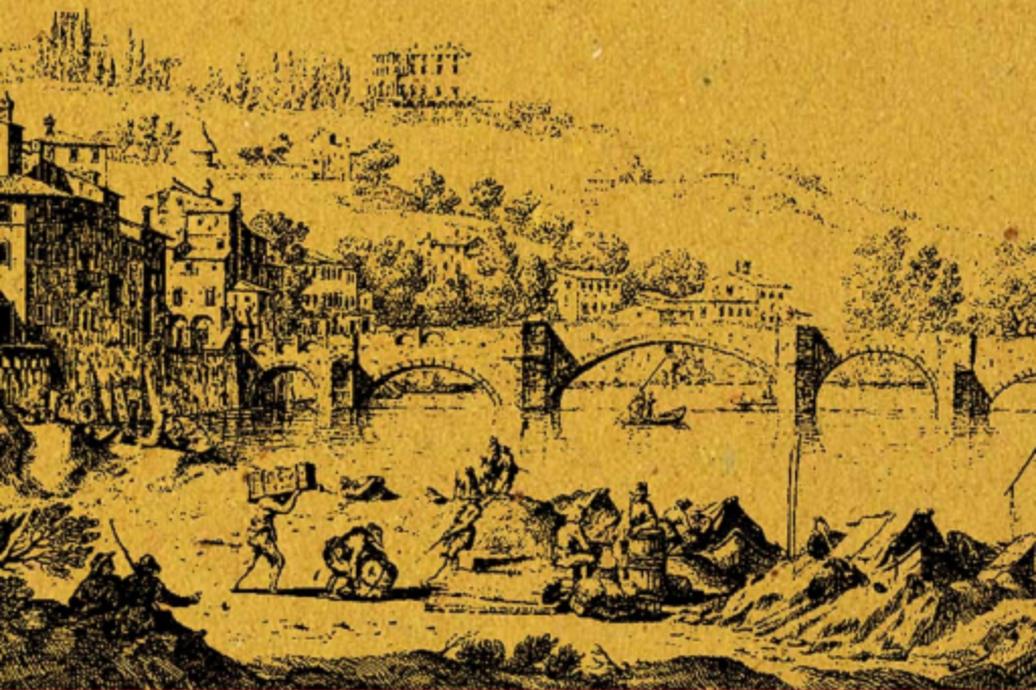


*A tavola*  
*con gli usi ed i costumi*  
*della gente di*  
*Lastra a Signa*



*A tavola  
con gli usi ed i costumi  
della gente di  
Lastra a Signa*



Questa pubblicazione fa parte dell'accordo tra Regione Toscana, Auser Toscana, Anci e Federsanità denominato "VERSO L'INVECCHIAMENTO ATTIVO" con lo scopo di divulgare corretti stili di vita con alimentazione sana, lotta alle dipendenze, attività motoria, vaccini, apprendimento permanente, via franchigena ecc. In un rapporto di rete con ASL, Istituzione e volontariato.

Ricerca effettuata da:

- Laboratorio AUSER C.S.R. di Lastra a Signa
- Disegni di Giovanni Forconi
- Foto e Stampe - Archivio Lastra on line
- Editing a cura di Roberta La Barca e Cosimo Bandini

Pubblicazione su questo sito per gentile concessione  
AUSER della Toscana



## Presentazione

Questa raccolta di ricette sulle abitudini alimentari del passato e tramandate di generazione in generazione, fino ad arrivare ai giorni nostri, si è resa possibile grazie all'impegno di ricerca delle volontarie Auser lastrigiane, impegno che ha preso origine dal progetto denominato "verso l'invecchiamento attivo" e dalla sottoscrizione di un protocollo d'accordo tra la Regione Toscana, l'Auser, l'ANCI e Federsanità toscane.

Obiettivo del progetto è quello di contribuire efficacemente a promuovere la salute e il benessere delle persone nelle varie comunità territoriali.

Il gruppo che ha curato questa raccolta è dedicato al tema "Alimentazione e Salute" che ha improntato la ricerca andando a scavare nella memoria di molte persone anziane per farci tramandare insieme alle ricette, parti di storia e cultura del territorio perché non vengano disperse nei tumultuosi tempi della modernizzazione.

Le ricette di questo libro ci consegnano un "segreto" importante: quello della "autodeterminazione" delle scelte sul mangiare, dell'attenzione alla salubrità del cibo evitando gli "eccessi" e della necessaria "variabilità", senza lasciarci condizionare dai molteplici messaggi pubblicitari tutt'altro che attenti alle necessità di un sano nutrimento.

È oramai noto come la nostra salute e la qualità dell'invecchiamento, dipenda in larga misura dagli stili di vita e uno dei

più importanti proprio l'alimentazione: alimentarsi e nutrirsi bene come peraltro indicato nella cosiddetta piramide alimentare della Regione Toscana e dalla dieta mediterranea, si rallenta pure il possibile declino cognitivo, proteggendosi dallo sviluppo tremendo dell'Alzheimer.

Nell'augurare una buona lettura di questa raccolta ricordiamo che un altro segreto per invecchiare bene risiede nell'impegno delle persone anziane nel volontariato che insieme coltivano e promuovono relazioni positive, solidarietà umana e servizi che rendono migliore la coesione sociale nelle proprie comunità.

Renato Boni  
*Presidente Auser Territoriale Firenze*



*LASTRA A SIGNA - Via Giosuè Carducci*

## Prefazione

Credo che le ricette siano alcune delle cose più preziose che possono essere tramandate di generazione in generazione. Questo è ancora più vero per noi che viviamo in Toscana, una terra ricchissima di gusto e di tradizioni.

Il significato originario della parola ricetta deriva dal latino *recepta*, “cose prese”. La spiegazione è molto semplice: i ricettari medievali iniziavano di solito con l’istruzione a prendere un ingrediente o l’altro. A chi leggerà questo libro rivolgo un invito simile nella lingua ma diverso nella sostanza: prendete queste ricette per intero, come bene universale. Usate questi piccoli tesori che appartengono a ciascuno di noi. Soprattutto, siate accoglienti ma anche creativi: una ricetta è democratica, lascia sempre spazio all’improvvisazione.

Questo libro vi darà l’occasione di conoscere una parte della nostra tradizione culinaria, sperando che possiate renderla personale e combinarla in molti modi diversi. Per realizzarlo abbiamo avuto bisogno di quattro ingredienti: saperi, passione, entusiasmo e pazienza. Tutte le donne dell’associazione AUSER Laboratorio ne hanno in gran quantità, e le ringrazio di cuore per averli condivisi con noi. Un ringraziamento particolare va alla presidente Nicoletta Caparrini che ha saputo coordinare al meglio gli interventi.

*Il Sindaco di Lastra a Signa*  
Angela Bagni

Lastra a Signa - Porta Fiorentina



## Scopo della ricerca



Quando ci troviamo al laboratorio tra ago filo e stoffa parliamo, come sempre hanno fatto le donne quando si trovano insieme a lavorare.

Molto spesso si parla di mangiare. Il mangiare è un argomento ricorrente, perché vogliamo variare i piatti semplificarli e cercare di risparmiare.

Ma spesso la memoria ci porta al passato, quando c'era la vendemmia e la battitura del grano o quando c'erano eventi speciali matrimoni, comunioni, nascite, quando non c'erano soldi per mettere qualcosa in tavola, e bisognava ricorrere alla fantasia.

Quindi il nostro lavoro è soprattutto incentrato sulla memoria di una zona della toscana.

Oggi televisione e libri ci propongono ricette di tutti i tipi, magari buone ma con ingredienti sconosciuti provenienti dall'estero e non di tradizione italiana.

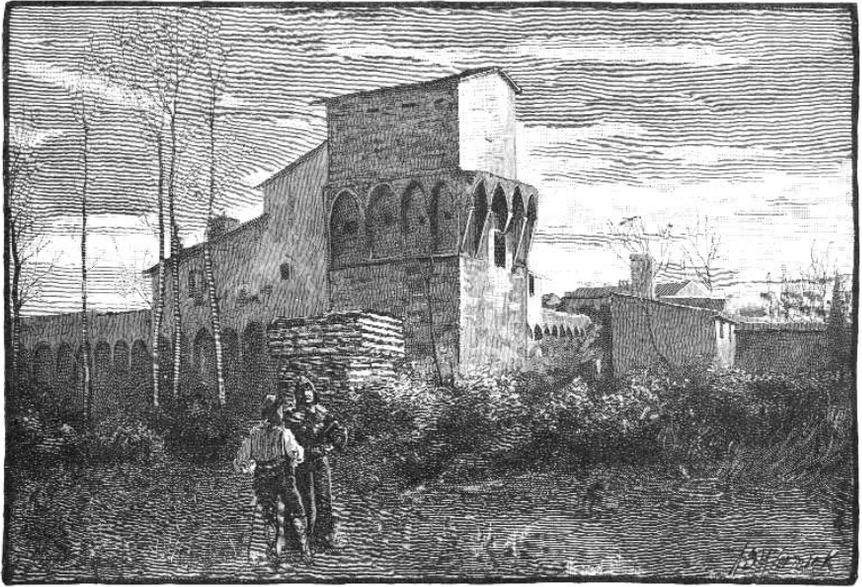
Il nostro intento non è quello di insegnare qualcosa di nuovo, ma di portarvi con noi intorno ad una tavola, dove le donne lavorano e parlano per riaffermare il mangiare sano.

Nicoletta Caparrini  
*Presidente Laboratorio Auser*  
*Lastra a Signa*





*Primi piatti*



LASTRA A SIGNA.

*From a Drawing by A. D. McCormick.*

# *Zuppa di cipolle*

१०८२

## INGREDIENTI:

- 1 cipolla a testa, abbastanza grossa
- olio q.b.
- concentrato di pomodoro
- pane abbrustolito (2-3 fette a testa)
- sale q.b.

## PREPARAZIONE:

Affettare finemente la cipolla, farla rosolare nell'olio molto lentamente e aggiungere il concentrato e acqua fino a coprire le cipolle.

Far cuocere per 1 ora.

Mettere le fette di pane nel piatto e versarci sopra la zuppa.

Facoltativo il cacio.

*Piatto tipicamente  
contadino*



# *Risotto con fegatini*

808

## INGREDIENTI:

- 400g di riso
- 200g fegatini di pollo
- 50g di parmigiano
- 1 litro e ½ di brodo di pollo
- salsa di pomodoro
- prezzemolo
- 1 cipollina
- 1 cucchiaino di brandy
- olio
- sale



## PREPARAZIONE:

Far sciogliere in una casseruola un po' di olio, unire le metà della cipolla tritata e farla appassire dolcemente. Versare il riso e farlo rosolare, mescolare poi la salsa di pomodoro, salare e far ancora rosolare per 2 minuti.

Versare a poco a poco il brodo. Mentre il riso cuoce preparare i fegatini, lavarli e tagliarli a pezzetti.

Nell'olio far appassire la cipolla.

Far saltare i fegatini, condire con sale e pepe e successivamente bagnarli con il brandy e versarvi il prezzemolo tritato.

Quando il riso sarà cotto, toglierlo dal fuoco, mescolarvi il parmigiano, i fegatini e una noce di burro.

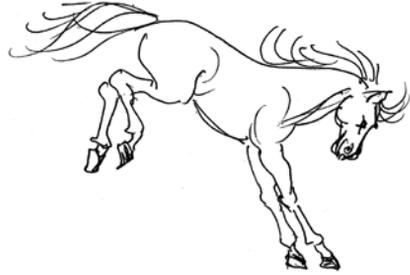
Tempo di cottura: 1 ora.

# *Crespelle al forno con besciamella finta*

808

## INGREDIENTI PER IL RIPIENO:

- 300g circa di spinaci
- 300g circa di ricotta
- 1 uovo
- 1 spicchio di aglio
- noce moscata
- formaggio



## PREPARAZIONE:

Lessare gli spinaci, strizzarli, tirarli sottilissimi e fargli saltare in padella con uno spicchio di aglio. Infine mescolare con la ricotta la noce moscata ed il formaggio.

## INGREDIENTI PER LE CREPELLE:

*Per ogni uovo aggiungere un cucchiaino di olio, mezzo bicchiere circa di latte, 2 cucchiaini di farina, sale e pepe.*

Sbattere le uova, aggiungere della farina fino a quando quest'ultimi non smettono di assorbirla e dopodiché aggiungere l'olio.

Aggiungere gradualmente il latte giudicando a occhio quando è sufficiente, far riposare l'impasto per un'ora e controllare, infine, se la densità è quella giusta ( se è troppo densa aggiungere poco alla volta il latte, se è troppo liquida aggiungere poco alla volta la farina).

Unghere la padella antiaderente, mettere un romaiolo di impasto, far ruotare e girare la padella.



**INGREDIENTI PER LA NON BESCIAMELLA:**

*Per ogni bicchiere di latte un cucchiaino di farina, per ogni due bicchieri di latte un cucchiaino di formaggio saporito (pecorino stagionato), noce moscata e sale.*



Mescolare la farina con pochissimo latte, quando la farina è sciolta aggiungere sale e noce moscata. Mettere sul fuoco e far bollire per qualche minuto continuare a mescolare.

Fuori dal fuoco aggiungere il formaggio.

Mettere il ripieno sopra le crespelle, arrotolarle fino a formare dei cannelloni. Mettere su una teglia da forno uno strato di “non besciamella”, sopra ad essa i cannelloni uno accanto all’altro, ricoprirli di besciamella e guarnire con la salsa di pomodoro. In forno a 180° fino a gratinatura avvenuta.

*La besciamella, quella con il burro, è stata inventata a Firenze tanti secoli fa e portata alla corte di Francia da una Medici.*

# *Cicche di patate e fagioli borlotti*

80CR

## INGREDIENTI:

*Fagioli borlotti, cicche di patate (piccoli gnocchi), olio, sale, salsa di pomodoro, salvia e aglio.*

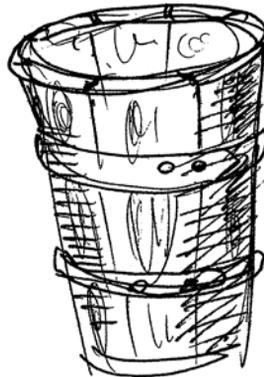
## PREPARAZIONE:

In una padella capiente far soffriggere nell'olio la salvia e l'aglio e successivamente aggiungere il pomodoro e i fagioli.

Salare il composto.

Quando saranno cotti dovreste aggiungere le “cicche” che avrete cotto in abbondante acqua salata. Se risultassero un po' asciutte aggiungere un po' d'acqua di cottura, mescolate bene e servite questo piatto ben caldo.

*Cicche di patate e fagioli borlotti è un piatto veloce, gustoso, profumato, completo ed anche economico. Inoltre può essere presentato sia da primo sia da secondo.*



# *Risotto di primavera*

१०२

## INGREDIENTI:

- 300g di riso
- 200g di pomodori
- 1 pugno di tutte le verdure ed erbe primaverili: piselli, baccelli, fagiolini, 1 zuccina ed erbe di campo (borraggine, ortica, vetriola, cicervita ecc.)
- sedano, carote e cipolla per fare il battuto
- ½ bicchiere di vino
- sale e pepe q.b.

## PREPARAZIONE:

Mettere sul fuoco il battuto e quando prende colore sfumarlo con il vino.

Aggiungete il pomodoro, un po' d'acqua e tutte le verdure.

Dopo 10 minuti aggiungete il riso, già tostato in un'altra padella, senza condimento.

Fuori dal fuoco a piacere mantecare con il formaggio.



## *Zuppa di ortica e uova sode*

808

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- *400g circa di foglia di ortica*
- *3 patate medie*
- *2 uova*
- *2 cucchiaini di olio*
- *1 fettina di pancetta*
- *1 foglia di alloro*
- *1 litro circa di brodo vegetale*

PREPARAZIONE:

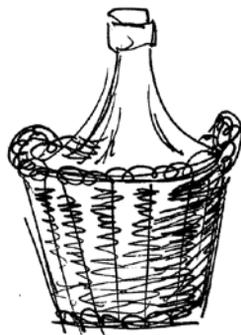
Rassodare le uova, sgusciarle, tritare finissimi gli albumi e schiacciare bene i tuorli. Far rosolare lentamente la cipolla insieme alla pancetta nell'olio, aggiungere le patate sbucciate e fatte a tocchetti, l'ortica lavata e una foglia di alloro.

Fare insaporire e poi aggiungere il brodo.

Quando sono cotte le patate, frullarne una parte del composto, lasciando il resto intero.

Aggiungere gli albumi tritati e tuorli schiacciati.

Aggiungere il formaggio a vostro piacimento.



# *Pappardelle con cinghiale*

80GR

## INGREDIENTI:

- 800g di pappardelle
- 800g di polpa di cinghiale
- 500g di pomodoro
- 150g di cipolla
- 100g di carota
- 1 costola di sedano
- 3 spicchi d'aglio
- 2 foglie di alloro
- 5dl di vino rosso
- 1dl di aceto
- 1dl di olio
- sale
- pepe

## PREPARAZIONE:

Tagliare a pezzi il cinghiale e metterli in fusione nel vino rosso e aceto, aggiungere tutti gli odori a fettine e gli aromi.

Lasciar marinare 8ore e poi raccogliere gli aromi e gli odori e metterli in un tegame con dell'olio. Quando appassiscono aggiungere il cinghiale e farlo colorire a fuoco vivace. Successivamente versare un bicchiere di vino e lasciare cuocere fino a che non si sarà ritirato.

Quando sarà ritirato unire i pomodori, salare, pepare, cuocere e man man che occorre versare o dell'acqua o del brodo caldo.

Alla fine passare tutta la salsa col passino, tritare alcuni pezzi di cinghiale e rimetterle poi nel tegame.

Far cuocere le pappardelle in acqua salata, scolarle al dente e condirle con la salsa di cinghiale.

*Sulle nostre tavole, qualche volta, arrivava anche il cinghiale dato che anche sulle nostre colline c'erano tanti cacciatori.*



# *Penne con salsa ai carciofi*

508

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 etti di penne
- 3 etti di polpa di pomodoro
- ½ etto di parmigiano grattugiato
- 5 carciofi
- 1 cipolla piccola
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di capperi
- olio, sale, pepe

## PREPARAZIONE:

Far soffriggere la cipolla affettata con abbondante olio, aggiungere i carciofi (solo la parte più tenera) tagliati a fettine sottili, farli rosolare a fuoco vivo, poi unire i capperi e la polpa di pomodoro a pezzetti; salare, pepare e portare a termine la cottura a fuoco moderato.

Cuocere la pasta, scolarla, condirla con la salsa di carciofi (che si sarà completata all'ultimo momento con il prezzemolo) e con il parmigiano.



# *La farinata all'antica della M. Grazia*

808

## **PER LA DONNA CHE ALLATTA**

DOSE PER UNA PERSONA

### INGREDIENTI:

- 1 cucchiaino da minestra cupolo di farina bianca (da far sciogliere in un bicchiere di acqua fredda)
- ½ di acqua
- 1 noce di burro



### PREPARAZIONE:

Mettere ½ litro di acqua a bollire, salare e quando bolle aggiungere, mescolando bene, la farina sciolta in acqua. Far cuocere per 20 minuti sempre mescolando e aggiungere una noce di burro.

## **PER GOLOSITÀ**

### INGREDIENTI:

- 1 fetta di pane
- 1 scodella

### PREPARAZIONE:

Far friggere una fetta di pane tagliato a dadini piccoli, metterlo in una scodella, versarci sopra la farinata e buon appetito!

*Si va dalla panzanella alla ribollita, dalla zuppa di cipolle alle fette di pane con il cavolo e con i fagioli. Il pane è sempre stato usato in mille modi.*

## *Parinata con cavolo nero*



INGREDIENTI PER SEI PERSONE:

- un porro grosso
- un mazzo di cavolo nero
- un bicchiere di passata di pomodoro
- due tazze di fagioli borlotti lessati
- olio extravergine d'oliva
- rigatina a dadini se piace
- 250g di farina di mais
- una carota
- una costa di sedano
- un litro e mezzo di acqua
- sale

Preparazione:

Pulire e lavare bene il cavolo nero e il porro, affettarli abbastanza fini e metterli in un recipiente nel quale verrà cotta anche la polenta e aggiungere l'olio, il porro (se piace la rigatina farla soffriggere insieme al porro), la carota e il sedano tutti tritati e soffriggerli.

Dopo un po' aggiungere il cavolo nero facendolo appassire, aggiungere il pomodoro e fare insaporire. Nel frattempo passate una tazza di fagioli e versatela nel recipiente; aggiungere l'acqua, farla bollire, salare e aggiungere gli altri fagioli. Quando il cavolo è cotto aggiungere la farina e mescolare bene e, se occorre, mettere altro sale e cuocere sempre mescolando. La farinata deve essere piuttosto morbida nel caso non fosse così aggiungere dell'acqua bollente.

Quando è cotta versare nei piatti e servire.

Se avanza andrà benissimo l'indomani gratinata in forno.

*Ci sono molte ricette con cavolo nero e fagioli, sono ingredienti facilmente reperibili in inverno, si possono fare ricette veramente gustose con poca spesa.*

# *Zuppa di ceci e cavolo nero*

808

## INGREDIENTI:

- *aglio*
- *cipolla*
- *cavolo nero*
- *pasta di acciuga q.b.*
- *passato di pomodoro*
- *ceci lessati*
- *pane raffermo*

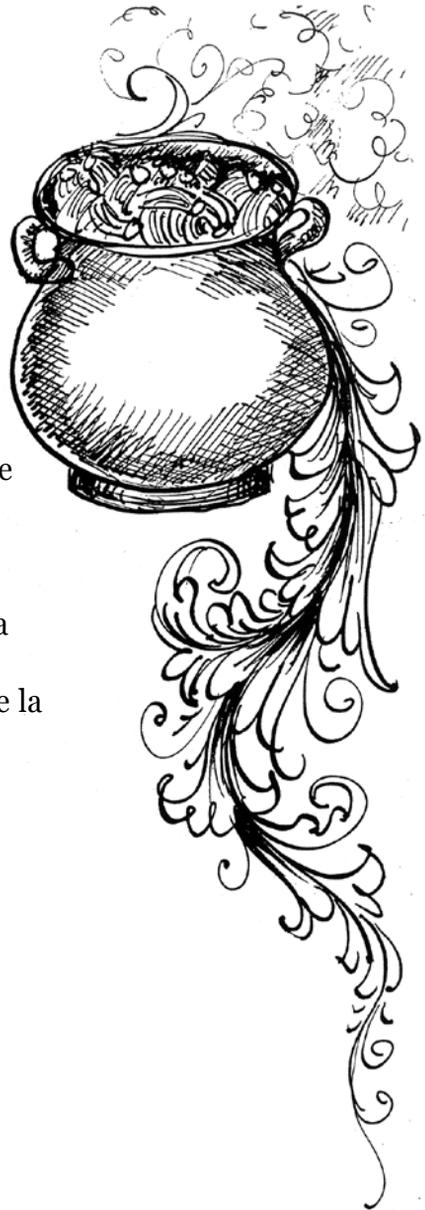
## PREPARAZIONE:

Rosolare l'aglio, cipolla e acciughe e poi versare il pomodoro.

Aggiungere il cavolo nero e farlo cuocere.

Aggiungere i ceci lessati e finire la cottura.

Arrostire le fette di pane e versare la zuppa.



*Si va dalla panzanella alla ribollita, dalla zuppa di cipolle  
alle fette di pane con il cavolo e con fagioli.  
Il pane è sempre stato usato in mille modi.*

### **“Ode al pane” di Pablo Neruda**



Del mare e della terra faremo pane,  
coltiveremo a grano la terra e i pianeti,  
il pane di ogni bocca,  
di ogni uomo,  
ogni giorno  
arriverà perché andammo a seminarlo  
e a produrlo non per un uomo  
ma per tutti,  
il pane, il pane  
per tutti i popoli  
e con esso ciò che ha  
forma e sapore di pane  
divideremo:  
la terra,  
la bellezza,  
l'amore,  
tutto questo ha sapore di pane.

## *Minestra di pane e Ribollita*

808

È una minestra di verdura quello che non deve assolutamente mancare; è il pane raffermo, cavolo nero, fagioli cannellini secchi, verdure per soffritto (più sono le verdure e migliore sarà il risultato) come verza, sedano, patate, bietole e fagiolini. Molto importante è anche il pepolino (timo) e il concentrato di pomodoro.

Mettere i fagioli in ammollo il giorno prima e lessarli.

Tagliare tutte le verdure in piccoli pezzi e metterli in un tegame possibilmente di coccio con l'olio e far rosolare. Abbassare la fiamma e lasciar cuocere lentamente possibilmente senza aggiungere acqua dato che nelle verdure rimane dell'acqua dopo essere state lavate.

Passare un po' di fagioli lessati con la sua acqua e aggiungere passata e fagioli nelle verdure facendo cuocere il tutto per ancora 10-20 minuti.

Tagliare il pane a piccole fettine e mettere in una zuppiera uno strato di pane e uno di verdure fino ad esaurimento. Si deve lasciare un po' riposare prima di mangiarla.

Se dovesse avanzare basta aggiungere un po' di olio, mescolare e far ribollire.

*È un piatto povero fatto solo di verdure e pane avanzato.*

*Il periodo più opportuno è di inverno quando viene coltivato il cavolo nero.*

# *Crostini di cipolle*

802

## INGREDIENTI:

- ½ Kg circa di cipolla bianca
- pane casalingo
- peperoncino (quantità secondo i propri gusti)
- 1 cucchiaio di triplo concentrato di pomodoro

## Preparazione:

Mettere sul fuoco la cipolla (affettata finissima) con un cucchiaio di olio e un po' d'acqua, sale e pepe e/o peperoncino; far cuocere fino a che non è praticamente disfatta.

Controllare che non rimanga mai troppo asciutta.

Aggiungere il concentrato di pomodoro e far bollire ancora per 10-15 minuti.

*Mentre i crostini con i fegatini e la milza venivano serviti solitamente durante le feste, questi venivano mangiati durante i giorni lavorativi, adatti per far ammorbidire il pane un po' duro.*



# *Pappa con il pomodoro*



## INGREDIENTI:

- *odori misti tritati (cipolle, carote, prezzemolo, basilico ed aglio)*
- *pomodori maturi*
- *sale*
- *olio*
- *brodo vegetale*

## PREPARAZIONE:

Mettere il pane a bagno in una ciotola d'acqua.

Mettere gli odori tritati in un tegame con olio abbondante e fargli rosolare dolcemente.

Aggiungere il pomodoro e il sale; aggiungere il brodo vegetale e far cuocere per 40 minuti circa.

Strizzare il pane (non eccessivamente) e aggiungerlo poco alla volta nel "sughino" e col mestolo amalgamare molto bene. Quando il pane prende il colore rosso, spegnere e servire calda, tiepida o anche fredda.

*Le ricette per la pappa al pomodoro sono tante.*

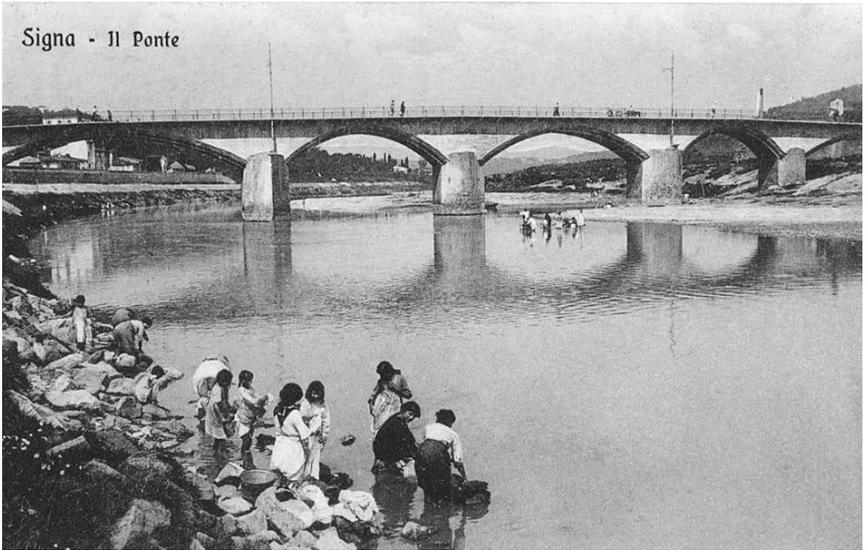
*Questa permette di utilizzare il pane non solo raffermo ma anche secco.*

*Quattro, però, sono gli ingredienti indispensabili per la "Vera" pappa al pomodoro: pomodori fiorentini, pane toscane casalingo e sciocco, olio toscano e basilico fresco.*



*Secondi piatti*

Signa - Il Ponte



# *Salsina Verde*

808

## INGREDIENTI:

- 30 g di capperi sotto aceto
- 4/5 filetti di acciughe sott'olio

## PREPARAZIONE:

Su di un tagliere, con la mezza luna, tritare capperi e acciughe fino a farne una pastina.

Mettere sul fuoco una teglia piccola con olio di oliva abbondante.

Quando l'olio bolle, versare capperi ed acciughe tritati.

Una volta versata la salsa tritata nell'olio bollente, spegnere il fuoco dopo 15-20 secondi.

*Questa salsa è ottima con il bollito e il profumo che si sente stuzzica l'appetito.*



# *La Salsa dello Zio*

80GR

## INGREDIENTI:

- 3 uova
- aglio
- farina
- aceto
- burro
- sale

## PREPARAZIONE:

Sbattere le uova con un po' di farina e sale.

In un tegame mettere un pezzo di burro e aglio, porre sul fuoco e quando il burro sarà spumeggiante aggiungete alle uova 2 cucchiaini di aceto, versare nel tegame continuando a mescolare fino ad ottenere un composto cremoso.

*Versare questa salsa su delle verdure lessate e ancora calde o su del lessso freddo.*



# *Cotenne di maiale con fagioli*



## INGREDIENTI:

- 200g di cotenne di maiale
- 600g di pomodoro
- 300g di fagioli secchi
- 40g grasso di prosciutto
- 3 spicchi di aglio
- rosmarino
- prezzemolo
- ½ cipolla
- basilico
- olio
- sale grosso e fine
- pepe

## PREPARAZIONE:

Ammollare i fagioli per una notte intera, poi lessarli coperti di acqua fredda con il rosmarino, 2 spicchi di aglio “vestiti” e sale grosso.

Cuocere i fagioli per 2 ore eliminando aglio e rosmarino e tenerli in caldo nella sua acqua.

Scottare le cotenne in acqua bollente per 15 minuti, raschiare bene, fiammeggiare l’osso, risciacquarle, tagliarle a pezzi e completarne la cottura mettendole in acqua fredda.

Tritare il grasso di prosciutto assieme alla cipolla, aglio, prezzemolo e basilico. Far soffriggere in un tegame il tutto con 2 cucchiari di olio; unire la polpa di pomodoro passata al setaccio, condire con sale e pepe e far cuocere per 30 minuti.

Unire le cotenne asciugate e subito dopo i fagioli e far insaporire a calore moderato per 10 minuti.

Se il sughetto risultasse troppo denso, diluirlo con acqua di cottura delle cotenne.

Tempo necessario per lo svolgimento di questo piatto: 3 ore più il tempo per ammolare i fagioli.

## I Piatti con il Maiale

Quando si ammazza il maiale nelle aie dei contadini il giorno stesso venivano utilizzate tutte le parti più misere e le più deteriorabili. Il grasso per fare lo strutto; il sangue per fare i roventini e (a Siena) i migliacci e il buristo; le budella per le salsicce; la vescica per conservare lo strutto; molte parti della testa, che non erano utilizzate per altro, costituivano "la tegamata" da mangiare il giorno stesso.

Dei roventini e del migliaccio vi diamo le ricette anche se difficilmente riuscirete a procurarvi il sangue di maiale perché le attuali norme igieniche lo rendono pressoché introvabile. Infatti, alla sagra degli antichi sapori di Lastra a Signa, c'è un privato che riesce a lavorare il sangue nel rispetto delle legge e, per questo, ha sempre davanti a sé una fila di gente che aspetta i roventini.

Quanto al fegato veniva lavorato tutto insieme e i fegatelli una volta cotti venivano messi sotto strutto, in un tegame di terracotta, in cantina. Erano una risorsa per le massaie fino ai primi caldi. Questa ricetta viene diretta da allora, dai fegatelli sotto strutto.

N.B. Siccome si rotolano i pezzi di fegato nel trito, ricordarsi di non salarlo troppo e ricordare che "baccalà, fegato e ora più che bolle e più che si assoda" ciò significa che non vanno cotti più a lungo del tempo di cottura stabilito senno diventano duri.



# *Covaccini-Roventini o Sanguinacci*

808

## INGREDIENTI:

- *sangue di maiale*
- *zampini e testa di maiale*
- *sedano*
- *carota*
- *cipolla*
- *farina bianca*
- *sale*
- *pepe*
- *spezie*

## PREPARAZIONE:

Per fare il brodo mettere nella pentola acqua fredda, gli zampini e la testa di maiale, una costola di sedano, una carota e una cipolla. Quando il brodo sarà pronto, lasciarlo raffreddare.

Al sangue vanno tolti i grumi di sangue che si sono formati.

Si unisce metà sangue e metà brodo, si aggiunge la farina bianca al composto sino ad ottenere una buona densità ma non eccessivamente. Mettere sale, pepe e spezie quanto basta.

Ottenuto il composto a giusta densità, si cominciano a friggere in una padella, ricordandosi di mescolare di tanto in tanto per non permettere alla farina di separarsi e poggiarsi sul fondo.

Per meglio gustarli si può aggiungere del parmigiano grattugiato sopra al covaccino.



# *Pegatelli di maiale*

808

## INGREDIENTI:

- 150g di fegato di maiale a testa
- rete di maiale (sufficiente ad avvolgere bene)
- salvia
- semi di finocchio selvatico
- pangrattato
- sale
- pepe
- qualche foglia di alloro
- carne grassa di maiale
- stuzzicadenti



## PREPARAZIONE:

Tagliare il fegato a pezzettini, il grasso a cubetti o fettine piccole e la rete a quadrati di misura adatta avvolgendo i fegatelli e distendendola su un piano di lavoro.

Mescolare i semi di finocchio con il sale, il pepe ed il pangrattato.

Passare i pezzi di fegato del trito, unirli alle fettine o cubetti di grasso, avvolgerli nella rete e fissarli con uno stecchino mettendo da un lato una foglia di salvia e dall'altro un piccolo pezzo di foglia di alloro.

Cuocere in forno a fuoco medio per 15 minuti o in padella rigirandoli un paio di volte per 15 minuti.

## *Migliaccio con sangue di maiale*

### INGREDIENTI:

- 400g di cavallucci
- zucchero vanigliato
- 1 spicchio di panforte o qualche candito
- 1 uovo
- farina q.b
- sangue di maiale
- 1 mestolo
- cioccolata fondente grattugiata
- 1 dado

### PREPARAZIONE:

Fare la pappa con i cavallucci spezzettati lasciandola densa.

Quando è tiepida unire tutti gli altri ingredienti e per ultima la farina, fino a fare un impasto tenero ma un po' corposo.

### **COTTURA 1°**

Ungere una padella rovesciandoci, successivamente, un mestolo del composto e dopo 2-3 minuti rigirarlo con un piatto e farlo cuocere dall'altra parte.

### **COTTURA 2°**

Mettere l'impasto in una teglia da forno alta 10cm – 1/2 imburrata. Cuocere a 180° fino a che l'impasto non è rassodato.



# *Salsicce alla Medioevale*

808

## INGREDIENTI:

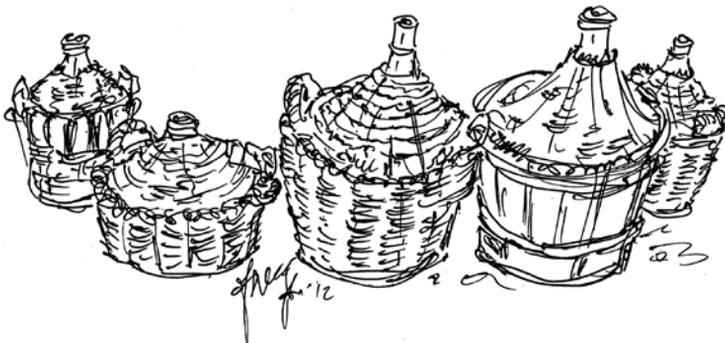
- 1 cipolla bianca affettata fine
- 100g di giuggiole affettate e spezzettate
- 4 salsicce tagliate a metà
- ½ bicchiere di vino bianco
- 10 chicchi d'uva

## PREPARAZIONE:

Appassire la cipolla mantecandola, a metà cottura aggiungere delle giuggiole.

Quando le giuggiole sono morbide aggiungere i chicchi d'uva, il vino bianco e far evaporare.

Quando questa salsa è pronta aggiungere le salsicce, cuocere 15 minuti e sono pronte.



## *Lesso rifatto con le cipolle*

50GR

### INGREDIENTI:

- 4 cipolle
- olio d'oliva
- salsa di pomodoro
- sale e pepe
- bollito



### Preparazione:

Se avete necessità di bollire della carne per preparare un brodo, ma non volete accompagnarlo con il bollito, questa è una ricetta per dare a quella carne un'altra veste, oppure per adoperare gli avanzi.

Prendete 4 grosse cipolle e tagliatele a fette. Mettetele in un tegame con qualche cucchiaino d'olio d'oliva e fatele stufare, aggiungendo via via un po' d'acqua, stando attenti a non soffriggerle.

Quando saranno imbiondite, aggiungete la salsa di pomodoro, sale e pepe e fate cuocere lentamente.

Circa 20 minuti prima che la pietanza sia pronta, unite il bollito tagliato a fettine o a tocchetti, e fate insaporire.

*Questa ricetta è ideata per riciclare il bollito avanzato della domenica, sempre gradito in tavola, anche se la carne è poca.*

# *Lingua di bue fredda*

808

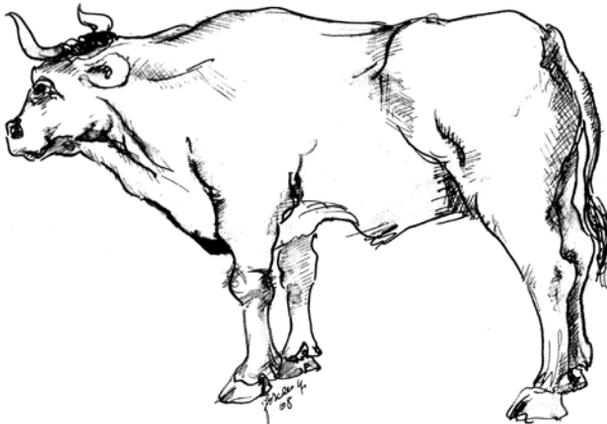
## INGREDIENTI:

- 800g di lingua di bue
- 100g di giardiniera sott'aceto
- 50g di capperi
- 4 uova sode
- prezzemolo
- olio
- sale e pepe

## PREPARAZIONE:

Tritare la giardiniera, i capperi, il prezzemolo e versare il trito in terrina, unirvi l'uovo sodo schiacciato, olio, sale e pepe e mescolare bene.

Affettare la lingua, disporla su di un vassoio, cospargerla con la salsa e distribuirvi sopra le uova sode affettate.



# *Chioccioline alla Cesare*

802

## INGREDIENTI:

- *chioccioline*
- *un ciuffo di prezzemolo*
- *1 cipolla media-grande*
- *nipitella*
- *pomodoro*
- *sale*
- *peperoncino*



## PREPARAZIONE:

Lavare bene le chioccioline, scottarle.

Fare un battuto con cipolla ed il prezzemolo e metterlo in un tegame con dell'olio. Appena il battuto sarà rosolato, aggiungere il pomodoro, la nipitella, sale, peperoncino e pomodoro. Cuocere un po' e aggiungere dell'acqua e, quando comincia a bollire, aggiungere le chioccioline.

Si porta a cottura a fuoco lento per circa 2 ore aggiungendo acqua se necessaria.

*Questo piatto oltre ad avere lo scopo nutritivo serviva anche per tenere occupati i bambini che venivano mandati a cercare le chioccioline con dei secchi specialmente dopo una nottata di pioggia.*

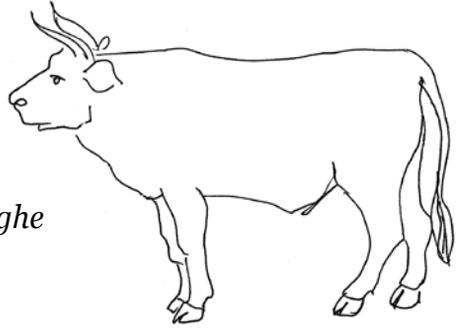
*E, come dice il proverbio: "Se tu mangi la chiocciolina maggiolina tu mangi la mamma e la figliola".*

# *Il magro della Vanna*

80GR

## INGREDIENTI:

- 750g di vitella di latte
- 1 cipolla
- 1 aglio
- 1 confezione di panna
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di pasta di acciughe
- 1 noce di burro
- sale
- olio



## PREPARAZIONE:

Tritare cipolla, capperi ed aglio.

Mettere tutti gli ingredienti a freddo con la carne; far cuocere lentamente per 1 ora.

Togliere la carne, ricoprirla con uno strato di sugo e servirla.

*Questo piatto è molto semplice e lo stesso procedimento può essere fatto anche per cucinare il petto di tacchino. È un piatto che può essere servito anche freddo, riscaldando qualche minuto prima la salsa. Per questo motivo nacque quando si ricevevano ospiti a casa, si voleva stare in compagnia e non ai fornelli.*

# Melanzane ripiene di arrosto avanzato

500g

## INGREDIENTI:

- 2 grosse melanzane lunghe
- 300g circa di arrosto avanzato
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di parmigiano
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- 1 cucchiaino di pinoli



## PREPARAZIONE:

Tagliare a metà le melanzane, salarle e lasciarle per 1 ora per far perdere l'amaro; svuotatele e tritate la polpa insieme all'arrosto.

Aggiungere i pinoli, pangrattato, formaggio, scorza di limone, uovo e i pinoli (attenzione a salare troppo in quanto arrosto e melanzane sono già salati). Se è necessario per amalgamare aggiungere qualche cucchiaino di brodo.

Lasciate ammorbidire la parte svuotata della melanzana a fuoco medio, coperte, con un filo d'acqua sotto, per qualche minuto. Poi riempiatele e mettetele in forno per 20 minuti a circa 200°.

*Questa ricetta si può fare anche con delle zucchine lunghe, stesso procedimento. Non è né proprio dietetica, né proprio risparmiosa ma evita la "tristezza" di mettere in tavola gli avanzi.*

# *Patate semplici all'Annita*

808

## INGREDIENTI:

- patate gialle
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio
- sale

## PREPARAZIONE:

Sbucciare e tagliare a tocchi grossi alcune patate gialle. Metterle in una teglia e ricoprirle d'acqua con uno spicchio di aglio a pezzettini e due fili di prezzemolo tritato. Aggiungere 2-3 cucchiaini di olio e poco sale. Coprire e far cuocere a fuoco alto per 15-20 minuti fino a che l'acqua non si è ritirata. Attenzione a non farle bruciare.

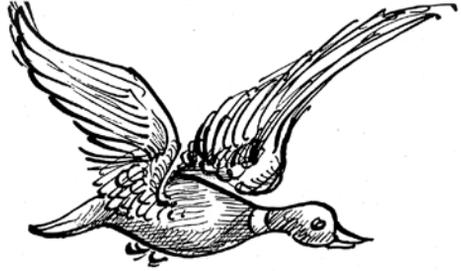


## *Pollo al limone e/o Anatra all'arancia*

80GR

### INGREDIENTI:

- 1 pollo abbastanza grosso
- 2 limoni
- sale
- pepe



### PREPARAZIONE:

Pulire bene il pollo all'interno, cospargerlo di sale e pepe in abbondanza e inserirci un limone ben lavato e sforacchiato con una forchetta.

Metterlo in una terrina da forno e spremerci sopra una metà di limone, salare e pepare.

Cuocerlo in forno per circa 1 ora.

A metà cottura girare il pollo e spremere l'altra metà del limone, salare e pepare.

È ottima anche l'anatra e basta semplicemente sostituire il limone con l'arancia.

*Portare in tavola questo piatto semplice fa sempre un'ottima figura.*

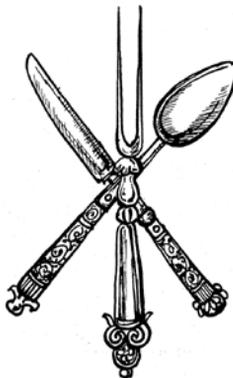
*Non era un piatto che veniva fatto spesso in quanto il pollo era riservato alle feste comandate.*

# *Polpette alla fiorentina*

808

## INGREDIENTI:

- *carne tritata*
- *aglio*
- *prezzemolo*
- *uova*
- *mollica di pane*
- *latte*
- *noce moscata*
- *sale*
- *farina*
- *pangrattato*
- *olio*
- *salsa di pomodoro*



## PREPARAZIONE:

Unite alla carne cruda tritata un battuto di aglio e prezzemolo, 1 o più uova a seconda della quantità della carne, una mollica di pane intinta nel latte e molto strizzata, l'odore della noce moscata e un po' di sale.

Impastate bene il composto e quindi formate, con le mani, delle polpette rotonde e un po' schiacciate che passerete nella farina bianca unita al pangrattato.

Disponetele in una teglia dove avrete già dell'olio caldo e fatele dorare da tutte e due le parti.

Aggiungete della salsa di pomodoro già pronta e lasciatele cuocere lentamente per una mezz'ora circa aggiungendo, se occorre, un po' d'acqua tiepida.

# *Polpette di carnevale*

500g

## INGREDIENTI:

- ½ Kg di sugo di carne di 2 tipi (manzo e maiale)
- 200g circa di pane raffermo
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- pinoli
- spicchio d'aglio
- pangrattato



## PREPARAZIONE:

Fare il sugo di carne non molto asciutto, aggiungere il pane raffermo a fettine e far cuocere il tutto molto bene.

Il giorno dopo aggiungere le uova, i pinoli, lo spicchio d'aglio e mescolare molto bene. Se il composto fosse troppo molle, aggiungere pangrattato.

Formare le polpette, passarle nel pangrattato e friggerle.

*Questa è una ricetta che veniva fatta a carnevale nella casa dei miei nonni materni, contadini, in un podere di San Ilario, frazione di Lastra a Signa.*

# *Schiacciata di patate*

80GR

## INGREDIENTI:

- 500g di patate
- 350ml di acqua
- 200g di farina
- 100g di grana
- 3 cucchiaini di olio
- sale
- pepe

## PREPARAZIONE:

In una terrina mescolate acqua, sale e pepe. Unire la farina fino a formare una pastella, poi il grana e le patate tagliate fini (non eccessivamente).

Mettete il tutto in una teglia ed infornarla per circa 30 minuti, finché il composto non sarà dorato quindi croccante e gustoso.

Se piace, nell'impasto aggiungere poca noce moscata.

*È un piatto molto economico, facile e veloce e, molto tempo fa, riusciva a togliere la fame.*



## *Sformato di bucce di baccelli*

802

### INGREDIENTI:

*Bucce di baccelli in quantità adeguata ai commensali, besciamella, pancetta a cubetti, un paio di uova, parmigiano grattugiato, pan grattato, burro, sale, pepe e noce moscata.*

### PREPARAZIONE:

Lessare bene le bucce fino a che non risulteranno morbide, strizzarle e tritarle finemente.

Preparare una besciamella abbastanza fluida, unire le bucce tritate, le uova, il parmigiano, la pancetta, la noce moscata, sale e pepe.

Mescolare bene, poi versare in una pirofila imburrata e cosparsa di pan grattato.

Spolverare la superficie di pangrattato e parmigiano e mettere qua e la qualche fiocchetto di burro.

Cuocere in forno a 180° per almeno mezz'ora.

Lo sformato è buonissimo anche freddo.

METTERE SUBITO IN ACQUA FREDDA LE BUCCE VIA VIA CHE SI SGRANANO I BACCELLI PERCHÉ DIVENTANO NERE IN BREVISSIMO TEMPO.

*Questa ricetta si caratterizza perché mette in risalto l'abitudine contadina di utilizzare per cucinare quanto di più la natura ci offre.*

*È un piatto unico e si gusta anche freddo.*

## *Stufato con bucce di fave*

80GR

### PREPARAZIONE:

Tagliare a pezzetti le bucce e metterli in un tegame con un po' di cipolla, pomodoro e aglio allungato con un po' d'acqua.

Aggiungere qualche manciata di fave, sale e peperoncino, se piace.



# *Rognone all'aceto*

500g

## INGREDIENTI:

- 500g di rognone
- olio d'oliva
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- farina
- pane
- 3 cucchiaini d'aceto
- sale e pepe

## PREPARAZIONE:

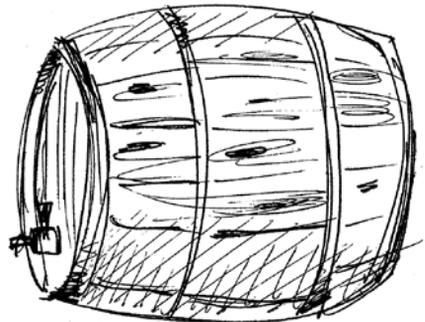
Affettare il rognone, infarinarlo e farlo saltare con l'olio in un tegame aggiungendo sale e pepe.

Dopo 4 minuti toglierlo dal fuoco e metterlo su di un vassoio caldo, spolverarlo con il prezzemolo tritato.

Versare nel fondo di cottura l'aceto, farlo ridurre di metà e versarlo sui rognoni guarnendo il piatto con crostini di pane dorato.

*Il rognone e la lingua sono ingredienti economici e venivano cucinati quando il macellaio uccideva il vitello.*

*(Vengono comunemente chiamate frattaglie)*



# *Rognone di vitello alle verdure*

80GR

## INGREDIENTI:

- 600g di rognone
- 400g di carote
- 400g di rape
- 400g di piselli
- 1 cipolla
- salsa di pomodoro
- farina
- sale e pepe



## PREPARAZIONE:

Tagliare a filetti le carote, le rape e a fettine la cipolla. Mettere le verdure in acqua bollente per 2 minuti.

Mettere sul fuoco un tegame con olio e unire le verdure, salare pepare e lasciar cuocere dolcemente.

Quando saranno cotte unire i piselli, mescolare e lasciarli insaporire.

Tagliare per lungo i rognoni, infarinare e porre sul fuoco in un tegame e cuocere a fuoco vivace.

Far colorire, a fine cottura salare pepare e porli al centro di un vassoio con attorno le verdure.

Servire caldo.

# *Coratella d'agnello*

808

Ingredienti:

- 600g di coratella
- 600g di polpa di pomodoro
- 100g di cipolle
- sedano e carota tritati
- 40g di grasso di prosciutto
- 15g di prezzemolo e maggiorana tritati
- 15g funghi secchi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 chiodo di garofano
- olio
- sale pepe

PREPARAZIONE:

Ammollare i funghi secchi. Mettere sul fuoco una casseruola con il grasso di prosciutto tritato, un po' d'olio e le verdure; far appassire, unire i funghi, l'aglio, il chiodo di garofano, il pomodoro tritato, sale e pepe e far cuocere bene.

Tagliare a fette la coratella. Mettere sul fuoco un tegame con olio, aggiungere prima il polmone, poi le altre parti e ultimo il fegato.

Lasciare insaporire, quindi unire il sugo di pomodoro, e proseguire la cottura.

Prima di togliere dal fuoco, incorporare la maggiorana e il prezzemolo, aggiustare di sale e di pepe e servire.

*Qualche volta si consiglia di non dire cosa si porterà in tavola, ma di informare i commensali dopo l'assaggio del piatto, perchè le frattaglie sono un piatto che fa pensare alla miseria... e chiaramente la miseria non piace a nessuno.*

## *Coniglio dei Crociani*

808

### PREPARAZIONE:

Tagliare un coniglio a piccoli pezzi e farlo rosolare in un tegame con olio sale e pepe.

In un altro tegame far rosolare appena l'aglio con un po' d'olio, aggiungere un barattolo di giardiniera, 2 cucchiaini di capperi e 3 filetti di acciughe.

Farli cuocere per un po' ed aggiungerli al coniglio insieme a  $\frac{1}{2}$  bicchiere d'aceto e  $\frac{1}{2}$  d'acqua poi portare tutto a cottura.

*Quando arrivavano ospiti, i consuoceri, i figli sposati che non abitavano più in casa, il coniglio più bello veniva "sacrificato" e portato in tavola.*



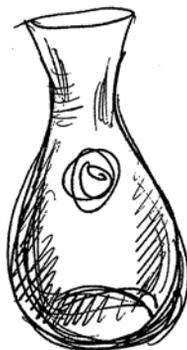
# *Coniglio a dolce forte*

*(dalla Margherita, all'Alba alla Nicoletta)*

808

## INGREDIENTI:

- 1 coniglio grosso
- odori
- sale
- pepe
- pinoli
- cedro candito
- uvetta
- cioccolato fondente
- zucchero
- aceto



## PREPARAZIONE:

Fare un bel battuto e cuocerlo lentamente. Aggiungere il coniglio tagliato a pezzetti. Quando si è arrosellito aggiungere i pelati, il sale e il pepe.

Quando è quasi cotto (dopo circa un ora) mettere nel tegame l'uvetta, i canditi a pezzetti, i pinoli e la cioccolata.

Dopo circa 10 minuti aggiungere 1 cucchiaio di zucchero e 1 bicchiere di aceto rosso, alzare la fiamma, togliere il coperchio e far evaporare l'aceto e servire.

*Questo piatto era dedicato ai matrimoni, le comunioni oppure quando un figlio tornava dal servizio di leva, perchè è un piatto molto caro e laborioso.*

# *Coniglio alle olive*



## INGREDIENTI:

- 1 coniglio
- 250g di aceto
- 2dl d'acqua
- 2 foglie di salvia
- aglio
- 1/2 carota
- 1 e 1/2 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 1 chiodo di garofano
- cannella
- 60g di burro
- 3 cucchiaini d'olio
- 100g di olive nere
- 10g di farina
- sale e pepe q.b.

## PREPARAZIONE:

Tagliare a pezzi il coniglio, porlo su una teglia, ricoprirlo con l'aceto e l'acqua, la salvia, l'aglio, 1/2 cipolla e la carota a fettine. Subito dopo aggiungere il burro, il chiodo di garofano, la cannella, sale e pepe.

Lasciar marinare per 2 giorni, poi scolarli, asciugarli e porli al fuoco in casseruola senza alcun condimento. Girare per 10 minuti, poi scolarli e lasciarli a parte.

In un tegame far rosolare la restante cipolla tritata con 40g di burro e l'olio, poi unire i pezzi di coniglio e farli dorare.

Salare, aggiungere le olive e bagnare con la marinata filtrata (conservare le verdure dalla marinata).

Far cuocere per 45 minuti e dopo 25 minuti completare con il trito della marinata.

Poco prima di toglierlo dal fuoco unire il restante burro mischiato alla farina.

Lasciar inspessire il sugo, poi versarlo insieme alle olive sopra il coniglio posto su un vassoio.

## *Stufato di pelliccia* *(dimorte patate e poca ciccia)*

FOR

Fate soffriggere in un tegame un battuto di cipolla e al momento in cui s'indora, aggiungete le patate tagliate a tocchetti, tante quante saranno le vostre esigenze.

Il piatto è più appetitoso se le patate saranno "dimorte".

Appena le patate cominceranno a disfarsi, le avrete bagnate con un po' di acqua o brodo. Aggiungete della salsa di pomodoro, sale e pepe.

Le patate non dovranno essere troppo asciutte, prima degli ultimi 10-15 minuti di cottura aggiungete il lessso tagliato a tocchetti o a fettine e fatelo insaporire.

*Si dice che questo piatto lo preparasse un oste fiorentino "Il Pelliccia" appunto, per sfamare con pochi soldi i contadini che andavano al mercato.*

*Ma anche da noi si usa per la stessa ragione: per risparmiare, per riciclare e per togliere fame.*







*1 doleí*



*Lastra a Signa - Calcinaia - Piazza De Governatis*

# Ambrosia

59

## INGREDIENTI:

- 250g di panna montata
- 100g di zucchero
- 50g di frutta candita
- 8 amaretti
- 3 tuorli d'uovo
- 4 cucchiaini di Aurum
- 2 cucchiaini di Brandy
- 1 bustina di vanillina

## PREPARAZIONE:

In una terrina sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a quando il composto sarà divenuto spumoso.

Unirvi gli amaretti pestati, il Brandy, l'Aurum e la vanillina; incorporarvi poi delicatamente la panna montata e mescolare con delicatezza in modo da amalgamare tutti gli ingredienti.

Versare la crema in coppe individuali e decorare ciascuna coppa con pezzettini di frutta candita.

Tempo di preparazione: circa 30 minuti.



*In antichità l'Ambrosia era considerato il cibo degli dei, cioè la cosa più buona e più dolce che ci sia. Questo dolce è proprio così da fare e mangiare per sentirsi in paradiso.*

# *Brutti...Buoni*



## INGREDIENTI:

- 250g di mandorle spellate e tostate
- 170g di zucchero
- 3 uova
- 200g di burro o margarina
- 500g di farina
- 1/2 cucchiaino di miele
- cannella a piacere
- un pizzico di sale
- una bustina di lievito per dolci
- olio per ungere

## PREPARAZIONE:

Tritare le mandorle non troppo fini, in una terrina lavorare il burro, la cannella e lo zucchero finchè tutto sarà spumoso.

Aggiungere una alla volta le uova, la farina mescolata con il lievito, il sale e il latte, amalgamare tutti gli ingredienti.

Il composto risulterà piuttosto denso, sempre mescolando incorporare le mandorle.

Ungere una teglia con poco olio oppure stendere la carta forno, disporre il composto a piccoli mucchietti distanziati tra loro, cuocere a forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.

I biscotti devono risultare coloriti, ma attenzione se cuociono troppo risulteranno duri.

*L'apparenza inganna, non sono belli a vedersi ma buoni a mangiarsi, originari di Prato, si consumano a Natale e come i cantucci sono buoni accompagnati col Vin Santo.*

# *Buccellato*

808

## INGREDIENTI:

- 350g di farina
- 40g di lievito di birra
- ½ bicchiere di latte tiepido
- 70g di zucchero + un cucchiaino
- 1 uovo
- un pizzico di sale
- 100g di burro
- una bustina di zucchero vanigliato
- 100g di uva sultanina ammollata
- semi d'anice (facoltativi)



## PER LA GLASSA:

- 100g di zucchero a velo
- 1 cucchiaio di succo di limone

## PREPARAZIONE:

In una ciotola mettere la farina, un cucchiaino di zucchero, unire il lievito

sciolto in poco latte, lasciare riposare per 15 minuti.

Aggiungere il resto del latte, lo zucchero, l'uovo, il sale, il burro a fiocchetti

e la bustina di zucchero vanigliato.

Lavorare bene l'impasto per mezz'ora, aggiungere l'uva sultanina ammollata

e asciugata (semi d'anice) e lavorare di nuovo l'impasto.

Formare 4 rotoli e fare una treccia.

Ungere la lastra del forno, disporre sopra il buccellato e lasciare lievitare per 30 minuti.

Spennellarlo con uovo sbattuto e zucchero, infornare in forno preriscato a 180° per circa un'ora.

Quando risulterà dorato, togliere dal forno e farlo completamente raffreddare.

Quando sarà freddo preparare la glassa e spennellarlo, fare asciugare e servire a fette.

*È un pandolce tipico di Lucca, è un antichissimo pane già presente nel 1500. Veniva preparato per le occasioni speciali come la cresima e il Natale.*

*Se avanza è buono scaldato ed imburrito per la colazione.*



# Pattona

500g

Ingredienti:

- ½ kg di farina di castagne
- sale



PREPARAZIONE:

È la polenta di farina di castagne. Prendete un paiolo di rame o una pentola capace, fate bollire dell'acqua leggermente salata e versateci tutta insieme (in proporzione di ½ kg di farina per litro) la farina di castagne che ricoprirà completamente l'acqua.

Infilate al centro del paiolo un bastone di legno, dal foro creatosi uscirà a fontana l'acqua bollente. Con lo stesso bastone cominciate a mescolare velocemente con forza e senza interruzione, in senso rotatorio da destra a sinistra in modo da non far formare grumi. Se vedete che la polenta risulta troppo dura, aggiungete acqua bollente. Sempre mescolando fate cuocere per oltre mezz'ora, a fine cottura con un mestolo bagnato d'acqua cercate di riunire la polenta al centro del paiolo staccandola il più possibile dalle pareti. Rovesciate poi il paiolo sulla spianatoia facendo battere un margine affinché la polenta si depositi tutta insieme assumendo la sua tipica forma. Tagliatela a fette con uno spago.

Si mangia calda o fredda e in quest'ultimo caso, anche arrostita o frita. È ottima da sola, con ricotta o formaggio fresco.

*A Lastra a Signa c'era un ortolano maestro nella preparazione di questo ottimo dolce e una volta terminata la sua realizzazione lo esponeva fuori dal suo negozio. Il profumo della pattona si spandeva per tutto il paese attirando grandi e piccoli.*

# *Pan di ramerino*

80GR

## INGREDIENTI:

- ½ kg di pasta di pane
- 50g di zucchero
- 150g di zibibbo
- foglie di rosmarino
- sale
- olio di oliva



## PREPARAZIONE:

Prendete dal fornaio della pasta di pane. Lavoratela sulla spianatoia aggiungendo un po' d'olio di oliva, zucchero e zibibbo.

Formate dei piccoli panini che metterete a lievitare in un luogo caldo.

Una volta lievitati, spennellateli con uovo sbattuto, metterci sopra qualche foglia di rosmarino, praticare un taglio a croce sulla superficie e infornare.

*Una volta questo ottimo dolce si mangiava solo il giovedì santo ed era stato benedetto prima di essere venduto. Adesso si trova quotidianamente in tutti i forni. E' sempre ottimo, ma ha perso la sua magia.*

## *La merenda golosona*

✪✪

Si prende una bella fetta di pane e si bagna con un po' di acqua, dopodiché si cosparge di zucchero, oppure la fetta di pane si può bagnare con del vino rosso annacquato e ricoprirla successivamente di zucchero.

*Le nostre nonne sostenevano che la seconda versione fosse ricostituente.*



## *Schiacciata con l'uva di nonno Lando*

80GR

### INGREDIENTI:

*ogni 500g di pasta da pane lievitata (fatta da voi o comprata già fatta) occorrono 500g di uva nera, meglio senza semi, 3 cucchiaini d'olio, un cucchiaino di semi di anice verde, un cucchiaio di aghi di rosmarino, 2-3 cucchiaini di zucchero di canna.*

### PREPARAZIONE:

Staccare tutti gli acini dell'uva dai grappoli. Mettere la pasta lievitata in una grande insalatiera o teglia.

Metterci dentro quasi tutta l'uva e impastarle insieme con le mani: molti acini si romperanno, così il loro sapore impregnerà tutto l'impasto. Un po' di chicchi lasciarli a parte per porli sopra ordinatamente.



Mettere a scaldare molto piano l'olio in una padellina con i semi di anice e gli aghi di rosmarino. Successivamente filtrarlo.

Mettere quasi tutto l'olio nell'impasto della schiacciata e impastare ancora. Un pochino usatelo per ungere il fondo della teglia da forno.

Distribuite l'impasto in una teglia non più alta di 2 cm.

Cospargete con lo zucchero di canna e con i rimanenti chicchi d'uva, infornare a 180° per circa mezz'ora.

# *Schiacciata*

802

## INGREDIENTI:

- 250g di farina
- 120g di zucchero
- scorza di un limone grattugiata
- una bustina di lievito
- un pizzico di sale
- 10 cucchiaini di latte
- 6 cucchiaini di olio di semi

## PREPARAZIONE:

Cuocere nel forno per 35 minuti a 180°. Una volta che si è raffreddata cospargere la superficie della schiacciata di zucchero vanigliato.

*È una schiacciata molto buona, si può mangiare abbastanza spesso perchè gli ingredienti sono facilmente reperibili.*



## *Torta delizia al cioccolato*

80GR

### INGREDIENTI:

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 pera
- 300g di ricotta
- 50g di cioccolato in polvere
- 100g di zucchero
- mandorle a scaglie
- 3 uova (tuorlo)
- burro

### PREPARAZIONE:

Affettare le pere senza buccia e rosolare gli spicchi in burro e zucchero.

In una ciotola lavorare i tuorli con zucchero, ricotta e cioccolato. Foderare una tortiera (lasciando la carta forno sotto) con la pasta sfoglia lasciando i bordi un po' rialzati.

Versare la crema e decorare con gli spicchi di pera e con un po' di scaglie di mandorle. Cuocere in forno a 200° per 30 minuti.

*È una torta golosa da fare la domenica perché è veloce, deliziosa, ma come tutti i dolci non bisogna esagerare.*



# *Zuccotto Fiorentino*

808

## INGREDIENTI:

- 200g di farina
- 200g di zucchero
- 5 uova
- *vin santo o alchermes (per la bagna)*
- 120g di cioccolato fondente a scaglie
- 30g di cacao
- ½ litro di panna fresca

## PREPARAZIONE:

Preparare il pan di spagna montando le uova con lo zucchero, aggiungere piano piano la farina facendo attenzione a non smontare il composto.

Versare il tutto in una teglia rettangolare, cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti (si può adoperare anche quello già pronto).

Foderare uno stampo a cupola con fette di pan di spagna, quindi con un cucchiaino bagnare la pasta con uno dei liquori allungati con un po' d'acqua.

Montare la panna con lo zucchero, dividere in due ciotole, in una mettere 60g di cioccolato fondente a scaglie e nell'altra il cacao in polvere setacciato e il restante cioccolato fuso.



Farcire lo zuccotto con la panna chiara e poi quella col cacao.

Coprire lo stampo con del pan di spagna inzuppato, premere leggermente, coprire con pellicola trasparente e mettere nel freezer per circa 2 ore.

Capovolgere lo zuccotto su di un vassoio rotondo.

*È un dolce antico, sembra sia stato inventato per Caterina de' Medici che era molto golosa, oppure da Bernardo Buontalenti che già a quei tempi faceva dei deliziosi sorbetti e semifreddi.*

*È un dolce piacevole con ingredienti semplici e si consuma generalmente in estate.*



# *Zuppa Inglese della Palmira*

808

Ingredienti:

- *biscotti secchi tipo “petit beurre” o marie quanti ne servono per fare gli strati.*
- *alchermes diluito con un poco di latte per bagnare i biscotti*
- *cacao in polvere per spolverare sopra*
- *cioccolato frondente a pezzetti*

PER LA CREMA: 100g di zucchero (o 3 cucchiaini rasi), 30g di farina o 3 cucchiaini poco più che rasi, 2 uova intere, la buccia di mezzo limone, 500ml di latte: mescolare bene a freddo tutti gli ingredienti, mettere sul fuoco dolce e far bollire qualche minuto.

PER LA CREMA AL CIOCCOLATO: gli stessi ingredienti di prima sostituendo la farina con, 1/3 di farina e 2/3 di cacao amaro. Stesso procedimento eseguito per la crema all'uovo.

Preparare le due creme; nel frattempo bagnare i biscotti con l'alchermes diluito con il latte.

Quando le creme sono ancora bollenti fare uno strato di biscotti, uno strato abbondante di crema d'uovo nella quale affogheremo dei pezzetti di cioccolato, altro



strato di biscotti seguiti da uno strato di crema al cioccolato e così via.

Sopra spolverare con cacao amaro.

PS: Nelle occasioni importanti, tipo matrimoni, la zuppa inglese veniva fatta con il pan di spagna fatto in casa (6 uova, 200g di zucchero, 150g di farina. Montare i tuorli fino a che non sono chiari e spumosi; aggiungere a poco a poco la farina. Montare le chiare, aggiungerle senza smontarle al composto di tuorli e zucchero; infornare a 180° per circa mezz'ora).

*Gli Inglesi non c'entrano niente, è un dolce proprio italiano, se ne parla a Firenze dalla fine del 1800, sembra sia stato inventato da una domestica adoperando biscotti avanzati e bagnati.*

*È un dolce classico al cucchiaio, piace a tutti ed è di facile preparazione.*



*Due ricette  
del sud*



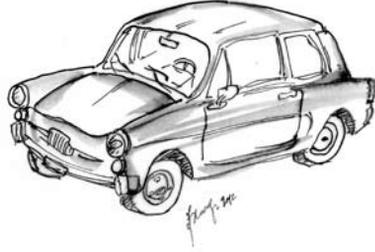


# *Aqua sala*

808

## INGREDIENTI:

- 1 spicchio d'aglio
- pepe e peperoncino q.b.
- 1 bicchiere d'acqua
- sale q.b.
- 2 uova



## PREPARAZIONE:

Far soffriggere l'aglio, aggiungere l'acqua, sale e peperoncino.

Prendere 3 fette di pane raffermo, bagnatelo con l'acqua e le spezie facendo avanzare un po' d'acqua.

Nell'acqua rimasta mettere due uova, e farle cuocere in una padella.

Quando le uova risulteranno leggermente cotte metterle sopra le fette di pane.

*A Lastra a Signa abitavano molte persone del sud Italia, lavoravano nelle tante fabbriche che c'erano e così con le varie amicizie e matrimoni, si è cominciato a condividere questo tipo di ricette, sia piatti poveri sia ricchissimi.*

## *Cartellate o "Carteddate"*



### PREPARAZIONE:

Fate scaldare 40g di olio insieme alla scorza di mezzo limone a pezzetti. Spegnete e lasciate raffreddare.

Disponete 225g di farina a fontana sulla spianatoia. Nell'incavo mettete l'olio passato al colino, un pizzico di sale, lo zucchero e lievito di birra fatto prima sciogliere con un po' d'acqua appena tiepida. Impastate aggiungendo del vino, quanto basta per ottenere una pasta di media consistenza.

Datele la forma di una palla e praticate in superficie un taglio a forma di croce.

Mettete la pasta in una ciotola spolverizzata di farina. Coprite con un tovagliolo e lasciate lievitare ad una temperatura di circa 26°, per ottenerla potete accendere il forno a gas, regolandolo al minimo.

Aprite lo sportello del forno e su questo, nella parte più esterna, appoggiate la ciotola.

Lavorate la pasta con le mani, poi spianatela con il mattarello ad un'altezza di pochi millimetri. Con la rotella taglia pasta ricavate delle strisce alte 5 cm e lunghe 30 cm. Piegarle a metà. Ogni 4 cm unite, premendo con le dita, i lembi aperti della sfoglia.

Appoggiate sulla spianatoia la parte chiusa della striscia e formate una spirale morbida, lasciando al centro un foro largo circa 2cm.

Via via che avvolgete la pasta su se stessa, congiungete nei punti che prima avete lasciato aperti il lembo esterno della parte di striscia già avvolta con il lembo interno dalla parte che state arrotolando, formando così una rosa di pasta.

Procedete come indicato e appena avrete formato tutte le spirali friggetele poco alla volta in abbondante olio caldo, prima dalla parte del fondo e poi dall'altra.

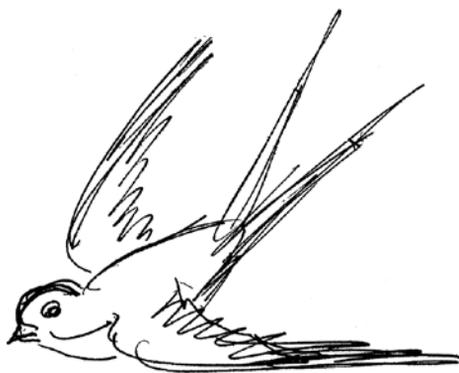
Regolate la temperatura dell'olio in modo che la pasta possa cuocere bene anche all'interno senza colorire troppo. Via via che i dolci sono pronti metteteli a sgocciolare capovolti sopra a una carta che ne assorba l'unto.

Scaldate del miele, regolandovi circa la quantità occorrente, e immergetevi, uno alla volta, facendo attenzione di non romperle, le rose di pasta.

Mettetetele sul piatto da portata. Spolverizzatele di cannella e poi decoratele con dei confettini di zucchero.

Questi dolci, che si preparano in Puglia durante le festività, vengono chiamati carteddate o carteddrate o cartellate.

Invece di immergere le rose nel miele, potete semplicemente spennellarle con il miele caldo.



Lastra a Signa - Via Vitt. Eman.

5. x 11. 919



## Commento finale

Questo, come avete potuto notare non è un vero e proprio libro di ricette, infatti le stesse ricette sono redatte in modo vario, discorsivo, non certamente organico.

Anche i commenti ai singoli piatti a volte sono presenti, altre volte no, ed anche quando ci sono non si possono definire propriamente organici.

È un difetto?

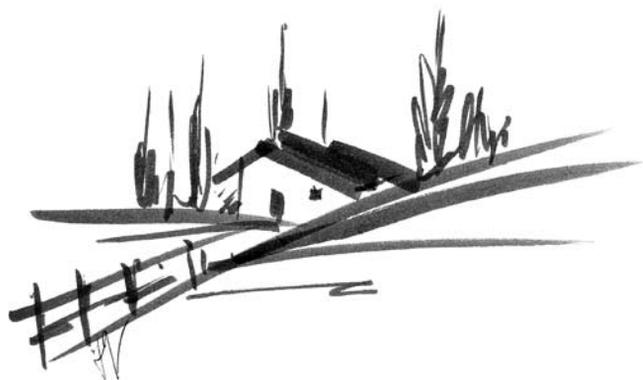
Noi pensiamo di no, abbiamo immaginato di essere a tavola con voi e di raccontarci cosa stiamo mangiando e cosa vorremmo mangiare.

È un modo per stare insieme con i nostri ricordi ed i nostri desideri.

A noi è piaciuto e ci siamo divertiti, e voi no?

Grazie comunque di essere stati con noi

L'Auser Toscana



# Indice

<i>Presentazione</i>	3
<i>Prefazione</i>	5
<i>Scopo della ricerca</i>	7

## **PRIMI PIATTI**

Zuppa di cipolle	11
Risotto con fegatini	12
Crespelle al forno con besciamella finta	13
Cicche di patate e fagioli borlotti	15
Risotto di primavera	16
Zuppa di ortica e uova sode	17
Pappardelle con cinghiale	18
Penne con salsa ai carciofi	19
La farinata all'antica della M. Grazia	20
Farinata con cavolo nero	21
Zuppa di ceci e cavolo nero	22
“Ode al pane” di Pablo Neruda	23

Minestra di pane e Ribollita	24
Crostini di cipolle	25
Pappa con il pomodoro	26

## **SECONDI PIATTI**

Salsina Verde	29
La Salsa dello Zio	30
Cotenne di maiale con fagioli	31
I Piatti con il Maiale	32
Covaccini-Roventini o Sanguinacci	33
Fegatelli di maiale	34
Migliaccio con sangue di maiale	35
Salsicce alla Medioevale	36
Lesso rifatto con le cipolle	37
Lingua di bue fredda	38
Chioccioline alla Cesara	39
Il magro della Vanna	40
Melanzane ripiene di arrosto avanzato	41
Patate semplici all'Annita	42
Pollo al limone e/o Anatra all'arancia	43
Polpette alla fiorentina	44
Polpette di carnevale	45
Schiacciata di patate	46

Sformato di bucce di baccelli	47
Stufato con bucce di fave	48
Rognone all'aceto	49
Rognone di vitello alle verdure	50
Coratella d'agnello	51
Coniglio dei Crociani	52
Coniglio a dolce forte	53
(dalla Margherita, all'Alba alla Nicoletta)	
Coniglio alle olive	54
Stufato di pelliccia (dimorte patate e poca ciccìa)	55

## I DOLCI

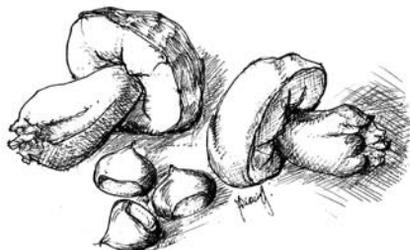
Ambrosia	59
Brutti...Buoni	60
Buccellato	61
Pattona	63
Pan di ramerino	64
La merenda golosona	65
Schiacciata con l'uva di nonno Lando	66
Schiacciata	67
Torta delizia al cioccolato	68
Zuccotto Fiorentino	69
Zuppa Inglese della Palmira	71

## **DUE RICETTE DEL SUD**

Acqua sala 75

Cartellate o “Carteddate” 76

*Commento finale* 79





Le ricette sono state redatte da:

Fulvia Massini, Nicoletta Caparrini, Anna Fabbrucci, Lely Becucci, Manuela Rossi, Luciana Corti, Maria Grazia Pancani, Consiglia Caradonna, Grazia Crociani, Deanna Corsinovi, Giovanni Forconi, Fiorella Francalanci, Franca Corti, Gianfranca Bertini, Gina Baldo, Giuseppina Longo, Luana Delli, Mirella Andrei, Francesca Nicolai, Lucia Trastullo, Rolanda Checcucci, Franca Solano, Miriam Mazzaferri, Paola Matassini, Osvalda Campinoti, Luciana Campinoti, Dina Forconi, Cesarina Forconi.

Edizione stampata con i tipi  
della tipolitografia Pegaso in Firenze  
nel mese di febbraio dell'anno 2017