

Zuppe , pietanze e dolci di antica tradizione

La cucina tradizionale di queste zone è stata sempre povera, semplice e genuina, basata sullo sfruttamento dei boschi e sui prodotti della pastorizia, con una agricoltura montana difficile.

Di minestre e zuppe la nostra gastronomia è piena... minestra povera, ma piena di fascino e anche di sapori. E poi il pane, il pane benedetto che non può mancare in una mensa e non può essere buttato via perché è peccato mortale e allora si usa al posto della pasta...

- **Crostini neri della Valtiberina**

Per 6 persone: 250 g di fegatini di pollo, 50 g di carne di vitella, capperi sotto aceto, 2 acciughe salate, salvia, ginepro, limone, brandy.

Mondate i fegatini, eliminando fiele, nodi, grumi e vene. Lavateli bene, asciugateli e infarinateli leggermente. Fate scaldare un tegamino con 3 cucchiai d'olio, una ciocca di salvia e un pizzico di bacche di ginepro. Metteteci i fegatini e la fettina di carne di vitella, salate, pepate e fate rosolare bene il tutto per 15 minuti. Bagnate con un bicchiere di brandy e fate sfumare completamente. Togliete la carne dal fuoco, eliminate ginepro e salvia e tritatela finemente tutta insieme , aggiungendo 1 cucchiaio di capperi sotto aceto ben dilavati e 2 acciughe sotto sale, dissalate e spinare con cura. Rimettete la salsa ottenuta al fuoco nel tegame, fate riprendere il calore, bagnate col succo di limone, fate insaporire per 3- 4 minuti e aggiustate di sale e pepe. Quando la salsa avrà raggiunto la giusta densità toglietela dal fuoco e spalmatela sui crostini.

- **Crostini di cavolo nero**

Per 6 persone: 6 piantine (o 6 mazzetti) di cavolo nero, pane toscano raffermo.

Eliminate le foglie dure esterne delle piantine di cavolo, lavatele bene e lessatele in abbondante acqua salata. Ci vorranno 20 minuti se hanno sentito il gelo, altrimenti un po' di più: una volta cotte, ben tenere, scolatele conservando l'acqua di cottura. Tagliate delle fette di pane abbastanza grandi e spesse, fatele abbrustolire e strofinatele con l'aglio. Per la preparazione, che va fatta poco prima di servirli, immergete un attimo una fetta per volta nell'acqua di cottura, disponetele sul vassoio e metteteci sopra il cavolo, con una certa abbondanza, poi conditele con sale, pepe e olio buono senza avarizia. Solitamente si servono come primo e, nonostante l'aspetto un po' "rustico", sono di una bontà senza pari, specialmente se il cavolo ha sentito il gelo, cosa che lo rende tenerissimo. Si raccomanda inoltre il pane *sciocco* toscano, raffermo di 4 o 5 giorni.

- **Acquacotta**

Piatto del pastore o meglio ancora del carbonaio, dell'uomo che lavora nel bosco o alla macchia. L'etimo è facile: niente di niente, quello che si trova, cotto con l'acqua. Secondo quello che dà il bosco la ricetta dell'acqua cotta cambierà.

Tagliate dei funghi porcini ben lavati a pezzetti piuttosto grossi calcolando circa 100 grammi a persona. Rosolateli in un tegame di coccio con aglio, nipetella, pepe e sale. Aggiungete un'ombra di pomodoro e lasciate che questo si ritiri. È il momento di mettere un mestolo di acqua calda per porzione più uno (due se le persone sono molte) per il consumo del tegame. Coprite e lasciate cuocere a fuoco leggero per una ventina di minuti. Intanto preparate una zuppiera dove sono stati frullati un uovo intero a testa insieme a formaggio parmigiano.

Sbattendo velocemente questo composto versateci il brodo ottenuto con i pezzi di fungo interi. Ne deve risultare una crema. Servite caldo ma non caldissimo in scodelle dove avrete appoggiato una fetta di pane tostato.

- **Minestra di castagne**

In una pentola di coccio piena di acqua buttare un pizzico di menta, del prezzemolo, del rosmarino e la salvia tutto tritato abbastanza finemente, una manciata di foglie di ortica e le castagne sbucciate. Far bollire due ore e servir con pane duro.

- **Ribollita**

La minestra di pane spesso si prepara in quantità almeno doppia del necessario: infatti, anche se appena pronte sono squisite, il bello e soprattutto il buono vengono il giorno dopo. Quella avanzata e fredda, ripresa in padella con la sola aggiunta di abbondante olio e girata di continuo col cucchiaio di legno mentre cuoce, altro non è che la vera ribollita, nata proprio come piatto del reimpiego. L'ideale è di usare una padella di ferro, su fuoco vivace, che faccia sfrigolare decisamente la minestra, cuocendola per 20-30 minuti. Il sapore non è più lo stesso e sembra quasi un altro piatto. Si serve a bollire, condita con olio e pepe e accompagnata da cipolla cruda.

- **Maccheroni con l'ocio**

Prendete l'ocio, tagliatelo a pezzi e rosolatelo a secco nel tegame. Il suo grasso vi aiuterà a far sì che non bruci. Aggiungete un abbondante battuto di prosciutto magro, cipolla, sedano e carota. Lasciate appassire a fuoco abbastanza vivo quindi aggiungete pomodoro (quel tanto che basta a dargli colore), sale, pepe e noce moscata. Fate ritirare il pomodoro e continuate la cottura aggiungendo a piccole dosi il brodo. Circa un quarto d'ora prima che la cottura sia ultimata tagliate il fegato dell'ocio in piccolissimi pezzi e buttatelo nel tegame. Cotto l'ocio mettetelo da parte e usate il sugo per condire i maccheroni. Lessate la pasta e mettetela in una teglia imburata a strati alternati con il sugo. L'ultimo strato dovrà essere di maccheroni e sopra riccioli di burro, parmigiano e pan grattato. Fate cuocere in forno a temperatura media per una decina di minuti e servite caldo ma non bollito. Dopo verrà in tavola l'ocio.

- **Panzanella**

Se il crostino di cavolo nero è il trionfo della gola sull'inverno grigio, la panzanella è la fedele ripetizione di questo trionfo nell'estate afosa. Non è un piatto antichissimo perché c'è il pomodoro, e senza questa succosa verdura la panzanella non avrebbe ragione di essere, ma dai primi del 800 in poi questo piatto è stato la gioia di migliaia di aretini. La presenza dell'aceto e del basilico danno al piatto un'immagine tra il magico e il terapeutico. Prendete del pane casalingo non salato, tagliatelo a fette e mettetelo a bagno nell'acqua fresca dove avrete versato un po' di aceto. Quando è bene inzuppato strizzatelo molto forte con le mani. Attenti che non ci resti neanche una goccia di acqua. Mettetelo in una insalatiera sbriciolandolo, affettateci sopra abbondante cipolla, cetriolo, pomodori maturi, foglie di basilico, sale, pepe e olio abbondante. Mescolate e lasciate al fresco per almeno un'ora.

- **Sformato di spinaci con il cibreo.**

Si scottano gli spinaci, si strizzano bene bene e si pestano nel tagliere. Si fa un soffrittino di cipolle , pestandole, con burro e olio. Poi si mettono nel soffritto gli spinaci e ci si fanno insaporire bene bene. Si ritirano dal fuoco e si mettono quattro uova con la chiara, una bella manciata di parmigiano, la noce moscata e la besciamella. Si mescola tutto, si unge col burro la teglia e prima di versarci gli spinaci si mette un foglio di carta oleata sul fondo. Si cuoce a “bagnomaria” per un' ora e mezza. Si sforna a freddo e si serve con il Cibreo.

Cibreo: si tagliano a pezzetti molto piccoli le rigaglie del pollo e si infarinano leggermente . Si mettono in un tegame dove prima si è fatto rosolare nel burro la cipolla tagliata a fette molto sottili. A mezza cottura si aggiunge pepe e vinsanto. I fegatini non devono cuocere più di dieci minuti. A cottura ultimata togliere del fuoco e incorporare un rosso d'uovo sbattuto. Ora potete riscaldare lo sformato e versateci sopra il cibreo.

- **Cinghiale in umido o salmì**

Per 6 persone: 1,2 kg di polpa di cinghiale, 700 g di pomodori, cipolla, carota, sedano, rosmarino, aglio, alloro, vino rosso, brodo.

Tagliate la carne di cinghiale a tocchetti di circa 4-5 cm di lato e mettetela, la sera precedente, in una marinata di vino rosso con cipolla, carota e sedano tritati grossolanamente. Fate un battuto abbondante di cipolla, sedano, carota e 2 spicchi d'aglio e fatelo soffriggere con mezzo bicchiere d'olio, aggiungendo un paio di rametti di rosmarino e 2 foglie di alloro intere. Appena la cipolla sarà diventata trasparente, unite la carne sgocciolata dalla marinata, ma assolutamente non lavatela, fatela rosolare dappertutto, versate due bicchieri di vino rosso , rimestate e fatelo consumare a fuoco lento. Aggiungete i pomodorini a pezzi, saltate, fate insaporire per 10 minuti, unite un paio di mestoli di brodo e fate cuocere semicoperto con un leggero sobbollore. La cottura durerà mediamente 2 ore, con ampie oscillazioni in funzione dell'età dell'animale: aggiungete poco brodo alla volta, quando la carne tenderà ad asciugarsi troppo. Prima della fine mettere a punto di sale e pepe e arrivate in fondo col sugo abbondante, denso e saporito. Servite a bollire.

- **Pulezze e salsiccia**

Piatto principe delle serate invernali nelle cucine delle campagne aretine. Pulite le pulezze, lavatele bene e lessatele in abbondante acqua salata. Vanno continuamente affondate con un mestolo di legno. Quando sono cotte scolatele e, appena la temperatura lo consente strizzatele con le mani fino a farne delle palle (così è possibile conservarle anche qualche giorno). Quando le vorrete cucinare con le salsicce dovrete batterle in modo da ridurle fini fini. Soffriggete in un tegame un po' di olio e aglio, buttate le salsicce che prima avrete bucato con una forchetta. Giratele in modo che prendano una rosolatura uniforme. Quando l'aglio comincia a dorare aggiungete le pulezze e con il cucchiaino di legno fatele insaporire facendo loro prendere il grasso che hanno lasciato le salsicce nel tegame. È un piatto da mangiare caldo.

- **Bistecca fiorentina.**

È più toscana che fiorentina ma certo non aretina; infatti la carne viene dalla Valdichiana. La fiorentina deve provenire da vitelli di razza Chianina che non pesano meno di uno o due kg. La tipica cottura avviene sulla brace. Si consiglia di gustarla al sangue.

- **Piccione ripieno**

Si prendono gli interiori e si pestano insieme a prosciutto e mortadella di Bologna. Si pesta tutto bene e vi si aggiunge un uovo intero, formaggio grattugiato fino a che non sia tutto ben amalgamato come fosse una polpetta. Si introduce il tutto dentro al piccione e anche nel collo. Si cuce e si mette in una casseruola con burro e olio.