

A spasso con Luisanna

Cammini e mangiari di Prato e dintorni

www.pratoturismo.it

ITA



VISITTUSCANY



Il primo volume dei Quaderni di eatPRATO, una collana golosa che ci aiuterà a scoprire il meglio della produzione enogastronomica pratese. eatPRATO è il marchio di qualità del territorio e gli eventi che lo promuovono sono occasioni uniche per celebrare e assaporare le golosità che questa terra sa offrire con i suoi prodotti e produttori sempre al top delle classifiche nazionali e internazionali. eatPRATO ci aspetta tutti a giugno con la sua frizzante edizione estiva e a dicembre con il dolce appuntamento eatPRATO Winter.

www.eatprato.it

Comune di Prato

—

Servizio Turismo

A spasso con Luisanna

Cammini e mangiari di Prato e dintorni

Questa pubblicazione è il diario di viaggio, originale e genuino, di Luisanna Messeri, dedicato ai sapori, prodotti, ricette e storie che si incontrano, si scoprono e si assaporano percorrendo la Via della Lana e della Seta e la Via Medicea.

Luisanna Messeri, personaggio amatissimo della cucina sia in televisione che in radio (da La prova del Cuoco, fino a Decanter – Chef ma non troppo su Radio 2, alla prima food comedy Il Club delle cuoche su Sky), è autrice di numerosi libri, grande custode dei sapori e delle ricette della tradizione toscana e vulcanica portavoce di tutte le inconfondibili bontà che rendono unica la cucina italiana, fervente devota di Artusi e fedele al motto che “la grande cucina è né quella ricca, né quella povera: è quella buona”.

Testi, ricette e foto di Luisanna Messeri

Facebook @luisanna.messeri | Instagram @luisannamesseri

Tutte le strade portano a Prato...

LA VIA DELLA LANA E DELLA SETA
& LA VIA MEDICEA

Caro Viandante... se hai in mano questo bel *libriccino*, vuol dire che te lo sei meritato. Vuol dire che hai deciso di metterti in cammino affrontando un percorso strategico e ben studiato... ***Vuol dire che hai scelto di percorrere gli antichi*** tracciati viari ricchi di storia e leggende... Vuol dire che sei curioso di andare a cercare il bello, e il buono... Vuol dire che non hai voglia di arrivare primo ma hai solo voglia di goderti uno spicchio di mondo fantastico... Vuol dire che hai capito che il bello della vita va conquistato e assaporato lentamente... ***Vuol dire che sei pronto a emozionarti*** e sai che camminando si impara... Vuol dire che hai voglia di aria pulita, di luoghi incontaminati e silenzi... Vuol dire che sei pronto a farti stupire dagli effetti speciali di un'Arte e di una Natura pazzesca... Vuol dire che hai voglia di farti nuovi amici nelle soste ospitali e accoglienti delle tappe intermedie... Vuol dire che hai fatto spazio nel tuo cuore per riempirlo di nuove emozioni... Vuol dire che hai messo in conto di farti rapire dalla bellezza dei luoghi incontaminati che attraverserai nel tuo cammino... ***Vuol dire che cerchi vie alternative e intelligenti***, lontano dalle strade piene di macchine, che renderanno la tua vacanza magica... Vuol dire che hai voglia di goderti il giusto riposo di tappa in tappa mangiando, e bevendo, cose buonissime e fatte come si deve... Vuol dire che ti piace il buono & il bello ovunque si trovino, anche a 20 km di distanza... Vuol dire che fortunato te, hai messo in conto di beccarti una Sindrome di Stendhal per le tante bellezze artistiche e natura-

li che ti verranno incontro nel tuo pellegrinare... Vuol dire che non ti sei perso lungo il cammino e che il CAI ha fatto un ottimo lavoro con i segnavia... Vuol dire che non hai barato e felice ti sei fatto apporre ad ogni tappa tutti i timbri sulla Credenziale... **Vuol dire che hai fatto piccole deviazioni dal cammino...** Vuol dire che hai soddisfatto i tuoi bisogni di bellezza pura di un territorio autentico... Vuol dire che l'ospitalità e l'accoglienza che hai ricevuto da queste parti ti hanno commosso... **Vuol dire che un turismo sostenibile sognato e diffuso, che coniuga natura storia e arte, è possibile...** Vuol dire che l'arte en plein air come si respira a Prato, antica e moderna, è un bel viatico per partire felici... Vuol dire che per niente al mondo ti sei perso la Visitazione del Pontormo a Carmignano... **Vuol dire che hai visto con i tuoi occhi che la salamandrina dagli occhiali e l'ululone dal ventre giallo** del Massiccio della Calvana non sono due T Rex... Vuol dire che ora sei sicuro che l'Unesco non ha dato a vanvera i suoi riconoscimenti di Patrimonio Mondiale dell'Umanità alle due splendide Ville Medicee che hai visitato... **Vuol dire che ora guarderai frutta & verdura con altri occhi perchè sei stato al Museo della Natura Morta...** Vuol dire che dalla Francigena, strategicamente attraverso la Via Medicea e la Via della Lana e della Seta, ti sei ritrovato nell'ombelico del mondo.

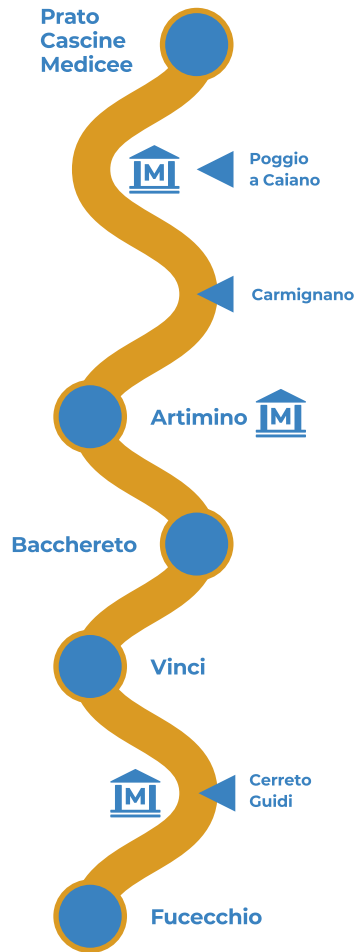


...Vuol dire che hai capito dopo tanti chilometri che tutte le strade, quelle belle, portano a Prato!

Bruno Calvino
 Usciana

La Via Medicea

Un cammino di 76 km, di media difficoltà, realizzabile in 4 o più giorni. Il percorso, individuabile grazie alla specifica segnaletica, si sviluppa prevalentemente su strade vicinali e sentieri CAI. L'inizio è fissato presso le Cascine medicee di Prato, l'arrivo è a Fucecchio. Attraversa i territori dove i Medici vissero, cacciarono e si dilettarono plasmando meravigliosi paesaggi rappresentati anche da Leonardo da Vinci nei suoi dipinti. Durante il cammino si incontrano ben tre Ville Medicee, oggi riconosciute Patrimonio Unesco, borghi storici, crinali e vallate, parchi naturali, siti archeologici e numerose testimonianze storico-artistiche. La Via Medicea è un collegamento strategico tra la Via della Lana e della Seta e la Via Francigena.



La Via della Lana e della Seta

Un cammino di 130 km di media difficoltà realizzabile in 6 o più giorni. Il tracciato si sviluppa lungo i sentieri Cai con segnavia bianco-rossi e con specifici cartelli che riportano il logo della Via. Il percorso attraversa borghi, cime e vallate, quattro parchi naturali, non supera mai i 1.000 m d'altezza e arriva a ogni tappa in un paese servito da mezzi pubblici. Congiunge 2 centri storici di grande valore, cresciuti nei secoli grazie alla sapiente gestione delle acque: Bologna, la città della Chiusa e dei canali, per secoli capitale della seta; Prato, la città del Cavalciotto, delle Gore e delle Gualchiere, capitale del distretto della lana e del tessile.



www.viadellalanaedellaseta.com



**Via della Lana
e della Seta**

A tavola con i magnifici 7 Prato & C.

CANTAGALLO, CARMIGNANO, MONTEMURLO,
POGGIO A CAIANO, VAIANO, VERNIO

Nell'irrimediabile decadenza dell'agricoltura, con la società rurale strangolata dal progresso, in Toscana siamo fortunati perché si possono ancora trovare veri e propri giacimenti gastronomici e spazi incontaminati. Qui nell'Area Pratese, che dalla Piana dopo essersi arrampicata nella Val di Bisenzio, si distende fra le dolci colline del Montalbano, ogni territorio ha le sue chicche, frutto della natura e del lavoro di uomini che han sempre saputo coniugare memoria e novità per rendere unica la propria terra dando vita al *Made in Tuscany*, quel pot-pourri di cultura, eleganza, semplicità, che qualcuno oggi chiama "miracoli". E se tanti sarebbero i Santi a cui votarsi, (tanti almeno quante le belle chiese

e le splendide Badie di queste parti!) in zona i miracoli li han sempre fatti solo gli uomini con l'aiuto prepotente di una natura generosa. Nel secolo scorso questi territori sono stati investiti da un progresso tempestoso che ha portato modernità e ricchezza ma che, per fortuna, non ha provocato il genocidio culturale della memoria e non ha spazzato via le bellezze accumulate nei secoli; anzi, se possibile, a queste si sono aggiunti i manufatti dell'archeologia industriale a testimonianza del passaggio operoso del Tempo. Oggi il

**“Praho la'unnè in Italia!
Ell'è in Toscana“**

(Curzio Malaparte)

motore della qualità della vita, qui, viene dalla tradizione, dalla sobria semplicità, caratteristiche dei Toscani anche in cucina: non sinonimo di parsimonia o “braccino corto”, ma consumo intelligente e senza sprechi: “*La semplicità è la suprema sofisticazione*” come già diceva quel popò di toscano di Leonardo da Vinci, quindi semplicità, da noi, non è banalità ma *raffinatezza*... Si vede anche nel paesaggio che da noi è una costruzione dell'uomo, e non è una cosa che si guarda, è una cosa che si fa. La sobria eleganza delle architetture rurali, l'armonia delle colline e della montagna con le coltivazioni di ulivi o viti, sono una *land art* inconfondibile plasmata dall'uomo. La prima caratteristica che balza agli occhi è la varietà: campi, orti, prati, boschi, acque... Ecco il segreto! Nell'Area Pratese è l'acqua la ricchezza che ha fatto la differenza: quella del fiume Bisenzio soprattutto, regimentata con gore e argini, è stata il volano della grande industria tessile della Piana che ha cambiato il destino della zona. Acqua, da sempre, grande alleata dell'agricoltura: campi ben irrigati danno una varietà infinita di buoni frutti che finiscono sulle tavole di una cucina sana, democratica, che bada al sodo, perché mangiare da noi è questione di cultura. La cucina dell'Area Pratese è parte fondamentale della grande famiglia delle ricette toscane, quelle della tra-

“ Chi entra in Toscana si accorge subito di entrare in un paese dove ognuno è contadino. Ed essere contadino da noi non vuol dire soltanto saper vangare, zappare, arare, seminare, potare, mietere, vendemmiare: vuol dire soprattutto saper mescolare le zolle alle nuvole, far tutt'una cosa del cielo e della terra. In nessun luogo, dirò, il cielo è così vicino alla terra come in Toscana. “

(Curzio Malaparte, Maledetti toscani)

dizione, con varianti legate al gusto e alle consuetudini locali perché da noi le infinite guerre tra campanili si sono sempre fermate sull'uscio di cucina. Qui solo piatti per chi arriva a tavola con la fame e nessuna ricetta è intoccabile perché ognuno ha la sua variante, *quella della mi mamma!* Io vi propongo un florilegio di ricette classiche, facili, ispirate dai grandi prodotti: questo agile librettino vuole essere un saporito *souvenir* da mettere in pratica una volta che sarete tornati a casa, per condividere la buona cucina di questa terra. E dopo tutte queste scarpinate sono sicura che ve lo siete proprio meritato!

Antipasti .1

Le Ficattole mortadella e fichi

La Schiacciata

Le Bruschette o Crostoni

I Crostini col sugo di fegatini

Le Fette col cavolo e con i fagioli

Primi Piatti .2

I Tortelli di patate

La Pasta all'uovo

I Maccheroni al sugo di anatra

Le Pappardelle col sugo di cinghiale

La mia Pappa al pomodoro

La zuppa di magro: la Ribollita

Secondi Piatti .3

I Sedani ripieni alla pratese

L'Arista

Il Collo di pollo ripieno

Le Polpette di sedano

I Funghi porcini fritti

Il Cinghiale in umido

I Fagioli al fiasco

Dolci e Biscotti .4

I Biscottini di Prato

Il Berlingozzo

I Sommomoli

Il Castagnaccio

Le Frittelle di castagne

La Mantovana

Gli Zuccherini di Vernio

Le Peschine di Prato

Le basi della nostra cucina: una questione di mito e civiltà

I FONDAMENTALI: PANE, VINO E OLIO

La bozza di Prato

IL PANE DI IERI È BUONO DOMANI
ANCHE FUOR DI METAFORA...

In Toscana, terra di lotte perenni, il pane viene cotto senza sale almeno dal 1100 d.C. Si racconta che Pisa, porto da cui transitava il sale, un giorno decise per ripicca di non rifornire più l'entroterra. I fornai toscani non si persero d'animo anzi, dissero, meglio, col **pane sciocco** si risparmia e poi si sentirà di più il sapore delle nostre pietanze! I toscani sono campioni per **fare di necessità, virtù...** Il pane buono qua è facile da trovare: tanti fornai sono orgogliosi del loro mestiere. In genere è ormai uno dei pochi lavori che si passa di padre in figlio: è difficile improvvisarsi fornai e fare propria tutta la dedizione e la cultura del pane. I fornai sono persone speciali, lo si vede quando lavorano, di notte, e di giorno ti servono. Se si accorgono che sei uno che se ne intende, perché chiedi un pane, che so, poco cotto, in bianco, o molto cotto, basso, alto ecc... allora vogliono servirti bene, vogliono darti soddisfazione: per il fornaio è una questione d'onore! E allora si butta a bucopillonzi nella cesta dei pani, comincia a razzolare, li tasta uno a uno, li scrocchia, li studia... e poi sceglie. Tu, in un baleno, percepisci l'amore per la dignità del lavoro fatto bene e quando esci dalla sua bottega, in cuor tuo, sai che quel giorno mangerai sicuramente il pane più buono del mondo, un pane unico, fatto apposta per te! **La bozza pratese**, buonissima appena sfornata, dà il meglio quando è rafferma perché è serbevole, dura anche una settimana, e ci si possono fare tutti i piatti della tradizione. Una volta comprata rinvoltatela in una tovaglia e stivatela nel mobile di cucina, così non si seccherà troppo ma acquisterà una bella consistenza. Allora, un coltello a sega in una mano, nell'altra la bozza ap-



Foto: Marco Bardazzi

poggiata stretta sul cuore, e via, affettare: un filo d'olio, aceto e sale o vino e zucchero, olio e arancia, un pomodoro strusciato con l'olio, una fetta di mortadella di Prato o una salsiccia... belle le mie merende! Ognuno continui pure a mangiare il pane che gli pare, o addirittura o a non mangiarlo, visto che ora è demonizzato e che è tutta colpa del pane e dei carboidrati se siamo grassi... Ma se non assaggiate, almeno una volta nella vita, il pane che si cuoce da queste parti, non sapete cosa vi perdetevi! E che siete vissuti a fare? **Cacio serrato e pan bucherellato.**

La bozza pratese è fatta con farina di grano tenero, meglio se con farina Gran-Prato, ha una bella mollica bianca e molto alveolata, frutto della lunga lievitazione a cui è sottoposta. È un pane antico, di tradizione contadina, leggermente acidino, sciocco, con una crosta bella croccante che lo rende perfetto per accompagnare tutte le cose buone, il companatico saporito che da queste parti si produce e si cucina.

L'olio extravergine di oliva

“L'OLIO BONO NON LASCIA LA BOCCA UNTA”

Senza partire dalla notte dei tempi, è dal Medioevo che in Toscana siamo fissati con l'olio buono e con la coltivazione, sistematica, dell'ulivo. **“I toscani impararono a sfruttare al massimo le loro magre risorse e amministrarle con criterio. La civiltà ha sempre come concime l'avarizia della terra e la parsimonia degli uomini che vi trovano stimolo alla loro iniziativa. I popoli si potrebbero catalogare in due categorie: quelli che vanno a olio e quelli che vanno a burro. E non c'è dubbio che la civiltà è nata presso i primi.”** Indro Montanelli. Allora si scrive olio e si legge Toscana? Certamente! Di olio extravergine di oliva, genuino, di prima qualità, qua se ne produce tanto nelle piccole aziende a conduzione familiare e nelle fattorie, soprattutto dalle tipiche cultivar di queste parti: **leccino, moraiolo, frantoio e pendolino**. Il leccino dà un olio più delicato rispetto alle altre cultivar, anche con sentori speziati, il moraiolo è amaro e l'olio del frantoiano è decisamente il più piccante di tutti. Il pendolino dà il dolce e il piccante. Ma è quando sono abilmente mescolati che danno un olio imbattibile e indispensabile nella preparazione di tutti i nostri piatti! Ogni terreno fa un olio diverso, con il suo carattere particolare, il suo gusto, la sua forza: l'olio non è tutto uguale e non dite che il nostro costa troppo! Quando costa poco vuol dire che c'è una truffa, è oliaccio adulterato, profumato e colorato con la clorofilla... Ma avete in mente quanto lavoro manuale c'è dietro un litro d'olio extravergine di oliva? Quando si compra l'olio non si deve risparmiare, bisogna spendere di più, perché quando è fatto come Dio comanda, a freddo, senza interventi della chimica, intanto è molto più buono e poi ci sono



molti più polifenoli, gli antiossidanti indispensabili per la nostra salute, che in qualsiasi altro cibo. È una farmacia ambulante e poi comunque, da noi si dice “aggiungi un filo d’olio” mica un quintale! ***L’olio extravergine di oliva dell’Area Pratese è un’eccellenza ed ha ottenuto il riconoscimento Toscano IGP, con la menzione geografica aggiuntiva Toscano del Montalbano per le colline di Carmignano e Poggio a Caiano e Toscano delle colline di Firenze per l’olio di Prato (Filettole) Montemurlo e Val di Bisenzio.*** Istruzioni per l’uso: i suoi nemici sono la luce, il calore e l’aria. È meglio se lo consumate entro un anno dalla spremitura, così manterrà il massimo del suo sapore e del suo profumo perché l’olio, al contrario del vino, non migliora invecchiando!

