

PANZANELLA FIORITA DI TOSCANA: RICETTA AFRODISIACA PER UN'ESTATE BOLLENTE



La panzanella toscana è un piatto tipicamente estivo, semplice da preparare e veramente gustoso, che permette di riutilizzare il pane raffermo, per un'autentica cucina senza sprechi. Ma oggi siamo andati oltre, abbiamo realizzato una ricetta "afrodisiaca" per un'estate bollente.

Alzi la mano chi almeno una volta nella vita non si è trovato di fronte a un piatto di invitante panzanella - o "pan molle" se proprio si vuol dire nella sua versione più dialettale - vuoi perché piatto estivo e fresco per antonomasia, vuoi perché c'è in dispensa del pane raffermo da smaltire. Un piatto che al di là di quanto si possa immaginare non è affatto banale, perché richiede in realtà pochi, ma essenziali accorgimenti da non dimenticare.

Il primo di questi è che il pane da utilizzare per la vera Panzanella Toscana, tipico piatto povero di riciclo della tradizione contadina, dovrà essere indiscutibilmente pane toscano. Non è una questione di gusti, ma di consistenza proprio: immaginatevi una panzanella fatta con uno sfilatino di pane bianco, ciò che vi verrebbe fuori sarebbe soltanto un immangiabile pappone coloso con il risultato di aver sprecato tempo e soldi (perché molto probabilmente vi toccherà rifarlo).



Del pane toscano, come per il maiale, non si butta via nulla

La caratteristica principale del pane toscano è quella di essere “sciapo” ovvero senza sale. Il che può avere diverse spiegazioni. La prima è di carattere sensoriale: dovendosi accompagnare a una cucina della tradizione toscana fatta di salumi saporiti e pietanze dal gusto solitamente robusto, è un contrasto necessario per non sbilanciare il palato.

Altre spiegazioni possono avere poi radici storiche, come ad esempio la leggenda che si colloca attorno al 1100, di un “embargo” di Pisa nel commercio del sale nei confronti della rivale Firenze, oppure la versione

risalente al Medioevo che imputava il mancato utilizzo del sale al suo eccessivo costo (Firenze aveva nella tassa sul sale il suo introito maggiore e ciò spinse la popolazione a farne a meno).



Dall'orto con amore

L'altro accorgimento da seguire nella preparazione della Panzanella Toscana, dopo aver messo in ammollo nell'acqua il pane giusto per qualche ora e averlo strizzato, se non volete svilire il piatto è quello di affidarvi a verdure fresche dell'orto, rigorosamente di stagione. In particolare pomodori - io ho utilizzato il pachino - cetrioli e cipolla rossa.

Ma con questi ingredienti, che tutti utilizziamo solitamente per tale piatto, dove sta l'innovazione e la rivisitazione? Ve lo dico subito... in un ingrediente segreto che non immaginereste mai: fiori e foglie di Nasturzio, un fiore commestibile dal sapore agro, leggermente piccante, ma soprattutto con decantati effetti afrodisiaci.

Sarà vero? In fin dei conti andiamo verso la bella stagione che ci regala sole, fiori, frutta saporita, erbe profumate, verdure fresche, ma soprattutto risveglia i sensi assopiti dall'inverno. Perché non provare?



Il Nasturzio, piccante fuori programma

Il Nasturzio è un fiore edule che ha tra la primavera e l'estate il suo periodo di fioritura e quindi, al pari del pomodoro e del cetriolo, trattasi di un ingrediente che segue la stagionalità. Ha un gusto pungente e aromatico che ricorda il rafano o il crescione, contiene vitamina C, principi attivi antibiotici e immunostimolanti, stuzzica l'appetito e stimola la digestione. Un abbinamento perfetto per una panzanella alternativa quindi, che vado subito a raccontarvi.



Ingredienti per la nostra Panzanella Toscana afrodisiaca (2 persone)

- 200 g di pane toscano rafferma del Forno Garbo
- 5 pomodori Pachino dell'Az. Agr. Palmi
- 1 cetriolo
- 1 cipolla di Certaldo
- acqua
- olio evo toscano della Fattoria Ramerino
- aceto di vino q.b.



- sale q.b.
- pepe q.b.
- 5/6 foglie di Nasturzio
- 25 fiori di Nasturzio

Preparazione della Panzanella Toscana afrodisiaca



Mettete in ammollo in acqua e poco aceto il pane raffermo, rigorosamente pane toscano sciapo (non salato) e lasciatelo fino a che non diventa morbido (circa 20/25 minuti). A quel punto prendetelo con le mani e strizzatelo bene, sbriciolatelo, mettetelo in una ciotola capiente e condite con olio evo toscano, sale e pepe.

Aggiungete i pomodori maturi lavati e tagliati a tocchetti, il cetriolo sbucciato e tagliato a rondelle, la cipolla tagliata sottile e le foglie di Nasturzio tagliate grossolanamente.

Mettete in frigo a riposare, in modo tale che il sapore di tutti gli ingredienti si amalgami bene. Togliete dal frigo, aggiungete 10/15 fiori di nasturzio mescolando bene il tutto e se necessario aggiustate di olio evo toscano, sale e pepe e aggiungete aceto di vino a piacere.

Per la presentazione nel piatto, prendete un coppapasta rotondo e inseriteci la vostra panzanella pressando leggermente fino ad arrivare ai bordi, quindi toglietelo e decorate con dei fiori di Nasturzio e un filo d'olio Evo Toscano. Servite fredda, anche perché se è vero quello che si dice dei fiori di Nasturzio l'atmosfera si scalderà da sola.



Ditelo con i fiori

Insomma, se avete qualcosa da dire ad una persona e non trovate le parole, provate a dirlo con i fiori. Non tanto con quelli recisi, rischiereste di cadere sul banale, provate a metterli nel piatto. E di sicuro, il significato del vostro messaggio avrà un "sapore" ancora più intenso. Lo stile delle ricette che vi proporrò in questa rubrica andrà proprio in questa direzione: ogni fiore nasconde un messaggio e io ve lo tradurrò in un piatto. Alla prossima, con un'altra sorpresa...naturalmente floreale!



La cucina di TuscanyPeople:

Se realizzerete la ricetta della “Panzanella Toscana afrodisiaca” vi invitiamo a condividerla con noi usando i nostri hashtag [#TuscanyPeople](#) e [#LeRicettediTuscanyPeople](#) sui nostri canali social [Instagram](#), [Facebook](#) e [Twitter](#).

Le foto più belle verranno ripostate sul nostro canale instagram www.instagram.com/tuscanypeople

