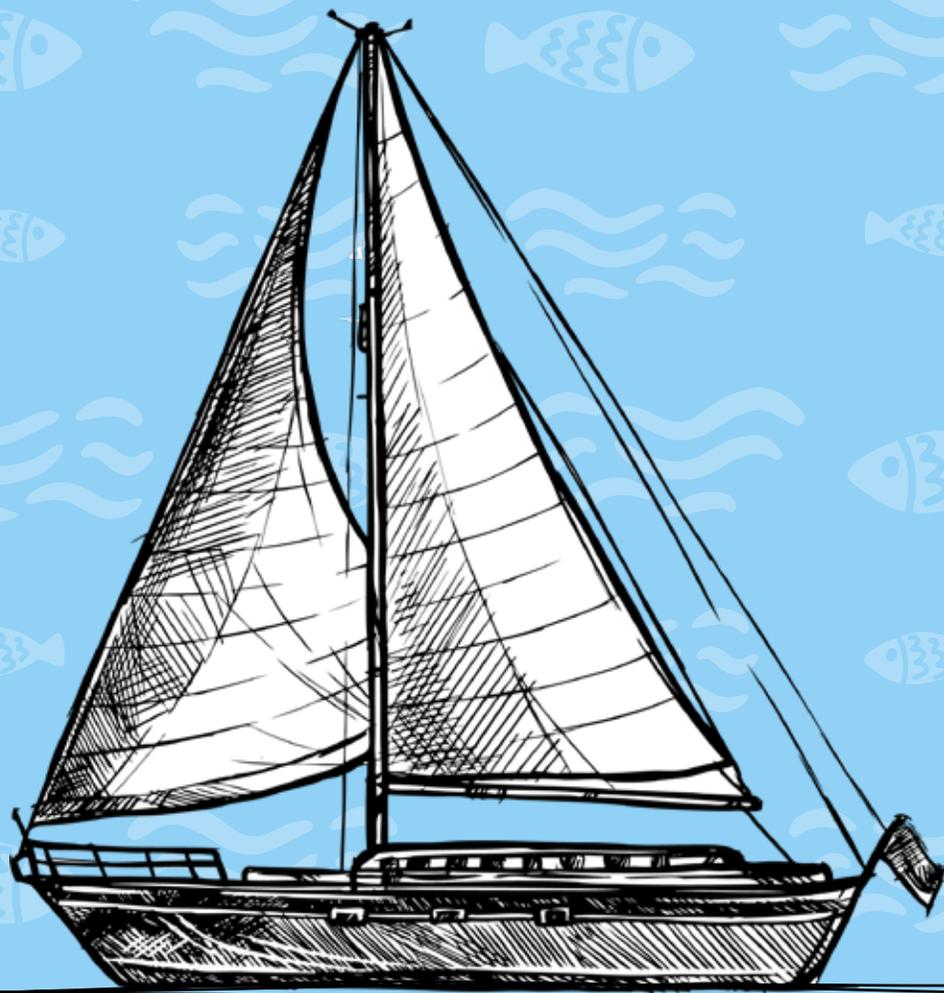
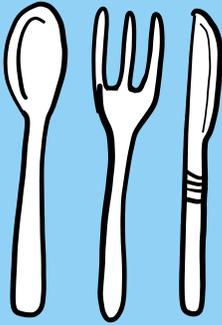


HAPPY BOAT IN TOSCANA

Ricette per naviganti a vela e a motore



#unviaggionelviaggio



#unviaggionelviaggio



• TUTTO IL BUONO DELLA REGIONE •

www.vetrina.toscana.it

LA TOSCANA DAL MARE

L'uscita in barca, che sia di poche ore o di molti giorni, è una vera e propria filosofia di vita di cui la cucina è parte integrate e fondamentale. Abbiamo pensato a questa guida come ad un elemento dal duplice valore: da una parte strumento utile per trovare spunti e godersi i prodotti toscani di qualità senza scendere sulla terra ferma, dall'altra vero e proprio biglietto da visita per andare alla scoperta del territorio, seguendo la storia di ogni piatto. La Toscana conta 17.550 ormeggi lungo i circa 600 chilometri di costa e una rete diffusa di porti e approdi turistici; questo si traduce nella crescita costante del turismo nautico, cioè di appassionati e visitatori che scelgono di conoscere e vivere la nostra regione via mare. Nel percorso che stiamo portando avanti per una destinazione sempre più sostenibile, un ruolo da protagonista lo gioca anche il diportismo: l'obiettivo è offrire servizi via via più qualificati e ridurre gli impatti nell'uso di materiali e procedure sempre più in linea con il miglioramento progressivo della qualità ambientale. Ma la strada verso la sostenibilità passa inevitabilmente anche dall'enogastronomia: conoscere un territorio anche attraverso ciò che si assaggia, scoprendo al contempo dove poterlo acquistare, l'azienda che l'ha prodotto, la tradizione che lo contraddistingue. Abbiamo rinnovato il progetto Vetrina Toscana ampliando la platea di possibili aderenti per costruire una rete sempre più solida e completa intorno alle produzioni di qualità. Con questa guida vogliamo unire una delle tendenze più rilevanti con uno degli emblemi della Toscana per eccellenza.

Buon vento e buon appetito!

Leonardo Marras

Assessore all'economia e al turismo della Regione Toscana

PORTI TURISTICI



LEGENDA

- ⊗ INFRASTRUTTURE DELLE ISOLE MINORI DELL'ARCIPELAGO TOSCANO
- ☀ PORTI TURISTICI
- ⊗ APPRODI TURISTICI
- ⊗ ORMEGGI CON ANCHE CARATTERISTICHE DI PORTO/APPRODO TURISTICO

Fonte Regione Toscana - Masterplan dei Porti Toscani

VETRINA TOSCANA

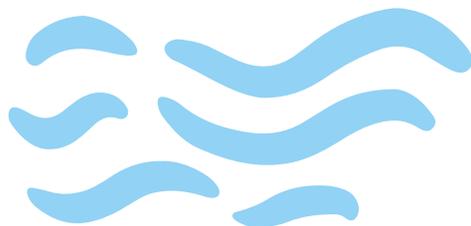
Le eccellenze della nostra produzione enogastronomica permettono di raccontare una Toscana buona, oltre che bella. Con i suoi 464 PAT (Produzione Alimentare Tradizionale), le 15 IGP (Indicazione Geografica Protetta) e le 16 DOP (Denominazione Origine Protetta), a cui possiamo aggiungere per il vino 52 DOP (suddivise nelle menzioni tradizionali: 41 DOC e 11 DOCG) e 6 IGP (con la menzione tradizionale: IGT), la Toscana si pone tra le regioni più attente alla qualità della sua cucina. Vetrina Toscana è un progetto della Regione e di Unioncamere che unisce sostenibilità, tipicità e autenticità dei territori. Ne fanno parte non solo ristoranti, botteghe e produttori, ma anche agriturismi, strade del vino, cantine, birrifici, oleifici e alberghi. Gli iscritti sottoscrivono un manifesto dei valori con cui s'impegnano a mantenere la cultura culinaria regionale, ad essere custodi della tradizione e attenti alla contemporaneità, a contribuire al sostegno dell'economia del territorio e a credere nella qualità del cibo e dei prodotti toscani. Possiamo quindi consigliarvi non solo cosa mangiare, ma dove. I siti vetrina.toscana.it e visituscany.com offrono inoltre una raccolta di suggestioni e di ricette che possono essere utili a tutti coloro che amano le vacanze in barca; un viaggio del gusto nel mare della nostra regione, reso possibile dalla sensibilità e dalla competenza degli chef della zona. La Toscana è una terra e un mare in cui "si sta bene", perché da sempre è attenta all'equilibrio tra la persona e ciò che la circonda. Siamo sicuri che assaporare le tipicità della nostra costa, vi consentirà di scoprire una destinazione sempre ricca di splendide sorprese.

