

# ...Toscana

Come sa ogni buon escursionista, durante il giorno è stupendo camminare lungo i sentieri ammirando il paesaggio, la flora e la fauna locali, ma anche apprezzando gli aspetti storici, artistici e tradizionali dei borghi che attraversiamo. L'escursionista, in sostanza, durante le camminate vince "...le difficoltà del viaggio e attua il dominio sullo spazio in forza di una pulsione profonda che è anche una lotta contro se stessi...". Una sfida interiore che porta, in definitiva, a una crescita di coscienza.



*Una gustosa pausa lungo la Via Francigena (San Miniato – Pisa, refettorio del convento di San Francesco). Sullo sfondo una grande tela di Carlo Bambocci (1690) con la Cena di San Francesco e di Santa Chiara*

Una crescita che passa, senza voler essere sacrileghi, anche attraverso la tavola. Dopo ogni escursione, infatti, è stupendo ritrovare i compagni di camminata attorno alla tavola, gustando in amicizia e allegria gli innumerevoli prodotti della nostra cucina tradizionale.

Un modo diverso (ma non poi tanto) per assaporare, è proprio il caso di dirlo, le particolarità del territorio che stiamo attraversando approfondendone la conoscenza, anche sugli aspetti culturali della quotidianità. Perché l'enogastronomia è anche cultura e storia, dato che affonda le sue radici nella tradizione più genuina e schietta dei territori che stiamo attraversando. E la nostra penisola è ricchissima di queste saporite perle della tavola,

che caratterizzano il territorio e le sue genti. Con questo articolo avviamo, quindi, una rubrica con la quale desideriamo approfondire proprio gli aspetti enogastronomici della nostra bella penisola. Spessissimo, si tratta di pietanze che hanno una storia interessante da raccontare, e che hanno originato varianti gastronomiche significative nell'ambito della stessa regione, ma che sono sempre in grado di farci apprezzare la fantasia e l'inventiva popolare, facendoci riscoprire l'essenzialità del quotidiano. Sarebbe troppo semplice parlare, per esempio, di mozzarella di bufala o di pizza parlando della Campania, di caciucco alla livornese parlando di Toscana o della laziale porchetta di Ariccia e così via per tutte le regioni d'Italia. Il nostro scopo, invece, anche se necessariamente non in maniera esaustiva, è quello di attirare l'attenzione sui prodotti tipici del territorio, forse meno famosi, ma che ne caratterizzano la sua storia e le sue tradizioni. In una parola: la cultura. In sostanza, per conoscere meglio le nostre origini è necessario conoscere anche le abitudini alimentari dei nostri avi. I medici e i filosofi antichi, a partire da Ippocrate, avevano capito che il cibo fa parte della nostra cultura, in quanto creato e gestito da noi stessi. Fin dalla sua produzione, perché non vengono utilizzati solo cibi trovati in natura e consumati così come sono, ma ne vengono creati molti altri, forniti della natura. Nella preparazione dei cibi, infatti, vengono trasformati i prodotti di base attraverso l'uso del fuoco e le pratiche di cucina. Ma il cibo è cultura anche quando viene consumato, perché per la consumazione viene effettuata una selezione in base alle caratteristiche del cibo, alle sue proprietà nutrizionali e organolettiche e, spesso, anche al valore simbolico e/o religioso che esso rappresenta. Il cibo, pertanto, è un elemento caratterizzante la nostra identità e quella del territorio dove è nato.

Ed è proprio questo che cercheremo di evidenziare con questa rubrica, esaminando ogni volta una regione e sottolineando il legame

dell'enogastronomia locale con il suo territorio, scoprendone storia, peculiarità e tipicità, sempre con una particolare attenzione alla qualità, in un quadro di promozione della filiera agroalimentare che valorizza e diversifica le varie aree del nostro bel paese. In questo, come vedremo, le aree rurali che non sono normalmente interessate dal turismo/escursionismo di massa possono riservare sorprese interessanti e gustose. Orsù, dunque, zaino in spalla e prepariamoci a camminare ... con gusto.

In questo numero siamo in Toscana, terra ricca ed estremamente variegata, la cui cucina si destreggia con grande naturalezza tra sapori di terra e di mare, grazie alle sue secolari tradizioni marinare e al suo territorio interno dolcemente ondulato e fertile, che ha permesso sia la pratica agricola che quella dell'allevamento, specialmente degli ovini. Proprio per questa sua particolare condizione, la cucina toscana ha sempre dato particolare importanza alla qualità degli ingredienti utilizzati nella preparazione delle vivande. A partire dall'olio di oliva, all'abbondante disponibilità di ortaggi, agli eccellenti formaggi, ai prelibati salumi e alla viticoltura, che ha donato al mondo eccellenze ricercate dalle principali tavole del mondo come il Brunello di Montalcino, il Sassicaia, il Chianti e così via.

Partendo da un'area escursionistica per antonomasia, la Garfagnana, per esempio, è quasi un obbligo assaggiare il biroldo, un salume garfagnino per eccellenza e fratello di sangue (letteralmente) del buristo senese e del mallegato pisano. La sua origine affonda nella notte dei tempi. C'è chi afferma che un salume molto simile al biroldo sia stato introdotto dai longobardi, mentre occupavano la valle del Serchio con le truppe comandate dalla regina consorte Teodolinda, più o meno nel 590, allo scopo di rendere sicura la via Clodia,

arteria fondamentale di collegamento tra la Tuscia e la Pianura Padana. Altri affermano che sia un alimento tutto garfagnino, inventato da chi aveva poco cibo e si ingegnava per sopravvivere con gli scarsi mezzi a sua disposizione.

Di certo si tratta di un salume che è diventato il simbolo della tradizione contadina, concepito come pasto povero, frugale, di cui bisognava accontentarsi nei periodi più difficili, quando il cibo era poco e non bisognava sprecare nulla. Il biroldo è, infatti, prodotto con ingredienti semplici e le parti meno nobili del maiale come la testa, le frattaglie, il sangue. Il tutto messo a bollire in acqua salata e abbondanti spezie. Il classico esempio del detto popolare secondo il quale del maiale non si butta via niente. Il risultato è un insaccato gustoso, molto calorico ed energetico tant'è che spesso rappresentava il pasto degli estrattori di marmo, che lavoravano duramente nelle vicine cave di Carrara. Probabilmente anche Michelangelo ne ha mangiato. Un alimento che permette agli escursionisti di affrontare anche lunghe camminate con energia e vigore.

Fino ai primi anni '90 il biroldo era un salume in via d'estinzione, che stava scomparendo dalle botteghe garfagnine. Fortunatamente si è capita l'importanza di salvaguardare un vero e proprio pezzo di storia locale. Una curiosità: con il termine "biroldo" in Garfagnana si definisce anche un individuo poco brillante, un po' sempliciotto e pigro. Buon appetito.

Un altro insaccato tipicamente toscano è la finocchiona, un salume di maiale gustoso e dal sapore inconfondibile, dovuto alla significativa aromatizzazione con il finocchietto selvatico, usato in semi e/o fiori nell'impasto. Nel Medioevo, infatti, il pepe era raro e piuttosto costoso, ragione per la quale i norcini toscani pensarono di sostituirlo con il finocchietto,

Monteriggioni





Affresco di Ambrogio Lorenzetti, datato 1338-1340



Suini di Cinta Senese

sensibilmente più economico e facilmente reperibile nei campi e sulle colline. All'occhio la fetta si presenta di consistenza morbida e, a volte, tende a sbriciolarsi. Il profumo è gradevole e caratteristico, per effetto della marcata presenza del finocchietto e, in minore misura, di aglio. Il sapore è fresco e appetitoso. Si narra che anche Nicolò Macchiavelli sia stato un appassionato consumatore di finocchiona. Occorre adesso fare un piccolo inciso. Le origini dell'allevamento dei suini in Toscana risale all'epoca etrusca, poi sviluppatasi durante l'epoca romana e medievale. In tale ambito, particolarmente prelibata è la carne di cinta senese, una razza suina facilmente riconoscibile dalla caratteristica banda bianca sul corpo nero. Sembra che la razza sia il risultato di un incrocio tra il suino chiaro asiatico e quello scuro mediterraneo, venuti in contatto in occasione degli spostamenti delle popolazioni asiatiche verso l'area del Mar Nero, Turchia e Balcani seguiti alla caduta dell'Impero Romano. Si tratta di un animale che più di altri esprime l'essenza di questo territorio e che ha dato un significativo contributo alle usanze agricole, ai costumi e all'economia della Toscana, tant'è che esistono numerose sue raffigurazioni in dipinti e sculture. Per esempio, nell'affresco di Ambrogio Lorenzetti (1290-1348) intitolato "Gli effetti del buon governo in città e campagna",

presente nel Palazzo Pubblico di Siena, è ben evidente la raffigurazione di un esemplare di cinta senese. Camminando dalla Garfagnana verso sud giungiamo nel pisano e qui troviamo un piatto tipico toscano: il bordatino. La storia di questo piatto è la rappresentazione stessa della doppia anima della Toscana, quella marittima e quella continentale. Questa ricetta tipica toscana, infatti, ha origine a bordo (da cui il nome) delle navi che trasportavano grano saraceno nel XVIII secolo. Si trattava di una zuppa preparata utilizzando brodo di pesce cui veniva aggiunta la farina di grano, dando origine a una specie di polentina toscana, molto apprezzata dal personale della nave. Talvolta veniva anche aggiunto del pescato, per la felicità dell'equipaggio.

Molto probabilmente da Livorno, principale porto della regione, la pietanza si è diffusa lungo tutta la costa tirrenica toscana ed è velocemente migrata anche nell'entroterra, dove è stata rivisitata aggiungendo farina di mais all'acqua di cottura dei fagioli e altri ingredienti di facile reperibilità e conservazione, come ortaggi e cavolo nero, molto diffuso nelle campagne pisane. Basta aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva e il gioco è fatto. Diversa declinazione ma identico squisito piacere nella degustazione.

Mentre la versione marinara è conosciuta come "livornese", la versione vegetariana è conosciuta come "bordatino alla pisana". Con buona pace della storica rivalità tra le due città, che hanno in comune l'onore e il merito di aver creato un piatto gustoso ed energetico, vera prelibatezza che veniva proposta anche ai pellegrini che percorrevano la Via Francigena. I camminatori che preferiscono pasti più "robusti", invece, possono gustare un altro stuzzicante preparato toscano a base di piccoli pezzi di carne di manzo: il peposo.

Originario dell'area fiorentina, è presto diventato patrimonio di tutta la regione e un grande classico toscano, seppure abbastanza poco noto ai più. La leggenda narra che il piatto sia stato inventato dagli operai addetti alle fornaci che cuocivano i mattoni impiegati per la costruzione della cupola di Santa Maria del Fiore. Questi mettevano gli ingredienti del peposo all'imboccatura dei forni, in un capiente tegame di terracotta, e lasciavano cuocere per molte ore. Alla carne, non sempre freschissima, veniva aggiunta un'abbondante quantità di vino rosso, preferibilmente corposo, e di pepe in grani (da cui il nome). La lunghissima cottura ammorbidiva anche la carne più coriacea e ne veniva fuori un umido morbidissimo, che quasi si scioglieva in bocca, piccante e molto sostanzioso. Una succulenta prelibatezza ricca di storia e di gusto che ancora oggi gratifica l'escursionista (e non solo) al termine



della lunga camminata.

L'olio EVO prodotto in Toscana è poi l'esempio di quei prodotti che hanno una forte tipicità e legame con il territorio. Prendete una fetta di pane abbrustolito, passateci sopra un poco di aglio e bagnate con un filo di olio EVO. Ecco a voi un antipastino o uno stuzzichino naturale e prelibatissimo. A Gambassi Terme presso l'Ostello di Sigerico, piacevole sosta lungo la Via Francigena, è diventato un piacevolissimo rito gustare un tagliere di salumi e delle bruschette, comodamente seduti nel giardino della struttura, mentre ammiriamo la vallata che porta lo sguardo fino alla Verruca e al Monte Serra. E, a proposito di pane, in Toscana c'è il pane cosiddetto "sciapo" o "sciocco", ovvero senza sale. Sulla sua origine si registrano curiose leggende. La versione più accreditata dagli storici afferma che durante una delle interminabili battaglie per la supremazia tra Pisa e Firenze, nel tentativo di costringere i fiorentini ad arrendersi i pisani, che avevano il controllo del commercio via mare, bloccarono dei carichi di sale destinati alla città di Dante. Per non cedere i fiorentini reagirono producendo pane senza sale e proseguendo la pugna. Un'altra leggenda afferma, invece, che i fiorentini, una volta vinta la guerra e ottenuta la supremazia sulla Toscana, applicarono delle tasse molto esose sul sale. Pisani e lucchesi, in particolare, per non rifornire le casse fiorentine con i loro tributi, pensarono bene di produrre il pane senza



*Biroldo e pane toscano*



*Pecorini con varia stagionatura*

sale. Qualunque sia la verità sulla sua origine, il pane sciocco ha avviato una tradizione che ha portato a una cucina più salutare e dietetica, particolarmente consigliata a coloro che seguono diete povere di sale. Meno sale, insomma, ma non meno gusto. Nell'ambito escursionistico il pane di Altopascio, tradizionalmente prodotto senza lievito ma con un composto detto sconcia, è stato associato alla Via Francigena (nello spedale della città fin dal 1232 veniva distribuito gratuitamente ai pellegrini) e ai frati del Tau, descritti da Boccaccio nel Decameron. La mollica compatta e l'esterno croccante rendono questo pane sciapo perfetto per accompagnare pietanze famose come la ribollita fiorentina o meno famose, ma altrettanto gustose, come la pisana pappa con il pomodoro. E lo rendono semplicemente perfetto per la classica "scarpetta" su un saporito sugo di cacciagione.

Parlavamo di pappa con il pomodoro. Si tratta di una pietanza tutto sommato poco nota ma che ha conosciuto (e ancora conosce) una notevole considerazione nel campo della ... musica. Chi ha qualche primavera in più (e magari qualche capello in meno) ricorderà certamente Rita Pavone nei panni del terremoto Gian Burrasca, il personaggio inventato da Vamba nel 1907 e poi protagonista nel 1964-65 della fortunata trasposizione televisiva del romanzo (diretta da Lina Wertmüller). In quella sede la Pavone cantava un brano divenuto celebre: **Viva la pappa col pomodoro**. Ebbene, si tratta di una ricetta della tradizione contadina toscana, ideata appositamente per riciclare il pane raffermo. Un piatto di umili origini, quindi, profondamente radicato nella tradizione locale e che esprime il sapore della Toscana più autentica e verace, preparato con ingredienti semplici e genuini, che mette d'accordo grandi e piccini (e scusate la rima). Un piatto gustoso che ha bisogno solo di pane raffermo, rigorosamente sciapo, pomodori succosi e maturi, olio EVO toscano, basilico e aglio. Un piatto che oggi sta conoscendo una nuova vita, tant'è che è talvolta possibile trovarlo anche nei menù di ristoranti fuori dalla regione. Cantiamo anche noi "Viva la pappa col pomodoro", quindi, e buon appetito. Proseguendo il nostro cammino verso il cuore della regione giungiamo dalle parti di Volterra, suggestivo borgo del pisano ai confini con la provincia senese, che ha San Gimignano quale porta di ingresso. Storia, arte, cultura, natura, un territorio ricchissimo e affascinante che non può non ammaliare l'escursionista. Un territorio che vanta anche una lunga tradizione casearia. La Toscana è "terra di confine" tra il mondo dove prevalgono i formaggi vaccini (Pianura Padana e Alpi) e quello dei formaggi fatti con il latte di pecora (o capra). Una terra che dalla Garfagnana



*In cammino in Toscana, vicino a San Gimignano*



*Bordatino alla pisana*

alla Maremma fino all'area di Volterra e del senese produce pecorini di qualità elevatissima, vera delizia anche dei palati più esigenti. La produzione di pecorino in Toscana è antichissima. Dalle prime tracce etrusche la tradizione è continuata in epoca romana, con le testimonianze di Varrone e Columella fino ad arrivare in tempi relativamente più recenti (1477) dove viene ricordato nella "Summa Laticinorum" scritta da Pantaleone da Confienza. Una storia lunghissima a simboleggiare il forte legame tra questa terra e un prodotto caseario d'eccellenza.