Il brillante Carmignano:

UNA DOCG PER IL GRANDUCA

I

Il vino è il canto della terra verso il cielo. Luigi Veronelli.

In queste zone viti e ulivi vengono coltivati dalla notte dei tempi... Etruschi, Romani già si sbronzavano felicemente col vino di Carmignano. Buono buonissimo, nel Medioevo costava quattro volte tanto un vino degli altri territori vicini: vino degno degli Dei! Il **Carmignano** ottiene la prima DOC antelitteram, la più antica del mondo, nel 1716 con il **Bando del Granduca Cosimo III de' Medici** che fissava i confini e regolamentava la produzione dei più importanti vini toscani dell'epoca: Chianti, Pomino, Valdarno Superiore e il nostro Carmignano, che già all'epoca veniva esportato all'estero perché, pieno e corposo, "reggeva" bene il viaggio. I Medici nutrivano un amore incondizionato per questi territori, tanto da costruirci tre ville e varie fattorie... **Oggi il Carmignano è un'eccellenza del territorio: DOC, DOCG, Vinsanto, Barco Reale, Rosato detto Vin Ruspo:** strutturato, morbido, giovane, invecchiato, bianco, rosso, rosato... e poco distante c'è anche un **Pinot nero**, nato per caso, per un errore fortunato, nella zona di Montemurlo. Trecento anni e non sentirli: da queste parti non si sono seduti sugli allori, sono andati avanti. Han capito che non basta avere un tesoro e se ogni filare di viti è la biografia di un nostro vecchio che si è spaccato la schiena per farci ereditare questi capolavori, bisogna poi saper conciliare la tradizione con le nuove tecnologie, i nuovi gusti e vincere le nostalgie. E qui i frutti di tanto lavoro non hanno tardato a farsi vedere: oggi questi vini stanno tornando in cima ai desideri di chi vuole bere bene e vuole un vino che non picchi né in testa né sul portafoglio.



Foto: Simone Ridi

gli... Il disciplinare individua come componenti del **Carmignano DOCG** il **Sangiovese** minimo 50%, il **Canaiolo nero** da 0 al 20% (usato solo da pochi produttori), **Cabernet Franc** e **Cabernet Sauvignon**, da soli o congiuntamente, dal 10 al 20% (e per questi vitigni la leggenda vuole che ci sia proprio lo zampino di Caterina de' Medici...) e il **Trebbiano Toscano**, il **Canaiolo bianco** e **Malvasia del Chianti**, da soli o congiuntamente, fino a un massimo del 10%. Negli ultimi anni la tendenza è quella di non utilizzare il Trebbiano Toscano, il Canaiolo bianco e la Malvasia del Chianti sostituiti da vitigni quali il **Merlot** e il **Sirah**. Il Carmignano DOCG si presta all'invecchiamento e necessita un anno per il Carmignano e almeno due anni per la Riserva, di cui uno in botti di rovere o castagno, prima di essere commercializzato. Da queste parti si ama ancora il vino come e quanto il cibo, perciò sceglietevi una etichetta, una cantina: ormai come cascate, cascate bene! Prosit.

**Altro il vino non è se non la luce del sole
mescolata con l'umido della terra. Galileo Galilei**

.1
ANTIPASTI
A SPASSO CON LUISANNA



Le Ficattole mortadella & fichi

Allora per queste ricette potreste comprare dal fornaio la pasta di pane. Se non la trovate o volete usare l'ottima farina che vi siete procurati qua, la GranPrato, eccovi le mie ricette personali provate e riprovate. Buon lavoro

In una ciotola capiente setacciate ben bene la farina con il lievito. Aggiungete metà dell'acqua e iniziate a mescolare unendo il sale, lo strutto e, sempre girando, anche il resto dell'acqua. Trasferite il composto sulla spianatoia e lavoratelo con le mani, fino a che non avrete ottenuto un impasto omogeneo che metterete a riposare in un contenitore oliato e sigillato con pellicola. Fate lievitare un'ora o fino a quando il composto non sarà raddoppiato. Stendete la pasta con un mattarello e tagliatela a rombi con la rotella dentata, lasciandola di nuovo lievitare per 20 minuti. Portate a temperatura, 170°, abbondante olio extravergine di oliva preferibilmente dell'Area Pratese in una padella o in una friggitrice e immergete poche ficattole alla volta perché nel friggere aumenteranno di volume e rischierete di non cuocerle bene. Rigiratele un paio di volte, scolatele e mettetele sulla carta a scolare. Un pizzico di sale fino e farcitele con una bella fetta di mortadella di Prato e mezzo fico di Carmignano.

INGREDIENTI

1/2 kg di farina GranPrato
400 ml di acqua
10 g di sale integrale
4 g di lievito secco in granuli
15 g di strutto
olio extravergine di oliva
1 bicchiere di acqua
una presa di sale grosso
mortadella di Prato
fichi secchi di Carmignano

La Schiacciata

Con lo stesso impasto potete fare la schiacciata. Quando la pasta sarà lievitata la seconda volta, stendetela con le mani in una teglia bassa, ben unta d'olio, avendo l'accortezza di creare con la punta delle dita delle fossette: irrorate la superficie con una miscela di 1/2 bicchiere di acqua e sale grosso e lasciate lievitare, in luogo tiepido, ancora per 30 minuti. Intanto scaldate il forno a 200° e cuocete la schiacciata per 20/25 minuti. Potete profumare la vostra focaccia con rosmarino o origano, delle fettine di cipolla, patate lesse e prezzemolo o fategli sostenere il classicissimo "prosciutto e fichi" dottati freschi. IDEA!!! Comprate una pietra refrattaria alta 2,5 cm e larga quanto il vostro forno, sistemala dentro, in basso. Fate scaldare il forno per 30 minuti prima di appoggiarci la schiacciata, o la piz-za, da cuocere.

1
ANTIPASTI
A SPASSO CON LUISANNA



Le Bruschette o Crostoni

INGREDIENTI

1 bozza di Prato
200 g di mortadella
di Prato
100 g di stracchino
tonno sott'olio
cipollotto fresco
basilico
timo
olio extravergine
1 spicchio d'aglio dolce
sale
pomodori maturi
rigatino
miele
pecorino freschissimo
acciuga

Le bruschette, dette anche crostoni, sono davvero una miniera di fantasia e salvano sempre qualsiasi situazione! Sopra puoi metterci di tutto: erbe crude e cotte, formaggi, affettati, carpacci, frutta secca, acciughe, sott'olio, prosciutto e fichi, ricotta e pomodori secchi, una fettina di lardo, un filino di miele di acacia... È chiaro però che, comunque siano, si accompagnano sempre a un buon bicchiere di Carmignano. Le mie bruschette preferite sono fatte così, con 1 bozza di Prato raffermata di qualche giorno e fantasia...

Mortadella di Prato e stracchino: mescolate in un ciotolino 200 g di mortadella di Prato che avrete frullato grossolanamente con 100 g di stracchino e spalmate la crema ottenuta sul pane. Sistemate le fette in una teglia e infornate a 180° per cinque minuti, fino a che non si sarà formata una bella crosticina. Una spolverata di pepe nero e il crostone NUMBER ONE è pronto!

Tonno e cipolla: scolate e sbriciolate il tonno sott'olio che avrete fatto scolare e conditelo con fette di cipollotto fresco, qualche foglia di basilico e timo, un filo d'olio extravergine e una goccia di aceto e condite il pane che avrete nel frattempo abbrustolito.

Aglio e olio: sempre col pane abbrustolito da tutte e due le parti, sbucciate uno spicchio d'aglio dolce e strofinatelo appena appena sulla fetta. Condite ogni fetta con un bel filo d'olio buono dell'Area Pratese e un pizzico di sale e qualche fettina di aglio crudo.

Al pomodoro: sbucciate e tagliate a dadini dei pomodori maturi, conditeli con olio sale e pepe e basilico e mettetene una cucchiata sul pane grigliato. In inverno, quando non ci sono i pomodori freschi (!) condite della buona polpa a pezzetti con fettine di cipolla fresca, origano, olio extravergine, sale e pepe nero.

Rigatino e miele: anche qui pane grigliato e sopra una fettina di rigatino. In forno il tempo di far scaldare l'affettato e una volta tirato fuori qualche goccia di miele e uno stelo di timo.

Formaggio e acciughe: sistemate sulla fetta di pane una fetta di pecorino freschissimo e sopra disponete un filetto di acciuga. Passate in forno, sotto il grill, il tempo per sciogliere il formaggio.



I Crostini col sugo di fegatini

INGREDIENTI

600 gr di fegatini
di pollo e coniglio
1 cipolla
una manciata
di capperini sotto aceto
un paio di acciughe
sotto sale
un bicchierino
di Vinsanto
olio extravergine
burro
sale
pepe nero

Questa è la ricetta classica, ma ognuno ha la sua, e come sempre quella della mamma è la più buona! La mia, di mamma, nel sugo per i crostini neri ci metteva anche un po' di milza. Poi c'è chi ci mette una cucchiata di concentrato di pomodoro, chi due foglie di salvia, chi tutti gli odori... Il Vinsanto di Carmignano invece è d'obbligo!

Lavate i fegatini sotto l'acqua corrente, togliendo con attenzione l'eventuale fiele e nervetti, asciugateli ben bene con la carta da cucina. Tritate la cipolla e, con un filo d'olio, in un tegame, fatela rosolare a fiamma dolcissima. Quando la cipolla sarà cotta e sarà diventata trasparente, buttate nel tegame i fegatini, alzate la fiamma e fateli colorire ben bene per 5 minuti. Bagnateli col Vinsanto di Carmignano e fate evaporare. Togliete dal fuoco. Con la mezzaluna, o nel mixer se preferite un risultato più cremoso (o se avete poca voglia di sbattervi!), tritate finemente i fegatini insieme ai capperi, ben scolati dall'aceto, e le acciughe diliscate. Rimettete il composto nel tegame e, aggiungendo una tazzina di acqua con la quale avrete sciacquato il bicchiere del mixer perché tutto fa brodo! Fate cuocere ancora per qualche minuto unendo, se volete, un cucchiaino di concentrato. Assaggiate, aggiustate di sale e pepe aggiungete un bicchierino di Vinsanto ancora ed eventualmente un pezzettino di burro per rendere lucida la crema e ancora qualche altro capperino per decorare. In frigo, ben sigillata con la pellicola, la crema si conserva anche una settimana. **NB** Due i modi per servire questo paté, due sono le scuole di pensiero: c'è chi il pane lo usa fresco, tagliato a fette e ricoperto di crema e chi, una volta fatto a fette, le tosta e poi le bagna col brodo caldo prima di spalmarci su il paté. Eppoi c'è la terza: lo portate in tavola in una bella salsiera e ognuno fa da sé!

Le Fette col cavolo e con i fagioli



*È la ricetta più semplice del mondo, e ormai lo sapete
che semplice in Toscana non vuole dire banale...*

INGREDIENTI

delle belle fette
di bozza di Prato
cavolo nero/fagioli lessi
olio extravergine

Dovete solamente affettare, grigliare e agliare, appena appena delle belle fette di bozza di Prato, meglio se di GranPrato e di qualche giorno, bollire le foglie di un paio di palmette di **cavolo nero** che adagerete belle zuppe d'acqua sulla bozza, condire infine con un bel filo di ottimo olio extravergine d'oliva dell'Area Pratese, un pizzico di sale marino fino e una macinatina di pepe nero. Stop. Semplicissimo sì. Banalissimo no!

Dopo aver preparato il pane come sopra descritto condite le fette con un paio di cucchiainate di **fagioli lessi**, i piattellini, speciali perché hanno una buccia fina e sono saporiti: col solito filo d'olio extravergine, pizzico di sale e macinata di pepe nero fresco e il gioco è fatto.

.2
PRIMI PIATTI
A SPASSO CON LUISANNA



I Tortelli di patate

INGREDIENTI PER LA SFOGLIA

1 kg di farina GranPrato
10 uova bio
un pizzico di sale

PER IL RIPIENO

2 kg di patate farinose
mezzo spicchio di aglio
un ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
noce moscata
parmigiano grattugiato
2 salsicce fresche

CHI LO FA TONDO E CHI LO FA QUADRATO...

“Fratelli coltelli”: in Toscana sono tante le zone montane, dove si coltivano patate speciali, che si proclamano detentrici del copyright del tortello di patate: Mugello, Casentino, Val di Bisenzio, ognuno con una piccola variante, ma fundamentalmente molto simili, nati dalla spinta di fare di necessità virtù! Promosso prodotto PAT, è incluso tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali: è una genialata, un “piatto povero” carico di sapore e storia.

Fate la pasta come sempre (vedi pag. 26). Intanto lessate le patate con la buccia e, ancora calde, passatele finemente e impastatele ben bene col tritino di aglio e prezzemolo, sale e pepe e l'odore di noce moscata. Se vi piace, sbriciolate le due salsicce e rosolatele sul fuoco unendole infine, scolate dal grasso, al composto di patate. Tirate una striscia di pasta fina fina, con la macchinetta. Fate tanti bocconcini di ripieno e collocateli in fila, distanti 3 cm uno dall'altro sulla sfoglia che ripiegherete su sé stessa. Con le dita fate attaccare le due sfoglie sovrapposte, togliendo contemporaneamente tutta l'aria vicina al ripieno. Poi con l'aiuto della rotella dentata, tagliate e sigillate i tortelli, (tondi a semiluna o quadrati per me pari sono), ripassando i contorni, là dove la pasta si attacca, con i rebbi della forchetta per essere più sicuri che poi durante la cottura non si romperanno e saranno più bellini. **Segreto:** buttatene pochi alla volta nella pentola, con l'acqua che sobbolle dove avrete messo una presa di sale grosso e un filo d'olio, avendo l'accortezza di scolarli, via via che ritornano a galla, con una ramina. Sistemateli e conditeli, via via a strati nella zuppiera che porterete in tavola. La morte loro per il condimento è un ragù, un sugo d'anatra o di coniglio, di cinghiale o con i funghi: sughi di cui qualcuno aggiunge, un paio di cucchiaini, nell'impasto delle patate. I Tortelli comunque sono squisiti anche conditi in bianco, con burro & salvia e una spolverata di formaggio grattato.



La Pasta all'uovo

La pasta fatta in casa... Oddio cos'altro c'è da dire sulla pasta che non sia già stato detto un milione di volte? Certo, è un miracolo che due ingredienti, uova, farina, o acqua e farina, diano vita ad una cosa così versatile! Se volete provare il brivido di farvi la vostra pasta, qualche attrezzo lo dovete avere: una spianatoia di legno, un mattarello bello lungo, una spatola e, in uno scatto di modernità, potreste avere anche la macchinetta per tirare la pasta fina fina... una genialata! È quella, per intendersi, che serve per fare le pappardelle, i malfatti, i maccheroni, le tagliatelle, i tortelli e tortellini, i ravioli, i quadrucci per la minestra, la pasta per le lasagne, i cannelloni... Gli ingredienti sono semplicemente (ed è tutto dire) farina GranPrato e uova fresche bio. Per ogni commensale calcolate 100 grammi di farina, un uovo intero e un pizzico di sale.

Sulla spianatoia sistemate, a fontana, la farina, fate il cratere nel mezzo e scocciatevi, rompetevi, le uova: con una forchetta iniziate a sbatterle, tipo frittata, e nel frattempo cominciate a mescolare all'uovo, ad inglobare anche un po' di farina che crolla dai lati interni dal cratere... Continuando così, ad un certo punto, bisogna lasciare la forchetta e cominciare a lavorare con le mani. Almeno per una decina di minuti la pasta va lavorata, strizzata, sbattuta, ripiegata, massaggiata... fino a che non si appiccicherà più alle mani, non incorporerà più farina e allora, bella elastica, ne farete una palla liscia che lascerete a riposare un'ora sotto un canovaccio pulito e in luogo tiepido. Tiratela col mattarello (o con la macchinetta...), riempitela a vostro gusto facendone tortelli o ravioli, o fatela asciugare un poco e tagliatela nella forma e dimensioni che più vi piace.



I Maccheroni al sugo di anatra

Fate la pasta come sopra tagliatela e mettetela distesa su una tovaglia, con un poco di semola, ad asciugare un po' prima di cuocerla.

Prendete l'anatra, lavatela, asciugatela e, una volta fatta a pezzetti, mettetela sul fuoco allegro insieme agli odori tritati, buccina di limone, aglio e rosmarino interi. Rosolate bene, rigirando i pezzi varie volte e, quando avrà preso il colore dell'oro, sfumate con il vino delcolizzato (fatto bollire per una decina di minuti prima di usarlo), e fate evaporare. Unite i pomodori col concentrato sciolto in una tazza d'acqua, il sale e una macinata di pepe, mescolate di tanto in tanto, coprite e fate cuocere una quarantina di minuti. Prima di spengerlo fate ritirare il sugo levando il coperchio. Togliete i pezzi di anatra, spolpateli e tritate la carne, rimettendola nel tegame. Cuocete i maccheroni e conditeli a strati nella zuppiera con tanto buon ragù e una spolverata di cacio se vi piace.

INGREDIENTI

1 anatra
cipolla
carota
sedano
prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
1 bicchiere di bianco secco
1 barattolo di pom. pelati
1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro
olio extravergine
zeste di limone
sale
pepe nero
formaggio grattugiato



Le Pappardelle col sugo di cinghiale

Questa pasta fresca è più buona e saporita perché vi consiglio di usare la farina di castagne: fate la pasta normalmente, avendo cura di setacciare insieme le due farine. Tiratela e tagliatela a “pappardella”, avendo presente il detto di Artusi «conti corti e pappardelle lunghe...».

INGREDIENTI

350 g di farina 0
150 g di farina di castagne
5 uova bio
un pizzico di sale

Per preparare un piatto speciale come questo non avete altro che procurarvi del cinghiale, andare a leggere la ricetta dei Secondi, Cinghiale in umido, e condirvi le vostre pappardelle che avrete fatto rifacendovi alla ricetta sopra descritta. Le Pappardelle sono più strette dei Maccheroni ma più larghe delle Tagliatelle...



INGREDIENTI

-
- 1 kg di bozza di Prato
GranPrato rafferma
 - 1,2 kg di pomodori maturi
(in inverno i pelati)
 - 3 porri
 - 2 cucchiaini di doppio
concentrato di pomodoro
 - 1/2 L di brodo vegetale caldo
 - 1/2 cucchiaino di zucchero
 - abbondanti foglie di basilico
 - olio extravergine d'oliva
 - sale
 - pepe nero
 - peperoncino a piacere

La mia Pappa al pomodoro

Cos'altro dire che non è stato detto su questo piatto portabandiera della nostra cucina toscana?

Piatto di recupero, piatto povero, scaldabudella... Della ricetta, come sempre, esistono infinite varianti, da noi ogni famiglia ha la sua, si sa! C'è chi al posto del porro usa l'aglio o lo scalogno e chi la cipolla; chi al posto del basilico ci mette la salvia e c'è chi perfino, povero lui, alla fine aggiunge anche del formaggio grattato... ecco questo è l'unico peccato mortale!

In un tegame di coccio o di acciaio, mettete un po' di olio, il porro fatto a rondelline fini o tritato, il peperoncino e il concentrato di pomodoro. Fate soffriggere una decina di minuti a fuoco basso, rigirando spesso, aggiungete i pomodori, fate riprendere il bollore e cuocete per cinque minuti. Unite il brodo vegetale, lo zucchero e aggiustate di sale. Intanto bisogna tagliare la bozza di Prato rafferma a fette sottilissime, tipo ostia, che, una volta buttate nella pentola vanno lasciate cuocere per una ventina di minuti, finché non si saranno disfatte, il brodo sarà evaporato e ne risulterà una pappa "destrutturata", da mangiare col cucchiaino, morbida ma non liquida, perché deve essere un po' collosa... Ecco la difficoltà della pappa sta tutta qui, nel dosare la parte liquida. Il tegame, una volta tolto dal fuoco, va tenuto coperto per dieci minuti. A questo punto si aggiunge il basilico, (che non va messo quando la pappa è calda perché perderebbe tutto il suo aroma), un bel giro d'olio extravergine d'oliva a crudo, e una bella macinata di pepe nero. È inutile dire che la pappa al pomodoro è buona sempre, calda tiepida o fredda.

.2
PRIMI PIATTI
A SPASSO CON LUISANNA



La zuppa di magro: la Ribollita

Minestra di magro, zuppa di verdura, zuppa di pane, minestrone, minestra di pane: molti nomi per la madre di tutte le ribollite del giorno dopo, un piatto ormai sulla bocca di tutti e famoso nel mondo. Con questa ricetta si rischia perché, come tutte le ricette, ognuno la fa come gli pare! A dir la verità non c'è quella giusta e quella sbagliata... al massimo si tratta di sfumature, di raffinatezze, frutto di pratiche familiari e gusti personali. Tratti comuni per tutti: pane toscano raffermo, fagioli cannellini, cavolo nero, pepolino e olio bono.

INGREDIENTI

800 gr di fagioli
cannellini secchi
4 mazzi di cavolo nero
3 patate
3 carote
2 cipolle
2 coste di sedano
1/2 tubetto di concentrato
di pomodoro
1 bicchiere d'olio extravergine
sale grosso
pepe nero
rametti di pepolino
una bozza di Prato
rafferma

Per prima cosa i fagioli: se sono freschi si lessano normalmente in acqua con uno spicchio d'aglio. Se sono secchi i fagioli vanno messi a mollo tutta una notte in acqua tiepida e, il giorno dopo, scolati e lessati un paio d'ore a fuoco bassissimo, senza sale e con uno spicchio d'aglio. Lavate e tagliate grossolanamente sedano, cipolla, carote, prendete la pentola a pressione, versateci un filo d'olio e fate soffriggere gli odori appena. Aggiungete il concentrato, il cavolo tagliato fine, le patate a tocchi, le altre verdure e fate stufare 10 minuti, sempre mescolando. Aggiungete il brodo dove hanno cotto i fagioli, frullatene metà e metteteci anche quelli, più un pugnello di sale e le foglioline di pepolino. Chiudete il coperchio e cuocete 40 minuti da quando fischia. Se usate una pentola normale ti ci vuole il doppio del tempo. Assaggiate e aggiustate di sale. Ora avete diverse opzioni: mangiate questo minestrone così com'è (anche freddo è squisito) con l'aggiunta sempre del resto dei fagioli lessi interi, oppure ci potete cuocere i paternoster o il riso o, ancora meglio, potete farci la zuppa, col pane... Affettate la bozza di Prato, tipo ostia e, in un bel tegamone di coccio, alternate a più strati pane, fagioli lessi, il minestrone e un pizzico di pepe nero. Coprite e fate riposare per una mezz'ora o più. Ultima opzione, la rimettete nel tegame, sul fuoco allegro per 10 minuti e, sempre quando sarà diventata cremosa e il pane spappolato, ecco che vi ritrovate la ribollita – minestra bollita due volte... Semplice no?

“L'aria... fuor di Porta al Serraglio... non sa più di baccalà e di ceci a mollo, di minestra di magro, di fagioli cotti al forno...”

*(Curzio Malaparte
Maledetti toscani)*

.3
SECONDI PIATTI
A SPASSO CON LUISANNA



I Sedani ripieni alla pratese

È il più classico e antico piatto della città di Prato: se ne parla, e si mangia, dal Medioevo, da quando cioè è diventato il piatto della Festa della Madonna della Fiera. Come ogni ricetta tradizionale, che viene da lontano, le varianti sono numerose, quante quelli che la cucinano... Il sedano, bianco e croccante, è un ortaggio che ha bisogno di tanta acqua e nell'Area Pratese, si è già detto, l'acqua, tanta, ha fatto miracoli e si è trasformata in... quattrini!

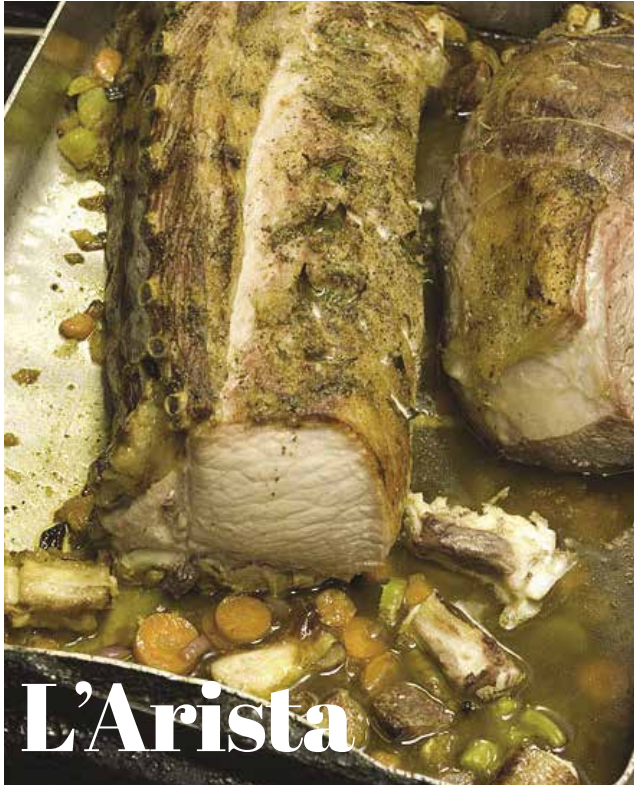
INGREDIENTI

1 sedano intero con le foglie
2 uova bio

PER IL RIPIENO

150 g di carne macinata
100 g di mortadella di Prato
1 fegatino di pollo
prezzemolo
aglio
noce moscata,
formaggio grattugiato
1 uovo bio
sale e pepe
farina 00
acqua gassata qb
olio extravergine
salsa di pomodoro
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo prezzemolo

Pulire le coste di sedano, tagliarne 10 pezzi di 15 cm e sbollentarli in acqua leggermente salata. Scolarli e sfilarli, liberarli cioè dai filamenti esterni e metterli a raffreddare su un canovaccio, premendoli delicatamente per fargli uscire l'acqua in eccesso e allargarli un po'. Intanto rosolate velocemente, con un filo di olio, la carne macinata e il fegatino che triterete con la mezzaluna e mescolerete alla carne. Impastate con la mortadella di Prato macinata, l'uovo, un pizzico di sale ed uno di pepe, il tritino di aglio e prezzemolo, e formaggio grattato fino ad ottenere una consistenza bella soda. Con una noce del composto riempite le scanalature delle coste di sedano che andranno accoppiate una con un'altra e legate con lo spago da cucina per ottenere il classico "sigaro". Una volta preparati, passateli uno ad uno nella farina e poi nelle uova sbattute. In una padella mettete al fuoco abbondante olio extravergine e, quando raggiunge la temperatura da frittura, 160°/170°, immergete delicatamente, uno a uno, i sedani ripieni, abbassate il fuoco e rigirateli con attenzione. Quando sono belli dorati vanno tirati su con una ramina e messi a sgocciolare l'olio su un foglio di carta gialla. Si possono mangiare subito, fritti, ma la morte loro è ripassarli 10 minuti in un buon ragù o in un sughino di pomodoro profumato con un tritino di aglio e prezzemolo.



INGREDIENTI

-
- 1,5 kg di arista
 - carota
 - sedano
 - cipolla
 - aglio
 - semi di finocchio
 - rosmarino
 - vino bianco secco
 - sale
 - pepe nero
 - olio extravergine
 - 1 cucchiaino di maizena
 - 1 cucchiaino di senape

Si chiama "arista" la lombata del maiale, cioè il filetto e il controfiletto uniti dall'osso. Vi risparmio il racconto leggendario dell'origine fiorentina durante il Concilio fine '400 per bocca greca, "aristà, aristà" perché ormai non ci crede più nessuno...

Prendete la mezzaluna e, sul tagliere, fate un battutino di aglio con un cucchiaino di semi di finocchio, sale e pepe nero. Se non amate l'odore del finocchio usate aghi di rosmarino. Fate delle incisioni, piccine ma profonde, nella parte della lombata e riempiete i buchini col tritino aromatico. Poi con quel che resta massaggiate ben bene la superficie della lombata e legatela a salame con lo spago. Accomodate la carne (con l'osso in basso) in una teglia e ungetela d'olio; mettetela in forno già caldo a 180° e lasciate cuocere per un'ora e mezzo pillottandola di tanto in tanto col sughetto che si formerà. Mezz'ora dopo che avete infornato, tirate fuori la teglia e mettetevi tutti gli odori tagliati a pezzi grossi rigirandoli nell'ingotolo che si è formato. Sfumate con un bicchiere di vino bianco. A fine cottura, quando sarà bella color dell'oro, togliete la carne dal forno e avvolgendola nella carta di alluminio, lasciatela riposare per 15 minuti prima di affettarla. Per creare la salsina da servire con la ciccia, mettetela sul fuoco la teglia, aggiungete una tazzina di acqua con un cucchiaino di maizena sciolta e un po' di senape e, aiutandovi con un mestolo, scrostate ben bene tutto l'attaccaticcio saporito che userete sulla carne. Nella versione classica l'arista si serve fredda con l'ingotolo caldo. **Forno o fornello?** L'arista si può cuocere anche in una casseruola, in un tegame, sul fuoco, basta che agghiugiate un ramaio di brodo e cuocete, coperto, per 50 minuti.



Il Collo di pollo ripieno

INGREDIENTI

- 1 collo di pollo
- gr 200 di carne macinata
- 1 uovo bio
- trito di aglio e prezzemolo
- 1 fetta di pane bagnata nel latte
- un pizzico di noce moscata
- sale e pepe
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 grattugiatina di buccia di limone bio

Pietanza tradizionale contadina, è un piatto raffinato e delicato: un classico della nostra cucina, quando con poco si fa tanto...

Tagliate la pelle del collo molto in basso sul petto, mentre dalla parte della testa tagliate proprio sotto l'attaccatura e gettate via la testa. Ora sfilate la pelle dall'osso del collo: vi deve rimanere un budello, il più lungo possibile, che pulirete ben bene, togliendo ogni cacchione e che chiuderete cucendolo con ago e filo, per ora solo da una parte, quella più piccola. L'altra apertura vi servirà per riempirlo. Dopo che avete fatto tutto il lavoro sul collo del pollo siete a buon punto.

Ora non vi resta che mescolare, in una terrina, tutti gli ingredienti: carne, uovo, tritino di aglio e prezzemolo, il pane strizzato, sale, pepe, odore di noce moscata e zest di limone. Con questo composto riempite il collo, spingendolo bene dentro. Una volta riempito, con ago e filo cucite ben bene le estremità e, col solito ago, bucherellate random tutto il salsiccio che avrete ottenuto. In un tegame mettete a scaldare un filo d'olio extravergine di oliva con l'aglio, sistemate il collo, rosolatelo rigirandolo spesso e poi bagnatelo col vino bianco. Fate evaporare, aggiustate di sale e pepe, aggiungete il concentrato, il rosmarino e una tazzina di acqua. Cuocete a fuoco basso, col tegame coperto per una mezz'ora. Servitelo tagliato a fette, con un po' del suo sughetto e qualche patata lessa. È squisito anche lessato e servito, freddo, con maionese e salsa verde.

.3
SECONDI PIATTI
A SPASSO CON LUISANNA



Le Polpette di sedano

INGREDIENTI

2 sedani
2 uova intere
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
farina
pomodori pelati
olio extravergine di oliva
sale marino
pepe nero
odore di noce moscata

Per chi ha voglia di cucinare ma ha poco tempo o soprattutto per chi, vegetariano, non ama la carne, questa ricettina è perfetta: classica ma non troppo...

Per fare queste polpette, lavate, tagliate a tocchi e mettete a lessare, in acqua salata, un bel sedano usando anche qualche foglia. Una volta cotto scolatelo bene e, con la mezzaluna, tritatelo sul tagliere fino a ridurlo quasi in poltiglia. Strizzatelo quindi con le mani e mettetelo in una zuppiera insieme alle uova, il sale e pepe, l'aglio, il prezzemolo e la noce moscata, mescolando tutto ben bene con un mestolo. Aiutandosi con un cucchiaino da minestra per prendere la stessa quantità di composto, fare le polpette possibilmente tutte uguali e tonde. Infarinatetele e friggetele in abbondante olio bello caldo. Nel frattempo, col solito battuto di aglio e prezzemolo, fate un soffritto in una casseruola con l'olio extravergine e i pomodori, che possono essere freschi o pelati a seconda della stagione. Una volta fritte tutte le polpette e messe sulla carta assorbente a scolare l'olio in eccesso, ripassatele nel tegame, col sugo di pomodoro un po' allungato con acqua calda, oppure servitele con il sugo a parte in una ciotolina. Appetitose, semplici e squisite.

.3
SECONDI PIATTI
A SPASSO CON LUISANNA



I Funghi porcini fritti

INGREDIENTI

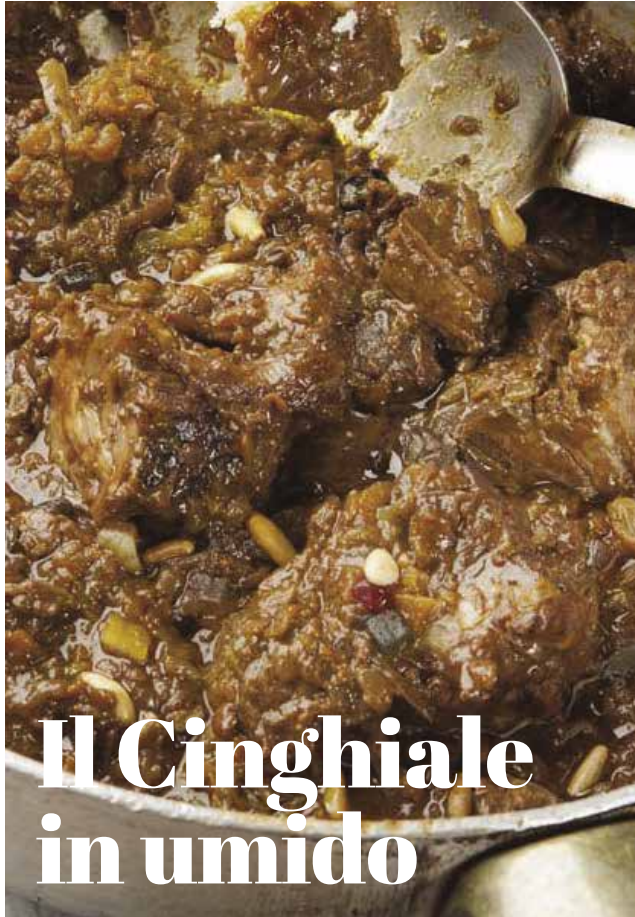
funghi porcini
farina
olio extravergine
acqua frizzante fredda
sale marino

I porcini, boletus edulis, sono preziosi e delicati e quando li acquisti devono essere anche belli! Possono entrare a far parte del frittino misto, ma hanno una loro nobiltà e anche da soli sono un piatto da re. Diatriba senza fine: i funghi vanno fritti con l'uovo o senza? Io dopo diverse prove ho deciso, friggo senza uovo, uso solo farina e olio extravergine. Il risultato è un fritto leggero e fragrante.

Pulite i funghi ma non lavateli: il terriccio del gambo lo levate aiutandoti con un coltellino, poi con un cencino umido nettate le cappelle con cura. Tagliate i funghi a fette alte un dito e portate a temperatura una padellata d'olio extravergine. Appena l'olio sarà a temperatura prendete una fetta per volta, passatela un secondo in acqua fredda, infarinatela e mettetela a friggere come di consueto, a fiamma media. Rigidate e mettetela a scolare l'olio in eccesso su carta da cucina. Portate in tavola. Da mangiare immediatamente con l'aggiunta di un pizzico di sale fino.

NB. OCCHI APERTI CON I FUNGHI!! Se a inizio e fine estate piove e poi fa caldo ma non troppo e non tira tanto vento che asciuga il terreno, guardate il calendario, contate 15 giorni e andate nei boschi. Se avete fortuna, e occhio lungo e vi alzate presto, correrete il rischio di tornare a casa con la cesta piena di porcini, ovoli, gallinelle, pennenciole, pioppini, pinaroli, gambesecche... Però, come si dice a casa mia, meglio aver paura che buscarne: perciò non fidatevi e fateli sempre controllare a qualcuno più esperto di voi perché con le tecniche empiriche non ci si salva dal fungo velenoso!

NON È VERO CHE: l'aglio che diventa nero in cottura, così come l'argento che annerisce, indicano i funghi velenosi che tra l'altro non sempre puzzano o cambiano colore quando li tagli. L'amanita falloide, per esempio, resta bella uguale ma ti uccide. I funghi sono ottimi nella DIETA perché hanno pochissime calorie. Ma non bisogna abusarne perché sotto sotto contengono sempre qualcosa di tossico... Sono o non sono, come dicevano gli antichi, figli del tuono?



Il Cinghiale in umido

INGREDIENTI

1 kg di polpa di cinghiale

PER LA MARINATA

1 carota
 1 cipolla rossa
 1 costa di sedano
 4 chiodi di garofano
 2 foglie di alloro
 2 bacche di ginepro
 timo fresco
 1/2 litro di vino rosso corposo
 1 tazzina di aceto

PER IL SUGO

odori (carota, cipolla, sedano,
 prezzemolo)
 2 bicchieri di vino rosso
 concentrato di pomodoro
 qualche foglia di salvia
 rosmarino
 2 spicchi di aglio
 olio extravergine d'oliva
 sale e pepe nero

Per prima cosa in una terrina mettete a marinare la carne fatta a pezzi, con gli odori, le spezie, l'aceto e il vino per 24 ore in luogo fresco. Versate in un tegame 1/2 bicchiere di olio, aggiungete i 2 spicchi di aglio, nuovi odori tritati e fate rosolare la carne scolata dalla marinata aggiungendo di nuovo anche qualche foglia di salvia, 4 chiodi di garofano, 2 foglie di alloro, 2 bacche di ginepro, timo fresco e rosmarino. Rigate via via, aggiustate di sale e pepe, aggiungete due cucchiari di concentrato di pomodoro e sfumate con il vino della marinata, lasciando cuocere per un'ora e mezzo, coperto e a fuoco basso. Se servisse allungate con una tazza di acqua bollente. Ps. Con questo sughetto, magari tritando un pezzetto di ciccìa, ci potete condire anche un bel piatto di pappardelle...



I Fagioli al fiasco

Anche da queste parti c'è un grande rispetto per i fagioli, non si sarebbe toscani sennò... Ci sono dei "gesti virtuosi", mosse che non costano nulla né fatica né denaro, ma che danno il tono della vita. Uno di questi è tenere dei buoni fagioli secchi nei barattoli di vetro chiusi ermeticamente, avendo l'accortezza di inserire anche dei grani di pepe nero che terrà lontano i tonchi. Un altro è prendere questi fagioli e tenerli a bagno una notte in acqua appena appena tiepida; poi scolati metterli nel fiasco di vetro di ordinanza con acqua fredda, due spicchi d'aglio e una foglia di salvia e, infine, mettere sul fuoco, basso basso, a far cuocere i nostri legumi senza fretta. I fagioli, la carne dei poveri, sono ancora qui, sempre uguali e sempre speciali, conditi con un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale (a fine cottura!) e una macinata di pepe nero, perfetti a contorno di qualsiasi pietanza.



**“ Dov’è l’odore caldo dei chiffelle, dei cantucci,
dei buccellati... dov’è l’odore delle stiacciate
e delle mantovane calde che giungeva dal forno...? ”**

(Curzio Malaparte)

I Biscottini di Prato

INGREDIENTI

300 gr di farina debole
 200 gr di zucchero semolato
 200 gr di mandorle
 50 gr di miele di acacia
 4 tuorli
 2 uova intere bio
 1 bustina di lievito per dolci
 2 cucchiaini d'olio
 extravergine d'oliva
 1 limone bio
 1 baccello di vaniglia
 1 bottiglia di Vinsanto
 di quello buono!

Sappiate che da queste parti non ce la farete a evitare, a fine pasto, l'accoppiata perversa "biscottini/vinsanto": biscottini croccantissimi da pucciare in un bicchierino pieno di Vinsanto. Io vi avverto, creano dipendenza! Vi fornisco allora una ricettina che potrete mettere in pratica quando sarete lontano da qua e sentirete il bisogno ancora una volta di questo indimenticabile duo.

Tostate leggermente le mandorle nel forno. In una terrina amalgamate ben bene i tuorli, le due uova intere, lo zucchero, il miele, l'olio, la buccia del limone grattugiata e i semi che avrete tolto dal baccello di vaniglia. Sulla spianatoia versate a fontana la farina, unite il lievito e il composto di uova, lavorando questa pasta il meno possibile, quel tanto che basti ad amalgamare gli ingredienti. A questo punto, fatto della pasta una palla, raschiate bene la spianatoia e infarinatela leggermente. Prendete un po' di pasta e ricavatene un sigarone regolare, grosso quanto un pollice e lungo quanto la placca da forno. Sistemare questi cilindretti sulla carta forno che sarà stata stesa sulla placca, spennellateli con uovo misto a latte e infornate a 180° per una mezz'oretta, fino a quando avranno assunto un bel colore nocciola, dorato e lucido. Toglieteli dal forno. Una volta tiepidi, con un coltello tagliate obliquamente tanti biscottini dello spessore di 1 cm., che una volta freddi potrete riporre in una biscottiera a chiusa ermetica. I biscottini così preparati devono essere bis-cottati, cioè rimessi in forno caldo per alcuni minuti: il risultato sarà un biscotto di particolare croccantezza e serbevolezza.



Il Berlingozzo

“Ogni cucina è legata al territorio; essa deve quindi rispecchiare anzitutto le caratteristiche, le tradizioni, i prodotti, i modi di fare del luogo...” T. Gregory

Caratteristico e antico dolce che in queste zone si prepara da sempre durante le feste di carnevale. Montate ben bene con le fruste elettriche le due uova intere e i due tuorli con lo zucchero. Unite la buccina grattugiata dell’arancia, il sale, il Vinsanto e l’olio. Lavorate qualche minuto e poi aggiungete via via la farina setacciata e in ultimo una bustina di lievito per dolci. Dovrete ottenere un composto bello morbido: se serve aggiungete un poco di latte fresco. Imburrate e infarinate uno stampo da ciambellone, col buco, versatevi dentro il composto, battete la teglia sul tavolo per fare ben distribuire l’impasto e decoratelo con la granella di zucchero. Infornate a 180° per 40 minuti circa. Fatto!

INGREDIENTI

4 uova bio
 200 gr di zucchero semolato
 400 g di farina GranPrato
 1 arancia bio
 1 bicchiere di Vinsanto
 100 ml di olio
 extravergine di oliva
 un pizzico di sale fino
 1 bustina di lievito
 per dolci
 burro qb
 granella di zucchero



I Sommommoli

Dette anche frittelle di San Giuseppe. Sono buonissime, mi chiedo sempre perché le faccio solo il 19 marzo. Poi mi rispondo, da sola, che meno male le faccio solo quel giorno, sennò addio! Ah, anche queste danno assuefazione...

Il giorno prima cuocete, per 45 minuti, il riso nel latte, con la scorza d'arancia e il pizzico di sale. Mescolate spesso e, ad un quarto d'ora dal termine della cottura, aggiungete lo zucchero. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Impastate il riso freddo con i tuorli d'uovo e il Vinsanto. Versate parecchio olio in una padella e mettetelo a scaldare sul fuoco allegro. Appena va in temperatura, aiutandovi con due cucchiaini, versate il composto a cucchiainate rase e friggetelo rigirandolo via via. Scolate le frittelle, sistematele sulla carta gialla e poi cospargetele di zucchero semolato profumato con la vaniglia. Si mangiano categoricamente con le mani leccandosi le dita...

INGREDIENTI

1 kg di riso originario
 3 litri di latte intero e fresco
 600 gr di zucchero semolato
 12 tuorli d'uovo bio
 un bicchierino
 di Vinsanto
 la scorza grattugiata
 di un'arancia bio
 un nonnulla di sale
 zucchero qb
 baccello di vaniglia
 olio extravergine

.4
DOLCI E BISCOTTI
A SPASSO CON LUISANNA



Il Castagnaccio e le Frittelle di castagne

INGREDIENTI

1 kg di farina
di castagne fresca
acqua
pinoli
noci
uva passa
olio extravergine
un pizzico di sale
rosmarino
Vinsanto

I marroni e le castagne che nascono in queste montagne sono magnifici. Senza stare a rivangare il passato quando questi monumenti della natura che sono i marroneti, erano alla base della sussistenza tanto da essere chiamati "l'albero del pane", sono ancora oggi uno spettacolo grazie all'amoroso accudimento che di generazione in generazione viene riservato a queste piante, che per nostra fortuna continuano a produrre tra i più buoni frutti invernali. Da fare bollite, bruciate, glassate, sciroppate... o seccate e macinate, e allora con la farina dolce si possono preparare tante ricette, dolci e salate. Io vi trascrivo le due più caratteristiche e semplici da preparare in casa.

CASTAGNACCIO. Setacciate la farina dolce affinché poi non faccia grumi. Aggiungete il pizzico di sale e tanta acqua tiepida quanta ne serve per creare una pappina non troppo densa. Fatela riposare una mezzora. Unite l'uvetta strizzata che avrete tenuta a bagno nel Vinsanto, i pinoli, le noci spezzettate, un cucchiaino d'olio e mescolate ancora con una frustina. C'è chi ci mette anche qualche ago di rosmarino... a me non piace, troppo forte come odore, torna a gola, ma degustibus... Date un'ultima rigirata e versate tutto in una teglia ben oliata: il castagnaccio deve essere alto un dito perché poi in cottura si dimezza di spessore. Un ultimo giro d'olio sulla superficie e infornate, forno caldo a 180° e cuocetelo per una mezzora. Sarà pronto quando avrà fatto una bella crosticina, marrone e tutta screpolata. È buono tiepido e freddo.

FRITTELLE. Una volta che la farina mista ad acqua avrà riposato, invece di fare il castagnaccio potete fare le frittelle: aggiungete altri pinoli, uvetta e noci, mescolate bene e, quando l'olio extravergine di oliva che avrete messo, abbondante, a scaldare avrà raggiunto la temperatura giusta, prendete il composto a cucchiainate e friggetene poche per volta. Rigirate le frittelle un paio di volte, stando molto attenti a non farle bruciare perché è facile che succeda. Dopo averle messe a scolare dall'olio e averle rigirate nello zucchero semolato sono pronte, calde o fredde pari sono.



La Mantovana

Famosa e semplice torta di Prato. Quando si dice che la geografia è un'opinione. C'è chi la chiama Torta Paradiso, ma di quello mi mancano le giuste coordinate..

INGREDIENTI

6 uova bio
 200 gr di zucchero
 200 gr di burro
 200 gr di farina 00
 150 gr di mandorle
 a lamelle
 1 baccello di vaniglia
 zucchero a velo

Montate i 5 tuorli e l'uovo intero con lo zucchero, fino a farne un composto spumoso e chiaro. Unite il burro fuso, i semi di vaniglia, la farina setacciata e impastate ben bene con le mani. Versate tutto in una teglia rotonda abbastanza larga, ben imburata e "immandorlata", anche nei bordi. Coprite anche la superficie con le mandorle. Cuocete in forno per 1/2 ora a 180°. Tiratela fuori e fatela intiepidire prima di servirla, fatta a fette e imbiancata di zucchero a velo, e accompagnata da una bella cucchiata di crema al mascarpone.



Gli Zuccherini

Questi dolcetti sono offerti nei matrimoni: una ciambellina dolcissima, simbolo d'unione, rivestita di bianca glassa simbolo della purezza. Una simbologia elementare, che mi piace proprio per questo. A Vernio ci sono gli specialisti di questo tipo di dolcetto.

Versate tutti gli ingredienti nel mixer e mescolate velocemente. Se non avete planetaria niente di male, vi basta una ciotola e tanto olio di gomito! Tirate fuori la pasta, mettetela sulla spianatoia e finitela di lavorare con le mani. Fatene tanti sigarini e poi tante ciambelline che farete cuocere in forno, a 180°, in una teglia ricoperta di carta forno. In una pentola mettete a bollire un quartino d'acqua con lo zucchero e fatelo sciogliere a fuoco vivo. Quando bolle buttateci le ciambelline e rigiratecele ben bene con un mestolo e lasciatele fino a che lo zucchero non avrà formato una pellicola bianca sulla superficie. Con una ramina tiratele su e mettetele distese ad asciugare e raffreddare. Una volta ben asciutte durano anche una settimana, basta non mangiarle tutte insieme!

INGREDIENTI

1Kg di farina 00
 8 uova intere bio
 100 gr di burro fuso
 150 gr di zucchero semolato
 2 bustine di lievito per dolci
 30 gr di semi di anice
 1/4 di litro di acqua
 200 gr di zucchero semolato
 una teglia bassa
 una casseruola

.4
DOLCI E BISCOTTI
A SPASSO CON LUISANNA

Le Peschine di Prato



Da un'antica tradizione ecco un dolcino che anticipa, e di parecchio, il finger food, quelle minipaste tanto care ai nuovi geni pasticceri. Qui due semisfere di pasta lievitata, farcite con crema pasticcera e una bagna speziata con sfumature di vaniglia e colore rosso, rotolate languidamente nello zucchero semolato. C'è chi ha visto in questa unione una metafora di quello che lega il cielo alla terra, il mondo inferiore con quello superiore, tra materia e spirito, il risultato di una ricerca di perfezione terrena... tutto può essere! Questa ricetta vuol vedere l'uomo in faccia: complicata ma di soddisfazione.

Iniziate a fare il primo impasto per la pasta brioche: mettete nell'impastatrice 45 gr di farina, 2 uova intere, 60 gr di zucchero, il lievito, 60 gr di burro e l'acqua naturale. Impastate fino a che non otterrete un composto liscio ed elastico (tanto lo fa la macchina!). Togliete l'impasto dalla macchina e fatelo lievitare un'ora e mezzo. Aggiungete nell'impastatrice il rimanente degli ingredienti e impastate di nuovo. Secondo impasto: mettete nell'impastatrice il rimanente degli ingredienti e date il via. Appena si saranno amalgamati aggiungete il primo impasto lievitato e lavoratelo fino a che non sarà di nuovo liscio ed elastico. Lasciatelo di nuovo lievitare a temperatura ambiente, ottimale 27°, per un'altra ora e mezzo... Riprendete l'impasto lievitato a brioche, tagliatene 100 grammi e, lavorandolo con le mani, fate un filoncino. Tagliatelo a metà e poi ancora a metà per 2 volte in modo da ottenere 8 pezzi da 15 gr l'uno... Tornite i pezzetti fino ad ottenere delle palline lisce, fatele riposare una ventina di minuti, riprendetele in mano, ritornitele daccapo e mettele in una tortiera imburrata. Dopo 10 minuti, schiacciatele col palmo della mano e nuova lievitazione, 5 ore e poi, finalmente a cottura, forno 220° per 6 minuti. La ricetta della crema pasticcera non ve la do, ce l'avete di sicuro: usate però, come vi ho detto, latte e panna e vaniglia e odore di limone. Preparate la bagna unendo l'alkermes allo sciroppo di acqua e zucchero. Con un coltello bucate leggermente la pallina, cotta, nella parte che tocca la teglia. Inzuppatela completamente nella bagna tiepida. Con una sac a poche piena di crema riempite abbondantemente il buco della pallina e accoppiatene due a due. Rotolate la peschina nello zucchero e decoratela con un pezzettino di arancia e una fogliolina di menta. Ce la farete?

Ve l'ho detto che certi dolci è meglio comprarli già fatti!!!

INGREDIENTI 100 PEZZI

PER LA PASTA BRIOCHE

1,100 gr di farina
 240 gr di zucchero
 140 gr di burro
 10 uova bio
 35 gr di lievito di birra
 40 gr di miele d'acacia
 20 gr di arancia candita
 un baccello di vaniglia
 70 gr di acqua
 un pizzico di sale
 1 ciotola di crema pasticcera preparata con metà latte e metà panna e profumata con la scorza di limone e baccello di vaniglia

PER LA BAGNA

120 gr di zucchero
 80 gr di acqua
 60 gr di Alkermes

PER LA FINITURA

canditi di arancia
 zucchero semolato
 foglioline di menta

UTENSILI

un'impastatrice
 una bilancia

Toscana



PRATOTURISMO

L'ambito turistico dell'Area pratese è formato dai comuni di:
Prato, Cantagallo, Carmignano, Montemurlo,
Poggio a Caiano, Vaiano, Vernio

www.pratoturismo.it