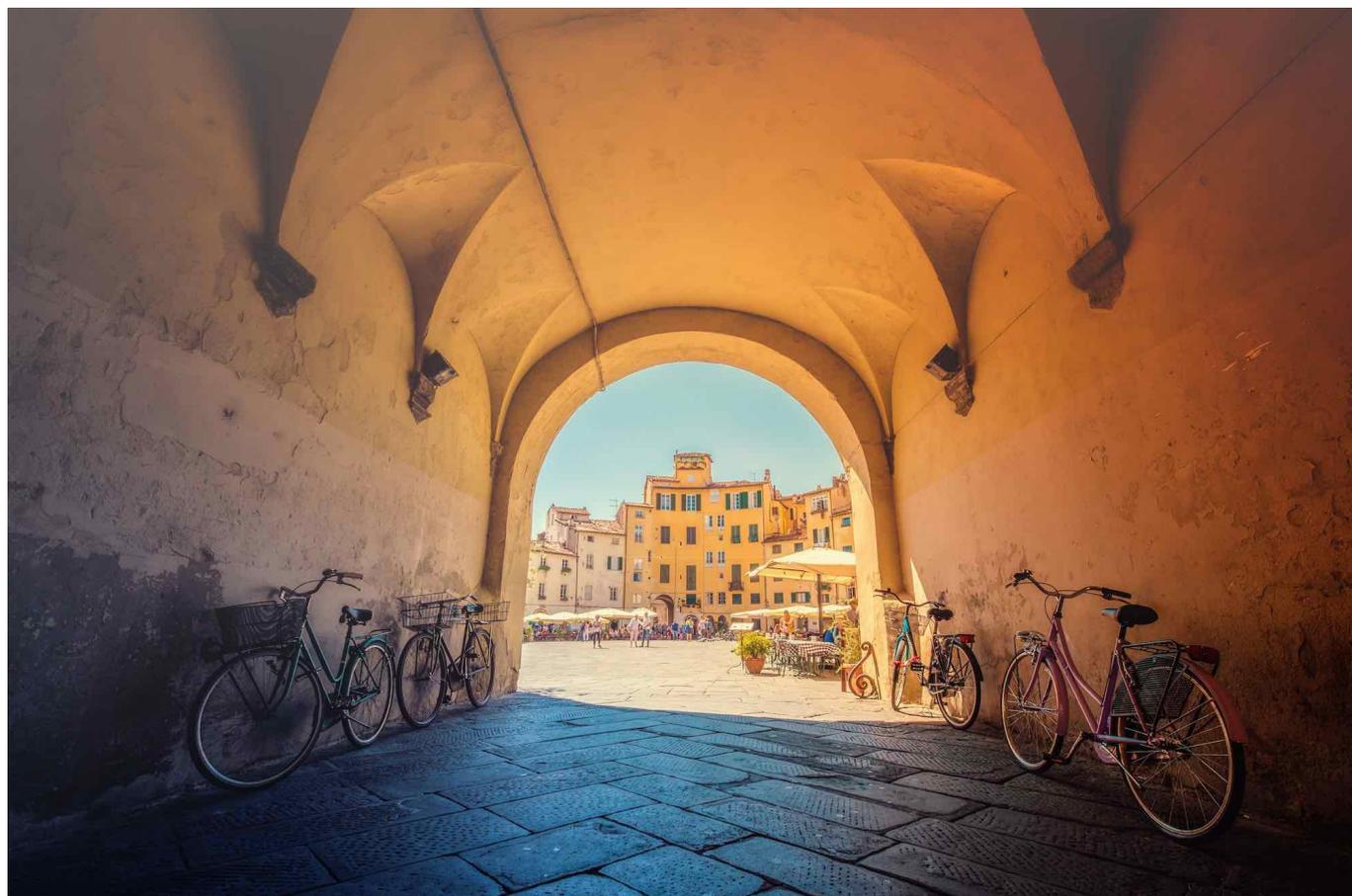


PIATTI TIPICI DI LUCCA: VADEMECUM PER VIAGGIATORI GOLOSI



Desiderate trascorrere un weekend in Toscana, ma non sapete dove? Se non l'avete mai visitata vi consigliamo la città di Lucca: passeggiare sulle antiche mura, gridare "wow!" entrando in Piazza dell'Anfiteatro, passare davanti ad un'osteria lucchese e farsi venire l'acquolina in bocca per l'odore di un piatto che vorreste mangiare, ma di cui non conoscete il nome. Non preoccupatevi, per questo vi aiutiamo noi: qui trovate un articolo dedicato proprio ai piatti tipici di Lucca e alla cucina della Lucchesia, un vademecum per viaggiatori golosi che utilizzano tutti e 5 i sensi per visitare un territorio.

Piatti tipici di Lucca: un vademecum per viaggiatori golosi

Quanto è bella Lucca! Lucca è ricca di storia e custode di numerosi monumenti di epoche diverse tra loro, che la rendono davvero unica. Passeggiate lungo le incantevoli mura cinquecentesche e salite sulla cima della Torre Guinigi, godrete di un panorama mozzafiato.

Perdetevi tra gli anfratti della città fino a raggiungere la particolare Piazza dell'Anfiteatro. Se amate le piante, dedicate del tempo alla visita del meraviglioso orto botanico, oppure, se preferite la musica, non rinunciate alla visita della casa natale del Maestro Giacomo Puccini. Qualsiasi scelta farete, sarà sicuramente un'esperienza appagante.



Cosa mangiare a Lucca

E per quanto riguarda i piatti tipici di Lucca? Beh, l'argomento vale sicuramente un approfondimento e, soprattutto se vi trovate in Toscana per un weekend a Lucca, merita senza ombra di dubbio un approfondimento.

Noi di TuscanyPeople, come ben sapete, siamo per l'autenticità: crediamo nel raccontare solo ciò che conosciamo davvero. Quindi, per scrivere un articolo che parlasse dei piatti tipici di Lucca, abbiamo dovuto testarli sul campo. E' un duro lavoro, ma qualcuno deve pur farlo.

I piatti tipici di Lucca ed in generale la cucina della Lucchesia racchiudono un'ampia varietà di profumi e sapori, grazie anche alla fortunata posizione geografica del territorio, in perfetto equilibrio tra mare e collina. Prenderemo oggi in considerazione la tradizione legata all'entroterra, caratterizzata da carni e prodotti ricavati dalla coltivazione dei campi.



Leggi anche: [Lucca, inespugnabile per secoli, oggi conosciuta a livello mondiale](#)





Piatti tipici di Lucca e della Lucchesia: carne e verdure

“Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento. Devo sapere da dove viene. Devo immaginarmi le mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio” (Carlo Petrini)

Le origini della cucina lucchese, come nel resto della Toscana, affondano le radici principalmente nella cultura contadina. I piatti tipici di Lucca sono composti da pietanze genuine, semplici e gustose che seguivano la stagionalità, e come per tutte le tradizioni rurali, basati sul principio del riuso degli alimenti.

Minestra di farro della Garfagnana

Entriamo nello specifico delle ricette lucchesi più conosciute, parlando della Minestra di farro, prima però, spendiamo due parole per questo antico e nobile alimento: il farro.

Considerato il più antico tra i grani conosciuti, ed utilizzato e coltivato fin dal Neolitico, il farro è stato molto apprezzato ed utilizzato in epoca romana, perché adoperato come cibo base dell'alimentazione dei legionari. Ricco di sostanze nutritive e di facile digeribilità, la sua coltivazione si è particolarmente sviluppata nella Garfagnana, tanto da diventare prodotto tipico e guadagnarsi il riconoscimento IGP nel 1996. La ricetta della Minestra di farro è semplice ma sostanziosa, prevede essenzialmente l'impiego di fagioli borlotti, farro, pomodori pelati e cipolla a cui si aggiungono diversi odori e spezie.



Zuppa alla frantoiana

Esiste una versione di zuppa più elaborata chiamata Zuppa alla frantoiana. La sua composizione è più ricca, in quanto prevede un numero maggiore di verdure quali: fagioli borlotti, verza, bietole, patate, zucchine, porro, cavolo nero, finocchio, borragine e zucca. Generalmente, si accompagna con pane raffermo o arrostito lasciato ammolare nel brodo della zuppa. Il perché del nome, è da ricercarsi nelle origini contadine, precisamente come è intuibile nei frantoi. Si racconta che la zuppa in questione, nacque per essere offerta ai braccianti che partecipavano alla raccolta delle olive, utilizzando per l'occasione l'olio nuovo.

Garmugia

Rimaniamo sul tema zuppe e parliamo della Garmugia, pietanza tipicamente primaverile risalente al 1600, che a differenza di altri piatti, non ha un'origine umile ma bensì nobile. Le motivazioni, sono facilmente riscontrabili nella sua sostanziosa realizzazione. Sebbene la ricetta segua rigidamente la stagionalità, composta da verdure quali piselli, carciofi, asparagi e fave, è impreziosita da pancetta e carne.



Esistono diverse teorie circa il nome “garmugia”, quelle più avvalorate sono due: la prima, riporta ad una probabile origine di desinenza francese del termine “*gourmet*”, la seconda tesi, è riconducibile al termine “*germoglio*”, in virtù delle materie prime che compongono il piatto, e che devono essere rigorosamente fresche.

