

Cristina
Michieli

Toscana vegetarianiana



**100 ricette della tradizione
in chiave veg**

Terra Nuova
EDIZIONI

i Bioricettari

Cristina Michieli

Toscana vegetariana

100 ricette della tradizione in chiave veg

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Cristina Michieli

Foto delle ricette: Piera Lunardon (www.studioclick.it)

Direzione grafica: Andrea Calvetti

Impaginazione: Giulia Raineri

Copertina: Barbara Ricci

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2017

Ristampa

VIII VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: I Bioricettari

ISBN: 978886681 337 8

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Toscana in cucina

Chi va a letto senza cena, tutta la notte si dimena

Boccaccio, Decameron III

Chi vuol viver sano e lesto, mangi poco e ceni presto

Proverbio popolare

La grande tradizione storico artistica e la buona cucina sembrano appartenere a due universi antitetici, il primo intriso di un'aurea aulica, il secondo più ludico e gioviale. In Toscana i due universi si incontrano attraverso alcuni denominatori comuni qual il senso della misura, la mancanza di "fronzoli", il gusto per la semplicità e i contenuti, essenziali e allo stesso tempo nobili e ricchi di suggestioni. Sebbene, a torto, nell'immaginario comune pensare alla cucina toscana equivalga a fantasticare solo bistecche, arrostiti, intingoli e tanto altro che deriva, ahimè, dalla sofferenza animale, il mondo vegetariano e vegano può tranquillamente interagire con la regione dalle dolci colline per scoprire gustosissime ricette che fanno parte di un'antica e ricca tradizione. In Toscana saper cucinare significa in primis cercare prodotti di qualità, le eccellenze, per poi prepararle semplicemente, senza troppe

elaborazioni da *nouvelle cuisine*. La ricchezza di questa terra la percepiamo nello straordinario olio extravergine di oliva che, nelle diverse microzone e cultivar, assume caratteristiche diversificate ma ovunque eccelse; nelle varietà dei legumi nutrienti e salutari, negli ortaggi, nelle rarità da slow food, e in tutte le preziosità alimentari - oltre che estetiche e paesaggistiche - che il sistema della mezzadria ci ha tramandato.

Il libro cerca di intromettersi in questo mondo, presentando un ampio ventaglio di piatti e ingredienti rappresentativi delle diverse aree produttive, dalla Toscana collinare fino a quella litoranea, dal capoluogo alle città più piccole, dalla Maremma alla Versilia, dal Casentino alla Garfagnana, per ricercare ricette prelibate e fedeli ai proutuari della tradizione, alcune lievemente modificate, come principio etico, nell'ottica di non violenza e rispetto verso gli animali.

I prodotti tipici

L'OLIO D'OLIVA TOSCANO

L'olio e la verità tornano alla sommità

Proverbio toscano

Per produrre il famoso olio toscano, le cultivar più diffuse in tutta la regione sono: il Frantoio, caratterizzato da alta resa, il Leccino a maturazione precoce, il Moraiolo, dai frutti più piccoli e rotondi, e il Pendolino, usato come impollinatore per il Leccino. Esistono anche varietà distribuite localmente in specifiche aree: il Punteruolo in Versilia, il Razzo in provincia di Pisa, la Seggianese nella zona di Montalcino, la Caninese tipica della parte meridionale della Maremma, poi il Gramignolo di Bolgheri, il Maurino di Lucca, il Mignolo della zona di Montalbano, il Correggiolo e il Leccio del Corno dalle colline attorno a Firenze.

Eterogenei sono anche gli aromi e i sapori degli oli, fruttati, intensi o delicati, piccanti o amarognoli, diversi, anche se prodotti con le medesime varietà di olive.

LE ECCELLENZE ORTICOLE DEL TERRITORIO

Sempre più prodotti locali posseggono il bollino di Denominazione Origine Protetta (D.O.P.) o Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.). Se nel DOP il territorio è circoscritto, nell'IGP la filiera di produzione non sempre risiede in quella specifica area, benché vengano garantiti processi e fasi di trasformazione.

Gennaio zappatore	Luglio agrestaio
Febbraio potatore	Agosto pescaio
Marzo amoroso	Settembre ficaio
Aprile carciofaio	Ottobre mostaio
Maggio ciliegiaio	Novembre vinaio
Giugno fruttai	Dicembre favaio

CAVOLO NERO, FARINA DI NECCIO E PATATA DI CETICA

Ricordato già in epoca romana, il cavolo nero è l'ingrediente principe di zuppe e minestrini, nonché elemento fondamentale di alcuni dei più celebri piatti della tradizione regionale come la ribollita e la farinata. È formato da foglie bollose dal colore verde intenso e dai riflessi particolarmente scuri, quasi bluastri e proprio in virtù della sua forma viene chiamato anche cavolo palmizio, riccio, a penna o senza testa.

Nell'Italia centrale e in particolar modo in Toscana trova l'ambiente di coltivazione ideale e le sue lunghe foglie, come raccomanda la tradizione popolare, vanno consumate dopo che le prime gelate le hanno rese più morbide. Talmente gustose da poter essere apprezzate anche da sole, con un semplice filo d'olio, sopra una fetta abbrustolita di pane sciapo.

Da una zona ben specifica, le montagne delle Garfagnana, proviene invece un'altra peculiarità toscana: la farina di Neccio. Ricordati già dall'anno mille, i castagni ("necci", appunto) diventano rapidamente un elemento fondamentale del paesaggio e del patrimonio culturale del territorio compreso tra le Alpi Apuane e l'Appennino Toscano. Il comune di Barga, infatti, già nel 1360 promulga severe disposizioni in merito alla raccolta e all'esportazione delle castagne, giungendo perfino a imporre un dazio sulla farina ricavata da questi frutti, mentre è del 1489 la legge voluta dalla città di Lucca per la salvaguardia dei castagneti.

Questa farina, tutelata dal marchio di Denominazione di origine protetta, continua ancora oggi a essere prodotta secondo un metodo dalla storia millenaria. Le castagne, raccolte tra ottobre e novembre, vengono lasciate essiccare all'interno dei metati, strutture in muratura costruite nei pressi degli stessi castagneti. In questi edifici a due piani, i frutti sono adagiati al di sopra di una sottile graticcia, mentre al piano terra brucia un fuoco leggero, alimentato esclusivamente con legna di castagno. Trascorsi quaranta giorni

e quaranta notti, le castagne sono pronte per essere sbucciate e macinate, operazione effettuata in mulini con macine rigorosamente di pietra. La farina, che secondo il disciplinare può essere immessa in commercio solo dal primo dicembre di ogni anno, è alla base di alcuni dolci tanto semplici quanto gustosi: il castagnaccio, la pattona e i necci alla ricotta.

Spostandosi infine nel Pratomagno Casentino, a ridosso dalla vallata in cui scorre il primo tratto del fiume Arno, si incontra la patata rossa che prende il nome dal piccolo borgo di Cetica. La sua coltivazione, incentivata a partire dall'inizio del XIX secolo da un editto emanato dai Lorena per contrastare le frequenti carestie che affliggevano il Granducato, è oggi regolata da un disciplinare che ne limita le piantagioni ai territori di sei comuni confinanti, tutti situati a un'altitudine non inferiore ai 450 metri, e che impone l'utilizzo esclusivo di sostanze biologiche nella lotta ai parassiti.

Questo particolare tubero, dalle dimensioni non troppo grandi e dalla forma ovale o tondeggiante, si caratterizza per la pasta color bianco latte con possibili venature rosa. La sua buccia, dal peculiare colore rosso, è talmente sottile da non rendere indispensabile la pelatura, guadagnandone quindi tanto in praticità quanto in gusto. L'asciuttezza della sua polpa e la notevole tenuta in cottura, rendono in conclusione la patata di Cetica l'ingrediente d'elezione per preparare "topini" (così in Toscana sono chiamati gli gnocchi) e tortelli mugellani.

ECCELLENZE TOSCANE PRINCIPALI

- Olio Extravergine Toscano I.G.P. con relative D.O.P. territoriali
- Fagioli di Sorana I.G.P., Zolfini del Pratomagno D.O.P., Schiaccioni, Cannellini di Montalbano
- Marrone del Mugello I.G.P.
- Castagna del Monte Amiata I.G.P.
- Farro della Garfagnana I.G.P.
- Miele della Lunigiana D.O.P.
- Carciofo violetto di Toscana - carciofo empolese
- Cipolla di Certaldo
- Pesca Regina di Londa
- Cardi detti comunemente Gobbi (perché vengono interrati ingobbiti, ripiegati per renderli più bianchi)
- Melanzana violetta fiorentina
- Peperone piccolo livornese
- Pomodoro tondino liscio da serbo toscano
- Pomodoro quarantino ecotipo Valdarno
- Pomodoro pisanello
- Pomodoro fragola
- Pomodoro costoluto fiorentino
- Pomodoro canestrino di Lucca
- Zafferano di San Gimignano D.O.P.

LA TOSCANA E LE SUE ZUPPE

Se un'è zuppa, è pan bagnato
Proverbio toscano

Parlare di primi piatti in Toscana significa interagire con il mondo ricco e variegato di pentoloni fumanti con zuppe, ribollite, minestrone, intingoli vari, quasi sempre accompagnati da pane raffermo, legumi, ortaggi di stagione e aromatizzati dal “pepolino” (il timo). La tipicità delle zuppe toscane si manifesta principalmente nella semplicità degli ingredienti e dei condimenti. Dalla classica *Ribollita fiorentina* – minestra di magro (*Magherona* in gergo) riscaldata più volte fino ad amalgamarsi a consistenza di pappa – all'altra famosa Pappa, quella al pomodoro, dall'*Acquacotta maremmana* fino alle Zuppe di farro e fagioli oppure ceci. A differenziarle la provenienza degli ingredienti, ogni luogo ha la sua zuppa, cotta con il legume tipico del posto: fagioli all'occhio, fagioli zolfini, fagioli cannellini, fagioli schiaccioni o ceci.

IL PANE SCIAPPO

Il pane toscano ha una caratteristica peculiare: è senza sale. Tale singolarità sembra avere radici antiche. Nel XVII canto dantesco il sommo poeta afferma: “Tu proverai di come sa di sale lo pane altrui”. Forse tale usanza deriva dalla proverbiale sapidità dei piatti tipici regionali e dalla necessità, quindi, di essere accompagnati da pane insipido per bilanciare e armonizzare il gusto. Oppure può avere avuto ragioni contingenti, come quando, nel XII secolo, i conflitti tra Firenze e Pisa determinarono il mancato approvvigionamento di sale da parte della repubblica marinara. L'esosa tassa sulla derrata esasperò a tal punto i fiorentini che preferirono rinunciare al suo utilizzo piuttosto che cedere alle imposizioni pisane.

Ma anche l'elevato costo del prodotto ha sicuramente indirizzato il suo impiego esclusivamente per la preparazione di insaccati, formaggi e affini. Il pane è uno “strumento di accompagnamento”, non deve esaltarsi per evitare di sminuire e sovrastare le “parti solistiche”.

I pani più conosciuti e di più chiara fama delle provincie toscane sono: il *Pane di Altopascio*, il *Pane di Prato* (bozza pratese), il *Pane di Montespertoli* e il *Pane I.G.P. di farro della Garfagnana*.

Poi sono da annoverare i pani particolari: il *Pane di Neccio della Garfagnana*, il *Pane di patate* sempre garfagnino, il *Semelle fiorentino*, il *Pane di Montegemoli* della provincia di Pisa (con il sale), il *Pane di Vinca* (Ms), il *Pane marocco di Montignoso*, la *Schiaccia maremmana*, il *Testarolo della*



Lunigiana, la Panina gialla aretina, il Pane di granoturco ottofile, il Pan di ramerino, la Marocca di Casola, la Focaccetta di Aulla, la Ficattola, il Ciaccino grossetano e i Coccoli fiorentini.

DULCIS IN FONDO

Ogni paesino in Toscana ha la sua specialità dolciaria, ma Siena senza ombra di dubbio si qualifica come la regina dei dolci, dal *Panforte* ai *Ricciarelli*. Il Panforte nasce come pane mielato e successivamente, con l'arrivo delle spezie dall'Oriente, l'impasto si arricchisce di cannella e chiodi di garofano che non solo lo aromatizzano ma ne prolungano i tempi di conservazione.

Molti dolci toscani provengono dalla cultura contadina, l'impasto di pasta di pane diventa dolce con miele, uva, uvetta e altro (ciccioli di maiale, strutto). Quelli dedicati alle festività religiose – come il Pan con Santi e il *Ciaccino per Ognissanti*, il *Pan di ramerino* per il Giovedì Santo, la *Schiacciata alla fiorentina* per Carnevale e Berlingaccio – sono esempi che esprimono al meglio il variegato universo dolciario della regione.

I VINI

Non ti mettere in cammino, se la bocca n'sa di vino!

Proverbio toscano

La Toscana è sinonimo di prestigio anche per i suoi vini rossi. Le mode del momento hanno snaturato in modo consistente i sapori e le caratteristiche secolari della tradizione. Tralascio volutamente i "Super Tuscan" famosi nel mondo ma poco rappresentativi dello spirito toscano. Infatti l'uso eccessivo di barrique, la coltivazione di vitigni non autoctoni, una lavorazione enolo-

gica più di cantina che di vigna sono fattori che hanno prodotto vini troppo "morbidi", magari molto gradevoli ma uniformati al gusto internazionale e lontani dall'essenza della "toscanità". I veri vini toscani devono esprimere al palato tannini asciutti, austerità, a volte anche asprezza, sempre con un senso di misura ed eleganza. Il sapore del vino deve rispettare nella propria espressione organolettica la cultura del territorio (i francesi hanno sempre avuto ben chiaro il concetto di "terroir") e i prodotti che meglio rispecchiano tale prerogativa sono i vini creati in delimitate aree di coltura: la zona del Chianti Classico tra Firenze e Siena; le colline del Chianti Rufina tra Mugello e le pendici appenniniche; le ristrette e pregiate zone del Brunello di Montalcino e Nobile di Montepulciano. Sangiovese detto "Sangiovese", Sangiovese grosso, Cannaiolo, Colorino sono alcuni dei vitigni utilizzati tradizionalmente nella vinificazione dei rossi con aggiunta di alcuni cultivar bianche come il Trebbiano e la Malvasia toscana che completavano la ricetta originaria del Chianti classico dettata dal Barone Ricasoli. Per i bianchi eccelle la Vernaccia di San Gimignano primo vino D.O.C. in Italia, uno tra i pochi vini bianchi destinati anche all'invecchiamento. Seguono altre numerose etichette da uvaggi bianchi con alla base primariamente il Trebbiano toscano, la Malvasia bianca e altri vitigni autoctoni.

Poi esistono piccoli produttori biologici, biodinamici e vegani che coscientemente operano mantenendo vive le peculiarità delle sottozone regionali con risultati molto interessanti.

LEGENDA



TEMPO DI
REALIZZAZIONE



VEGANO



SENZA GLUTINE



DIFFICOLTÀ ALTA



DIFFICOLTÀ MEDIA



DIFFICOLTÀ BASSA

Se non altrimenti specificato,
le ricette sono per 4 persone



Sommario

Toscana vegetariana

Antipasti e stuzzichini

Zuppe toscane

I primi asciutti

Verdure in tutti i modi

Introduzione	3
Fett'unta	12
Fiori di zucca fritti	13
Coccoli, ficattole o donzelle	15
Polenta frita	16
Baccelli e pecorino	17
Panzanella	19
Carciofi in teglia	20
Cecina	21
Acquacotta maremmana	25
Bordatino alla livornese, alla pisana e alla lucchese	26
La carabaccia	27
Zuppa di farro e patate della Maremma	29
Farro alla casentinese	30
Minestrone versiliese	31
Zuppa frantoiana lucchese	33
Zuppa di fagioli dall'occhio	34
Sbroscia	35
Cacciucco di ceci	37
Pappa al pomodoro	39
Minestra di pane / la Ribollita	41
Farinata di cavolo nero	42
Crema di borlotti e carciofi	43
Pici (ricetta base)	46
Pici all'aglione	47
Pici alle verdure novelle	48
Pici alle erbe	49
Gnudi alla salvia	51
Polenta incatenata	52
Polenta rifatta pasticciata al sugo	53
Testaroli al pesto	55
Tortelli di patate mugellani	57
Cavolo e riso	58
Riso coi fagioli rossi	59
Risotto al Chianti	61
Riso e pisellini novelli	62
Risotto alla paesana	63
Carciofi alla toscana	66
Stufato di fave e carciofi	67
Cardi alla pisana	68

Dolci

Cardi alla toscana	69
Fagioli al fiasco	70
Fagioli serpenti o stringhe al pomodoro	71
Fagioli all'uccelletto	73
Melanzane sotto il pesto	75
Cavolo strascicato	76
Fave alla toscana	77
Gurguglione	79
Patate rifatte	80
Zucchine all'origano	81
Peperonata	83
Porcini alla nepitella	85

Buccellato di Lucca	88
Schiacciata alla fiorentina	89
Pan di ramerino	91
Schiacciata all'uva	93
La Mantovana di Prato	94
Castagnaccio	95
Necci alla ricotta	97
Torta agli erbi (Lucchese)	98
Torta agli erbi vegana	99
Cantuccini	101
Ricciarelli	102
Cavallucci	103
Quaresimali	105
Ossi di morto	106
Panforte	107

Pane e focacce

Pane toscano a lievitazione naturale	110
Pane toscano	111
Schiacciata o covaccino	113



Non ti mettere in cammino, se la bocca n' sa di vino!

(Proverbio toscano)

La cucina toscana è solitamente associata a piatti ricchi di carne, dagli arrostiti alla trippa e alla famosa, ma di recente invenzione, bistecca alla fiorentina. Nella tradizione culinaria di questa regione abbondano invece verdure, cereali e legumi, cucinati con fantasia e con risultati sorprendentemente buoni per ogni palato. Si tratta di preparazioni ottenute con prodotti radicati nella storia del territorio e conosciuti ben oltre i confini regionali come vere e proprie eccellenze. Tra i tanti, citiamo l'olio extravergine di oliva, le diverse tipologie di fagioli, il carciofo violetto, il cavolo nero, almeno sei tipi di pomodori, la cipolla di Certaldo e lo zafferano di San Gimignano. Senza dimenticare i vini rossi e bianchi, che negli ultimi anni possono contare sulla qualità offerta da tanti piccoli produttori biologici e biodinamici.

Il libro cerca di intromettersi in questo mondo, presentando un ampio ventaglio di piatti e ingredienti rappresentativi delle diverse aree produttive, dalla Toscana collinare fino a quella litoranea, dal capoluogo alle città più piccole, dalla Maremma alla Versilia, dal Casentino alla Garfagnana, per ricercare ricette prelibate e fedeli ai prontuari della tradizione, alcune lievemente modificate, come principio etico, nell'ottica di non violenza e rispetto verso gli animali.



Cristina Micheli si occupa di alimentazione e cucina naturale, e promuove la cultura dell'auto-produzione partendo dalla coltivazione sul balcone di aromatiche e piccoli ortaggi. Predilige i piatti semplici, veloci, facili e appetitosi, e presta sempre particolare attenzione alla qualità degli ingredienti e alla loro provenienza. Fino al 2015 ha fatto parte della direzione di Terra Nuova Edizioni, per la quale è autrice di *Piante spontanee in cucina*, *Cucina naturale in 30 minuti* e *Buono e veloce*.

www.terranuova.it



9 788866 813378



**NON UN LIBRO
QUALUNQUE**

www.nonunlibroqualunque.it