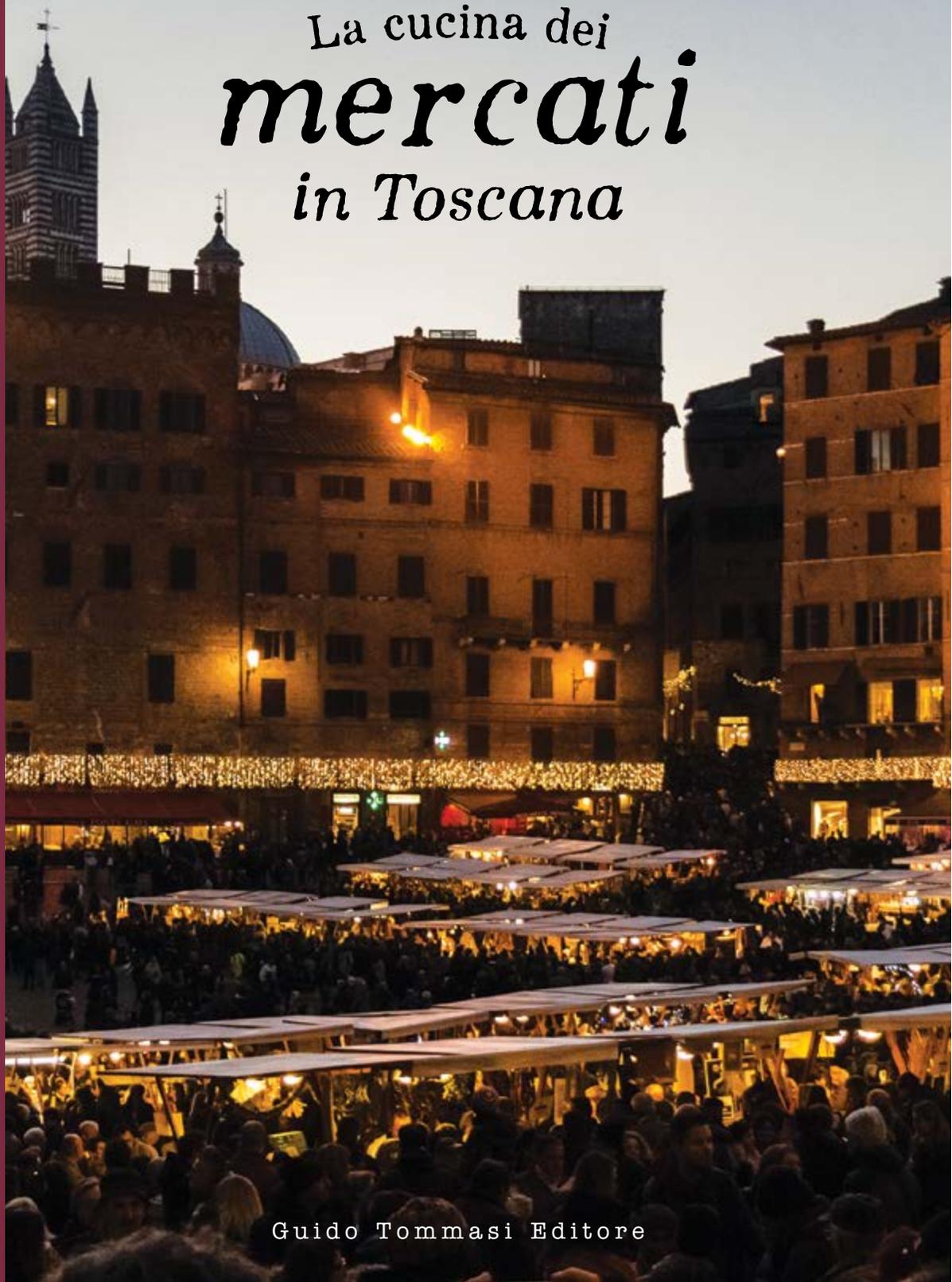


Giulia Scarpaleggia

La cucina dei
mercati
in Toscana



Guido Tommasi Editore



La cucina dei
mercati
in Toscana

Giulia Scarpaleggia

Guido Tommasi Editore

Sommario

<i>Introduzione</i>	6
1. Firenze	9
2. Il Chianti e la Val d'Elsa	49
3. Siena e la Val d'Orcia	85
4. Arezzo, il Val d'Arno e la Val di Chiana	109
5. La Lunigiana	135
6. La Garfagnana	159
7. Pistoia, Prato e Montecatini	183
8. Il Mugello	215
9. Lucca e la Versilia	245
10. Pisa, San Miniato e il Volterrano	277
11. Livorno	301
12. La Maremma	333
<i>Indici</i>	358
<i>Bibliografia</i>	362
<i>Ringraziamenti</i>	365

1. FIRENZE



Innamorarsi di Firenze

Ho iniziato a scoprire Firenze verso i venticinque anni, quando ho abbandonato la sicurezza della casa di famiglia in Val d'Elsa e di Siena, dove avevo studiato, per avventurarmi nella grande città. Forse il mio essere ragazza di campagna aveva un po' ingigantito ai miei occhi Firenze, mi sembrava enorme, caotica, ma devo ammettere che ne ho subito immediatamente il fascino. Più che una città Firenze è un grande paese, fatto ancora di quartieri con le botteghe artigiane, di mercati rionali, piazzette e vicoli, oltre che di grandi spazi invasi dai turisti. Grazie agli amici trovati a Firenze e, qualche anno dopo, all'amore, ho scoperto una città che non conoscevo e me ne sono innamorata.

Sfido io a non farsi affascinare da Piazzale Michelangelo, o meglio ancora, da San Miniato al Monte, quando la città si apre ai tuoi piedi, attraversata dall'Arno che luccica in qualsiasi stagione e in qualsiasi momento del giorno.

Firenze con il gelato buono da mangiare passeggiando per le vie del centro, con i banchi dei trippai e dei lampredottai dove fanno la fila studenti, lavoratori e turisti, Firenze con la cupola del Duomo come punto di riferimento, con i caffè storici e le serate trascorse lungo l'Arno.

Quello che però mi ha fatto capitolare sono stati i mercati. All'inizio mi facevo guidare dai colori e dai profumi, seguendo la scia fruttata delle fragole mature della tarda primavera o l'odore di bosco dei porcini in autunno, poi ho imparato a parlare con i venditori, occhi vivaci dietro cataste di frutta e verdura, sempre pronti a condividere storie e ricette.

Accanto ai mercati coperti di San Lorenzo e Sant'Ambrogio, istituzioni a Firenze, i mercati rionali sono ancora il cuore pulsante della città: ogni mattina si accendono piano insieme alla luce del giorno, che sia estate o inverno sono sempre là, il punto di riferimento per la spesa di frutta e verdura, per la trippa, il baccalà o la ricotta fresca. Il mercato delle Cure, vicino allo stadio di Firenze, è uno dei miei preferiti. Lì, ascoltando le chiacchiere dei fruttivendoli, ho imparato a fare il minestrone, ad esempio.

A cadenza regolare, invece, una volta al mese le piazze più importanti di Firenze si animano con i mercati dei produttori locali e biologici: tutto è partito dalla Fierucola di Santissima Annunziata, il primo fine settimana del mese, dedicata ogni volta a un prodotto diverso: la lana, il miele, il pane, l'olio... adesso anche la terza domenica del mese ha il suo mercato biologico, quello di Santo Spirito. In Piazza della Repubblica il primo sabato del mese c'è invece il mercatale, con gli agricoltori della campagna fiorentina e i loro prodotti dell'orto, il vino biologico, i formaggi, il miele...



DOVE: Piazza Ghiberti e Piazza Sant' Ambrogio, Firenze.

QUANDO: dal lunedì al sabato, dalle 7.00 alle 14.00.

COSA NON PERDERE: gli avocado biologici di Maria, la verdura di stagione, l'arista con le pere e il pollo in galantina della Cooperativa Valdarno Carni.

DOVE MANGIARE: dentro al mercato alla trattoria Da Rocco per la trippa o l'insalata di lingua, un panino con l'affettato da Albertino, un panino speciale con spezzatino di ciuco da Semel, oppure all'angolo di Piazza Ghiberti al Cibreo e al Teatro del Sale di Fabio Picchi.



LAMPONE
ITALIA
CATI
3.00
CONFEZIONE



Sant' Ambrogio

Leggermente fuori dal centro città con il Duomo e Palazzo della Signoria, accanto alla Sinagoga e alla sede de La Nazione, vicino a Piazza d'Azeglio e ai viali, il mercato di Sant' Ambrogio ha tutto quello che dovrebbe avere un mercato italiano, o meglio, toscano. Rispetto al mercato di San Lorenzo, recentemente ristrutturato, più centrale e frequentato prevalentemente da turisti, Sant' Ambrogio è un vivace mercato in cui si incontrano soprattutto fiorentini.

Nella parte esterna c'è il consueto caos di un mercato rionale: i banchi della frutta e della verdura da un lato, dall'altro vestiti, scarpe, piante, fiori e casalinghi.

Ma è proprio lì, sul retro, con il mercato alle spalle guardando Via de' Macci, che mi piace andare, nel reparto alimentare.

C'è il banco biologico di Maria, dove è possibile trovare prodotti locali ma anche arance, limoni, mandarini e avocado dalla Sicilia. È da lei che vado a comprare le arance amare per la marmellata in inverno, ma anche gli avocado migliori che abbia mai assaggiato in Italia, piccoli, scuri e maturi. Tra tutti i venditori di Sant' Ambrogio ce n'è uno che è anche contadino, Paolo dell'azienda agricola Falani, le cui mani raccontano di lunghe ore di lavoro nei campi. Sono grandi e forti, ma anche pronte a indicare i migliori ravanelli, a porgerti la tua spesa, a stringere le tue mani in un saluto cordiale.

Ci sono poi i commercianti: chi ha tutte le primizie e la frutta esotica, un banco di prodotti orientali con il tofu fresco e poi c'è Albertino, dove si possono comprare panini e affettati, formaggi affinati e a latte crudo. È solo dall'agosto 2014 che Albertino ha il banco fisso in Sant' Ambrogio, ma ha già la sua clientela affezionata. Come dargli torto? Non riesci a distogliere lo sguardo quando affetta il prosciutto per il panino.

È sempre difficoltoso staccarsi dalle bancarelle esterne e abbandonare quella giravolta di colori e odori, ma all'interno c'è il mercato coperto, e anche quello merita attenzione.

Se all'esterno frutta e verdura la fanno da padroni, qui è il regno della carne e del pesce.

Il banco del pescivendolo occupa quasi un'intera sezione dell'area espositiva, con il fresco e il congelato. Il bancone è lungo tutta una parete, tirato a lucido ogni giorno, dietro ci sono le mappe del mare, le aree di pesca, le informazioni sulle diverse qualità di pesce. È facile ingannarsi e sentire odore di salsedine.

Ma la vera protagonista del mercato coperto di Sant' Ambrogio è la carne: Osvaldo, la polleria Lanini, la Valdarno Carni ... più che banchi di macelleria sono piccoli teatri dove ogni giorno va in scena un'operetta, i macellai come teatranti che riescono ad affabularci con la loro simpatia.

Schiacciata con l'uva

Ingredienti per 2 teglie da 33 x 25 cm

Per il poolish

1 g di lievito di birra fresco
250 g di farina forte 0
250 g d'acqua fredda

Per il secondo impasto

il poolish fatto il giorno prima
500 g di farina di grano tenero 0 debole
5 g di sale
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
+ quello per ungere la teglia
1 cucchiaino di miele di acacia
250 g circa d'acqua leggermente
tiepida
300 g di uva da vino
200 g di zucchero

Il giorno prima: preparate il poolish

Attorno all'ora di cena, preparate il poolish, che avrà bisogno di almeno 12 ore di maturazione. Sciogliete in una ciotola capiente il lievito di birra nell'acqua fredda, poi aggiungete la farina forte e mescolate con una frusta per eliminare ogni grumo.

Coprite la ciotola con la pellicola e lasciatela a temperatura ambiente fino al giorno successivo. Dopo 12 ore il poolish è pronto.

Secondo impasto

Mettete il poolish in una ciotola capiente, aggiungete la farina, il sale, il miele, l'olio extravergine d'oliva. Cominciate a impastare, aggiungendo piano piano l'acqua e aspettando che si assorba. Servirà almeno una decina di minuti, ma alla fine l'impasto sarà sodo e non molto appiccicoso.

Con le mani unte di olio cercate di formare una palla, ungete la ciotola e adagiateci l'impasto. Copritelo con una pellicola e fatelo riposare a temperatura ambiente fino a che non è raddoppiato, per almeno 3 ore.

Passato questo tempo, sempre con le mani unte, sgonfiate delicatamente l'impasto e dividetelo in quattro parti uguali.

Ungete di olio due teglie. Stendete piano piano due porzioni di impasto direttamente nelle teglie, dandogli il tempo di rilassarsi ogni volta che lo allargate un po'.

Nel frattempo stendete le altre due porzioni di impasto su una spianatoia ben infarinata: anche in questo caso usate le mani e cercate di allargare l'impasto gradualmente.

Ricoprite le due schiacciate in teglia con metà dello zucchero e cospargetele di acini di uva. Copritele con le altre due porzioni di impasto, ormai stese, e sigillate bene i bordi.

Lasciatele lievitare a temperatura ambiente per altre due ore, poi cospargetele con il restante zucchero e un filo di olio d'oliva. Premete all'interno delle schiacciate gli acini di uva rimasti e nel frattempo scaldare il forno a 190°C.

Quando il forno è caldo, infornate le schiacciate per almeno 20–25 minuti, finché non saranno gonfie e ben dorate.



Zuppa di farro della Garfagnana

Il farro è il cereale più antico coltivato dall'uomo, conosciuto fin dal VII millennio a.C. in Mesopotamia, Siria, Egitto e Palestina. È diventato poi l'alimento basilare della dieta delle popolazioni latine, che ne usavano la farina per polenta e focacce.

Ricco di proteine e vitamine, rilascia lentamente la sua energia unito a verdure, frutta e formaggio: è quindi stato riconosciuto come l'elemento fondante della potenza militare romana. Il farro e non il ferro aiutò i Romani a conquistare il mondo e creare l'impero immortale! Con l'introduzione di altre varietà di cereali, però, la coltivazione del farro è andata pian piano scomparendo, tranne che in poche aree legate tradizionalmente a questo cereale.

In Toscana il farro è coltivato da tempo memorabile e senza interruzioni in Garfagnana, dove ci sono ancora quasi 100 aziende che producono il farro della Garfagnana IGP, reso unico dal legame indissolubile con il territorio dove viene coltivato, dal clima e dall'altitudine. È all'origine di molte ricette tipiche della cucina povera, come la zuppa di farro, il farro con i fagioli e la torta dolce di farro.

La zuppa di farro e fagioli della Garfagnana pare uscita direttamente dalle storie dei tempi andati. È un piatto unico, saporito e ben bilanciato. Per fare la vera zuppa della Garfagnana servirebbero varietà locali di fagioli, come lo scritto, il bianco e il rosso, ma potete sostituirli anche con cannellini e borlotti.

Ingredienti per 6 persone

250 g di fagioli rossi lucchesi
(o borlotti)
½ cipolla rossa
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
50 g di pancetta
350 g di farro
500 g di patate
qualche foglia di salvia
sale
pepe

La sera prima mettete in ammollo i fagioli in una ciotola.

Il giorno successivo tritate finemente la cipolla con la pancetta, mettetela in una pentola capiente con il fondo spesso e lasciatela stufare a fuoco basso per qualche minuto con qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Quando la cipolla si è ammorbidita aggiungete i fagioli ben scolati, mescolate bene per insaporire e poi copriteli con almeno due litri d'acqua. Aggiungete un pizzico di sale, ma senza esagerare, è meglio aggiustare dopo.

Lasciate sobbollire la zuppa a fuoco basso senza coperchio per circa un'ora, poi aggiungete il farro, le patate sbucciate e tagliate a tocchetti regolari e qualche foglia di salvia. Cuocete sempre a fuoco dolce per un'altra ora, fino a che non diventa soda e cremosa. Se la zuppa si asciuga troppo aggiungete via via un po' d'acqua calda. Alla fine regolate di sale, se necessario, e servite la zuppa condita con un filo di olio e pepe nero appena macinato.



Crema al mascarpone con cialde di Montecatini

Erano gli anni Venti del secolo scorso, eravamo in piena Belle Époque e Montecatini era un centro termale rinomato, frequentato dalla buona società e dal turismo di élite, una cittadina vivace, ricca di opportunità e di hotel di lusso.

In quegli anni una famiglia di ebrei cecoslovacchi, abilissimi pasticciieri, vi si trasferì e aprì un'attività proprio accanto alle Terme Leopoldine. Tra i tanti dolci che sfornavano con successo c'erano anche delle cialde rotonde, sottili, croccanti, prive di grassi perché fatte solo con uova, zucchero e farina, e ripiene di un impasto di mandorle e zucchero. Conquistarono presto tutti i turisti e gli abitanti di Montecatini.

Con l'arrivo degli anni Trenta e dei venti di guerra, questa famiglia di pasticciieri ebrei decise di abbandonare Montecatini in cerca di una sistemazione più sicura. Riuscirono a vendere la loro attività e la segretissima ricetta delle cialde a Orlando Bargilli, ex fabbro delle ferrovie, che sposò con passione questo nuovo mestiere.

Oggi l'attività mantiene ancora il suo nome e sforna come allora cialde sottili e croccanti, cotte alla perfezione, prive di burro e ripiene di zucchero e mandorle pugliesi.

Si accompagnano bene a tè o caffè, come biscotto per la colazione, con un gelato alla panna o con una crema al mascarpone e vinsanto.

Ingredienti per 8 persone

2 uova
2 cucchiaini di zucchero
400 g di mascarpone
1 bicchierino di vinsanto
500 g di fragoline
4 cialde di Montecatini

Montate i tuorli insieme allo zucchero con le fruste elettriche finché non diventano bianchi e spumosi e non si sentono più i granellini di zucchero, sfregando la crema tra due dita. Aggiungete il mascarpone e il vinsanto e mescolate energicamente fino a ottenere una crema omogenea. Montate gli albumi a neve ben ferma e incorporateli delicatamente, mescolando con una spatola dal basso verso l'altro. Lasciate riposare la crema di mascarpone in frigorifero per qualche ora. Lavate le fragoline e, se sono troppo grosse, dividetele a metà. Sistematele in piccole coppette e ricopritele con qualche cucchiaino di crema di mascarpone. Decorate ogni porzione con mezza cialda di Montecatini, divisa in spicchi.





L'odore di pane la mattina ci inseguiva dalle porte aperte dei forni, mentre correavamo a lezione.

La sera guardavamo con un briciolo di invidia i turisti che si godevano l'ultimo sole di settembre, seduti ai tavolini in piazza con un aperitivo o un tagliere di formaggi.



30,00 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 166 0



9 788867 531660



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it