Francesco Tapinassi

Direttore Toscana Promozione Turistica

SLOW FOOD ITALIA

Il lungo confine tra terra e mare che la costa toscana disegna, ha molte storie da raccontare. Se a ovest della costa si dispiegano città d'arte e paesaggi addomesticati a oliveti e vigne, sulla costa si respira la convivenza di lunga data dell'uomo con il mare. I suoi abitanti sono da secoli esperti subacquei, naviganti, pescatori e commercianti e questa terra è stata teatro di incontri di popoli, tradizioni e sapori. Dietro ogni storia si staglia il paesaggio costiero, mai uniforme. Lunghe spiagge sabbiose, scogliere, porti, foci fluviali, isole, lagune. Zone fortemente antropizzate e altre quasi selvagge. Gli abitanti del mare conoscono ciascuno di questi luoghi intimamente e sanno dove andare: ogni specie di pesce, mollusco, crostaceo ha la sua zona preferita dove trova le condizioni ideali per nutrirsi, crescere, riprodursi. Un mare pieno di pesci è un mare vivo, che richiede rispetto e cura nell'interesse di tutti. I pesci sono una risorsa invisibile, difficile da quantificare, ma non infinita, per questo è necessario che il pescatore operi in modo sostenibile in veste di custode del mare. Si devono adottare metodi di pesca selettiva e non distruttiva, occorre evitare la cattura di esemplari troppi piccoli e immaturi, così come rispettare la stagione riproduttiva e regolare la quantità di pescato sulla domanda reale per evitare catture accidentali, rigetti e scarti. Al consumatore si richiede di acquistare pesce locale, accettare il fatto che ogni pesce come ogni frutto ha una sua stagione, rifiutare pesci sotto taglia o di specie riconosciute a rischio. Variare i pesci sulla nostra tavola è allora una questione di tutela della biodiversità naturale, ma anche alimentare: l'uniformità dei gusti comporta un impoverimento dell'esperienza gastronomica, cui si aggiunge la perdita di saperi, tradizioni, storie e mestieri. La sfida è valorizzare questo pescato in termini qualità, non di quantità, realizzando un'intera filiera produttiva e culturale che metta insieme pesca, alimentazione, educazione, consumo critico e turismo "slow". In quest'ottica s'inseriscono alla perfezione le attività intraprese da Slow Food e Vetrina Toscana come la pubblicazione Mare Ghiotto e le iniziative come Slow Fish sui temi della pesca intelligente ed ecocompatibile, dello sviluppo sostenibile e inclusivo delle comunità dei pescatori, della trasformazione artigianale del pesce e della sua valorizzazione nella ristorazione.



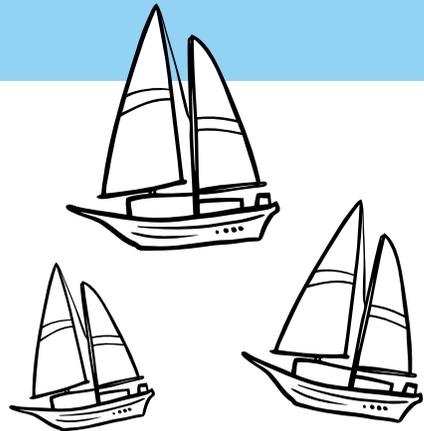
CIAO!

Sono lo chef Claudio Menconi e per questa pubblicazione ho realizzato otto ricette, una per ogni territorio della costa toscana. Ma c'è di più, perché alla realizzazione di Happy Boat hanno partecipato, ciascuno con una propria ricetta, anche otto chef di rinomati ristoranti della costa. Il libro di ricette più felice che c'è, è frutto quindi di un lavoro di squadra, o meglio di un equipaggio professionale e affiatato. Tra gli ingredienti dei piatti sono citati alcuni dei tanti prodotti certificati (DOP, IGP, PAT) che ne garantiscono l'autenticità. La Toscana vanta, infatti, una cultura gastronomica secolare e le eccellenze enogastronomiche sono prodotte seguendo rigorosi disciplinari. Sono coinvolti in questo processo tutti i settori produttivi: dai prodotti ittici alle carni e ai formaggi, dagli ortaggi alla frutta e dall'olio extravergine d'oliva, ai vini di fama mondiale. Per quanto riguarda le tecniche di cottura c'è da sbizzarrirsi, perché quando si è in barca si devono adottare dei trucchi che ci permettano di vivere la vacanza nel migliore dei modi. La **tecnica dell'idratazione** richiede di immergere la pasta cruda in acqua salata e a temperatura ambiente per quaranta minuti. In particolare, la quantità dell'acqua deve essere circa due volte il peso della pasta. Una volta che la pasta si è rigenerata, va messa in padella sul fuoco con il condimento e va irrorata con la sua acqua per terminare in pochi minuti la cottura. Per i pesci e le carni rosse si usa la **tecnica della marinatura**, detta anche "cottura a freddo". Questo metodo consiste nell'immergere per tre ore filetti crudi di pesce o carne cruda affettata finemente in una miscela fatta di parti uguali di aceto bianco, succo di limone, vino bianco e sale. La miscela serve ad ammorbidire le fibre muscolari e a rendere le carni più digeribili e tenere. La **tecnica di vaso cottura** in barca si usa per zuppe, brodi e umidi. Per applicarla bisogna mettere il composto in vasetti di vetro con chiusura ermetica e prima di chiuderli occorre salare e pepare il contenuto. I contenitori vanno quindi immersi in una pentola con acqua bollente e vanno lasciati immersi, a fuoco spento, due o tre ore, in base al contenuto.

Claudio Menconi
Chef



**NAVIGANDO
DA NORD
A SUD...**





Chef Claudio Menconi

- Un squama pesce.
- Un pelapatate.
- Tre zuppierie retrattili di varie misure, con coperchio ermetico.
- Una pentola grande per vaso cottura o una borsa termica grande a tenuta stagna.
- Tre padelle antiaderenti di varie misure con manico estraibile.
- Due casseruole a due manici per cotture in umido e per cuocere pasta o riso.
- Un passatutto con due dischi di misura diversa.
- Due coltellini da frutta e verdura a lama dritta e curva.
- Una forbice lama media.
- Tre coltelli di media grandezza da pane, da pesce e da frutta grossa.
- Un forchettone da pasta e una spatola piatta.
- Due cucchiaini in legno.
- Due ramaioli da 125 ml e 250 ml.
- Due cestelli con coperchio per cotture a vapore (della misura delle casseruole).
- Un imbuto retrattile.
- Due, tre barattoli ermetici per cottura da due/quattro porzioni.
- Una grattugia per formaggio.
- Una grattugia per agrumi, frutta e vegetali.
- Una piccola frusta da piatto.
- Una caraffa misura liquidi.
- Un nebulizzatore per condimenti.

GLI UTENSILI DI UNA HAPPY BOAT





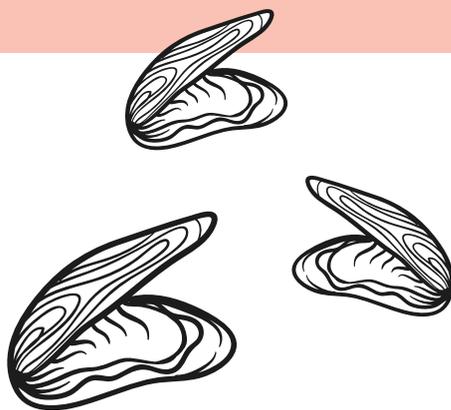
RIVIERA APUANA

Chef Roberto Tissi

Il **baccalà marinato alla carrarina** è un piatto tradizionale che si può gustare in tutta la provincia di Massa Carrara. Il pesce va tagliato in grossi pezzi e infarinato per essere fritto con la sua pelle. In una padella dove si soffriggono aglio, peperoncino e rosmarino, si aggiungono poi aceto e concentrato di pomodoro; una volta che l'aceto è evaporato si versa il tutto sul baccalà adagiato in una pirofila. Era molto consumato nella Carrara tra gli anni '50 e '70 ed era una vera leccornia per cavatori, lizzatori, riquadratori, scalpellini, scapezzatori, segatori che dopo una lunga e faticosa giornata di lavoro si ritrovavano nelle cantine carraresi per giocare a briscola.

I **muscoli ripieni alla massese** (muskli pien) sono un classico della cucina marinara. Del ripieno ne esistono diverse varianti, ma in generale gli ingredienti sono: mortadella, uova, mollica di pane ammollata nel latte, parmigiano, prezzemolo, aglio, sale e pepe. I muscoli sono aperti a crudo, farciti con gli ingredienti e richiusi legandoli, cucinati in padella o al forno con un sughetto di pomodoro e vino bianco. Il termine "muscolo" deriva dal latino musculus; questi mitili vengono chiamati comunemente in italiano regionale anche, cozze, peoci, pedoli, móscioli, a seconda della zona geografica.

BRISCOLA E MUSKLI...





COZZE, PATATE E ROSMARINO

Fare aprire le cozze in padella, sgusciarle e conservare l'acqua di cottura. Distribuire le cozze sgusciate e le patate pulite e tagliate a quadretti piccoli, in quattro vasetti ermetici per usare la tecnica di vaso cottura. Aggiungere olio, rosmarino, sale, pepe e mezzo spicchio d'aglio per vasetto. Mettere l'acqua delle cozze in maniera equa nei vasetti da chiudere ermeticamente. Riporre i vasetti in una pentola, ricoprirli con acqua, chiudere la pentola con l'apposito coperchio, portare ad ebollizione, spegnere il fuoco e lasciare riposare il tutto per due ore.

Vino consigliato: Candia Colli Apuani D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di cozze - 400 g di patate di Zeri PAT - 2 spicchi d'aglio massese PAT - rosmarino q.b. - sale e pepe q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.

Ricetta dello chef Claudio Menconi.



SPAGHETTI CON ARSELLE

Lasciare in ammollo le arselle almeno per un'ora in acqua e sale, ricordandosi di cambiare più volte l'acqua, se spurgano molta sabbia. Successivamente mettere i molluschi in una padella con acqua e sale, accendere il fuoco e quando si aprono, sgusciarli e filtrare il liquido per dopo. In un'altra padella fare un soffritto con aglio, olio, peperoncino fresco e prezzemolo, aggiungere le arselle e bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco e con poca acqua filtrata. Buttare la pasta in una pentola con abbondante acqua salata, messa a bollire in precedenza e finire la cottura della pasta nella padella con le arselle; far amalgamare i sapori per qualche minuto e impiattare. È possibile concludere il piatto con una grattugiata di scorza di limone e una spolverata di prezzemolo tritato fresco.

Vino consigliato: Vermentino Colli di Luni D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di spaghetti - 1,5 kg di arselle del Tirreno - 2 spicchi aglio massese PAT - 1 scorza di limone - 1 peperoncino - 1 bicchiere di vino bianco Candia dei Colli Apuani D.O.C.- prezzemolo q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - sale e pepe q.b.

Ricetta dello chef Roberto Tissi del ristorante La Petite Cuisine a Carrara.



VERSILIA

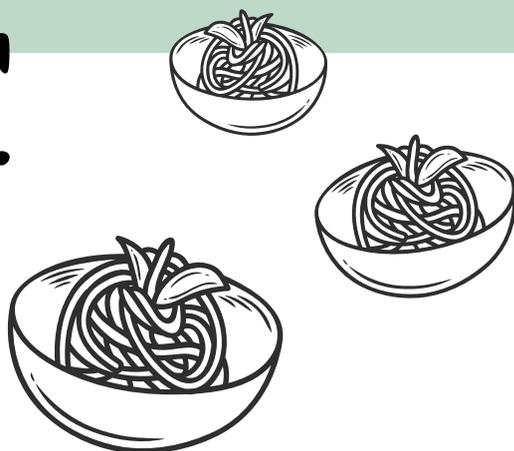
Chef Maurizio Marsili

Marsili

Gli **spaghetti alla trabaccolara** storicamente nascono come piatto povero realizzato dai pescatori con il pescato del giorno rimasto invenduto al mercato del pesce, come gallinelle, scorfani e tracine. Il trabaccolo era una piccola imbarcazione usata per la pesca, originaria delle Marche e importata nei primi decenni del '900 a Viareggio. Una pasta semplice e gustosa che dalle barche passò velocemente alle casette della darsena dove vivevano i trabaccolari e che poi finì nelle cucine dei ristoranti. Per realizzarla si mette in padella con dell'olio extravergine di oliva, un trito di aglio, peperoncino, cipolla e prezzemolo. Si aggiungono pomodori freschi tagliati a dadini, spellati e senza semi. Quando l'acqua dei pomodori è ritirata, si mette il pesce e lo si sfuma con il vino.

Il **coltellaccio** è il termine dialettale che indica il cannolicchio, mollusco dalla forma stretta e allungata che vive nella sabbia a tre o quattro metri di profondità sott'acqua. La sua è un'esistenza precaria, basta una mareggiata infatti per finire sbattuto sulla spiaggia dove viene raccolto. Il sugo può essere fatto sia in bianco che con il pomodoro, come nel caso del sugo con le arselle. A Viareggio esiste anche una canzone "Cha cha cha dei Coltellacci" che viene cantata alle feste rionali serali in occasione del Carnevale.

PESCATORI E CHA CHA...





FRAGOLE, BEFANINO E RICOTTA

Mantecare la ricotta con il miele e lo zucchero e lasciare riposare qualche minuto. Sbriciolare i biscotti Befanini e metterli in un bicchiere per coprirli con il vin santo. Aggiungere nel bicchiere la ricotta precedentemente mantecata e ricoprire la superficie con un ventaglio di fragole di Camaiore.

Vino consigliato: Vinsanto Montecarlo D.O.P.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di ricotta di mucca fresca - 500 g fragole di Camaiore - 50 g di miele di castagno toscano PAT - 100 g di biscotti Befanini PAT - 50 g di zucchero - 2 dl di vin santo del Chianti Classico D.O.C.

Ricetta dello chef Claudio Menconi.



TRIGLIE CON PATATE

Tagliare a cubetti la polpa del pesce, lasciando tre filetti da parte. Con le lisce e la pulitura delle verdure fare un brodo, filtrarlo e rimetterlo sul fuoco con all'interno le patate tagliate a cubetti. Cuocere le patate, dopodiché scolarle e rimetterle nella pentola dove aggiungere i cubetti di pesce, il prezzemolo tritato e la metà dell'olio. Lavorare con forza finché la temperatura delle patate non avrà cotto il pesce e coprire. Tagliare a bastoncini le verdure da mettere in un vaso di vetro per cottura e ricoprire con i liquidi pesati, il sale e lo zucchero. Cuocere a microonde per sei/otto minuti alla massima potenza. Chiudere ermeticamente, rovesciare sottosopra e raffreddare. Impiattare come da foto, condendo con una vinaigrette di un cucchiaino di liquido della giardiniera e quattro cucchiaini di olio.

Vino consigliato: Bianco delle Colline Lucchesi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di triglia - 400 g di patate - 100 g di olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP - prezzemolo q.b. - sale q.b.

Giardiniera: 80 g di carote - 40 g di sedano - 100 g di cipolla lucchese PAT - 100 g di cavolfiore - 80 g di rape con testa - 100 g di acqua - 30 g di zucchero o miele - 100 g di aceto di vino bianco - 100 g di vino bianco - 2 spicchi d'aglio senz'anima - sale q.b.

Ricetta dello chef Maurizio Marsili del ristorante Pesciolino Briaco a Viareggio



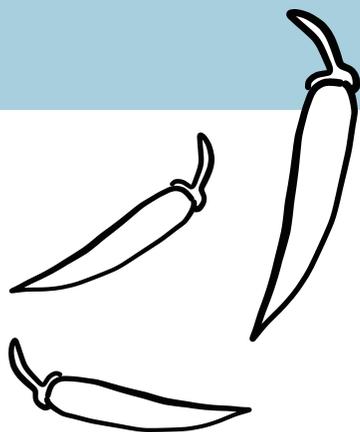
TERRE DI PISA

Chef Simone Sardelli

Le **trenette alla renaiola** sono un primo piatto tipico formato da una pasta lunga condita con aglio, olio, peperoncino, aringhe e cime di rapa. La storia narra che veniva consumato sulle rive del fiume Arno dagli operai (renaioli) che, fino alla metà del Novecento, erano addetti a prelevare dal fondo del fiume la sabbia (detta "rena") con appositi barchetti a fondo piatto. La rena veniva poi ammassata in cave (renai) lungo le due sponde del corso d'acqua e utilizzata come materiale di costruzione.

"O le cèe? - Sèmo giusti, o unn'ènno bòne? - Cucinate alla sarvia, ènno un incanto!". Così poetava Renato Fucini, autore nel 1872 di una raccolta di sonetti in vernacolo pisano. Le cee dagli occhietti neri e dal corpo biancastro e trasparente, sono anguille che, essendo poco più che neonate, hanno gli occhi in via di formazione. Sulla fine dell'inverno montano dal mare verso la foce del fiume e delle paludi, temono la luce e per questo di giorno s'infossano nel limo e viaggiano di notte. La loro pesca oggi non è più consentita, perché l'anguilla è in via di estinzione ed è una specie protetta. In passato rappresentavano una rara e costosa prelibatezza, ancora oggi a Pisa si sente dire: *"mi costa una cèa"* per indicare qualcosa dal prezzo elevato. Le **cèe alla sarvia** venivano preparate in modo molto semplice, ovvero saltate rapidamente in padella con olio extravergine di oliva, aglio e salvia.

RENAIOLI E ANGUILLE...





FILETTO DI BRANZINO IN GUAZZETTO

Tritare l'aglio e soffriggerlo in padella per poi aggiungere i pomodori maturi tagliati a cubetti, l'aceto, il timo, il prezzemolo e aggiustare di sapore con sale e pepe. Cuocere per dieci minuti circa, dopodiché mettere il composto in quattro vasetti di vetro con chiusura ermetica per usare la tecnica di vaso cottura. Aggiungere i filetti di branzino, chiudere i vasetti ermeticamente e riporli in una pentola ricoperti con acqua. Chiudere la pentola con l'apposito coperchio, portare ad ebollizione, spegnere il fuoco e lasciare riposare il tutto per un'ora e mezza.

Vino consigliato: Montescudaio D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di filetti di branzino - 500 g di pomodoro canestrino Pisanello PAT
- 2 spicchi d'aglio - timo q.b. - prezzemolo q.b. - 1/4 bicchiere di aceto -
olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - sale e pepe q.b.

Ricetta dello chef Claudio Menconi.



RISOTTO COZZE, POMODORI E PECORINO

In una padella soffriggere l'aglio in olio extravergine di oliva, quindi versarvi le cozze con i pomodori verdi tagliati a dadini e sfumare con il vino bianco. Quando le cozze sono aperte, sgusciarne una metà e aggiungere il riso da cuocere con il brodo vegetale per sedici minuti. Amalgamare con olio, prezzemolo tritato e, dopo aver impiattato, versare sopra il risotto il pecorino del parco grattugiato.

Vino consigliato: Rosato di Bolgheri D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di riso - 1/2 kg di cozze - 2 pomodori verdi Pisanello PAT - 3 spicchi di aglio - 200 gr di pecorino del Parco di Migliarino San Rossore PAT- 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 bicchiere di vino bianco della D.O.C. Terre di Pisa - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - sale q.b.

Ricetta dello chef Simone Sardelli dell'Osteria da Simone a Marina di Pisa



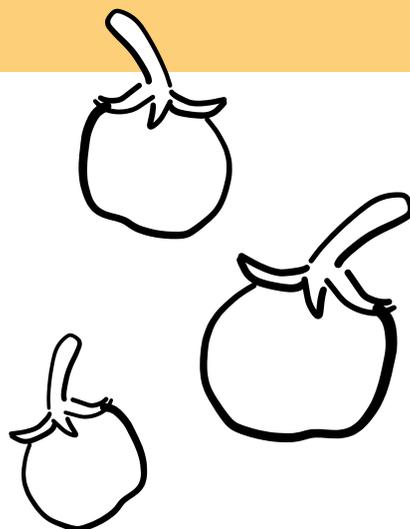
LIVORNO

Chef Luigi Fiore

Il **baccalà alla livornese** è uno di quei piatti che sfugge alle mode e rappresenta un caposaldo della cultura culinaria toscana. La città portuale conobbe questo pratico modo di conservare il merluzzo grazie ai contatti con i navigatori del Nord Europa che esportarono questo metodo nel nostro paese. Il baccalà viene conservato sotto sale e si può produrre tutto l'anno. L'origine della parola è tedesca: bakkel-jau significa "pesce salato" e bakel-jau vuol dire invece "duro come una corda". Si narra che Giuseppe Garibaldi nel 1849 partì per l'isola di Caprera con un sacchetto di sementi e una scorta di merluzzo conservato. Tra i semi contenuti nel sacchetto pare ci fosse anche il pomodoro. Chissà che quei pomodori non siano stati usati per il baccalà alla livornese che vuole tra i suoi ingredienti anche la passata di pomodoro.

A Livorno esiste un piatto che rappresenta un simbolo non solo della gastronomia locale, ma della città stessa: il **Cacciucco**. Gli ingredienti principali della zuppa di pesce più famosa d'Italia sono: pomodoro, polpo, seppia, calamari, molluschi, crostacei, cicale, palombo, rana pescatrice e pesci da scogliera di piccole dimensioni in base al pescato del giorno. Nel 1891 Pellegrino Artusi inserisce il cacciucco nel suo famoso libro "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" e per la prima volta la ricetta entra nella letteratura e nella grande cucina. L'etimologia del nome viene dal turco "küçükklü" che significa piccolo, i toscani nel tempo hanno poi aggiunto il significato di mescolanza, mischiatura.

**BAKKEL-JAU
E KÜÇÜKLÜ...**





FRITTELLE DI CECINA CON SEPPIOLINE

Pulire e cuocere le seppioline in padella con aglio, olio e prezzemolo ed una volta cotte, tagliarle a striscioline. Mettere il pesce in una scodella capiente, aggiungere farina di ceci, sale, pepe, acqua e il pecorino grattugiato, quindi mescolare bene e lasciare idratare la farina di ceci per circa un'ora, secondo la tecnica dell'idratazione. In una padella antiaderente riscaldare quattro cucchiari d'olio e quando l'olio è caldo, versare a cucchiariate il composto, formando delle frittelle. Cuocere pochi minuti per lato a fuoco medio, finché risulteranno ben dorate.

Vino consigliato: Bianco di San Torpè D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di farina di ceci - 5 dl circa di acqua - una manciata di prezzemolo fresco - 200 g di seppioline della costa Labronica - 1 spicchio d'aglio - 30 g di pecorino toscano DOP - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - sale e pepe q.b.

Ricetta dello chef Claudio Menconi



LINGUINE AL BRANZINO E BOTTARGA

In un tegame con un cucchiaio di olio caldo, mettere due spicchi d'aglio e le lisce private della testa. Rosolare e bagnare con vino bianco, lasciare evaporare e mettere tre bicchieri di ghiaccio che deve sciogliersi. Bollire per cinque minuti e infine passare il tutto in un colino per ottenere il fumetto. In un tegame mettere un cucchiaio di olio e far appassire la cipolla tagliata a julienne, quindi aggiungere i pomodorini tagliati a metà, salare e aggiungere il fumetto. Sobbollire cinque minuti a fuoco basso. Nel frattempo, prendere il filetto di branzino senza pelle, tagliarlo a striscioline e aggiungerlo al resto degli ingredienti con anche il basilico tagliato a julienne. Cuocere le linguine per nove minuti e terminare la cottura nella salsa. Grattare la bottarga sopra le linguine.

Vino consigliato: Bianco Monteregio di Massa Marittima D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di linguine - 1 branzino da 300/500 g - 1 piccola cipolla di Certaldo PAT - 10 pomodori ciliegino toscano PAT - 1 bicchiere vino bianco di Val di Cornia D.O.C. - 1 pizzico di sale - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - 2 spicchi di aglio - 1 mazzo di basilico - bottarga di cefalo di Orbetello PAT q.b. - ghiaccio

Ricetta dello chef Luigi Fiore del ristorante Alle Vettovaglie a Livorno



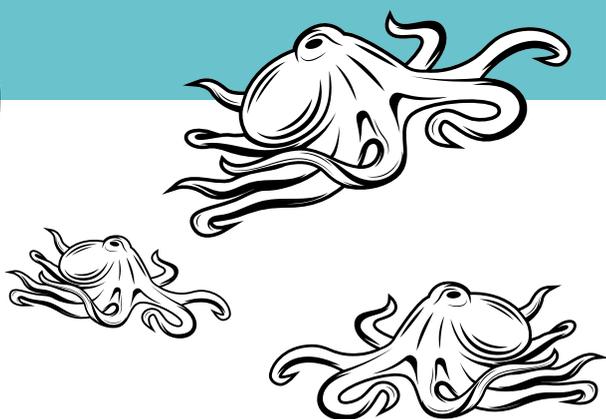
COSTA DEGLI ETRUSCHI

Chef Daniele Zazzeri

Nel mare etrusco passavano tonni e palamite: non è un caso che il piatto classico di Baratti sia il **tonno briao** e che dall'inizio dell'800 fino al 1940 rimase attiva una tonnara. Il tonno briao, ossia ubriaco, regna indiscusso in questa costa e prende il nome dal fatto che per cucinarlo si utilizza il vino rosso. La ricetta soddisfa appieno i palati di tutti in quanto l'alcol del vino evapora in cottura. Il piatto è decisamente appetitoso e invitante, il sapore è delizioso. Il tonno briao, oltre ad essere un secondo di mare molto buono, è anche estremamente veloce da preparare perciò è l'ideale quando si vuole proporre un piatto di pesce alternativo, diverso dal solito, ma si ha poco tempo.

Il **polpo alla piombinese** è un secondo piatto di pesce di umili origini la cui ricetta nasce nella Piombino popolare degli anni '30 del Novecento, ad opera di tale Anna. La signora era solita cucinare nel centro storico della città, il polpo di scoglio presente in grande quantità sulle scogliere. Lo faceva bollire in un grande pentolone insieme a cipolla, pomodoro e olio di oliva. La ricetta prevede anche l'utilizzo del pane toscano raffermo. Il polpo veniva infatti servito su fette di pane che avevano qualche giorno perché allora non si sprecava nulla.

**BARATTI
E ANNA...**





COMPOSTA DI PERE DEL CURATO

Sbucciare le pere, eliminare il torsolo e tagliarle a fettine fini. Mettere le pere in una padella con tre cucchiaini d'acqua, quindi aggiungere il miele e cuocerle coperte per dieci minuti. Raggiunta la cottura, aggiungere i gherigli di noce sbriciolati. Lasciare riposare il composto al fresco per trenta minuti dopodiché servire la composta su fette di pecorino stagionato.

Vino consigliato: Scopiccio Vermentino I.G.T.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di pere del curato PAT - 80 g di miele di castagno toscano PAT - 100 g di gherigli di noce aretina PAT- 350 g di pecorino toscano DOP

Ricetta dello chef Claudio Menconi



PALAMITA AL PESTO DI ORTICA

Scottare i pomodori 30 secondi in acqua bollente, quindi passarli in acqua e ghiaccio, spellarli, dividerli in quattro e tagliare a listarelle. Sciogliere 150 g di aceto e 100 g di zucchero da unire ad una emulsione di 50 g di olio e 50 g di olio di semi per marinarvi i pomodori per un paio d'ore. Sfilettare il pesce e tagliare a tocchetti di circa 1,5 cm. Per il pesto, scottare le ortiche in acqua bollente, quindi passarle in acqua e ghiaccio e frullarle con sale e olio. Togliere dalla marinatura i pomodori, asciugarli e conservarli in frigo in contenitore ermetico sott'olio. Portare e lasciare a 68° in un pentolino l'olio, immergervi i pezzetti di palamita per tre minuti e girare di tanto in tanto delicatamente. Scolare, asciugare e adagiare sei bocconcini di palamita sul pesto, quindi mettere i pinoli tostati ed i pomodori marinati. Condire con sale, timo e pepe.

Vino consigliato: Rosato dei Colli dell'Etruria Centrale D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg di palamita - 1/2 kg di ortica - 200 g di pomodoro costoluto fiorentino oppure cuore di bue PAT - 50 g di pinoli del Parco di Migliarino San Rossore PAT - 1/2 litro di olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP - aceto q.b. - zucchero q.b. - olio di semi q.b. - timo, sale e pepe q.b.

Ricetta dello chef Daniele Zazzeri del ristorante La Pineta a Marina di Bibbona



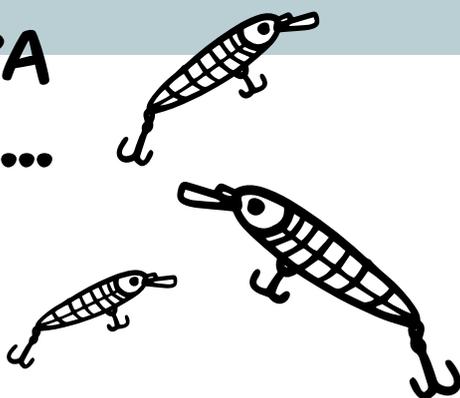
ARCIPELAGO TOSCANO

Chef Leandro Carotenuto

La **palamita**, Presidio Slow Food, è un pesce azzurro ricco di omega 3 che viene pescato nell'area marina del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, dall'isola del Giglio a Capraia. La lavorazione e l'uso della palamita sono praticati da secoli da parte dei pescatori che la consumano prevalentemente nel periodo invernale. Il pesce, che andrebbe decapitato appena pescato per mantenere chiara la carne, viene pulito e tagliato in pezzi della dimensione di mezzo limone per la conservazione. Successivamente viene lessato in acqua salata con aceto e limone, per almeno un'ora. Viene poi deliscato, lasciato scolare e asciugare bene per molte ore su un canovaccio. Una volta asciugato viene messo sott'olio in un recipiente di vetro ricoperto con olio extravergine di oliva, grani di pepe, alloro e peperoncino.

Il **pesce in scabeccio**, una delle specialità dell'Isola del Giglio, è una tecnica particolare di marinatura che veniva utilizzata in passato per conservare piccoli pesci come triglie, acciughe e altri pesci poveri che provenivano dai pescatori del luogo. Questo metodo di conservazione consiste nell'infarinare e friggere i pesci, per poi metterli in un contenitore di vetro, lasciandoli a marinare almeno quarantotto ore in una salsa fatta utilizzando aceto, aglio, rosmarino e peperoncino. Questa tecnica era utile soprattutto nel passato, quando i frigoriferi non rappresentavano ancora la quotidianità e non si avevano grandi mezzi per poter conservare a lungo i prodotti.

MARINATURA E FRITTURA...





CROSTINI DI VONGOLE MARINATE

Tagliare i pomodori e il sedano a cubetti. In una padella tostare il pane tagliato a dadini e quando si è raffreddato metterlo con tutti gli altri ingredienti della ricetta in una ciotola. Mescolare bene, condire con olio aromatizzato all'aglio e lasciare riposare il tutto almeno quaranta minuti.

Vino consigliato: Rosato d'Elba D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di pane toscano DOP - 150 g di pomodoro cuore di bue PAT - 200 g di vongole sgusciate del Tirreno - 200 g di sedano nostrale PAT - sale q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b.

Ricetta dello chef Claudio Menconi.



RICCIOLA DELLA BAIA DI SANT'ANDREA

Infornare il pane al carbone vegetale per trenta minuti a 180°, quindi tostarlo e grattugiarlo aggiungendo la buccia grattata di quattro limoni (o usare il pan grattato). Per la salsa rosolare in un pentolino aglio, olio, midollo e rosmarino e sfumare con l'aleatico. Estrarre quindi rosmarino e aglio e continuare la cottura, aggiungendo salsa di soia e miele. Ridotto la salsa, frullarla in un recipiente con i due spicchi di aglio estratti prima. Far arricciare le puntarelle in acqua e ghiaccio e condire con i filetti di acciughe tagliati finemente e marinati con aceto di mele e olio. Ricavare quattro scaloppe da panare a secco e scottare in padella con olio (1 min. per lato), dopodiché porle su un foglio di carta assorbente. Adagiare i filetti nel piatto con sopra le puntarelle e infine la salsa di midollo.

Vino consigliato: Ansonica dell'Elba D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di ricciola pescata nel Tirreno - 1 mazzo di puntarelle. Pane: 500 g di farina - 3 g di lievito - sale q.b. - 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP - 280 ml di acqua - 10 g di carbone vegetale. Salsa: 3 ossa con midollo - 2 spicchi di aglio nero - 3 cucchiaini da minestra di olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP - 100 ml di salsa di soia - 1 cucchiaino di miele millefiori toscano PAT - 1 rametto di rosmarino - 1/2 bicchiere di Aleatico dell'Elba D.O.C.G.

Ricetta dello chef Leandro Carotenuto del ristorante Umami a Marciana Marina



MAREMMA NORD



Chef Matteo Donati

Un piatto curioso è quello dei **Ciaffagnoni** che vengono conditi con sugo o, in alternativa, con pecorino e lardo. Il ciaffagnone è un antenato delle moderne crepes. È una frittatina di farina, uova e acqua che le cuoche al servizio nella Rocca di Manciano, già in epoca tardo-medievale, preparavano per i proprietari della fortezza - prima gli Aldobrandeschi, che la fecero costruire nel XII secolo, e in seguito gli Orsini di Pitigliano, che la occuparono fino al Seicento - e che giunse oltreconfine grazie a Caterina de' Medici. Uno dei cuochi di Caterina si narra, infatti, che fosse originario di Manciano. Si possono trovare solo durante la Festa delle Cantine che si tiene a Manciano ogni anno a settembre.

Si dice che le origini dell'**anguilla sfumata** risalgano al Cinquecento quando gli spagnoli dominavano la maremma, facente parte dello Stato dei Presidi. Los navegantes erano abituati ad affumicare il pesce per poterlo conservare più a lungo e mangiarlo durante la navigazione. Una volta pescato, il pesce fresco viene aperto, pulito e lasciato a cuocere nell'aceto per alcune ore, dopodiché è messo ad asciugare al sole e viene spennellato con il pimento, una salsa piccante a base di peperoni rossi e peperoncini piccanti. A questo punto si procede con l'affumicatura che conferisce al pesce aromi molto particolari. Nella zona l'anguilla sfumata sottovuoto è utilizzata per preparare la pasta al sugo di anguilla, il risotto all'anguilla sfumata, crostini e molte altre ricette sfiziose.

**CATERINA E
LOS NAVEGANTES...**





ACCIUGHE MARINATE

Lavare le acciughe e sfilettarle con le mani togliendo la testa, aprirle a libro e adagiarle in un piatto. Per usare la tecnica della marinatura, preparare una miscela in parti uguali di acqua, succo di limone, vino bianco e un pizzico di sale fino, coprire le acciughe con il liquido e lasciarle a marinare per due ore. A parte affettare la cipolla finemente e coprirla con acqua e aceto balsamico. Scolare le acciughe dalla marinata, adagiarle in un vassoio e fare degli strati con acciughe, cipolla scolata, olio, basilico e prezzemolo tritato, fino ad esaurimento degli ingredienti. Coprire con olio extravergine di oliva.

Vino consigliato: Rosato della Maremma D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di acciughe fresche - prezzemolo tritato q.b. - basilico tritato q.b.
- succo di 2 limoni - 1 cipolla della selva di Santa Fiora - aceto balsamico q.b. - sale q.b. - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - vino bianco q.b.

Ricetta dello chef Claudio Menconi



INSALATA DI SGOMBRO MARINATO

Sfilettare gli sgombri e togliere le lisce. Mettere i filetti in olio, succo di limone e arancia, sale, zucchero e grani di pepe e marinare per circa trenta/quaranta minuti, dopodiché estrarli dalla marinatura, asciugarli bene e tagliare i filetti in tre tranci. Bollire le patate e una volta cotte, pelarle, raffreddarle e romperle con la forchetta. Impiattare le patate al centro e con un coppapasta formare un cilindro. Lavare i pomodori verdi e tagliarli a spicchi sottili, quindi tagliare la cipolla ad anelli molto sottili. Condire i pomodori con la cipolla, i capperi e adagiare sul cilindro di patate; aggiungere i tranci di sgombro e condire il tutto con il condimento dei pomodori. Finire con olio evo e pepe a mulinello.

Vino consigliato: Bianco di Pitigliano D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 sgombri freschi - 3 pomodori verdi Marmande PAT- 100 ml di olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP - 2 patate medie - 1 cipolla della Selva di Santa Fiora - 8 capperi - 5 g di zucchero - ½ succo limone - ½ succo di arancia - 1 peperoncino fresco - sale e pepe q.b.

Ricetta dello chef Matteo Donati del ristorante Donati a Castiglione della Pescaia



MAREMMA SUD

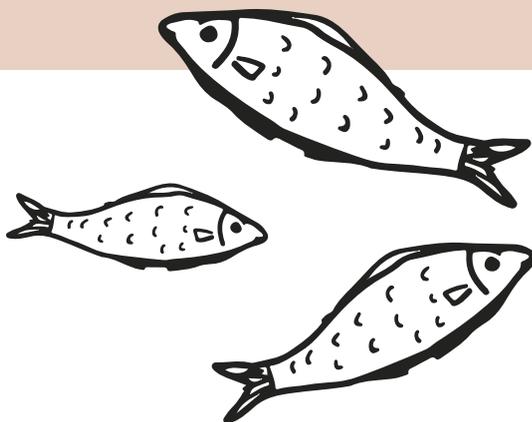


Chef Umberto Amato

Davanti al Monte Argentario, nelle lagune su cui si affaccia Orbetello, la produzione della bottarga vanta una tradizione che risale al 1400. È tra agosto e settembre che i pesci migrano dal mare e si riversano nelle acque della laguna, dove sono pescati nel rispetto della tradizione e dell'habitat circostante. L'oro della laguna, così come viene chiamata questa specialità locale, si ottiene dalle uova di cefalo femmina che vengono messe sotto sale per qualche ora, sciacquate e poi fatte essiccare a 18 gradi per circa 10 giorni. La **bottarga di Orbetello PAT** ha una tonalità ambrata, un sapore intenso e rispetto alla bottarga di tonno ha una minore pezzatura. Dal 2004 fa parte dei prodotti Presìdi Slow Food della Fondazione che tutela le piccole produzioni di qualità a rischio estinzione e realizzate secondo le pratiche tradizionali.

L'**anguilla sfumata di Orbetello PAT** è di colore rosso, ha un sapore piccante e un odore pungente. L'anguilla, selezionata manualmente, viene sottoposta a pulizia esterna, eviscerazione e risciacquo. Passa poi ad una marinatura con aceto e sale e dopo la sgocciolatura viene condita con una salsa piccante chiamata "ascio", ottenuta bollendo vino bianco o aceto di vino in acqua con peperoncino, aglio schiacciato, pepe e rosmarino. La combinazione degli ingredienti e il procedimento di affumicatura conferiscono all'anguilla sfumata un gusto molto particolare.

**UOVA
E ASCIO...**





SPAGHETTI, BORLOTTI, POMODORINI E BOTTARGA

Rigenerare gli spaghetti mettendoli in una scodella con 600 g di acqua tiepida e lievemente salata per quaranta minuti, secondo la tecnica dell'idratazione. Successivamente mettere in una padella l'olio, la pasta rigenerata, i borlotti bolliti e i pomodori tagliati a quadrettini; portare a cottura e se è necessario irrorare con l'acqua della pasta. Una volta che gli spaghetti sono cotti, aggiungere il pecorino grattugiato, una spruzzata di pepe e la bottarga grattugiata.

Vino consigliato: Bianco di Pitigliano D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti - 100 g di pecorino di cantina PAT - 200 g di borlotti di Maremma PAT - 100 g di pomodori maturi Marmande PAT - 200 g di bottarga di muggine di Orbetello PAT - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - sale e pepe q.b.

Ricetta dello chef Claudio Menconi



BACCALÀ ALLA SANTOSTEFANESE

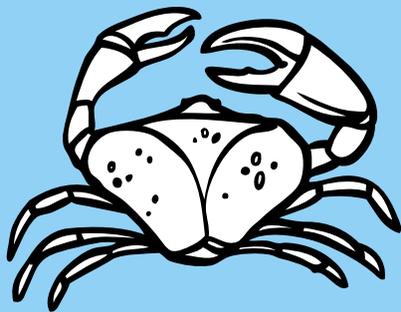
Ammollare il baccalà per due giorni in una ciotola, cambiando l'acqua spesso, dopodiché asciugare, diliscare, spellare e tagliare in pezzi abbastanza grandi. In un tegame mettere a rosolare l'olio, il peperoncino e un trito fine di sedano, carota e cipolla, quindi porvi i pezzi di baccalà. Senza rimestare, muovere il tegame per far sì che il baccalà non si rompa. Aggiungere il vino e, una volta sfumato, il pomodoro a pezzi. Coprire con un coperchio e lasciare a fuoco lento per venti minuti. Se è necessario aggiungere un mestolo di acqua e poi inserire anche le patate e le olive. Quando le patate sono morbide abbastanza però da non rompersi, spegnere la fiamma. Prima di servire, versare i pinoli ed una spolverata di prezzemolo tritato.

Vino consigliato: Rosato Maremma Toscana D.O.C.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

750 g di baccalà salato - 200 g di polpa di pomodoro - 2 patate - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - 1 bicchiere di vino bianco secco Maremma Toscana D.O.C. - 12 g di olive nere - 2 cucchiaini di pinoli del Parco di Migliarino - San Rossore PAT - olio extravergine di oliva toscano DOP o IGP q.b. - peperoncino q.b. - prezzemolo q.b. - sale e pepe q.b.

Ricetta dello chef Umberto Amato del ristorante La Fontanina a Porto Santo Stefano

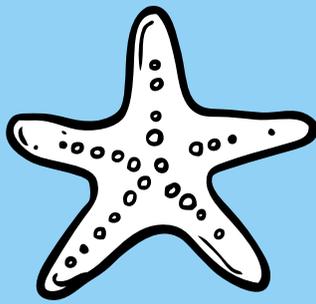


INDICE DELLE RICETTE

Cozze, patate e rosmarino.....	pag. 12
Spaghetti con arselle.....	pag. 13
Fragole, befanino e ricotta.....	pag. 16
Triglie con patate.....	pag. 17
Filetto di branzino in guazzetto.....	pag. 20
Risotto cozze, pomodori e pecorino.....	pag. 21
Frittelle di cecina con seppioline.....	pag. 24
Linguine branzino e bottarga.....	pag. 25
Composta di pere del curato.....	pag. 28
Palamita al pesto di ortica.....	pag. 29
Crostini di vongole marinate.....	pag. 32
Ricciola della baia di Sant'Andrea.....	pag. 33
Acciughe marinate.....	pag. 36
Insalata di sgombro marinato.....	pag. 37
Spaghetti, borlotti, pomodorini e bottarga.....	pag. 40
Baccalà alla santostefanese.....	pag. 41

VIVA L'AMBIENTE

I grandi cambiamenti climatici si combattono anche attraverso piccoli gesti quotidiani. Lavorare sulla cultura dell'enogastronomia, come fa Vetrina Toscana da oltre venti anni, è molto importante: le scelte alimentari possono essere determinanti se si segue una dieta stagionale e si utilizzano prodotti locali. Di seguito diamo alcuni consigli che chi cucina può adottare per non fare male all'ambiente. La **scelta degli ingredienti** quando si fa la spesa è importante per la riuscita di un buon piatto e per la salvaguardia del mare. Il consiglio è quello di utilizzare prodotti del territorio perché non solo sono vicini, ma sono anche garanzia di maggiore freschezza, inoltre acquistando prodotti di stagione, si ha la miglior qualità al miglior prezzo. Anche i pesci hanno una stagionalità, rispettarla serve a non danneggiare l'ecosistema e a consentire alle specie di riprodursi. È meglio privilegiare il pesce azzurro e quello di piccola e media taglia e lasciarsi ispirare anche da quello che il mare offre: il pescato del giorno è sempre un'ottima idea. Alcuni preziosi consigli sulle **tecniche di cottura** si trovano nell'introduzione di questo ricettario. In generale è meglio prediligere cotture brevi e marinature in modo da preservare la qualità degli ingredienti e ridurre al minimo il rischio di fermentazioni. Scegliere piccole pezzature, tagli sottili e spessori bassi, consente di approfittare della temperatura di zuppe o verdure per cuocere il pesce, risparmiando così tempo ed energia. Agli amanti del pesce crudo va ricordato che è fondamentale abbattere il pesce per sanificarlo, tenendolo novantasei ore in freezer o ventiquattro ore in un abbattitore; basterà poi farlo scongelare in frigorifero prima di gustarlo. Gli **avanzi in cucina** come, teste, lisce, foglie appassite, rimasugli di verdure possono essere usati per fare dei brodi, sempre preziosissimi in cucina, oppure delle squisite polpette con l'aggiunta di pane raffermo.



© Toscana Promozione Turistica 2023

Progetto di Regione Toscana a cura di:
Toscana Promozione Turistica

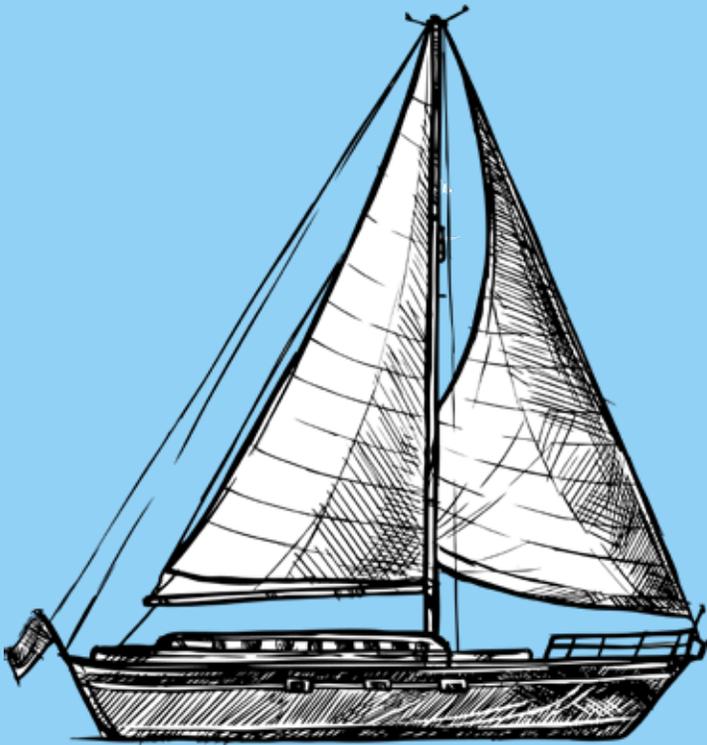
Si ringraziano:

Primo Valentini e Fabio Baroncini.

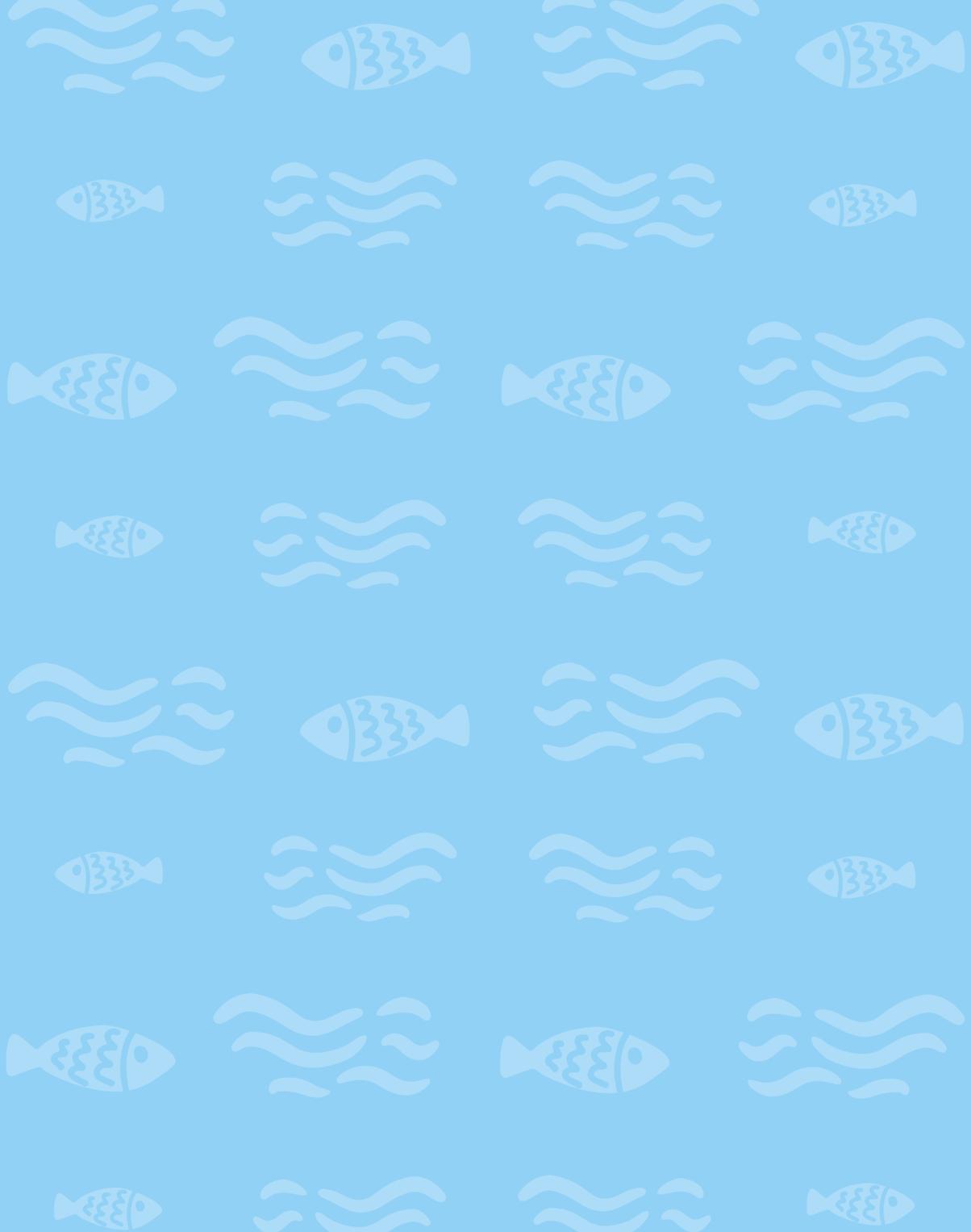
Gli chef Claudio Menconi, Roberto Tissi, Maurizio Marsili,
Simone Sardelli, Luigi Fiore, Daniele Zazzeri, Matteo Donati,
Umberto Amato, Leandro Carotenuto

Foto di: Luca Managlia

Progettazione grafica ed esecutiva: Regina Apis - Baliano.com



BUON VENTO!



www.vetrina.toscana.it



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA