

## BISTECCA ALLA FIORENTINA: COME NASCE, COME SI CUCINA, COME SI MANGIA!



La Bistecca alla Fiorentina è in assoluto uno dei protagonisti della Toscana e di Firenze; è diventata così famosa da avere una pagina personale su Facebook seguita da più di 100.000 persone. Ma quali sono le cose da sapere sulla bistecca alla fiorentina?

Bistecca alla Fiorentina quando nasce

La tradizione della carne alla griglia è una delle più antiche in Toscana e si perde nella notte dei tempi. Una delle prime testimonianze certe che pongono questa tecnica culinaria al centro della cultura fiorentina, risale al tempo dei Medici, quando per i festeggiamenti di San Lorenzo (10 agosto) venivano ac-

cesi enormi falò in tutta la città. I nobili signori acquistavano grandi quantità di carne di vitello che venivano offerte gratuitamente alla popolazione.



## Da dove viene la parola bistecca

La storia della bistecca alla fiorentina però è strettamente legata al suo nome. Si narra che in una delle notti di San Lorenzo, fossero presenti ai festeggiamenti fiorentini alcuni cavalieri inglesi che, vedendo la carne cuocere sui falò, la indicassero iniziandola a chiamare nella loro lingua, ovvero *beef steak*: trasformatasi a Firenze in bistecca.

Altra versione della storia fa risalire la nascita della bistecca alla fiorentina ai primi dell'800 quando Firenze era un'importante crocevia commerciale. Alcuni mercanti inglesi, assaggiarono la famosa carne di vitello e, trovandola di loro gradimento, iniziarono a chiamarla in inglese: *beef steak* = "bif stec" = bistecca



## La Bistecca alla Fiorentina secondo l'Artusi

Il grande maestro della cucina Pellegrino Artusi descrive così la bistecca alla fiorentina: *"(...) non è altro che una braciola col suo osso, grossa un dito o un dito e mezzo, tagliata dalla lombata di vitella."* E' importante sottolineare che per noi fiorentini la vitella è una bestiola di circa 700 grammi (considerate che i maschi di razza chianina arrivano a 1700 kg) che fornisce le famose "bistecche nel filetto" alte una costola e mezzo ("un voto e un pieno" come dicono i vecchi macellai fiorentini) e che possono arrivare fino a 1,5 kg.

Continua l'Artusi: *"Venendo dunque al merito della vera bistecca fiorentina, mettetela in gratella a fuoco ardente di carbone, così naturale come viene dalla bestia o tutt'al più lavandola e asciugandola; rivoltatela più volte, conditela con sale e pepe quando è cotta, e mandatela in tavola con un pezzetto di burro sopra. Non deve essere troppo cotta perché il suo bello è che, tagliandola, getti abbondante sugo nel piatto. Se la salate prima di cuocere, il fuoco la riscaldisce, e se la condite avanti con olio o altro, come molti usano, saprà di moccolaia e sarà nauseante"*.

*Tuscanypeople*







### Bistecca alla Fiorentina: ricetta e preparazione

Partiamo dal presupposto che non esiste una fiorentina senza osso: la vera bistecca ha l'osso nel mezzo a forma di T con alle parti il filetto e il controfiletto, eccezion fatta per la bistecca nella costola che il filetto non ce l'ha. Per cucinare una vera bistecca alla fiorentina secondo le regole della tradizione è importante frollarla per circa 10 giorni (quella che acquistate al supermercato di norma ha massimo 48 ore di frollatura). Quando comprate la carne state attenti inoltre alla marezzatura: una buona bistecca deve presentare delle venature di grasso che sciogliendosi durante la cottura insaporiscono la carne.



*Tuscanypeople*





### Cottura della Bistecca alla Fiorentina

Preparate la brace e metteteci sopra una griglia di fil di ferro. Quando i carboni avranno fatto il “viso bianco”, come si dice a Firenze, (ovvero quando abbiano fatto un po’ di cenere) buttate la carne sulla griglia tassativamente senza alcun condimento. Il calore deve saldare la bistecca sulla griglia che deve cuocere per ogni parte dai 3 ai 5 minuti.

Salate subito il lato cotto e, tolta dalla griglia, lasciatela riposare coperta su un’asse di legno alcuni minuti, in modo che i succhi possano ridistribuirsi all’interno. Conditela con una macinata di pepe nero ed un filo di Olio EVO Toscano.



Un consiglio spassionato, un “Olio E.V. di Oliva DOP Chianti Classico” oppure un “Olio E.V. di Oliva IGP Toscano” della zona di Reggello è sicuramente un plus che non può mancare su una vera fiorentina.

Da evitare assolutamente di mettere la carne sulla griglia fresca di frigo e, a meno che non vogliate vedere un fiorentino morire di crepacuore, non cuocetela mai in forno.

Ah! Un’ultima cosa: la bistecca alla fiorentina si mangia al sangue. Se non vi piace la carne cotta poco va bene, ma compratevi una bella “braciola” (fettina in italiano corrente) e mangiate quella, i fiorentini ve ne saranno infinitamente grati.

Lo staff di TuscanyPeople vi augura buon appetito!



PER APPROFONDIRE:





[7 Trattorie a Firenze in 7 giorni](#)





[La Toraia e la Bistecca alla Fiorentina, l'evento più succulento dell'anno](#)





Ma anche nel Chianti si mangia una buona bistecca alla fiorentina? Eccome

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