Tra questi, il Pecorino delle Balze Volterrane è il primo formaggio italiano prodotto con coagulante vegetale (carciofo) ad aver ottenuto la DOP. Ottenuto dal latte crudo di ovini allevati allo stato brado o semibrado nell'entroterra pisano, questo pecorino si presenta con una pasta morbida, compatta di colore bianco avorio o giallo paglierino, dipendente dalla stagionatura. Al naso offre note aromatiche floreali, vegetali e di funghi e ha un gusto intenso che ricorda l'erba fermentata e il lattico fresco. Se ci troviamo a camminare sulla montagna aretina, nel Parco nazionale delle Foreste Casentinesi per esempio, non possiamo fare a meno di assaggiare un goloso prodotto della tradizione gastronomica dell'Appennino toscano-

romagnolo: i tortelli alla lastra. Si tratta di un piatto con profonde radici nella storia di questo territorio, che arrivano fino alle popolazioni guerriere e nomadi che lo invasero dopo la caduta dell'Impero romano, perché importante corridoio di passaggio tra Nord e Sud della penisola. Con il tempo la tradizionale cottura sulla pietra serena rovente, tipica del Casentino, inizialmente necessaria per mantenere la capacità di spostarsi in maniera repentina, ha subito "aggiornamenti" passando alla brace, sulle piastre della stufa economica e ai fornelli, mantenendo tuttavia inalterata la sua bontà. Fatto con farina di grano tenero, acqua e sale, viene tradizionalmente riempito con un ripieno di patate schiacciate cotte in brodo vegetale, uovo, burro, parmigiano reggiano, pecorino e noce moscata. Basta provarli, magari accompagnati a salumi o formaggi toscani, per cedere alla loro bontà.

Come ogni camminata ha il suo punto di arrivo, anche un buon pasto rigenerante necessita di una nota dolce. Finiamo, quindi, questo escursus toscano con delle note particolarmente gradevoli. Il castagnaccio è un dolce "povero" tipico della tradizione popolare toscana, preparato con farina di castagne e arricchito con uvetta, pinoli, noci e un pizzico di rosmarino. L'ingrediente - base è la castagna, che cresce su quello che gli antichi Romani chiamavano "l'albero del pane". Un frutto che è un concentrato di acqua e carboidrati, ha poche proteine e grassi, mentre dona generosamente vitamine e potassio. Una vera manna per chi fa attività sportiva e per gli escursionisti. Sembra che l'inventore del castagnaccio sia un certo Pilade da Lucca che viene nominato in un commentario del '500. A partire dall'800 il castagnaccio è migrato nel resto d'Italia, dove è rapidamente diventato popolare specialmente nelle zone montane del Veneto, Piemonte e Lombardia, ancorché con varianti locali. Con il castagnaccio va ricordato anche un dolce tipico dell'area lucchese: il buccellato. Proveniente da un'usanza militare bizantina, dove qualcosa di simile veniva periodicamente dato alle truppe in alternativa al pane, è un prodotto con uvetta e altri aromi, dall'impasto soffice e delicatamente dolce. Una prelibatezza di sicuro effetto sui pellegrini che camminavano verso Roma. Se insieme al castagnaccio o al buccellato sorseggiate anche un bicchiere di Vin Santo sarete sicuri che il giorno successivo potrete affrontare i sentieri con la giusta energia ed entusiasmo. Buone camminate.

**text e ph Renato Scarfi**

*Renato Scarfi è anche autore del libro "Guida pratica per escursionisti curiosi", Fusta Editore e del libro "Il mondo della Federazione Italiana Escursionismo", C.M. Editrice*

**Dove non specificato le foto sono dell'autore**