A FIRENZE COSA SI MANGIA? DAGLI ALBORI DELLA TRADIZIONE CULINARIA, ALLA TAVOLA DEI NOSTRI GIORNI (PIATTI VEGETARIANI)



Cosa mangiare a Firenze? “*La bistecca!*” risponderete voi. “*Sì, ma non solo…*” aggiungiamo noi. Viaggio gastronomico alla scoperta dei più famosi piatti tipici fiorentini vegetariani.

Cosa mangiare a Firenze? Dagli albori della cucina fiorentina, alla tavola dei nostri giorni

L’arte culinaria nostrana precede la fama degli italiani ovunque e la Toscana, in questo, non è da meno. E’ un dato noto, che l’italiano sia cultore del buon mangiare e del buon bere, come si suol dire: siamo delle buone forchette!

La varietà del nostro territorio, nel fornire e rendere reperibile materie prime di eccellenza, nonché la

ricchezza di assortimento, agevola sicuramente la realizzazione di pietanze gustose ed affina i palati. Non trascuriamo inoltre che possediamo un gusto innato per il bello e per il buono, tramandato da secoli di tradizioni, arte, ed intensa e comprovata “esperienza sul campo”.



Viaggiare a Firenze degustando piatti vegetariani

Se ci pensiamo bene, siamo molto influenzati dal fattore “cibo”. Quanti di noi, ad esempio, in occasione della visita in una località sconosciuta, aggiungono alla lista delle cose da fare e da vedere, anche l’elenco di cosa gustare di tipico? Io, sono sicuramente una di queste.

Se mi chiedessero di suggerire un elenco di piatti della tradizione, in occasione di una vacanza in Toscana (una delle mete considerate tra le *top world destinations*), non avrei dubbi. Di seguito quindi, la proposta di cosa mangiare a Firenze, invitandovi a provare i sapori tipici di Firenze e dintorni.

Prima di scoprire cosa mangiare a Firenze durante le vostre vacanze in Toscana, facciamo un passo indietro e scopriamo le basi della cucina fiorentina.



La cucina fiorentina

Di memoria contadina per eccellenza, potremmo identificare nel pane l'alimento pilota, a cui ruotano intorno la maggior parte delle principali preparazioni. Il pane toscano è per definizione "sciocco", privo cioè di aggiunta di sale, che grazie a questa peculiarità, esalta e conferisce una compensazione perfetta, ai gusti forti e decisi dei piatti del folclore.

Le pietanze che andremo a conoscere, sono costituite in predominanza da una base semplice, realizzate con alimenti facilmente reperibili nelle campagne. Niente veniva buttato e tutto riutilizzato: il pane quindi, i prodotti della terra e l'indiscusso principe delle tavole, pilastro fondamentale della cucina italiana: l'olio EVO.

Leggi anche: Perché in Toscana il pane è senza sale?



Cosa mangiare a Firenze oltre la bistecca? I piatti a base di pane

La Ribollita

Da questo fortunato connubio, nasce l'inimitabile Ribollita, piatto tipicamente invernale risalente al Medioevo, che nello specifico, è una minestra di pane raffermo con verdure, dove spicca tra tutti, il cavolo nero.

I cultori integralisti della ricetta, assicurano che per ottenerne una riuscita ottimale, il cavolo nero, debba aver subìto la prima gelata, per accordare alle verze una particolare tenerezza. Essendo un accorgimento tramandato fino ai nostri giorni, è sicuramente da tenere in considerazione per la sua realizzazione secondo usanza.

Ricordo che la Ribollita, è un piatto da consumarsi in inverno, non la troverete visitando Firenze in estate; avrete però un valido pretesto, per tornare in vacanza in Toscana nelle stagioni rigide.

Il nome Ribollita, è da ricercare nella sua preparazione. Veniva cucinata in generose quantità e successivamente riscaldata più volte per il consumo (*ri-bollita* appunto). Questo tipo di procedura porta ad esaltarne i sapori e la distingue da altre tipologie di minestra di pane. La ribollita, compare per la prima volta in un ricettario scritto nel 1910, "*L'arte cucinaria in Italia*" di Alberto Cougnet.



La Carabaccia

Altro piatto tipico da mangiare a Firenze nei mesi freddi è la Carabaccia, antica zuppa propriamente fiorentina a base, come la Ribollita, di pane raffermo riciclato e cipolle. So già cosa state pensando: ma la zuppa di cipolle non è originaria della Francia? E qui, vi sbagliate! Esistono fonti attendibili, rivendicanti che la celebrata e rinomata *soupe à l'oignon*, altro non fosse, che la versione rielaborata della nostra Carabaccia.

Tale ricetta, giunse in territorio francese grazie a Caterina de' Medici, che nel 1533 convolò a nozze con Enrico di Valois. Fu allora che importò nel paese d'adozione, diverse ricette ed innovazioni, non ultima, come molti sapranno, introducendo anche l'utilizzo della forchetta. Quindi, cosa mangiare a Firenze in inverno? Abbiamo detto Ribollita e Carabaccia.

Leggi anche: Caterina de' Medici, la fiorentina che insegnò la cucina ai Francesi



Pappa al pomodoro

Altra pietanza il cui impiego prevede pane raffermo, è un *must taste* fiorentino: la Pappa al pomodoro. La base si mantiene semplice, principalmente composta da pane e pomodoro, a cui si aggiungono sapientemente aglio, basilico, sale e pepe.

Riscosse successo di livello nazionale nel 1907, per merito della pubblicazione de *"Il Giornalino di Gian Burrasca*", dello scrittore fiorentino Vamba, che la menzionava in una scena topica del libro. Successivamente, ebbe un ennesimo encomio nel 1965, grazie alla canzone intonata da Rita Pavone, "*Viva la pappa col pomodoro*", nella rielaborazione cinematografica del libro.

Come avrete intuito, per godere a pieno di una vacanza in Toscana, la prima regola a tavola, è: accantonare ogni tipo di dieta. Nell'elenco di cosa mangiare a Firenze, difatti, i piatti hanno un alto contenuto di carboidrati. Fidatevi ciecamente di questo consiglio, sono certa che non vi pentirete della scelta fatta.

Per approfondire: Rosalia Salad Gourmet: a Firenze "healthy" è sinonimo di "tasty"



La Panzanella

Continuando con l'argomento pane raffermo, passiamo alla versione estiva del riutilizzo del nobile alimento, con la regina della freschezza, Sua Maestà la Panzanella. Diverse sono le regioni che ne reclamano "la paternità", l'unica certezza, è che la provenienza è senza dubbio da attribuirsi al centro Italia. Vi sono testimonianze, che ne identificano una versione molto verosimile alla nostra fiorentina classica odierna.

Già a partire dal XIV secolo difatti, abbiamo riscontri di quello che allora era chiamato "pan lavato" citato da Boccaccio. Successivamente, nel secolo XVI, il Bronzino, pittore e poeta fiorentino, ritrattista ufficiale alla Corte de' Medici, espresse il suo amore nei confronti della Panzanella, tramite una poesia a lei ispirata.

"Chi vuol trapassar sopra le stelle /en'tinga il pane e mangi a tirapelle/un'insalata di cipolla trita/colla porcellanetta e citriuoli/vince ogni altro piacer di questa vita/considerate un po' s'aggiungessi/bassilico e ruchetta".

Per approfondire: Colomba pasquale artigianale. Dove acquistarla tra Firenze e dintorni



Cosa mangiare a Firenze oltre la bistecca? Fagioli all’uccelletto

Lasciamo il paradiso del pane e salpiamo verso altri lidi, nel nostro viaggio alla scoperta di cosa mangiare a Firenze durante la vostra meritatissima vacanza in Toscana. Cito con merito, permettendogli di entrare a pieno titolo nell’Olimpo del gusto fiorentino, un piatto vegano (lo so, sembra impossibile scoprire un piatto vegano trovandoci nel regno della bistecca alla fiorentina, ma esiste): i Fagioli all’uccelletto.



Considerando che alcuni tipi di pane, non vengono consumati da coloro che seguono l'alimentazione vegana, a causa di possibili contaminazioni di origine animale, questa preparazione ne è priva, quindi, amici vegani ecco cosa mangiare a Firenze. Si compone nella fattispecie di fagioli cannellini e pomodoro, lasciati cuocere in tegame di coccio.Il bizzarro nome del piatto, non ha una derivazione accertata. L'illustre Pellegrino Artusi, fine gastronomo, scrittore e critico letterario, autore del rinomato ricettario "*La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*", fornì una valida riflessione a proposito. Secondo Artusi, che chiamava la pietanza "*fagioli a guisa d'uccellini*", compaiono aglio e salvia per la prima volta nella preparazione di una vivanda senza carne. Questi due ingredienti, erano per antonomasia utilizzati per insaporire la piccola cacciagione. Ipotizzò quindi, che il termine "*all'uccelletto*", fosse stato attribuito, in virtù del sapore che evocava alla memoria quello delle ricette di selvaggina.

I fagioli nella storia di Firenze

I fagioli, sembrano rappresentare alimento apprezzato e collegato alla storia di Firenze. Si narra, che la particolare predisposizione dei fiorentini alla buona e tradizionale cucina, diede vita ad un modo di dire canzonatorio, che così recita: "*fiorentini mangia fagioli, lecca piatti e ramaioli*".



“Fiorentini mangia fagioli, lecca piatti e ramaioli”.

Tale diceria, pare risalga alla nota rivalità tra due nobili famiglie del Cinquecento, gli Strozzi ed i Pitti. In occasione di un banchetto principesco tenuto dagli Strozzi, furono serviti ai commensali i “fagioli di pollo” (così venivano chiamati i rognoncini del galletto). I Pitti, rimasti impressionati dallo sfarzo della cena ed invidiosi del successo ottenuto dagli antagonisti, decisero di passare al contrattacco. Commissionarono a Filippo Brunelleschi, il progetto di costruzione di una grandiosa reggia, l’attuale Palazzo Pitti omonimo.

Per approfondire: Toscana al top del top delle world top destinations



Pretesero anche, che il cortile interno, presentasse dimensioni talmente estese, da poter contenere l'intero palazzo della famiglia Strozzi. Gli eventi però, non giocarono a favore degli azzardati Pitti, che in persona di Luca Pitti, ormai acciecato dal pretenzioso sogno di gloria, dilapidò l'intero patrimonio personale. La famiglia cadde in disgrazia, non raggiungendo mai la concretizzazione del suo proposito.

L'imponente edificio che oggi possiamo ammirare, fu ampliato e terminato solo in epoca successiva per merito della famiglia Medici. Da questo evento pare derivi la sarcastica massima di cui sopra.

L'evoluzione dei Fagioli all'uccelletto ha portato oggi all'aggiunta di salsiccia, ma tradizionalmente non era prevista.

Toscana: *top world destinations*

Si conclude con questo tipico piatto fiorentino vegano, la prima parte del nostro viaggio alla scoperta di cosa mangiare a Firenze durante le vostre prossime vacanze in Toscana…sì, ormai diamo per scontato che verrete a trovarci.

Vai alla seconda parte di: "A Firenze cosa si mangia oltre la bistecca?"

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople