

## PANZANELLA TOSCANA: UNA RICETTA ESTIVA....MIRACOLOSA!



La panzanella toscana è un piatto tradizionale a base di pane raffermo e ortaggi, un vero *must* delle tavole toscane in estate.

Panzanella toscana: il piatto tipico dell'estate in Toscana

**E**state, voglia di vacanza, relax e dolce far niente. Quante volte avete pensato: con questo caldo non ho voglia di cucinare, ci vorrebbe qualcosa di fresco e sfizioso, senza bisogno di mettersi ai fornelli!



## Una ricetta di origine contadina

La saggezza contadina della tradizione culinaria ci viene in soccorso, proponendo uno dei piatti tipici principe dell'estate in Toscana. È gustosa, fresca, genuina, non necessita di cottura, ed è amata da tutti: è Sua Maestà la panzanella toscana.

Come ogni piatto tradizionale che si rispetti, anche la nostra amata panzanella toscana, gode di affascinanti storie che la riguardano, non ultime le controversie per attribuirsi la paternità. Sì, perché in Toscana, come ormai avete capito leggendo i nostri articoli, il senso di appartenenza alle proprie origini, è molto sentito e combattuto. Ma procediamo per gradi.



Da dove deriva il termine panzanella?

Tra le numerose e fantasiose versioni, ne esistono due che sono ritenute le più accreditate.



## “Pane e zanella”

La prima indica la panzanella, come derivazione della composizione “*pane e zanella*”. Quest’ultimo termine si riferiva in origine ad una piccola cesta, ma nel tempo, è stato impiegato ad un più ampio utilizzo, per definire cioè, un qualsiasi recipiente concavo.

## “Nella panza”

Altra teoria avanza l’ipotesi che panzanella deriva da “*panza*”, intesa come locuzione inversa “*nella panza*”, per indicare un manicaretto da gustare.



## La panzanella toscana in letteratura

Numerosi sono stati nei secoli, gli artisti che hanno dedicato un pensiero scritto alla panzanella toscana. Da Boccaccio che nel XIV secolo la cita definendola “*pan lavato*”, ad Agnolo Torri, conosciuto da tutti come

il Bronzino, che vi dedicò il poemetto *“Della Cipolla”* nel XVI secolo.

In tempi più recenti, perfino il poeta Giosuè Carducci la decanta in una sua prosa: *“Vieni amico. Che fai di là dagli Apennini? Non hai anche tu lavorato a bastanza per la tua sementa di lappole e pugnitopi? Vieni: la panzanella con le cipolline e il basilico è così buona la sera”*.



## Come e quando nasce la ricetta della panzanella toscana?

La tradizione toscana vuole la ricetta della panzanella, collegata alla terra e alla civiltà contadina, nata come pietanza di riutilizzo del pane raffermo. Vi sono però alcune tesi, che collocano la nascita della panzanella in mare aperto, a bordo delle barche da pesca. Si racconta infatti, che i marinai utilizzassero l'acqua di mare per ammolare e riutilizzare il pane raffermo, consumandolo con le scorte di ortaggi e verdure presenti in stiva.

## Una ricetta del centro Italia

A noi toscani piace fieramente affermare, che la ricetta della panzanella è nata nella nostra regione. Pensate che esistono ben due leggende tramandate da secoli, che ne attesterebbero la sua inconfutabile originalità.

Ad onore del vero dobbiamo però segnalare, che probabilmente risponderebbero la stessa cosa, gli abitanti di Lazio, Umbria o Marche, qualora vi trovaste a discorrere sull'argomento. Il filo conduttore tra le regioni, è il concetto di piatto di riciclo, ma le preparazioni differiscono tra loro.

## Una ricetta del Barone Ricasoli

Per avvalorare la nostra tesi di paternità, basti pensare che all'epoca di maggiore splendore di [Firenze capitale](#), ci riferiamo quindi al periodo intercorso tra il 1865 ed il 1871, la panzanella era già un piatto conosciuto ed apprezzato. Si racconta infatti, che fu orgogliosamente offerta dal Barone Ricasoli, niente di meno che a Re Vittorio Emanuele, in occasione di una sua visita al Castello di Brolio.

## La panzanella è un miracolo!

Altra leggenda, narra che la panzanella toscana ebbe origine in provincia di Siena, esattamente a [Montalcino](#), nell'incantevole [Val d'Orcia](#). Si narra che l'inventore fu Beato Giovanni Colombini, antenato della famiglia Colombini, la più antica casata documentata di Montalcino, oggi rinomati produttori vinicoli.

Nel 1352 Tommaso Colombini costruì il Castello di Poggio alle Mura, e poco dopo, il Beato Giovanni iniziò a predicare. A quel tempo si era abbattuta una terribile epidemia, la peste nera. Miseria e devastazione dilagavano ovunque. Beato Colombini con al seguito una moltitudine di poveri, mendicava la carità per sfamarli. Affranto diresse lo sguardo al cielo piangendo, e le sue lacrime cadendo, andarono a bagnare un tozzo di pane secco. Al contempo altre lacrime caddero a terra, compiendo il miracolo di dare nuova vita ad una pianta di olivo che germogliò, ed altri ortaggi crebbero. Così nacque la panzanella toscana.

## Beata Panzanella

In memoria di questo evento miracoloso, si svolge annualmente (per il 2020, il 25 e 26 luglio prossimi), presso la Fattoria dei Barbi della famiglia Colombini, un evento in onore del Beato Giovanni Colombini. L'evento oltre a permettere la visita delle cantine, prevede anche un concorso, la Beata Panzanella, dove gli iscritti, si contendono la vittoria per la migliore preparazione del piatto. Arrivati a questo punto, sarete sicuramente curiosi di conoscere la ricetta della panzanella toscana. Eccovi serviti.



## Ricetta della panzanella toscana

### Ingredienti

- 300 gr. di pane toscano raffermo cotto a legna (quindi senza sale)
- 250 gr. di pomodori costolati fiorentini maturi
- 1 cipolla rossa di Certaldo
- 1 cetriolo biologico
- 10 foglie circa di basilico
- Olio EVO toscano
- Aceto di vino rosso toscano (opzionale)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### Preparazione della panzanella toscana

Prendete un recipiente e versateci dell'acqua a temperatura ambiente, dopodiché immergeteci il pane. Dopo circa dieci minuti di ammollo, togliete il pane dall'acqua e strizzatelo con le mani, sbriciolandolo all'in-



terno di una zuppiera. Il composto non deve risultare eccessivamente bagnato.

Nel frattempo, tagliate i pomodori a pezzetti grossolani. È un piatto contadino, deve quindi risultare rustico alla vista come in origine. Sbucciate la cipolla ed il cetriolo e tagliateli a fette e a rondelle. Unite tutti gli ingredienti nella zuppiera e mescolate. Aggiustate di sale e pepe a piacimento, ed aggiungete l'olio EVO toscano.

Mettete la zuppiera in frigorifero e poco prima di servirla, aggiungete le foglioline di basilico e a piacimento, se lo gradite, l'aceto di vino rosso.

La vostra panzanella toscana è pronta. L'estate è servita!



PER APPROFONDIRE:





[Panzanella fiorita di toscana: ricetta fresca per un'estate bollente](#)





Pane Toscano: tasse salate? Pane sciapo.





[Ricetta della schiacciata con l'olio, la vera merenda toscana](#)

Sei un'Eccellente Imprenditore toscano? Sei un innovatore? Allora cosa aspetti dobbiamo raccontare la tua storia...

[Teniamoci in contatto](#)



