

TOSCANA IN TAVOLA

Raccolta di ricette di famiglia

1

Soc.Agr.F.Ili Pellegrini s.s



I nostri prodotti agro-alimentari qualità “made in tuscanly” sono frutto dell’opera dell’uomo e del suo profondo legame con l’ambiente: l’ambiente è vita. La loro produzione non è solo una filosofia che va dalla terra alla tavola, ma racchiude un patrimonio storico e culturale tipico delle famiglie contadine di una volta. La cucina di questa parte di toscana è innanzitutto una cucina rustica, semplice, fatta di sapori genuini e di tradizione. Un piatto comunica indirettamente un “certo modo di essere al mondo” tipico di un determinato territorio e di noi stessi, perchè documenta i gusti della propria cultura di appartenenza. Proprio per questo motivo le “massaie” di una volta e le “casalinghe” di oggi, diventano un punto di incontro fra i contadini/ produttori e i consumatori, occupandosi non solo di nutrire i componenti della propria famiglia, ma anche di creare una nuova cultura basata sui principi di buono e sostenibile. Elemento fondamentale della tradizione contadina è il pane insipido, senza sale (fresco, abbrustolito o rafferma è la base di molte pietanze: bruschetta, panzanella, zuppa). Di solito si accompagna il pane sciocco con affettati stagionati e saporiti come il salame o il prosciutto toscano. Una cucina povera, dove la carne e la cacciagione erano il menù delle grandi feste, per lasciare spazio durante la settimana a cereali, legumi e quel poco pesce che il Padule di Fucecchio poteva offrire. Il tutto accompagnato da un profumato olio d’oliva e da altrettanto ottimo vino rosso o bianco. Infine i dolci tipici della tradizione familiare toscana: dal Berlingozzo ai Brigidini di Lamporecchio, il castagnaccio, il Pan dei Santi—dolce fatto con uvetta e noci. Ma anche le frittelle di riso di San Giuseppe, preparate il 19 marzo giorno della festa.

*Fabio e Luca Pellegrini
Tuscanoption -Soc.Agr. F.Ili Pellegrini*

“La cucina di una società è il linguaggio nel quale essa traduce inconsciamente la sua struttura”

(Claude Levi Strauss)

Fave in padella

Ricetta di nonna Maggina - facile

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fave pulite grossotte

1 cipolla fresca

dadi di prosciutto crudo q.b

½ cesto di lattuga

brodo vegetale

sale e pepe.

Procedimento:

Scegliete baccelli di fave abbastanza grossotte: sgranate e sbucciate. Tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire con l'olio. Versare i dadi di prosciutto e le fave. Aggiustare al sale e pepe. Sistemate e fate appassire assieme alle fave qualche foglia di lattuga continuando a cuocere. Bagnare con il brodo se il composto risulterà troppo secco durante la cottura.

Servire.

Fagioli all'ucelletto

Ricetta di nonno Leonetto - facile

Ricco in proteine nobili, richiede l'utilizzo della salvia fresca. Da qui il nome "ucelletto" poichè nella gastronomia Toscana, la salvia viene utilizzata per insaporire gli uccelletti.

La ricetta classica consiglia come varietà il fagiolo cannellino. Ma non si esclude il borlotto (chiamato anche scritto o Lamon) il solfino, il monachino.

Servire ben caldi accompagnati con un ottimo vino rosso.

Ingredienti per 4 persone

Fagiolo cannellino secco: 0,500 g

Salvia: 1 ciuffetto

Pepe nero macinato e sale: q.b

Pomodoro pelato di ottima qualità:0,500g. In alternativa è possibile utilizzare pomodoro fresco ben maturo tipo San Marzano. La quantità sarà di 1 kg.

Aglio: 3 spicchi

Olio extravergine di oliva: q.b

Procedimento:

Tenere per almeno 12 ore i fagioli in bagno in acqua fredda prima di lessarli.

Successivamente, scolare e portare ad ebollizione 1 litro di acqua con una manciata di sale grosso, 1 spicchio di aglio e 2 foglie di salvia. Cuocere i fagioli per 30 -40 minuti circa a fuoco dolce.

All'interno di un coccio (oppure una padella sufficientemente capiente) preparare un buon soffritto con olio e l'aglio. Quando quest'ultimo sarà imbiondito versare i fagioli con 1 bicchiere di acqua della loro cottura. Cuocere a fuoco dolce per 10 minuti.

Mettere il pomodoro, la salvia rimasta, salare e pepare a piacere.

Continuare a cuocere per altri 15 minuti circa fino a quando il composto non risulterà denso.

Varianti:

E' possibile unire al composto 2 cucchiari di concentrato di pomodoro e 4 manciate di fagioli frullati per ottenere una maggiore consistenza.

Cavolo nero per contorno

Ricetta di Zia Alidia - facile

Ingredienti per 4 persone:

1 mazzo di cavolo nero

sale e pepe: q.b

1 spicchio d'aglio

olio extravergine di oliva: q.b

Procedimento

Lavate e pulite il cavolo togliendo le coste e lasciando le foglie. In abbondante acqua non salata, bollite la verdura tagliata a pezzetti per 30 minuti circa a fuoco dolce. Spegnete il fuoco, lasciate freddare e successivamente scolate il cavolo dall'acqua di cottura formando con le mani delle palline prive di liquido. Preparare un buon soffritto con l'aglio e quando questo sarà dorato, unire il cavolo. Salare e pepare. Servire caldo assieme a carne di maiale e fettine di pane toscano arrostito.

Fagioli serpenti (o Sant'Anna)

Ricetta di nonna Antonella - facile

Raccolti in piena estate, il raccolto va dai primi di luglio fino ad agosto (in prossimità del 26 luglio festa della Santa) sono conosciuti anche con il nome di stringhe. Dal gusto amarognolo ed erbaceo si cucinano in umido e sono un ottimi accompagnati con un coniglio arrosto.

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fagioli serpenti

½ bicchiere di olio extravergine di oliva

Pomodoro pelato q.b

una cipolla

uno spicchio di aglio

sale e pepe

Procedimento

Dopo aver pulito i fagioli del picciolo, bolliteli in abbondante acqua non salata per 40 minuti circa. Nel frattempo, preparate un buon soffritto con olio, cipolla ed aglio. Aggiungere il pomodoro pelato , salate e pepate a piacere. Terminata la bollitura dei fagioli, scolarli e terminare la cottura nel pomodoro. Servire caldi.

Zuppa di pane o “ribollita”

Ricetta di nonna Graziella - Un po' elaborato

Piatto tipicamente invernale poiché uno degli ingredienti base è il cavolo nero che cresce solo in inverno e sprigiona la sua fragranza solo dopo le prime gelate. Una minestra povera, realizzata con una serie di verdure fra cui primeggia il cavolo appunto, l'olio extravergine di oliva ed il pane raffermo.

Nasce a Pisa ma che a Firenze diventa “ribollita” in quanto la minestra di pane può essere riscaldata il giorno dopo.

Ingredienti per 5/6 persone

1 kg di fagioli borlotti

1 carota

1 costa di sedano

1 cipolla

1 cavolo nero

½ kg di pomodori maturi o pelati

1 spicchio di aglio

sale e pepe quanto basta

pane toscano.

Olio extravergine di oliva nuovo.

Procedimento:

La sera prima mettere in ammollo i fagioli e lasciarli nell'acqua per una notte intera.

Successivamente scolarli e lessarli senza aggiunta di sale.

Preparare a parte un battuto di carota, cipolla e sedano che saranno la base del soffritto. All'interno di una casseruola far soffriggere il battuto con un po' di olio. Aggiungere i pomodori ed il cavolo nero precedentemente lavato e tagliato sottilmente ed a cui sono state tolte le coste. Coprire, aggiustare al sale e far cuocere per 1/2 ora circa. Se il cavolo risulta asciutto, unire 1 bicchiere da cucina di acqua tiepida di tanto in tanto.

Scolare i fagioli, lasciando da una parte l'acqua di cottura.

Unire i fagioli al cavolo, metà interi e metà passati a purea assieme all'acqua di cottura e continuare a cuocere ancora per 30/ 40 minuti circa.

Versare quindi la minestra in una terrina dove sarà stato disposto del pane toscano raffermo e abbrustolito. Servire appena il pane è ammorbidito.

Varianti

Di questa ricetta esistono numerose varianti dove ci si può sbizzarrire con la consapevolezza di non contaminare troppo la ricetta base. Un piatto quindi, che veniva preparato dalle nostre nonne con le verdure che avevano a disposizione. Si possono utilizzare patate, bietola, zucchine, fagioli borlotti o cannellini a seconda delle esigenze e dei gusti. Oppure aumentare la quantità di cavolo nero in modo da ottenere una vera e propria zuppa di cavolo. Inoltre per insaporire è possibile aggiungere lardo, cotenne di maiale e l'osso di prosciutto toscano. Per ottenere la ribollita, basta scaldare la minestra con un filo di olio all'interno di una padella o in un recipiente di coccio. Inoltre è un piatto che può essere gustato freddo accompagnato da cipolle fresche.

Curiosità

La zuppa di pane nasce nelle famiglie contadine come piatto del venerdì per osservare la vigilia, cioè il non mangiare carne tipico della religione cattolica. Successivamente, la minestra è stata arricchita con cotenne di maiale ed ossa di prosciutto. Probabilmente la ricetta madre è un mistero, poichè le casalinghe utilizzavano le verdure di stagione che avevano a disposizione per quel determinato momento dell'anno. All'interno di case in cui mancava luce elettrica e gas metano, la cottura avveniva sul fuoco utilizzando un recipiente di rame. I fagioli venivano cotti il giorno avanti e preparati per essere utilizzati al momento.

Farinata

Ricetta di zia Alidia - facile

Ingredienti:

500 g di fagioli rossi lucchesi

2 rametti di salvia

5 spicchi di aglio

una cipolla grossotta

2 costole di sedano

2 carote e 2 patate

un porro

100 g di pancetta stesa di maiale (rigatino steso)

100 g di lardo

300 g di cavolo verza

400 g di cavolo nero 120 g di olio extravergine di oliva

un cucchiaino di concentrato di pomodoro

maggiorana e peperoncino

300 g di farina gialla bramata

sale e pepe q.b

Procedimento

Per una notte ammollate nell'acqua i fagioli secchi prima di bollirli assieme ad un rametto di salvia, ramerino e due spicchi di aglio. Salateli quando sono vicini a terminare la cottura.

All'interno di una capiente casseruola, preparate un buon soffritto con olio, cipolla e l'aglio rimanente. Quando inizia ad imbiondere, aggiungete salvia, il porro affettato e le erbe aromatiche.

Continuate a soffriggere per un minuto. Aggiungete il lardo ed il rigatino lasciando rosolare.

Diluite all'interno di una tazza di acqua di cottura dei fagioli il concentrato di pomodoro e versatelo nel soffritto. Aggiungete mano a mano tutte le verdure continuando a cuocere a fuoco vivace. Aggiungete anche metà dei fagioli assieme all'acqua di cottura. L'altra metà dovrà essere passata nel passaverdura assieme all'acqua rimanente per poi essere versata in pentola. Aggiustate di sale e pepe, coprite e continuate la cottura a fuoco dolce per circa 2 ore aggiungendo di tanto in tanto un po' di acqua tiepida.

Passato il tempo necessario, versateci la farina gialla rimestando velocemente con una frusta da cucina in modo che non si formino grumi.

Continuate la cottura per altri 35 minuti rimestando di tanto in tanto. Al termine, servire ben calda con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Pappa al pomodoro

Ricetta di nonna Graziella – facile

Di probabili origini senesi, la pappa al pomodoro è diventato un piatto famoso grazie al “Diario di Gianburrasca” del fiorentino Luigi Bertelli “Vamba” e con la sua gioiosa ed orecchiabile canzone. All'interno del testo contiene una grande e non sempre colta verità: se manca la Pappa (piatto economico) il popolo affamato si ribella Come spesso è accaduto con i piatti semplici, nel tempo la ricetta ha subito cambiamenti in base ai gusti personali, come ad esempio l'aggiunta di un soffritto di cipolla e/o porri. Oppure carote e sedano.

Per toccare il paradiso servirebbe la Bozza di Prato, il Pomodoro Pisanello, la Cipolla di Certaldo, l'Aglione, il Basilico Gigante del Valdarno e l'olio extravergine Toscano DOP.

Ingredienti per 4 persone.

500 g di pane toscano raffermo

pomodori pelati, 1 vasetto,

sale e peperoncino: q.b

olio extravergine di oliva: qb

aglio: 1 spicchio.

Cipolla: 1 intera

Formaggio Parmigiano Reggiano o Pecorino Toscano: q.b

Procedimento:

All'interno di una casseruola, far soffriggere lo spicchio d'aglio assieme alla cipolla, precedentemente tagliata a fettine. Quando il soffritto è dorato, aggiungere il pane raffermo tagliato a cubetti spessi 2 cm circa e girare per 3 -5 minuti. Se il composto risulta asciutto, unire alla cottura $\frac{1}{2}$ bicchiere di acqua tiepida.

Aggiungere il vasetto di pomodoro pelato, sale e peperoncino a piacere e continuare a cuocere a fuoco lento per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata servire cospargendo il piatto con un filo di olio extravergine di oliva e formaggio.

Procedimento:

All'interno di una casseruola, far soffriggere lo spicchio d'aglio assieme alla cipolla, precedentemente tagliata a fettine. Quando il soffritto è dorato, aggiungere il pane raffermo tagliato a cubetti spessi 2 cm circa e girare per 3 -5 minuti. Se il composto risulta asciutto, unire alla cottura $\frac{1}{2}$ bicchiere di acqua tiepida.

Aggiungere il vasetto di pomodoro pelato, sale e peperoncino a piacere e continuare a cuocere a fuoco lento per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata servire cospargendo il piatto con un filo di olio extravergine di oliva e formaggio.

Farinata di cavolo nero

Ricetta di nonna Maggina – un po' elaborato

La farinata gialla di cavolo nero, piatto tipico della Toscana, si prepara in modi differenti a seconda delle diverse zone della regione. Quella proposta è la ricetta di nonna Maggina, un pezzo d'anima popolana che non si dimentica facilmente e che utilizza la farina gialla bramata (quella grossa) assieme a quella fine (farina fioretto) ma sempre consistente.

Ingredienti per 4/5 persone:

Farina di mais gialla bramata: 0,200g

Farina di mais gialla fioretto: 0,300g

1 mazzetto di cavolo nero

1 cipolla

3 tazze di fagioli borlotti già cotti e con l'acqua di cottura.

1 carota

1 sedano

1l circa di acqua

sale e pepe: q.b

olio extravergine di oliva: q.b

Procedimento:

Prima di iniziare bisogna pulire bene il cavolo nero e tagliarlo a fette spesse 2 cm circa (ne piccolo e ne grosso). Prendere gli odori (cipolla, carota e sedano) tritarli e farli soffriggere a fuoco lento all'interno di una casseruola prefebilmente di rame assieme all'olio di oliva. Nel frattempo prendere i fagioli assieme alla loro acqua di cottura e passateli con il passatutto (o con il mixer). Mentre il soffritto inizia a diventare dorato, aggiungere il cavolo nero assieme a 2 tazze di acqua tiepida. Far appassire e cuocere per circa 35 minuti a fuoco lento aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua. Aggiustare al sale ed unire i fagioli passati assieme all'acqua di cottura. Cuocere per altri 3 minuti mescolando bene. A questo punto, aggiungere 0,600 ml di acqua tiepida e portare ad ebollizione. A poco a poco e mescolando continuamente con la frusta, unire la farina gialla. Continuare a mescolare energicamente e cuocere a fuoco lento per altri 40 minuti. A cottura ultimata, impiattare e condire con olio extravergine di oliva e pepe.