

ITINERE-Pocket

Ruggero Larco

LA VIA FRANCIGENA I PIATTI TIPICI



*Storia, architettura e ricette
del tratto toscano*

aSKa

Indice generale

5

Premessa	pag. 12	1. Pontremoli	» 53
Prefazione	» 13	Una tavolata degna di tanta storia	
Parte prima: la scala territoriale		<i>RICETTE</i>	
1.1 Geomorfologia del territorio	» 17	-Panigacci	» 55
1.2 I collegamenti: dal percorso di crinale al percorso di fondovalle	» 19	-Zuppa di cavoli e fagioli	» 55
Percorsi di crinale		-Coniglio alla cacciatora	» 56
Percorsi di controcrinale		-La Spongata	» 56
Percorsi di fondovalle		-Vini	» 57
1.3 Le più importanti vie romane e non solo	» 20	- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 58
Il sistema costruttivo	» 21	<i>all'uso dei tempi passati</i>	
Mansiones e tabarnae	» 22	2. Aulla	» 61
La cartografia	» 23	Una cena ai piedi della fortezza Brunella	
Le maggiori vie romane in Toscana	» 25	<i>RICETTE</i>	
Aurelia	» 25	-Polpettine di baccalà	» 62
Via Emilia Scauri	» 26	-Cannelloni ripieni gratinati	» 63
Cassia	» 26	-Pollo ubriaco ai funghi	» 64
Clodia	» 27	-Crema con savoiardì	» 64
La via Francigena	» 27	-Vini	» 65
Parte seconda la scala antropica		- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 65
2.1 La vita nel Medio Evo	» 31	3. Santo Stefano Magra e Sarzana	» 67
La città e la campagna	» 31	Un pranzo commemorativo dei luoghi	
I viaggi: stazioni di posta, usi e costumi	» 33	<i>RICETTE</i>	
L'ospitalità per i pellegrini	» 35	- 'Sgabei' e formaggi	» 71
Roma: usi e tradizioni culinarie	» 36	-Polenta all'ortolana	» 71
2.2 Il cibo dal Medio Evo	» 38	-Anatra alla lunigianese	» 72
ai giorni nostri		ai rapini sfritti	
Il cibo dal Medio Evo al 1492	» 39	-Biscotti al grano saraceno	» 72
Il cibo nel Seicento e nel Settecento	» 45	e marmellata	
Il cibo dal secolo XIX ad oggi	» 47	-Vini	» 73
Parte terza: il cibo dei pellegrini di ieri e di oggi nel tratto toscano della via Francigena	» 50	- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 73
		<i>all'uso dei tempi passati</i>	
		4. Luni	» 75
		Una storia solo antica alla quale voglio accoppiare un menù contemporaneo	
		<i>RICETTE</i>	
		-Crostini del 'cavolo'	» 78
		-Tagliolini con lardo di	» 78

Colonnata e gamberetti		-Cioncia lucchese	» 113
-Trippa della val di Magra	» 79	-Buccellato	» 114
-Torta di riso	» 79	-Vini	» 114
-Vini	» 80	- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 115
- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 80	<i>all'uso dei tempi passati</i>	
5. Massa e Carrara	» 83	9. Porcari	» 117
Una serie di piatti all'ombra delle cave di marmo		Un pranzo in un'aia porcarea	
<i>RICETTE</i>		<i>RICETTE</i>	
-Lardo di Colonnata su crostone caldo	» 86	-Crostoni con acciughe e capperi	» 119
-'Tordelli' della nonna	» 87	-Matuffi (gnocchi di polenta)	» 120
-Baccalà con cipolle e pomodoro	» 88	-Fegatelli di maiale alla garfagnina con erbi saltati	» 120-121
-Sformato di semolino dolce	» 89	-Dolcetto di fagioli	» 122
-Vini	» 89	-Vini	» 122
- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 90	- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 122
<i>all'uso dei tempi passati</i>		<i>all'uso dei tempi passati</i>	
6. Pietrasanta	» 93	10. Ponte a Cappiano	» 125
Un pranzo su una terrazza vista mare		Una cena con le anguille del padule	
<i>RICETTE</i>		<i>RICETTE</i>	
-Crostini di gamberetti	» 96	-Anguille fritte	» 128
-Tagliolini all'astice	» 96	-Zuppa di pane	» 128
-Catalana di scampi e gamberoni	» 96	-Anguille in umido	» 129
-Sorbetto alle fragole	» 97	-Brutti buoni ai pinoli	» 129
-Vini	» 97	-Vini	» 130
- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 98	- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 130
<i>all'uso dei tempi passati</i>		<i>all'uso dei tempi passati</i>	
7. Camaiore	» 99	11. Fucecchio	» 133
Una cena sotto le cabine		Un desco sulla collina che domina la valle	
<i>RICETTE</i>		<i>RICETTE</i>	
-Scarpaccia	» 102	-Fegatelli fucecchiesi	» 136
-Farinata di cavolo nero e fagioli	» 103	-Zuppa di cipolle	» 136
-Polpo in guazzetto	» 104	-Lesso rifatto con le cipolle	» 137
-Tullore	» 104	-Zuccherini di Fucecchio	» 137
-Vini	» 105	-Vini	» 138
- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 105	- <i>Le medesime ricette rivisitate</i>	» 138
<i>all'uso dei tempi passati</i>		<i>all'uso dei tempi passati</i>	
8. Lucca	» 107	12. San Genesio – San Miniato	» 141
Una cena nella medioevale città		Un pranzo all'ombra della torre di Federico II	
<i>RICETTE</i>		<i>RICETTE</i>	
-Salacchino sott'olio	» 112	-Crostino lardo e tartufo	» 145
-Maccheroni tortellati	» 112		

- Tagliolini al tartufo » 146
 -Medaglioni di filetto di maiale, patate bollite e scaglie di tartufo » 146
 -Torta di mele » 146
 -Vini » 147
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 147
- 13. Pieve di Coiano-Castelfiorentino » 150**
 Una cena sulle colline dominanti la via Francigena
- RICETTE*
 -Frittatine di cipolle di Certaldo » 152
 -Ravioli (tortelli) di patate con sugo reale » 152
 -Trippa di Castelfiorentino » 153
 -Torta di cioccolato e noci » 154
 -Vini » 154
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 155
- 14. Pieve di Santa Maria a Chianni » 158**
Gambassi Terme
 Un desco ai margini della via Romea
- RICETTE*
 -Muffone al forno con pomodori a ciliegia » 159
 -Carabaccia su crostone di pane e uovo » 159
 -Polpette di manzo al pomodoro » 160
 -Crostata di ricotta e pinoli » 161
 -Vini » 161
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 162
- 15. San Gimignano » 165**
 Una conviviale tra le antiche mura
- RICETTE*
 -Bruschetta aglio, olio e pomodoro » 168
 -Risotto allo zafferano » 169
 -Prosciutto di maiale alla Vernaccia e zucchine alla griglia » 169
 -Ricciarelli » 170
 -Vini » 170
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 170
- 16. Colle val d'Elsa » 174**
 Una cena tra antico e moderno
- RICETTE*
 -Tagliere di salumi di Cinta e pecorino toscano » 177
 -Pici al sugo bianco di coniglio » 177
 -Peposo di Cinta » 178
 -Crema bruciata al vin Santo » 179
 -Vini » 179
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 179
- 17. Aelse, Gracciano d'Elsa » 183**
 Una cena presso le terme
- RICETTE*
 -Prosciutto di Cinta e purea di patate » 184
 -Tagliatelle con i ceci » 185
 -Coniglio ripieno e foglie di salvia fritte » 185-186
 -Cavallucci » 186
 -Vini » 187
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 187
- 18. Badia a Isola e Monteriggioni » 190**
 Un pranzo tra Badia a Isola e Monteriggioni
- RICETTE*
 -Lardo di Cinta alle erbe » 192
 -Pici cacio e pepe » 192
 -Filetto di maiale di Cinta al tegame » 193
 -Frittelle di riso aromatizzate all'arancia » 193
 -Vini » 194
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 194
- 19. Siena » 197**
 Una cena in una contrada
- RICETTE*
 -Lardo di Cinta al tartufo » 201
 -Tortelli di ricotta allo zafferano » 201
 -Trippa allo zafferano » 202
 -Panforte di Siena » 202
 -Vini » 203
 - *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 203

- 20. Ponte d'Arbia** » **206**
Monteroni d'Arbia
 Un desco sulle rive dell'Arbia
- RICETTE*
- Strapazzata di carciofi » 208
 - Pici con le briciole » 208
 - 'Locio' in umido » 208
 - Crema al cioccolato » 209
 - Vini » 209
- *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 210
- 21. Torrenieri - Montalcino** » **213**
 Una cena a base di Brunello
- RICETTE*
- Crostone di salsiccia scottata nel Brunello » 215
 - Gnocchi di patate al Brunello » 216
 - Stufato d'arista di Chianina cotta nel vino » 217
 - Formaggi: pecorino di Pienza al miele con riduzione di Brunello » 217
 - Vini » 217
- *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 218
- 22. San Quirico d'Orcia** » **221**
 Un desco tra tradizione e innovazione
- RICETTE*
- Fegato di cinghiale lardellato al coltello » 223
 - Vellutata di fagiano » 223
 - Cinghiale in dolce-forte » 224
 - Sbriciolona di ricotta e semi di nocciole » 225
- Vini » 226
- *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 226
- 23. Le Briccole** » **229**
Castiglion d'Orcia
 Un pranzo con vista...sulla Val d'Orcia
- RICETTE*
- Crostini di milza » 230
 - Gnudi al sugo di cinghiale » 231
 - Scottiglia d'Agnello » 232
 - Castagnaccio » 233
 - Vini » 233
- *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 233
- 24. Abbadia San Salvatore** » **238**
Sce Petir in Pail
 Una cena sulle pendici dell'Amiata
- RICETTE*
- Terrina di salsiccia di cinghiale e cime di cavolfiore » 240
 - Ceci al cocchio » 240
 - Pollo arrosto 'delle zie' » 240
 - Crogetti » 241
 - Vini » 241
- *Le medesime ricette rivisitate all'uso dei tempi passati* » 242
- 25. Chi era Sigerico** » **245**
Arcivescovo di Canterbury
- 26. Ghibellini, Guelfi, Guelfi bianchi e Guelfi neri: chi erano costoro?** » **249**

Appendice

9

Prodotti tipici: D.O.P. e I.G.P.	pag. 250	Pecorino di Pienza stagionato in barriques	» 256
Lunigiana	» 251	Panforte di Siena I.G.P.	» 256
Ciliegia durone di Sarzana	» 251	Ricciarelli di Siena I.G.P.	» 257
Cipolla di Treschietto	» 251	Zafferano di San Gimignano D.O.P.	» 257
Fagiolo di Bigliolo	» 251		
Farina di Castagne della Lunigiana D.O.P.	» 251	Grosseto	» 257
Lardo di Colonnata I.G.P.	» 252	Castagna del Monte Amiata I.G.P.	» 257
Miele della Lunigiana D.O.P.	» 252	Olio extravergine di Oliva di Seggiano D.O.P.	» 258
Zucchini alberello di Sarzana	» 252		
Versilia, Garfagnana e Lucchesia	» 252	Prodotti D.O.P. e I.G.P. 'Toscani'	» 258
Biroldo di Lucca	» 252	Pane Toscano	» 258
Biroldo garfagnino	» 253	Pecorino Toscano D.O.P.	» 259
Fagiolo Schiaccione di Pietrasanta	» 253	Prosciutto Toscano D.O.P.	» 259
Farina di Neccio della Garfagnana D.O.P.	» 253	Olio di Oliva Toscano I.G.P.	» 259
Farro della Garfagnana I.G.P.	» 253	Vini D.O.C. e D.O.C.G.	» 261
Mela Casciana	» 253	Brunello di Montalcino D.O.C.G.	» 262
Olio extravergine di Oliva Lucca D.O.P.	» 254	Candia dei Colli Apuani D.O.C.	» 262
		Chianti Gallo Nero D.O.C.G.	» 263
Arezzo, Firenze e Pistoia	» 254	Chianti D.O.C.G.	» 264
Cipolla di Certaldo	» 254	Colli di Luni D.O.C.	» 265
Fagiolo di Sorana I.G.P.	» 254	Colline Lucchesi D.O.C.	» 265
Fagiolo Zolfino	» 254	Montecarlo D.O.C.	» 266
Olio extravergine Chianti Classico D.O.P.	» 255	Rosso di Montalcino D.O.C.	» 266
Zafferano di Firenze	» 255	San Gimignano D.O.C.G. e D.O.C.	» 267
		Val d'Orcia D.O.C.	» 268
Siena	» 255	Vino Nobile di Montepulciano D.O.C.	» 269
Cinta Senese D.O.P.	» 255		
Olio extravergine di Oliva Terre di Siena D.O.P.	» 256	Bibliografia essenziale	» 270
		Conclusioni	» 271

LA VIA FRANCIGENA. I PIATTI TIPICI

Storia, architettura e ricette del tratto Toscano

Autore: Ruggero Larco

Formato: cm 17x24

Pagine: 272 pp. con 40 immagini

Copertina: stampa a colori, plastificazione lucida

Confezione: Brossura filorefe

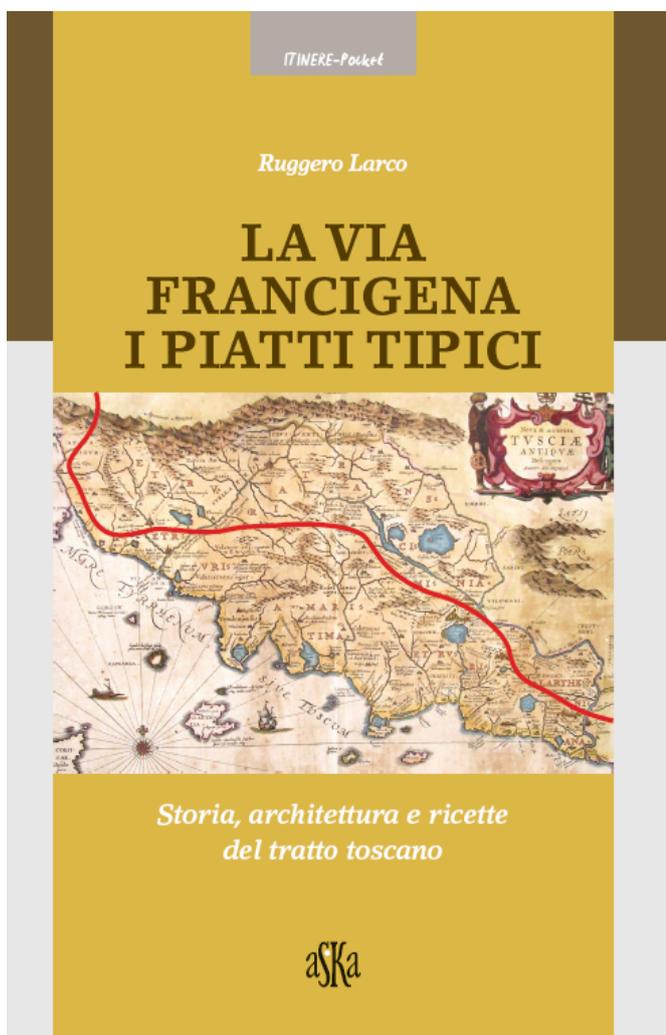
Collana: Itinere Pocket

Argomento: Enogastronomia

Anno: 2014

Prezzo: € 15,00

Codice ISBN: 978-88-7542-211-0



Il volume è frutto di una lunga ed accurata ricerca e nasce dalla voglia di approfondire un tema apparentemente non collegato a tanti altri aspetti dell'operare dell'uomo: la gastronomia. "Apparentemente" perché in realtà essa è parte integrante della storia, della tradizione, del costume e del sociale. Partendo da questo, il volume prende in considerazione gli aspetti storico – architettonici della regione Toscana, e all'interno di essa quella *Via* che nei secoli passati ha svolto un importante compito di diffusione della conoscenza e della internazionalità: la *Via Francigena*. Essa ha infatti rappresentato il collegamento tra il centro della cristianità, Roma, e il nord Europa e infiniti sono stati i pellegrini che per secoli l'hanno percorsa nei due sensi. E lungo il suo percorso si è dipanata una storia e una storia gastronomica che qui ho voluto raccontare per come era ieri, per come è oggi, cercando anche di approfondire l'aspetto intrinseco delle singole ricette e dei piatti proposti.

ALTOPASCIO

Matuffi (gnocchi di polenta)

Questo piatto è tipico di Lucca e delle zone limitrofe, dalla piana di Altopascio sino alle colline che portano in Versilia e nella Garfagnana. L'elemento base è la farina di granturco (mais) che viene chiamata comunemente farina gialla.

Per 4 persone

400 grammi di farina gialla
250 grammi di sugo di carne
200 grammi di formaggio parmigiano
Olio extravergine di oliva
Sale pepe

Fate bollire circa un litro e mezzo di acqua salandola quando spicca il bollore. Aggiungete piano piano la farina gialla mescolando sempre in modo che non si formino grumi. Il tempo di cottura è intorno alla mezz'ora ma dovete un po' regolarvi perché la consistenza della farinata sia abbastanza morbida. Nel frattempo avrete preparato il sugo di carne nel solito modo (qui a pag. 87), ma potete fare anche una variante aggiungendo i fegatini di pollo all'impasto di carne e salsiccia. Con un cucchiaino di portata mettete direttamente in ciascuna scodella quattro 'palline' di farinata, i matuffi, copritele con il sugo di carne e aggiungete il parmigiano.

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

Matuffi (gnocchi di polenta)

La storia ci dice che questo piatto non può essere stato preparato prima del 1700. Vero è che il mais è stato introdotto prima in Europa, ma la sua coltura relativamente intensiva e soprattutto il suo uso non inizia prima dell'Età dei Lumi. Non solo, ma il sugo di carne, si è visto, prevede l'uso del pomodoro per il quale vale lo stesso discorso del mais. Quindi un piatto che può avere, se in bianco, 'solo' duecento o pochi più anni, ma che da allora sicuramente ha imbandito le povere tavole della lucchesia, già abituate a pasti a base di farinate, soprattutto di castagne.

AULLA

Anatra alla lunigianese con rapini sfritti

Questa è una ricetta che ho trovato e volentieri ve la ripropongo perché è perfettamente in chiave con lo 'spirito' di contemporaneità e di storia di questo libro.

Per 4 persone

1 anatra

½ di litro di aceto bianco

Una dozzina di foglie di salvia

4 o 5 rametti di rosmarino

1 capo d'aglio

Qualche bacca di ginepro

½ litro di Colli di Luni bianco

Il succo di un'arancia

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

Fate l'anatra a pezzi e sgrassatela il più possibile. In una terrina mettete l'aceto, qualche spicchio d'aglio schiacciato, le foglie di salvia e un rametto di rosmarino e mettete l'anatra in infusione (a marinare) per almeno dodici ore. In un tegame di coccio mettete quattro cucchiai d'olio, qualche spicchio d'aglio schiacciato e lasciatelo imbiondire. Aggiungete poi i pezzi d'anatra scolata dalla marinata con il rimanente rosmarino. Fate insaporire per qualche minuto a fuoco vivace girando sempre; a questo punto mettete il vino bianco, regolate di sale e pepe. Lasciate cuocere a fuoco medio per circa un'ora, un'ora e mezza (dipende dalla grandezza dell'anatra) e servite subito caldo. Questo piatto si accompagna bene ai 'rapini sfritti', verdura che si trova sempre in Lunigiana e nella lucchesia e che è il contorno ideale per carni arrosto di qualsiasi tipo. Vi consiglio di comprare le rape già pulite e bollite. Tagliate sul tagliere con la mezzaluna due o tre 'palline' di rape cotte e senza scolarle. In un tegame di coccio mettete ad imbiondire tre o quattro spicchi d'aglio schiacciati in quattro cucchiai d'olio. Quando iniziano a prendere colore aggiungete i rapini e lasciate rosolare a fuoco medio – vivace per due o tre minuti. Abbassate il fuoco, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere coperto, avendo cura che non 'attacchino', per circa venti minuti. Se vi sembra che ci sia ancora troppa acqua di vegetazione alzate il fuoco e lasciate evaporare girando sempre.

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

Anatra alla lunigianese

Questo piatto certamente si potrebbe anche definire Cinquecentesco, sia per il criterio di preparazione, la marinatura, sia per l'abbondanza di spezie 'nostrali' sia per l'uso di sapori dolci – forti. Probabilmente anche in questo caso per esser più vicini alla tradizione Medicea si potrebbero aggiungere ancora pinoli e uvetta. Ma della ricetta dell'anatra con le rape (da non confondersi però con le nostre della ricetta che sono 'cime di rapa') seppure in diverso modo, ce ne dà un esempio Marco Gavio Apicio nel suo *De Re Coquinaria*. Scrive Apicio: «Anatem ex rapis: prepara e fai bollire in acqua l'anatra con sale e aceto, fino a metà cottura. Fai cuocere le rape per togliere il sapore acre. Leva l'anatra dalla pentola e sistemala in un'altra con olio, garum e un mazzetto di porri e coriandolo. Aggiungi una rapa tagliuzzata a pezzettini. Poi versaci sopra del mosto cotto per colorare e prepara la seguente salsa: pepe, cumino, aceto e sugo di cottura. Versa questa salsa sull'anatra e termina la cottura. Condisci con pepe e servi.» Buon appetito, aggringio io!

GAMBASSI TERME

Carabaccia su crostone e uovo

Sostanzialmente una zuppa di cipolle dal sapore e dalle origini molto antiche, di cui vedremo dopo. Qui propongo una ricetta tradizionalmente antica, ma potete variare gli ingredienti a vostro piacere.
Antipasto

Per 4 persone

3 grosse cipolle di Certaldo
2 o 3 carote
3 gambi di sedano
Una manciata di mandorle tritate
Un pò di cannella, a piacere
1 uovo in camicia per porzione
4 fette di pane toscano
olio extravergine di oliva
Sale e pepe

In un tegame di coccio con sei cucchiai d'olio mettete ad insaporire le cipolle fatte a fette, il sedano e le carote. Quando prendono colore (in latino *rosolare* si dice *coloro-are*, proprio secondo Apicio) aggiungete un pò d'acqua calda (meglio un pò di brodo vegetale), le mandorle e la cannella e regolate di sale e a piacere di pepe. Lasciate cuocere coperto a fuoco medio – basso per circa un'ora. Intanto mettete ad 'abbruscare' le fette di pane e preparate le uova in camicia. A cottura ultimata disponete le fette abbrustolite sul fondo di una scodella, versatevi sopra la zuppa calda aggiungendo un uovo per ciascuna porzione. A piacere potete spolverare di pecorino toscano.

LE MEDESIME RICETTE ALLUSO DEI TEMPI PASSATI

Carabaccia su crostone e uovo.

La 'carabaccia' è la progenitrice della zuppa di cipolle. Fu ideata a Firenze alla corte dei Medici, tanto che Caterina la 'esportò' in Francia dando poi origine alla più famosa **soupe à l'ognions**. Sappiamo ormai che nel Rinascimento andava molto di moda il contrasto dolce – salato e l'uso di spezie. E anche questa zuppa non faceva eccezioni: era infatti piuttosto dolce, aggiungendosi alle cipolle il gusto dello zucchero, della cannella e delle mandorle. L'origine etimologica non è chiara, probabilmente deriva dal *κάραβος*, *kàrabos*, che ha come secondo significato 'naviglio' (Voc. Greco-Italiano Rocci, 1967), quello che per i romani era il *càrabus*, ovvero 'barca a doppia prua, con graticcio, rivestita di pelle', che nel nostro caso sta forse ad indicare il contenitore, cioè una zuppiera a forma di **carabottino** a doppia svasatura.

LUCCA

Maccheroni tortellati

Questa ricetta è una via di mezzo tra i tordelli della nonna, che ho descritto precedentemente (vedi pag. 87) e il maccherone classico, cioè pasta senza ripieno, così chiamata a Lucca e da non confondersi con il 'maccherone', quel cilindretto di pasta secca, che qui viene chiamato familiarmente 'fischiotto'. Infatti è una specie di 'pasticcio di maccheroni' disposti a strati con il sugo dei tordelli, e il tutto messo in forno.

Per 4 persone

300 grammi di pasta fatta in casa
 600 grammi di macinato magro di vitellone
 1 salsiccia
 500 grammi di passata di pomodoro
 1 costola di sedano
 1 carota
 1 cipolla bianca (ma anche rossa)
 4 spicchi d'aglio
 Olio extravergine di oliva
 Sale e pepe

Fate la pasta al solito modo e tiratela nello spessore di circa un millimetro o poco più. Tagliate poi dei rettangoli di circa tre per cinque centimetri. Metteteli a cuocere in un tegame molto largo in modo che non si sovrappongano. Nel frattempo avrete preparato il sugo come descritto a pag. 87. In una pirofila abbastanza fonda disponete uno strato di maccheroni e ricopritelo con il sugo, poi un altro strato di maccheroni e ancora sugo e così via sino a completamento. Mettete in forno caldo a 160 gradi e lasciate cuocere per circa quindici minuti. Servite dopo aver lasciato riposare per qualche minuto.

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

Maccheroni tortellati

Discorso simile al precedente per quanto riguarda l'uso del pomodoro, che come il mais, non poteva esistere prima del 1492. Però non è da escludere che questo piatto così 'pasticciato' fosse già stato realizzato in tempi più antichi, diciamo dal 1300 in poi. Difatti l'uso della pasta era noto, ricordiamoci della novella del Decamerone già citata, e quindi un sugo fatto con bietole, carni secche, olio e parmigiano poteva tranquillamente essere realizzato. La cottura in forno era ben nota e non escluderei che sulla tavola di qualche nobile e forse di qualche mercante non si sia potuto assaggiare questo sano e nutriente piatto. Però attenzione, vi tornerò poi più avanti parlando degli gnudi, perché come ho detto prima il 'maccherone' lucchese non è il 'maccherone' classico, cioè quel piccolo cilindro di pasta secca che tutti conosciamo. L'etimologia è incerta, ma se dovessi trovarne una adatta direi che viene dal greco *màckaira*, coltello, come se volessero intendere 'pasta tagliata con il coltello'. Possibile anche *màkaros*, che per assonanza è il più simile, ma significa 'beato', 'felice', a meno che non volessero intendere che i maccheroni fossero squisiti e quindi rendessero 'beati e felici' chi li gustava.

MASSA E CARRARA (Avenza)**Baccalà con cipolle e pomodori**

Il baccalà, come più volte detto, una volta era cibo dei poveri e ben si addiceva alle cene dei cavatori, che con il lardo di Colonnata a pranzo e il baccalà la sera con poca spesa mangiavano. Oggi il mondo si è rovesciato e tra l'uno e l'altro si spende un capitale. Comunque un piatto estremamente gustoso e semplice da preparare, l'importante è avere prodotti di alta qualità. Il baccalà, naturalmente, ma anche le cipolle devono essere all'altezza della situazione: consiglio, visto che parliamo di alta Versilia, quelle di Treschietto. I pomodori devono essere o San Marzano o Roma, comunque molto sodi e compatti.

Per 4 persone

800 grammi di baccalà già ammollato

250 grammi di farina

1 chilo di cipolle di Treschietto

1 chilo di pomodori Roma

2 scalogni

1 ciuffo di prezzemolo

Olio per friggere

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

Tagliate il baccalà in pezzi abbastanza grossi. In una capace padella mettete l'olio per friggere, d'arachide per un fritto più leggero, di oliva per un fritto 'verace'. Passate il baccalà a pezzi nella farina e quando l'olio è alla giusta temperatura fate cuocere i pezzi avendo cura che non coloriscano troppo. Scolateli e metteteli su una carta gialla perché perdano l'olio in eccesso. Preparate ora le verdure: in un capace tegame, meglio se di coccio, mettete sei cucchiaini d'olio e lo scalogno tritato. Lavate e tagliate sia le cipolle che i pomodori a fette, dei pomodori fatene delle rondelle. Quando lo scalogno comincia ad appassire mettete le verdure a fette e fatele rosolare a fuoco medio regolando di sale e pepe: attenzione perché il baccalà potrebbe essere già un po' salato di suo. Quando cominciano ad appassire mettete i pezzi di baccalà già fritti e lasciate cuocere e indorare il tutto per sei – sette minuti. Pulite e tritate il prezzemolo e cospargete a fine cottura.

Può sembrare strano che il baccalà sia un piatto tipico di queste zone, ma non bisogna mai dimenticare la storia, perché proprio in questi paraggi oltre mille anni fa i Normanni, ovvero i Vichinghi, approdarono e vi si installarono per un certo periodo. E il merluzzo, la cui lavorazione sotto sale prende appunto quel nome, è un pesce tipico dei mari del Nord Europa.....

Estratto dal volume «*LA VIA FRANCIGENA I PIATTI TIPICI, storia, architettura e ricette del tratto toscano*»

di Ruggero Larco, Aska edizioni 2014

MONTERIGGIONI

Un pranzo tra Badia a Isola e Monteriggioni

Luoghi che ricordano e rappresentano tanta parte della nostra storia medioevale non possono non suscitare che voglie di degustare prodotti locali e tradizionali, cucinati in maniera semplice e secondo antiche ricette. Per questo suggerisco un menù basato ancora sulla carne della Cinta senese, su una pasta semplice e antica, un menù che possiamo definire senza tema di smentita senza età e ricco di tanta storia.

Pici cacio e pepe

Un piatto semplicissimo ma saporitissimo, che richiede una buona dose di ottimo vino.

Per 4 persone

280 grammi di pici

200 grammi di pecorino toscano
stagionato

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

Per i pici ho già detto e non mi ripeterò, lo stesso vale per il pecorino toscano. La ricetta è tanto semplice quanto buona. Fate cuocere i pici in acqua salata e scolateli, ma non troppo, e versateli in un tegame scaldato a fuoco vivace con un poco d'olio sul fondo, ricopriteli immediatamente con il pecorino grattugiato e con abbondante pepe nero, girando e amalgamando il tutto con ancora un filo di olio di oliva. Servite immediatamente.

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

Pici cacio e pepe

Dei pici e del formaggio ho diffusamente parlato nel capitolo 16, raccontando la storia degli uni e dell'altro, quindi non è il caso di ripetersi. Semmai voglio accennare qualcosa relativamente al pepe, questa spezia usatissima dai tempi più antichi e di cui molto sappiamo ma forse quello che non sappiamo è ancora di più.....

PIETRASANTA

'Tordelli'

È un piatto di Carrara e versiliese in genere: del resto l'influenza di Lucca su quei territori abbiamo visto è cosa storica. Tra l'altro la dizione tordello e non tortello è tipica della lucchesia e della Versilia. Etimologicamente viene da 'torta', da cui tortella, piccola torta, quindi tortello. È un piatto che va preparato con la pasta assolutamente fatta in casa.

Per 4-6 persone

Per la pasta

500 gr. di farina '0'

4 uova intere

Sale

Acqua in giusta dose

Per il sugo

600 gr. di macinato magro di vitellone

1 salsiccia

500 grammi di passata di pomodoro

1 costola di sedano

1 carota

1 cipolla bianca (ma anche rossa)

4 spicchi d'aglio

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

Per il ripieno

1 pallina di bietola

2 palline di spinaci

200 grammi di parmigiano

2 uova

Un po' di noce moscata macinata

1 o 2 chiodi garofano (a piacere)

Sale e pepe

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

'Tordelli'

Di questo saporito primo piatto i nostri antenati, ovvero coloro i quali sono vissuti prima dell'800, potevano gustarne solo una parte. Il pomodoro non c'era ma la pasta era usata come anche noi la usiamo, sicuramente dal 1200 in poi. A questo proposito ricordo le parole del Boccaccio che narrano dell'immaginario paese del Bengodi. «...ed eravi una montagna tutta di formaggio parmigiano grattugiato, sopra la quale stavan genti che niuna altra cosa facevan se non far maccheroni e raviuoli, e cuocerli in brodo di capponi. [ottava giornata, novella terza]». E questo ci fa capire che già la pasta, anche ripiena, raviuolo, veniva consumata, ma non c'era l'uso del 'sugo' così come lo intendiamo noi, ma qui trovo interessante soffermarmi sul ragù, dalle più antiche interpretazioni ad oggi. Noddo d'Andrea, vissuto intorno alla metà del 1300, ci fornisce questa proposta presentata qui in linguaggio attuale: «Tritare il magro di vitella con metà pancetta di maiale, mezza cipolla, del prezzemolo e sedano. Mettere questo trito in una casseruola con un cucchiaio d'olio, condire con sale e pepe e aggiungere due o tre foglie di salvia. Quando il battuto si sarà rosolato bagnare con vino bianco e dopo che questo si sarà evaporato portare a cottura aggiungendo, di tanto in tanto, qualche cucchiaia di buon brodo. Lessare i maccheroni, condirli con il sugo e con abbondante cacio grattugiato.» Alberto Alvisi, cuoco del cardinale Chiaramonti che salì al soglio pontificio con il nome di Pio VII, siamo alla fine del Settecento, propone invece quest'altra: «Si mette tutto nella cazzaruola a fuoco violento a prendere un bel colore carico, aggiungendovi del brodo a poco a poco e un'oncia di farina acciò prenda corpo il ragù, avvertendo che esso non deve essere né troppo lungo né troppo stretto, ma di perfetta cottura e condito con sale,

Estratto dal volume «*LA VIA FRANCIGENA I PIATTI TIPICI, storia, architettura e ricette del tratto toscano*»

di Ruggero Larco, Aska edizioni 2014

PONTE D'ARBIA

'Locio' in umido

Il locio è il papero, ovvero il maschio dell'oca. La ricetta che vi propongo è un 'umido in bianco', perché questo piatto si apprezza di più, secondo me, senza pomodoro. Se gradite però farlo 'rosso' basta aggiungere, dopo la rosolatura e prima del vino, mezzo chilo di passata di pomodoro.

Per 4 persone

1 oca maschio di circa 1,2 chili
 1 costa di sedano
 1 cipolla bianca bella grossa
 1 bicchiere di vino bianco
 1 rametto di rosmarino
 1 bicchiere di farina '00'
 Olio extravergine di oliva
 Sale e pepe

Dopo aver ben pulito l'oca fatela a pezzi non troppo piccoli e su un tagliere infarinatela bene. In un tegame di coccio mettete sei cucchiaini d'olio e fate rosolare la cipolla e il sedano fatti a fettine l'una e a pezzetti l'altro. Quando si sono rosolati mettete i pezzi dell'oca e le foglie del rosmarino e fate indorare bene la carne a fuoco vivace per due o tre minuti. Aggiungete il bicchiere di vino bianco (ottima una Vernaccia di San Gimignano) e quando sarà evaporato abbassate la fiamma regolando di sale e pepe e lasciate cuocere coperto per circa un'ora (dipende dalla grandezza dei pezzi che avete fatto). Se vedete che ritira troppo aggiungete un po' di brodo vegetale, se ne avete, o un po' d'acqua tiepida con un po' di vino. Servite molto caldo.

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

Locio in umido

L'oca si sa ha tradizione antica, dalle 'oche del Campidoglio' di scolastica memoria questi animali da cortile hanno sempre accompagnato l'uomo rurale. E nelle feste importanti sono ... finite in pentola. Una leggenda del nord Europa, diffusa in Danimarca e Svezia, spiega, attraverso la immaginifica narrazione, il motivo della tradizione culinaria, vigente in quei paesi, del perché si mangi l'oca l'11 novembre, nella ricorrenza di San Martino. Di questo figlio di un tribuno romano del 300 d.C. a tutti è nota la storia del mantello e del povero (da cui 'l'estate di San Martino), ma forse pochi sanno che essendo ancora in vita, ma già in odore di santità, l'allora papa [probabilmente Damaso I, 366-384, n.d.a.] desiderava affidargli un titolo vescovile e lo mandò a cercare. Martino, volendo vivere semplicemente e tranquillamente, si rifugiò in un convento dove però un gruppo di oche, che lo considerarono un estraneo come del resto era, iniziarono a fare un grande chiasso che mise sull'avviso gli uomini venuti dal Vaticano. Per questo, per punire le oche del loro tradimento è tradizione cibarsene nella ricorrenza del santo. Al di là delle leggende questo animale, come del resto tutti quelli da cortile, fornisce prelibate carni, conosciute e apprezzate in tutta Europa (in Francia nella Dordogna, nella zona del Périgord, la tradizione culinaria dell'oca è fortissima) e la ricetta proposta, senza pomodoro, ha senza dubbio avuto una sua potenziale realizzazione anche in tempi molto remoti.

PONTREMOLI

La spongata di Pontremoli

La spongata è un tipico dolce di Parma e quindi non fa specie se lo troviamo anche a Pontremoli che è il paese di accesso alla Toscana venendo dal passo della Cisa, cioè quel passo che collega l'Emilia e Parma alla Toscana appunto. Ci sono senz'altro varianti tra la ricetta parmigiana e quella pontremolese, ma la sostanza è la stessa: è un dolce delle feste che si mantiene a lungo ed è ricco di ingredienti e molto, molto calorico. La sua origine è molto antica e se ne hanno anche notizie alla metà del XV secolo quando viene elencato tra i doni che il duca di Parma invia ad uno Sforza di Milano. Ma anche più antico come vedremo dopo.

Per 6 persone

Per la pasta

3 etti di farina '00'

1 etto di burro

1 etto di zucchero

1 cucchiaino di vino bianco secco

Per il ripieno

1 etto e ½ di miele

½ etto di gherigli di noce

½ etto di uva sultanina

½ etto di mandorle

½ etto di nocciole

½ etto di pinoli

Un po' di cannella

Zucchero velo

Preparate il ripieno cercando di tritare un po' grossolanamente le noci, le mandorle, e nocciole e i pinoli. Aggiungete l'uva sultanina e i biscotti secchi frantumanti con le mani e tritate un po' di cannella. Impastate il tutto con il miele avendo cura di amalgamare molto bene. Lasciate riposare almeno un paio d'ore. Preparate poi la pasta aggiungendo alla farina il burro appena fuso e lo zucchero. Fatela riposare sotto un panno almeno un'ora e poi fatene un primo disco dello spessore di almeno un centimetro e mezzo che servirà da base. Deponetelo in una teglia avendo cura di farlo risvoltare anche sulle pareti; riempiate la pasta con il composto preparato precedentemente e coprite il tutto con un altro disco di pasta, questo più sottile, che unirete ai bordi di quello sottostante. Infornate a forno caldo per circa trenta minuti e poi spolverate con zucchero velo.

LE MEDESIME RICETTE ALL' USO DEI TEMPI PASSATI

La spongata

Prima dicevo che si hanno notizie nel Rinascimento, ma in realtà degli ingredienti di questo dolce si trovano tracce nel Satyricon di Petronio Arbitro. Poi di nuovo notizie, secondo Plinio, a Brescello, in Emilia, quando divenne colonia romana e poi quanto si diceva poco sopra relativamente a Francesco Sforza. Si deve anche sottolineare il fatto che dolci 'secchi' che hanno alte capacità di conservazione erano essenziali in tempi nei quali la refrigerazione non esisteva. Quindi oggi godiamo di un dolce di cui già i nostri antenati, i romani, si cibavano.

RADICOFANI

Gnudi al sugo di cinghiale

Gli 'gnudi' o 'malfatti' in sostanza sono più o meno il 'ripieno' dei tortelli di ricotta e spinaci senza la pasta ma con le uova. Ottimi, però attenzione: sono molto delicati nella cottura. Questa ricetta con il sugo di cinghiale è una proposta molto robusta.

Per 4 persone

Per gli 'gnudi'

300 grammi di ricotta

300 grammi di spinaci

50 grammi di parmigiano

3 uova

Un pizzico di noce moscata

Farina '0'

Sale e pepe

Per il sugo

300 grammi di cinghiale

1 carota ½ cipolla

Aglione, rosmarino, scalogno, salvia,

La scorza di ¼ di limone, la parte gialla

Pepe e ginepro in grani

1 foglia di alloro

2 bicchieri di vino Nobile di Montepulciano

250 grammi di pomodori pelati

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

Per gli 'gnudi': procuratevi gli spinaci, meglio se già puliti e lessati, scolateli comunque dell'acqua in eccedenza e tritateli finemente con la mezzaluna. Mettete la ricotta, ben scolata, in una terrina e con i rebbi della forchetta mantecatela. Unite poi gli spinaci alla ricotta aggiungendo anche le uova, il parmigiano, la presa di noce moscata e regolate di sale e pepe e mescolate ben bene il tutto. Con un cucchiaino prendete il composto e fatene della palline che schiaccerete un po' come le polpette, le passate nella farina e poi con delicatezza le mettete nell'acqua bollente già salata. Gli 'gnudi' vanno scottati molto poco, un paio di minuti circa, li togliete e li mettete direttamente nei piatti versandovi sopra il sugo di cinghiale. Per il sugo: in una zuppiera versate il vino, fate il cinghiale a pezzetti come per uno spezzatino e mettetelo nell'infuso con l'alloro, il pepe, i grani di ginepro e tutti gli altri odori fatti a pezzetti. Lasciatelo marinare per almeno dodici ore. Al momento di cuocerlo scolate dalla marinata la sola carne e rosolatela a fuoco vivace in una padella antiaderente per qualche minuto, in modo che diventi ben dorata. In questo modo i succhi non si disperderanno durante la cottura lasciando la carne morbida e sugosa. A questo punto prendete un tegame di coccio piuttosto capiente con tre cucchiai d'olio e mettetevi il cinghiale ormai marinato e tritato con la mezzaluna abbastanza grossolanamente aggiungendovi il bicchiere di vino e un paio di spicchi d'aglio schiacciati; coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per circa un'ora e mezza. Più o meno a metà cottura aggiungete i pelati regolando di sale e pepe. Degli gnudi, ravioli e tortelli ho già abbondantemente raccontato la loro storia e origine, nonché le diverse interpretazioni etimologiche, nelle pagine di questo libro. è sufficiente andare a leggersele.....

Estratto dal volume «*LA VIA FRANCIGENA I PIATTI TIPICI, storia, architettura e ricette del tratto toscano*»

di Ruggero Larco, Aska edizioni 2014

SAN GIMIGNANO

Risotto allo zafferano

Se c'è un prodotto che ben si sposa con lo zafferano questo è il riso. Ebbene, il riso oggi è anche un prodotto toscano, vedi la zona del fiume Merse, in provincia di Siena, e di alcune parti della Maremma. Lo zafferano, vedremo poi, è un D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) di San Gimignano. Vediamo allora questa ricetta che probabilmente farà sorridere quelli di origine milanese non ritenendola, anche a ragione, non una ricetta di origine toscana.

Per 4 persone

360 grammi di riso arborio
Brodo di carne
Zafferano di San Gimignano
Una cipolla bianca bella grossa
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe

In un tegame con quattro cucchiari d'olio mettete a rosolare la cipolla fatta a fette molto sottili. Quando prende colore mettete il riso girando e lasciandolo insaporire qualche attimo e poi piano piano aggiungete il brodo di carne (meglio se opportunamente sgrassato) girando sempre sino a portare a cottura il riso. A cottura praticamente ultimata aggiungete un pizzico di pistilli di zafferano, girate bene, in modo da far 'colorare' il riso. Personalmente non sono solito aggiungere il parmigiano grattugiato perché mi altera il sapore dello zafferano, ma se a qualcuno piace molto...

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

Risotto allo zafferano

Anche i greci conoscevano lo zafferano e lo troviamo rappresentato negli affreschi del palazzo di Cnosso, a Creta. Ne parla anche il 'padre' dei medici, Ippocrate, come coadiuvante contro la gotta e i reumatismi. Lo zafferano a quei tempi si chiamava crocos, ma indicava anche il colore giallo, tanto che il 'giallo dell'uovo' veniva chiamato kròkos o[o]iù. Voc. greco-ital., L.Rocci, 1967]. Dai greci si passa ai romani e Apicio, Marco Gavio Apicio, già spesso ricordato e vissuto sotto Tiberio (30 d.C.), nel suo *De Re Coquinaria*, ci lascia indicazioni di salse e intingoli adatte ad accompagnare il pesce (vedi anche il capitolo relativo agli usi romani e al garum) e cita anche lo (zafferano) - croco insieme al coriandolo, al cumino, all'aneto, al timo, alla ruta, all'aglio, alla cipolla, al finocchio (semi di...) e al pepe. In Europa lo zafferano si diffuse grazie agli Arabi che lo importarono nella Spagna, oggi ancora grande produttrice, ed a loro si deve la trasformazione del nome da croco in zafferano. L'origine è persiana, asfâr che significa 'giallo', che gli arabi hanno tradotto con za'fhàran, da cui il nostro zafferano. In Italia la pianta che nel frattempo era stata importata da un monaco domenicano, veniva usata nel XIII secolo come tintura per gli abiti sia di seta che di lana, ma anche nella pittura e nella colorazione di vetri. I centri di maggior produzione furono in Abruzzo, a Navelli, in provincia de l'Aquila, paese d'origine del monaco importatore, a Castel della Pieve e nelle zone limitrofe su lago Trasimeno e quindi a san Gimignano e poi nella zona di Fiesole. In Sardegna, altra produttrice del croco, si trova un prodotto D.O.P.

Estratto dal volume «*LA VIA FRANCIGENA I PIATTI TIPICI, storia, architettura e ricette del tratto toscano*»

di Ruggero Larco, Aska edizioni 2014

SAN MINIATO

Crostino lardo e tartufo

Un antipasto semplicissimo, un po' alternativo ma che accoppia i sapori decisi del lardo (meglio se di Colonnata o di Cinta senese) con il delicato ma intenso profumo della 'trifola' bianca.

Per 4 persone

4 fette di pane toscano
8 piccole fette di lardo
40 grammi di tartufo bianco

Mettete il pane ad abbrustolire da una parte. Quando è pronto toglietelo dal forno (con grill) e mettetevi sopra le fettine di lardo. Rimettete in forno e lasciate che il lardo si sciolga piano piano. Nel frattempo fate a fette sottili il tartufo: quando il lardo è abbastanza sciolto, toglietelo dal forno e mettetevi sopra le fettine di tartufo. Gustatelo subito caldo.

Tagliolini al tartufo

Un piatto classico, che non ha confini regionali né storie particolari: è il piatto di pasta per eccellenza per gustare il tartufo fresco.

Per 4 persone

360 grammi di tagliolini
40 grammi di burro
120 grammi di tartufo
Sale

Per tagliolini intendo quelli di pasta all'uovo (meglio se fatti in casa), quindi freschi. Mettete a bollire l'acqua in una pentola e salatela quando spicca il bollore. In una capace terrina avrete messo a fondere il burro, facendo attenzione che non prenda colore. Tagliate a fettine sottili il tartufo. Quando i tagliolini sono molto al dente scolateli poco e metteteli nella terrina con il burro fuso (tenete da parte un bicchiere di acqua di bollitura). Mettete quasi tutte le fettine di tartufo e amalgamate bene a fuoco medio, per una trentina di secondi; se vedete che il tutto diventa troppo 'papposo' aggiungete un poco di acqua di bollitura. Servite subito molto caldo aggiungendo in ciascun piatto il tartufo rimasto. Personalmente non uso il burro ma, toscaneamente, l'olio di oliva.

Il tartufo è conosciuto da moltissimi secoli. Si hanno già sue notizie con i Sumeri, in Mesopotamia, anche se si trattava di un 'frutto' diverso dal nostro, le terfezie. Poi certamente i Greci lo conoscevano sotto il nome di *hyudnon*, da cui il termine *idnologia*, che è la scienza che studia i tartufi, che significa appunto *tubero* o *tartufo*. I romani lo chiamavano *tuber*, secondo i testi di Plinio e Giovenale. Plutarco di Cheronea, filosofo greco del I secolo dopo Cristo ipotizzò l'idea che il tartufo avesse origine dall'azione combinata di acqua, calore e fulmini, questo per indicare la sua rarità e peculiarità.

SAN QUIRICO D'ORCIA

Vellutata di fagiano

Questa ricetta è la 'discendente' diretta della crema di fagiano all'avignonese o dell'arcivescovo Tarlati, di cui però racconterò in seguito. Per ora prendete nota delle dosi e del procedimento.

Per 4 persone

1 fagiano tenero
1 cipolla,
1 carota
2 coste di sedano
10 decilitri di panna fresca

1 rosso d'uovo
2 o 3 chiodi di garofano
½ bicchiere di vino bianco
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe

Pulite bene il fagiano togliendo le interiora, tagliatelo in quarti e mettetelo a rosolare in una terrina con il battuto di odori e quattro cucchiaini d'olio. Aggiungete acqua (o brodo di verdure) e il vino con i chiodi di garofano e lasciate evaporare il tutto cuocendolo per circa un'ora. Togliete il fagiano, disossatelo e rimettete i pezzi di carne nella terrina facendo cuocere ancora per una decina di minuti. Passate tutto al mixer di cucina in modo da ottenere una crema densa. A fuoco basso riscaldare il tutto aggiungendo la panna liquida e il rosso d'uovo amalgamando bene. Servite molto caldo con crostini di pane tostato con formaggio fuso.

LE MEDESIME RICETTE ALL'USO DEI TEMPI PASSATI

Vellutata di fagiano

Antica ricetta toscana, dell'aretino, questa vellutata vede protagonista la famiglia Tarlati di Anghiari che aveva il feudo e il castello a Pietramala. L'introduzione di questo piatto nella cucina toscana è dovuto ad un rappresentante di quella famiglia, il vescovo Guido Tarlati. Visse un periodo della sua vita di prelado al seguito di uno dei papi avignonesi, Giovanni XXII (1249-1334), e proprio lì, ad Avignone, prese coscienza di questa zuppa molto simile alla soupe à la reine (che mi risulta fosse fatta però con il pollo), che importò nella sua terra di origine e di lì poi diffusa in buona parte della Toscana centro – meridionale.

SIENA

Panforte di Siena

E nella città del Palio, per dolce, cosa non assaggiare se non quello che la fa riconoscere in tutto il mondo? Il panforte, con le sue spezie, i suoi profumi, la sua consistenza. Qui non vi posso indicare la 'mia' ricetta, che non ho, perché il panforte lo compro, però se qualcuno volesse cimentarsi...propongo quella del panforte Margherita dell'amico e Segretario Generale dell'Accademia Italiana della Cucina, Paolo Petroni.

Per più persone

«400 grammi di candito di cedro;
50 grammi di candito d'arancia
350 grammi di zucchero
350 grammi di mandorle sgusciate
150 grammi di farina
5 grammi di cannella in polvere
6 grammi di coriandolo
3 grammi di macis,
un pizzico di chiodi di garofano pestati,
un pizzico di noce moscata,
1 cucchiaino di pepe macinato,
molto sentore di vaniglia

Procedimento: sciogliete sul fuoco lo zucchero con poca acqua in modo da ottenere uno sciroppo denso, ma non caramellato. Togliete dal fuoco e impastate bene con la farina i canditi tritati fini, le mandorle non pelate, le spezie e la cannella. Rimestate a lungo, poi versate il composto in una teglia infarinata (di alluminio, ro- tonda, del tipo leggero da usare una volta sola. A dire il vero, bisognerebbe utilizzare un'ostia rotonda, per la base, ed un anello di cartone, ma sono di difficile reperibilità e la teglia può sostituirli piuttosto egregiamente) di dimensioni tali che il panforte una volta schiacciato, risulti spesso circa 2 cm. Cospargetelo di cannella e semi di coriandolo pestati e mettetelo in forno medio per circa mezz'ora. Una volta cotto, sformatelo, togliete il polverino e spolveratelo di zucchero a velo.»