buglione	138	Insalata di farro	194
		Il curry di Duccio	196
Dolci e biscotti	143	Pesto di cavolo nero	198
Biscotti di Prato	144	Pesto di nipitella	200
Cantucci senesi (una versione casalinga)	144	Chutney di cipolle di Certaldo	202
Pan coi santi	146	Pissaladière chiantigiana	
Pandiramerino	146	della zia Danielle	204
Schiacciata con l'uva di Anna	150	Budini di riso salati	206
Ficattola	150	Terrina di maiale di cinta senese	208
Schiacciata fiorentina del forno Pierguidi	152	Torta all'olio	210
I cavallucci di Giampiero	154	La colazione di Titì	212
Ricciarelli	154	Pesche di vigna al vino	212
Copate	154	Crema allo zafferano	214
Panforte	154	Pere e pecorino	216
Frittelle di acacia	156		
Budini di riso	156		
Frittelle di riso	156		
Necci	158		
Pinolata di Marcella	160		
Zuccotto fiorentino	162		
Torta con i bischeri	162		
Buccellato	162		

INDICE DELLE RICETTE

A, 13		Crostone con i fagioli	12
Acciugata	62	Curry di Duccio	196
Acciughe marinate	110		
Acqua cotta	32	F	
Africani	170	Fagianella tartufata	96
Amaretti di Carmignano	168	Fagioli al fiasco	124
Anatra all'arancia	100	Fagioli all'uccelletta	124
Arista di cinta senese	80	Farinata di cavolo nero	26
Arselle all'uovo	118	Fettunta con olio nuovo	12
Baccalà alla fiorentina	120	Ficattola	150
Baccelli e pecorino	138	Ficattole	16
Biscotti di Prato	144	Francescina o stiracchio (cioè lesso rif	atto) 94
Bistecca e costata	76	Frittelle di acacia	156
Brutti/Boni	168	Frittelle di riso	156
Buccellato	162	Fritto misto alla toscana	90
Budini di riso	156		
Budini di riso salati	206	G, A, I, L	
		Garmugia lucchese	32
<i>C.</i>		Ginestrata o cinestrata	38
Cacciucco alla livornese	106	Gnudi	50
Calamai in zimino	116	Gnudi al cavolo nero	190
Caldaro	106	Hummus di cannellini	186
Cantucci salati	184	Insalata di farro	194
Cantucci senesi (una versione casalinga)	144	Lampredotto bollito di Giuseppina	70
Carabaccia	38	Liquore di prugnolo di Pacou	172
Castagnaccio	166		
Cavallucci di Giampiero	154	N, B	
Cecina	16	Necci	158
Chutney di cipolle di Certaldo	202	Pan'Ino	188
Cibreo	68	Pan coi santi	146
Cinghiale in umido di Marcella	74	Pandiramerino	146
Coccoli	16	Pane del macellaio	182
Colazione di Titì	212	Panforte	154
Coniglio in dolce forte	100	Panigacci	18
Copate	154	Panino con il lampredotto	14
Covaccino	16	Panzanella al pomodoro	36
Crema allo zafferano	214	Panzanella del Bronzino	36
Crostini di milza di Anna	10	Pappa al pomodoro	34
Crostone con cavolo nero	12	Pappardelle e maltagliati	52

Pappardelle sull'anatra	56	Sugo di cinghiale	58
Patate alla fattoressa	132	Sugo maremmano con i funghi	58
Peposo di manzo	86	Sugo toscano classico di Rosanna	58
Pere e pecorino	216		
Pesche di vigna al vino	212	صح	
Pesto di cavolo nero	198	Terrina di maiale di cinta senese	208
Pesto di nipitella	200	Testaroli	60
Piccioni al forno	98	Topini di patate	46
Pici ai funghi	44	Torta all'olio	210
Pici all'aglione	44	Torta con i bischeri	162
Pinolata di Marcella	160	Torta d'erbi	138
Pinzimonio	128	Tortelli di marroni	48
Piselli alla fiorentina	124	Tortelli di patate	48
Pissaladière chiantigiana		Tortelli maremmani	48
della zia Danielle	204	Tortino di carciofi	130
Pollo al mattone	92	Triglie alla livornese	114
Polpettone fiorentino	94	Trippa alla fiorentina	70
Porcini fritti	134		
101		2	
RI		Zucchine a buglione	138
Ribollita	22	Zuccotto fiorentino	162
Ricciarelli	154	Zuppa di arselle	118
Risotto al Chianti Classico	192	Zuppa di ceci	28
Rostinciane	80	Zuppa di fagioli	28
Salvia fritta	134	Zuppa di farro della Garfagnana	28
Sburrita di baccalà	120	Zuppa di funghi e fagioli	30
Scaveccio di anguille	112	Zuppa di pane	22
Schiacciata con l'uva di Anna	150	Zuppa frantoiana	32
Schiacciata fiorentina del forno Pierguidi	152	Zuppa lombarda	28
Scottiglia (aretina)	94		
Sedani alla pratese ripieni	94		
Sformato di cardi	130		
Spaghetti al vino	192		
Spaghetti alla traboccolara	62		
Spaghetti alle arselle	118		
Spezzatino di chianina			
di Simone Fracassi	88		
Stinchi di morto	168		
Stracotto al vino	84		
Sugo con fegatini e salsiccia	58		

LA CUCINA

MARIA TERESA DI MARCO MARIE CÉCILE FERRÉ FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI

Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25,00 € NA inclusa ISBN: 978-88-96621-158

