

Tuscanypeople

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

TuscanyPeople

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**.

Tuscanypeople



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**.

Tuscanypeople



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 ammollare 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**.

Tuscanypeople



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.

Tuscanypeople



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'eccellente 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.

Tuscanypeople



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.

Tuscanypeople



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.

Tuscanypeople



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.

Ristoratore o Chef toscano in cerca di fama?

[Clicca qui](#)

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople