

LA TOSCANA

Il territorio della Toscana è in gran parte montano o collinare, se si escludono le zone pianeggianti in val di Chiana e lungo la fine del corso dell'Arno. L'agricoltura è perciò suddivisa in un gran numero di piccole aziende e ancora legata a tecniche di lavorazione tradizionali. La gastronomia toscana si fonda sulla semplicità delle preparazioni e sul rispetto dei sapori naturali.

L'uso di intingoli elaborati, salse e fondi di cottura è perciò ridotto al minimo, mentre per arricchire il gusto delle preparazioni si usano quasi esclusivamente le erbe aromatiche, prima tra tutte il rosmarino. Tra le cotture prevalgono lo spiedo, la griglia e la frittura, realizzata nell'ottimo olio di oliva, il quale svolge un ruolo da protagonista in tutta la cucina toscana.

Oltre agli ottimi bovini di razza maremmana, in questa regione si allevano quelli di razza chianina, considerati tra i migliori animali da carne del mondo. Del resto la migliore testimonianza della bontà di queste carni si ha nella celebre *bistecca alla fiorentina*.

Le carni bianche sono meno usate, ma sono noti i polli ruspanti del Valdarno, perfetti per lo spiedo e la griglia, e le galline di razza Livornese, ottime produttrici di uova. Consistente l'allevamento del maiale, le cui carni si utilizzano fresche (*bracirole alla griglia, arista, fegatelli nella rete*) o per la produzione di salumi (caratteristica è la "*finocchiona*", ottenuta da un impasto di carni magre macinate, mescolate a semi di finocchio). A proposito di salumi, sono da ricordare, nella Maremma, anche quelli di cinghiale, molto saporiti.

Tra gli ortaggi, altra componente fondamentale della gastronomia toscana, meritano un cenno i cavoli neri (ingredienti della *ribollita*), i fagioli cannellini e gli asparagi di Pescia, i fagioli di Capannori, di San Giovanni Valdarno, di Zeri e di Lari, i carciofi di Grosseto, Empoli e San Miniato. Anche i funghi (porcini, ovoli, prugnoli) compaiono spesso nelle ricette tradizionali toscane, così come le castagne, che sono alla base di un'ampia serie di specialità, dalle frittelle al rinomato *castagnaccio*.

La cucina di pesce ha una notevole importanza nelle zone litoranee. A fianco del *cacciucco*, la notissima zuppa di pesce, troviamo le *cèe* pisane (avannotti d'anguilla) e le *triglie alla livornese*.

Tra i formaggi sono da segnalare soprattutto quelli di pecora: i famosi *pecorini delle crete senesi*, quelli del Casentino, le *ricotte*, il *Marzolino*.

Una segnalazione particolare merita infine la produzione vitivinicola toscana, che vede la presenza di alcuni tra i vini italiani più prestigiosi e conosciuti.

Lucca

Una caratteristica particolare della cucina di tutta la Lucchesia è lo scarsissimo impiego di grassi di condimento di origine animale. L'olio è il condimento principale della cucina toscana, ma lo è in modo particolare di quella lucchese. Viene usato a crudo per insaporire le zuppe, tra le quali è da ricordare la *garmucia*, preparata con fave, piselli, carciofi, asparagi, e arricchita con carne trita. Altri piatti tradizionali lucchesi sono l'*infarinata* (a metà strada tra una minestra e la polenta), il *risotto al*

piccione, i tordi allo spiedo girati con un'oliva nel becco, l'agnello con le olive, la rosticciana di maiale e i funghi trifolati.

Pisa

La gastronomia pisana comprende tutta la cucina toscana, contadina e marinara. Tra i piatti caratteristici vi sono le *cèe* (anguille giovanissime) *alla pisana*, le *bavettine sul pesce*, la *minestra di fagioli bianchi di San Michele*, la *zuppa di ranocchi*. Tra i piatti di pesce, vanno ricordati il *baccalà in agrodolce* e il *pesce ragno bollito*, senza dimenticare anche il *muggine alla griglia*. Sono presenti quasi tutti i tipi di selvaggina, dai fagiani ai tordi, alle anitre, fino alla selvaggina a pelo: cinghiali, lepri e daini.

Grosseto

La cucina maremmana presenta una buona varietà di portate caratteristiche, tra le quali vale certamente la pena di segnalare l'*acquacotta* (frugale minestra con cipolla, sedano, pomodoro e pane casereccio), il *brodo di fagiolo*, l'*oca alla maremmana*, il *cinghiale in agrodolce*, la *polenta alla maremmana*, e in generale tutte le preparazioni di selvaggina (lepri, cinghiali, allodole, beccacce, colombacci, fagiani). Altri piatti caratteristici della cucina grossetana sono quelli che hanno come protagonista l'agnello (*zuppa d'agnello*, *agnello alla cacciatora*, *fricasea di agnello*), nonché la *torta con acciughe* e il *risotto di carciofi*. Di ottima qualità la produzione casearia, in particolare quella di ricotta e pecorino.

