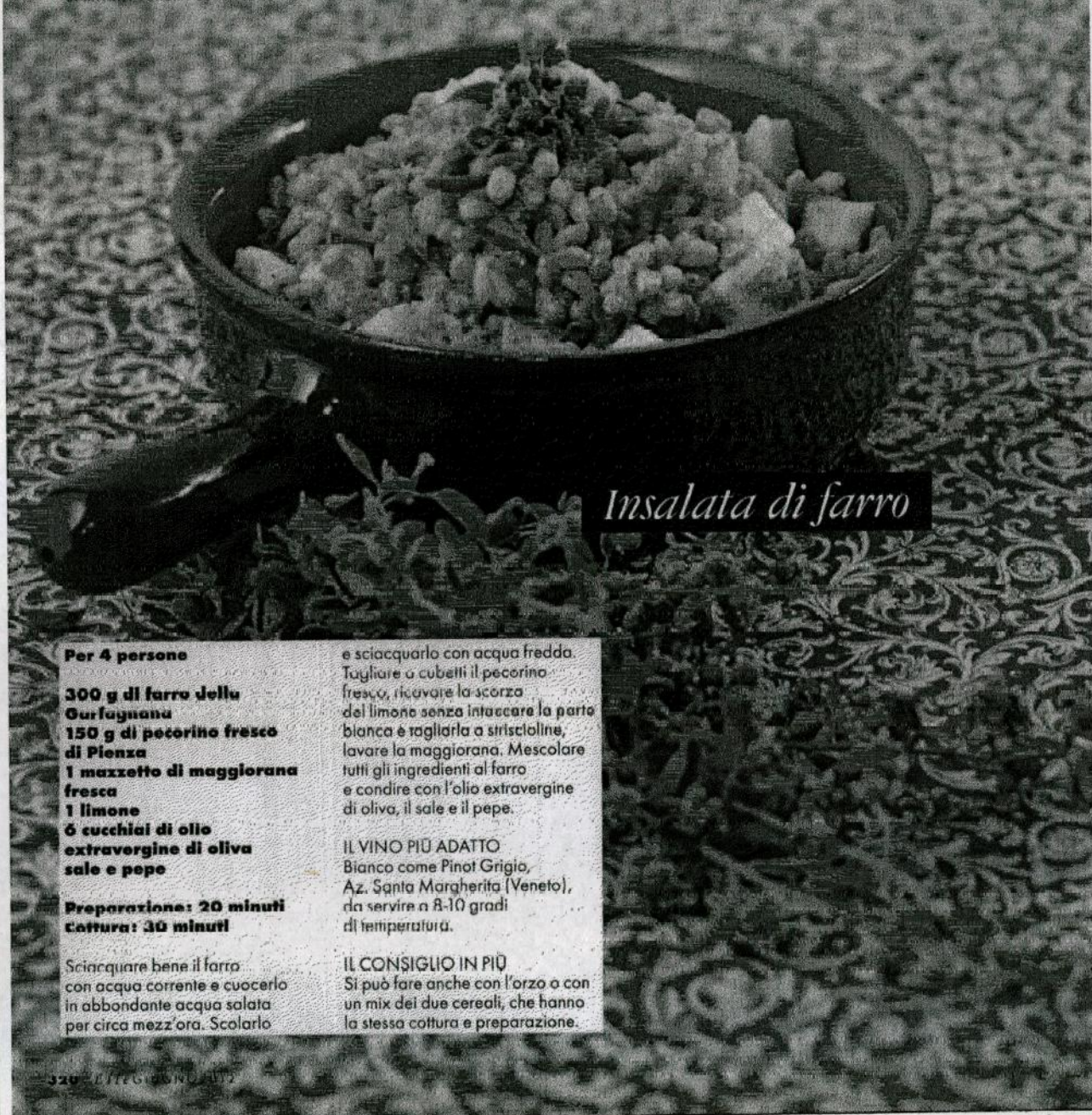


elle cucina

Gran TOSCANA

Più che una regione è ormai un marchio, un'icona. Celebrata per le sue ricette semplici e saporite. E per i profumi e i sapori di terra. Una tradizione contadina rivista dai grandi chef con menù che sono un elogio della lentezza

di MARIA TERESA DI MARDO e MARIE CECHE FERRE foto di MAURIZIO MAURIZI



Insalata di farro

Per 4 persone

**300 g di farro della
Garfagnana**
**150 g di pecorino fresco
di Pienza**
**1 mazzetto di maggiorana
fresca**
1 limone
**6 cucchiai di olio
extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione: 20 minuti
Cottura: 30 minuti

Sciogliere bene il farro con acqua corrente e cuocerlo in abbondante acqua salata per circa mezz'ora. Scolarlo

e sciacquarlo con acqua fredda. Tagliare a cubetti il pecorino fresco, ricavare la scorza del limone senza intaccare la parte bianca e tagliarla a striscioline, lavare la maggiorana. Mescolare tutti gli ingredienti al farro e condire con l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come Pinot Grigio, Az. Santa Margherita (Veneto), da servire a 8-10 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Si può fare anche con l'orzo o con un mix dei due cereali, che hanno la stessa cottura e preparazione.

**LA PANZANELLA
DEL BRONZINO**
Per 4 persone

**400 g di pane toscano cotto
a legna di 3-4 giorni**
2 cipolle rosse toscane
2 cetrioli
**una tazza di erba
porcellana (detta portulaca)**
un mazzetto di basilico
**un mazzetto di rughetta
selvatica**
**3 cucchiai di aceto di vino
rosso**
**5 cucchiai di olio
extravergine di oliva**
salo

Preparazione: 20 minuti

È chiamata "del Bronzino" perché piaceva moltissimo al celebre pittore rinascimentale. Riempire una ciotola grande di acqua fredda e mettere a bagno il pane tagliato a fette per 10 minuti. Quindi prenderne una manciata alla volta, strizzarlo con forza per far colare tutta l'acqua e raccogliere la mallica in un'insalatiera capiente. Affettare le cipolle sottilissime, sbucciare i cetrioli e affettarli, lavare l'erba porcellana, la rughetta e il basilico e tagliarli. Aggiungere le verdure al pane strizzato, condire con il sale, l'aceto e l'olio e infine aggiungere anche le foglie di basilico, di rughetta e di erba porcellana, mescolare bene e lasciare riposare prima di mangiare.

**PANZANELLA
AL POMODORO**
Per 4 persone

4 pomodori

Procedere esattamente come nella versione "del Bronzino", però aggiungere alle verdure i pomodori privati dei semi e tagliati a pezzi. Non usare la rughetta e la porcellana.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come Vernaccia di San Gimignano, Az. Casale Falchini (Toscana), da servire a 8-10 gradi di temperatura.

Panzanella al pomodoro

Panzanella del Bronzino

elle cucina

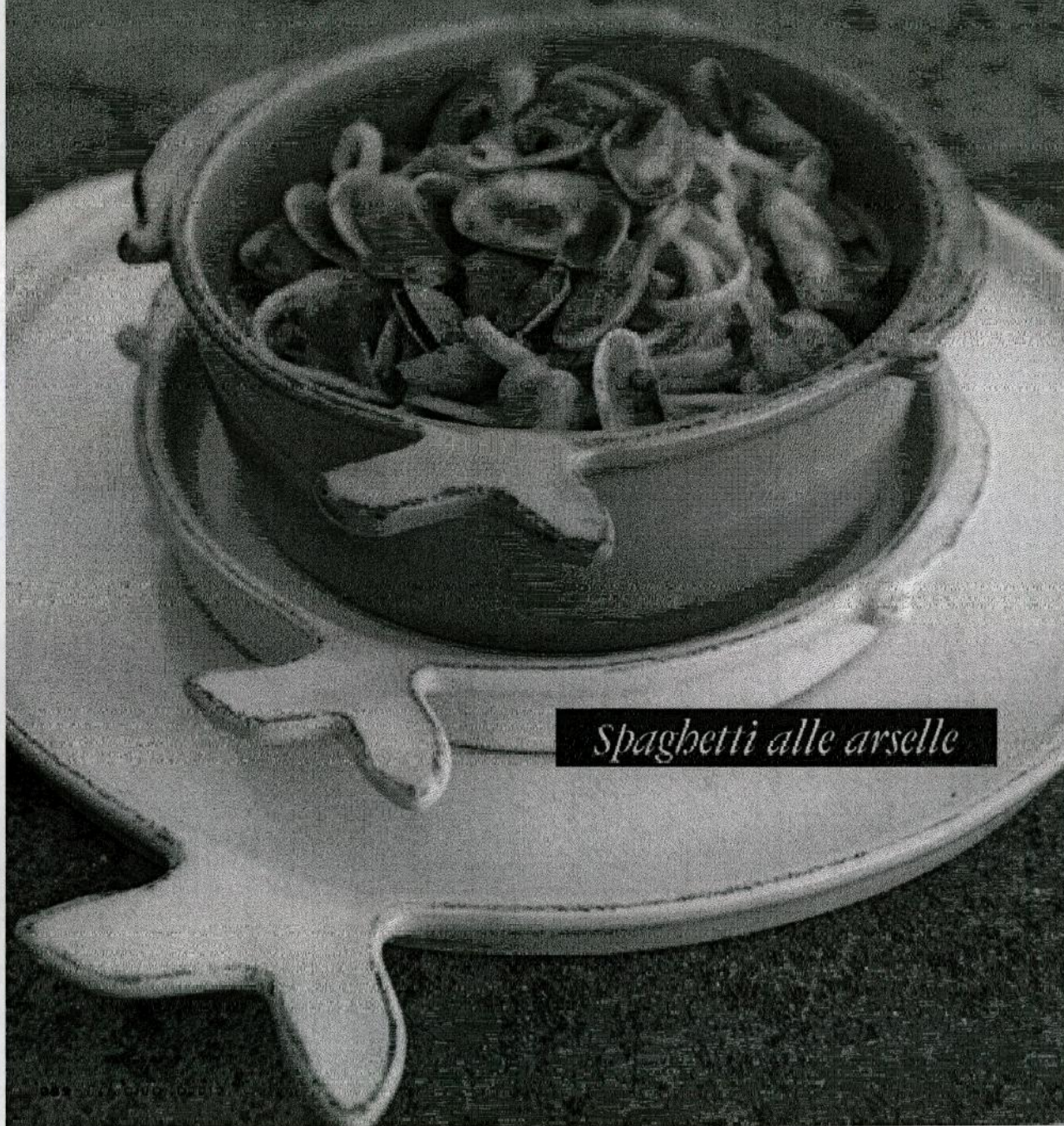
Per 4 persone
1 kg di arselle
400 g di spaghetti
400 g di pelati
2 spicchi di aglio
1 peperoncino
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti

Pulire bene le arselle (dette anche telline) dalla sabbia. Preparare il soffritto con l'aglio e il peperoncino, appena l'aglio imbianchisce unire i pelati, anzi gustare bene e cuocere per una ventina di minuti tenendo la salsa in un cassetto. Frase quindi le arselle, spurgate e far unire un paio di minuti. Nel frattempo cuocere gli spaghetti che, una volta scolati, spadellerete velocemente con il sugo

di arselle.
IL VINO PIÙ ADATTO
 Bianco come Feudo dei Noni, Az. Madarossa (Sicilia), da servire a 10-12 litri di temperatura

IL CONSIGLIO IN PIÙ
 Per bollire le arselle, si mettono in una ciotola con un litro d'acqua e 35 g di sale per 12 ore.



Spaghetti alle arselle

*Ogni ingrediente
ha la sua verità
culinaria. E in
Toscana si cucina
con quello che si
ha e che si ama*



Cacciucco alla livornese

Per 6 persone

800 g di pasce per zuppa
800 g di polpi e seppie
800 g di palombetto
6 cicale di mare
400 g di pelati
1 cipolla grande
1 carota
1 costa di sedano
un ciuffetto di prezzemolo
2 spicchi di aglio
1/2 peperoncino
1 bicchiere di vino rosso
6 fette di pane toscano
6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

**brodo
sale e pepe**

Preparazione: 40 minuti
Cottura: 50 minuti

Pulire i pesci, ma tenere le teste. Pulire anche le seppie e i polpi e tagliarli a pezzi grossi. Spellare il palombetto e tagliarlo in tranci. Preparare un battuto tritando insieme la cipolla, la carota, il sedano, il peperoncino e il prezzemolo e farlo rosolare nell'olio extravergine di oliva. Appena la cipolla sarà dorata, versare i molluschi e coprire con il vino. Alzare la fiamma, far evaporare, quindi unire i

pelati e abbassare il fuoco, aggiungere gli altri pesci e coprire con qualche mestolo di brodo o di acqua calda. Cuocere a fiamma bassa per circa 40 minuti, aggiustare di sale e pepe e servire la zuppa con fette di pane abbrustolite e strofinate con l'aglio.

IL VINO PIÙ ADATTO

Bianco come Trebbiano, Az. Casale Cento Corvi (Lazio), da servire a 10-12 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Cercare di avere una grande varietà di pesce rispettando la freschezza.

ellecucina

Hummus di cannellini**Per 4 persone**

250 g di cannellini già cotti
175 g di yogurt greco
1 cucchiaino di succo di limone
3 cucchiai di olio
extravergine di oliva
qualche foglia di sedano, per
guarnire
1 cipollotto fresco, per
guarnire
sale e pepe

Preparazione: 15 minuti

Frullare i cannellini con l'olio extravergine di oliva e il succo di limone; quando sono ridotti in pure aggiungere lo yogurt greco e aggiustare di sale e pepe. Servire con qualche foglia di sedano fresco e un anellino di cipollotto fresco.

IL VINO PIÙ ADATTO

Bianco come Cuvée Prestige, A.z. Ca' del Bosco (Lombardia), da servire a 10 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se non si trova quello greco, filtrare con un panno uno yogurt intero.

LE RICETTE DELLA TERRA DI DANTE

Questi piatti sono tratti da un libro che in realtà è un viaggio nella storia di una cucina leggendaria e dalle salde tradizioni. Rustica e raffinata. Segreti, magie, sapori raccolti con sapienza in giro per le colline: nel forno di Mario, tra le pentole di Marcella, imparando a cogliere i funghi con Matteo... Maria Teresa Di Marco e Marie Cécile Ferré hanno raggruppato le ricette di questa magica regione organizzandole tra primi (con cucchiaio o forchetta), ciccio e pesce, immortalate da Maurizio Maurizi (Guido Tommasi Editore).



*Una cucina di
terra e di pane,
che sa misurare
l'esattezza della
sua semplicità e
la virtù dell'orto*



Zuccotto fiorentino

Per 6 persone

7 uova
200 g di zucchero a velo
100 g di farina
100 g di fecola
la scorza grattugiata
di un limone
Per il ripieno:
300 g di ricotta freschissima
200 g di zucchero
80 g di cioccolato fondente
a pezzi
80 g di canditi misti
30 g di cacao in polvere
1 bicchierino di rum
1 bicchiere di alchermes diluito
con mezzo bicchiere di acqua

Preparazione: 1 ora + tempo
di riposo
Cottura: 40 minuti

Preparare il pan di Spagna: montare le uova con lo zucchero finché saranno spumose, unire la farina e la fecola setacciate e la scorza di limone e amalgamare a lungo con le fruste elettriche; infine aggiungere gli albumi montati a neve fermissima incorporandoli dal basso verso l'alto. Versare il composto in uno stampo a cerniera ben imburato, passare in forno già caldo e cuocere per 40 minuti circa a 180 °C. Lasciarlo raffreddare quindi tagliarlo in due in senso orizzontale. Foderare lo stampo da zuccotto prima con la pellicola alimentare, poi con falde di pan di Spagna, premendo bene per compattarle. Preparare le creme: mescolare la ricotta con lo zucchero, setacciarla, unire il liquore, quindi dividere il composto in due parti non uguali. Mescolare quella più

abbondante con i canditi, l'altra con il cacao e il cioccolato a pezzi. Riempire il fondo dello zuccotto foderato di pan di Spagna con la crema bianca, quindi fare uno strato di ritagli di pan di Spagna; impregnarlo con la bagna all'alchermes, premerlo un poco e versarci sopra la crema al cioccolato. Terminare con altre falde di pan di Spagna bagnate come le precedenti. Premere bene lo zuccotto, foderare di pellicola la base e metterlo nel congelatore per almeno 3-4 ore. Sformarlo e con un pennello bagnare a piacere la superficie esterna con l'alchermes.

IL VINO PIÙ ADATTO
 Bianco dolce come Vinsanto del Chianti, Az. Rocca di Castagnoli (Toscana), da servire a 12-14 gradi di temperatura.