Tordelli

Tra i piatti tipici di Lucca, non possiamo non parlare dei Tordelli, da non confondersi con i tradizionali tortelli toscani. Oltre a distinguersi per il nome, presentano una particolare e corposa forma a mezzaluna e bordi schiacciati con la forchetta, per impedire al contenuto di uscire in fase di cottura. Tale dicitura compare per la prima volta a Lucca nel 1700: prima di questo periodo infatti, si hanno riscontri di menu scritti dove compare ancora il termine tortello. Sul perché la “*d*” abbia sostituito la “*t*”, non vi sono spiegazioni certe. Alcune ipotesi, avanzerebbero la possibilità, che provenga dall’antico detto toscano: “*grasso come un tordo*”. Questa insolita espressione, utilizzata per apostrofare persone di grossa stazza, pare essere la derivazione, che dona forma al panciuto tordello dall’importante dimensione.



Il tordello, prende campo nelle cucine della Lucchesia come pietanza di riuso del lunedì, quando venivano riciclati gli avanzi derivati dal pasto domenicale. È realizzato con pasta sfoglia piuttosto spessa e ripieno di carni (manzo e maiale), mortadella, bietola, pane casalingo ammollato nel brodo, cipolla, odori, spezie e parmigiano. L'appetitoso tordello, è generalmente condito con generoso ragù di carne. Il segreto per un'eccezionale riuscita del piatto, è il perfetto bilanciamento degli ingredienti che ne fanno una pietanza invitante.

Matuffi

Proseguiamo con la carrellata dei piatti tipici di Lucca nominando i Matuffi, pietanza composta da polenta di mais gialla, preparata lasciando il contenuto piuttosto morbido. Utilizzando delle scodelle si dispongono a strati alternati polenta, sugo di carne, funghi e parmigiano. Piatto sicuramente di umile origine e dal basso costo di realizzazione, ma dal ricco apporto nutrizionale. Si suppone che i Matuffi abbiano avuto origine non prima del 1700: sebbene la coltivazione del mais fu introdotta inizialmente in Europa in epoca precedente, arrivò in Italia solo più tardi.



La stessa teoria riguarda l'utilizzo del pomodoro che, importato in Italia dall'America, fu introdotto ed utilizzato nella nostra cucina solo dopo il 1600.

Rovelline lucchesi

Arriviamo a menzionare un piatto della cucina lucchese a base di carne, le rinomate quanto stuzzicanti, Rovelline lucchesi. Nate anch'esse come pietanza di recupero, prevedono l'impiego della carne (generalmente manzo) avanzata. Sono inizialmente fritte in pane grattato e uovo, ed in seguito, ripassate in padella con pomodoro e capperi, accompagnate da contorno di verdure.

Pane di patate

In chiusura di questo vademecum per viaggiatori golosi sui piatti tipici di Lucca, è d'obbligo nominare il Pane di patate, fiore all'occhiello della cucina della [Garfagnana](#), che costituisce una squisita tipicità, in grado di conquistare ogni genere di palato. Questa fortunata ricetta, nasce come esigenza, per fronteggiare le annate dei raccolti particolarmente scarsi.



All'impasto originale del pane, vengono aggiunte patate coltivate esclusivamente nel territorio. Le patate precedentemente lessate e schiacciate, generalmente compongono il 15% circa del dosaggio della farina impiegata.

Il prodotto finale ha una conservazione più duratura rispetto al pane tradizionale, ed assume un sapore particolare ed appetitoso. Il pane di patate è attualmente prodotto in diverse località, ma solo la tipologia chiamata garfagnino si è guadagnata a pieno titolo di far parte dell'elenco dei PAT - Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Toscana. Data la sua versatilità è indicato a qualsiasi utilizzo ed accompagnamento, ed è molto apprezzato con formaggi e salumi.

Biroldo

A questo proposito consigliamo di assaggiare il Pane di patate abbinandolo al Biroldo, salume tipico della Garfagnana. E' un prodotto che incarna perfettamente le caratteristiche del riutilizzo, è difatti realizzato con scarti del maiale (precisamente la testa), a cui si aggiungono all'impasto diverse spezie. Questi ingredienti poveri conferiscono al salume un gusto unico e inaspettato, una sorta di connubio perfettamente riuscito, tra il sapore della coppa ed il sanguinaccio.



Siamo certi che i piatti tipici di Lucca e della Lucchesia vi conquisteranno come è successo a noi. Ultimo consiglio: non dimenticate di accompagnare queste leccornie con un bicchiere di ottimo vino DOC delle colline lucchesi.

Approfittate delle prossime festività per conoscere Lucca e le sue tradizioni culinarie, la ricetta questa volta la suggeriamo noi: buon cibo, buon vino e buona compagnia.

Paese che vai, usanza che trovi. In Toscana, tanto la nostra cultura culinaria è variegata, potremmo anche parafrasare: città che vai, piatto che trovi. Perché allora non ci racconti i piatti tipici della tua zona? Oltre che curiosi siamo anche golosi. Scrivici.



PER APPROFONDIRE:





L'elisir di lunga vita esiste e si trova ad Aquilea: leggere per credere





Dolci tipici della Garfagnana: golosi del mondo...uniamoci!





Piatti toscani fantastici e dove trovarli





[Tour delle Camelie nelle ville della Lucchesia](#)

La tua passione è la Toscana? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