Livorno

La gastronomia livornese è costituita da una cucina marinara che ha nel *cacciucco* e nelle *triglie alla livornese* le sue espressioni più note. Secondo la tradizione, il cacciucco livornese va realizzato con almeno cinque varietà di pesce (quante sono le "C" del nome), ma di solito se ne usano molte di più. Tra le altre preparazioni tipiche vi sono il *cuscusu* (simile al cuscus che si consuma in Nordafrica), lo *stoccafisso alla livornese*, le *cèe alla salvia*, il *riso nero con le seppie*. Tra i dolci, vanno ricordati i *frullini*, preparati con la pasta di mandorle.

Pistoia

La gastronomia pistoiese ricalca molto da vicino quella fiorentina. Nella zona dell'Abetone è interessante la raccolta di frutti di bosco e di funghi porcini, diffusi anche a Cutigliano, dove abbondano anche le castagne. Una preparazione particolare è il *biroldo*, come viene chiamato in Toscana il sanguinaccio: a Pistoia lo si prepara sia col sangue di maiale (e diventa un dolce), sia con quello di vitello (mescolato con formaggio e pasta di salame).

Siena

La cucina senese ripresenta le caratteristiche generali di quella regionale, ma si caratterizza per un maggiore utilizzo di aglio e di erbe aromatiche (menta, dragoncello, nepitella ecc.). Tra i piatti più tradizionali vi sono le zuppe (quella di *lenticchie col fagiolo*, quella di *fagioli alla senese*, quella di *rane*), la *ribollita*, i *crostini*

di milza, di cacciagione, di rigaglie di pollo), la *pappa al pomodoro*, il *tortino di carciofi*, il *cinghiale* e la *lepre in agrodolce*, i *fagioli all'uccelletto*. Notevoli sono la produzione di salumi e quella di formaggi: tra i primi vi sono ottimi *capocolli* (chiamati *pilze*), oltre a salami, soppresseate, salsicce fresche e secche, e l'immane *finocchiona*. Tra i formaggi più caratteristici, si trovano invece il *marzolino* e il famoso *pecorino delle crete senesi*.

Prato

Nella zona di Prato vi sono interessanti produzioni di salame e *mortadella cotta*. Ottime anche la frutta (pesche, uva da tavola, ciliegie, susine) e la raccolta dei funghi. La cucina rispecchia molti dei caratteri di quella fiorentina. In ogni caso, è possibile indicare come preparazioni tipiche i *sedani ripieni alla pratese*, la *minestra di pane alla rustica*, e le *polpette all'uva passa*, mentre tra i dolci meritano una citazione i *cantucci all'anice* e i *biscotti di Prato*.

Firenze

A Firenze è possibile gustare tutta la cucina regionale toscana e si sono parzialmente perse le caratteristiche della cucina fiorentina. Come piatto tipico della cucina di Firenze è comunque d'obbligo citare la *bistecca alla fiorentina*, preparata con la lombata intera cotta sulla gratella a brace viva, ma senza fiamma. Subito dopo vanno ricordati i *fritti misti di carciofi*, *cervella e zucchini*, le *pappardelle alla lepre*, la *pappa al pomodoro*, i *fegatelli di maiale* e le ottime *trippe*. Meritano una citazione anche il *pasticcio alla fiorentina*, fatto con maccheroni e ragù di carne chiusi in un involucri di pasta frolla, e il *cibreo*, piatto ricco della cucina toscana confezionato con rigaglie, fegatini e creste di pollo. Infine, il *pollo alla diavola* e lo *stracotto alla fiorentina*, tra i piatti di carne. Per quello che riguarda i dolci, vi sono vari biscotti artigianali, come i *cenci* e i *brigidini*.

Arezzo

Importanti nella cucina aretina sono le minestre, tra le quali spiccano la *pappa al pomodoro*, la *zuppa di cavolo nero* e le *pappardelle all'aretina*. Fra le pietanze sono invece da ricordare il *fagiano tartufato*, la *scottiglia* (un tipo particolare di stufato), i *carciofi ripieni all'aretina*, l'*arrosto d'agnello allo spiedo*, i *fagioli al fiasco*, l'*anguilla*, diverse preparazioni con i *fegatelli di maiale* e l'*anatra all'aretina*.

Massa e Carrara

La cucina della Lunigiana, accanto a prodotti a base di farina di castagne e d'erba aromatiche, propone diverse specialità tipiche. Prima di tutto i *testaroli*, ottenuti tagliando a losanghe dei grossi dischi di una pasta simile a quella delle crêpes, cotto in recipienti particolari chiamati "testi"; altri piatti caratteristici sono la *bomba di riso alla lunigianese*, il *pollo ripieno*, il *minestrone di castagne* (ormai piuttosto raro), il *cavolo con le fette*, il *fagiano alla carnesecca*. Naturalmente si possono apprezzare ottime ricette di pesce lungo la costa a Marina di Massa e a Marina di Carrara.