

## 25 PRESIDI SLOW FOOD: LA TOSCANA SUL PODIO MONDIALE



Guida ai 25 presidi Slow Food della Toscana, con approfondimenti sui più gustosi, curiosi e inaspettati.

Iniziamo dalle origini: la nascita dei Presidi Slow Food

L'associazione internazionale Slow Food nasce in Italia nel 1986 con lo scopo di recuperare e salvaguardare piccole produzioni di eccellenza gastronomica a rischio estinzione. A oggi coinvolge 79 nazioni per un totale di 614 Presidi. Più della metà dei Presidi Slow Food è in Italia con la Toscana sul podio dietro solamente a Sicilia e Piemonte, ospitandone 25.



## Guida ai Presidi Slow Food in Toscana: la provincia di Grosseto

In questo articolo vi raccontiamo alcuni dei più curiosi e stravaganti tra i 25 Presidi Slow Food della Toscana. Iniziamo dalla provincia di Grosseto, parlando di una dolce leccornia dal nome molto particolare: lo Sfratto dei Goym.

### Lo Sfratto dei Goym

Iniziamo a curiosare tra i Presidi Slow Food della Toscana aprendo la nostra guida con lo Sfratto dei Goym, simbolo di antiche tradizioni culinarie e di una secolare integrazione culturale.

Siamo a Pitigliano, borgo toscano del tufo noto anche come la piccola Gerusalemme, grazie alla presenza di una salda comunità ebraica fondata intorno al XVI secolo. Oggi ne rimangono un affascinante ghetto, la sinagoga e il bagno turco.

Dolce a base di frolla, ripieno di miele, noci, anice, scorza di arancia e noce moscata, lo Sfratto dei Goym ha un profumo invitante e un sapore intenso. La sua forma ricorda quella del bastone che fu usato per picchiare alle porte degli ebrei che abitavano nei limitrofi borghi di Sovana e Sorano, mentre venivano costretti a lasciare le loro case e a trasferirsi nel ghetto di Pitigliano.

Lo sfratto del popolo dunque - questo il significato di *goym* in ebraico -, un cibo che affonda le radici nella Storia e che a sua volta la narra. Una tempo preparato esclusivamente per le festività natalizie, oggi a Pitigliano lo si trova in qualsiasi stagione dell'anno.



## Tecniche di pesca della Laguna di Orbetello

Cambiamo completamente scenario. Siamo sulla splendida costa etrusca toscana; la zona è quella della Laguna di Orbetello e questa volta il Presidio non è commestibile, almeno non direttamente!

A essere Presidio Slow Food infatti è la tecnica di pesca tradizionale della Laguna grazie alla quale si catturano spigole, orate, cefali, anguille, calcinelli, mazzancolle e femminelle.

Attività fondamentale per l'economia dell'area, i metodi tradizionali di cattura quali il lavoriero, il martavello e il tramaglio, nel tempo sono stati modernizzati ma, in sostanza, mantengono le loro caratteristiche di sostenibilità. Il pesce arriva spontaneamente secondo la stagionalità e le maree, senza l'uso di mangime esca. Gli esemplari più maturi sessualmente sono rilasciati, affinché raggiungano il mare e si riproducano; i più giovani invece, grazie alla bassa marea, rimangono in Laguna.

Il lavoriero, sbarramento un tempo in legno e oggi meccanizzato, è posizionato in corrispondenza dei ca-

nali che permettono lo scambio di acqua tra laguna e mare aperto.



## La bottarga della Laguna di Orbetello

A questo punto è d'obbligo parlare di un altro Presidio Slow Food della Toscana, prodotto a Orbetello: la prelibatissima Bottarga della Laguna.

La parola 'bottarga' deriva dall'arabo *botarikh*, che significa uova di pesce salate e a Orbetello la si produce dal XV secolo. Negli scritti comunali già nel 1414 si legge di quando la comunità orbetellana corrispondeva al Camerlengo per i diritti di pesca sulle lagune un centinaio di "buttarghe".

Le sacche ovariche del cefalo vengono estratte tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno; dopo essere salate con sale marino, vengono pressate, essiccate e asciugate.

## Alcune ricette con la Bottarga della Laguna di Orbetello

Profumata di mare e salsedine, è un ingrediente di cui non si sente molto parlare, ma è in grado di dare sapore ai piatti come pochi altri alimenti sanno fare.

Alternativa più rustica ed economica al caviale, è ottima sulle tartine o gustata da sola, tagliata a fettine sottili e condita con olio extravergine d'oliva, carciofi e sedano.

Il suo utilizzo icona sono gli spaghetti alla bottarga, per quanto proprio a Orbetello ci condiscano anche gli gnocchi di patate al burro, gli strozzapreti e, perché no, il purè! Volete strafare nella sperimentazione? Provatela su una pizza margherita.



Leggi anche: [Laguna di Orbetello: un grande patrimonio di biodiversità](#)





## La Cipolla di Certaldo

Spostiamoci adesso in provincia di Firenze dove il Presidio Slow Food che ha attirato la nostra attenzione è niente meno che una cipolla!

Nota già nel Medioevo, Giovanni Boccaccio, originario proprio di Certaldo, ne era gran estimatore. Lo scrittore infatti dedicò a questa particolare cipolla toscana, una novella del Decamerone, esaltando la cultura contadina fatta anche di squisite tradizioni culinarie.

Ne esistono due varietà, seminate in periodi diversi dell'anno: la statina, più delicata, che si consuma fresca nei mesi estivi e la vernina che si trova da fine agosto per tutto il periodo invernale, più pungente.

Presidio Slow Food dal 2000, è simbolo incontrastato di questo bellissimo borgo, tanto da trovarla anche nello stemma cittadino dove troneggia da secoli sul lato bianco dello scudo bipartito. Se volete assaggiarla, tutte le estati nel borgo toscano si svolge la Sagra della Cipolla di Certaldo.

## Ricette con la Cipolla di Certaldo

La Cipolla di Certaldo esprime sicuramente il suo massimo nelle zuppe dove è assoluta protagonista, ma è



eccezionale anche nella francesina, come fondo per carni in salsa, fritta ad anelli, al forno caramellata oppure nelle lasagne con speck e radicchio rosso.



Leggi anche: [La Cipolla di Certaldo e la ricetta della Francesina](#)



## Il fico secco di Carmignano

Detta anche, e non a caso, *Carmignan da' fichi*, questo splendido paese in provincia di Prato ospita uno dei Presidi Slow Food toscani più golosi, i suoi strepitosi fichi secchi.

Si racconta che un tempo ogni casa di Carmignano fosse provvista di almeno un fico, posizionato accanto al portico o nell'orto. Oggi non è più così, ma sono comunque molte le varietà che sopravvivono, per quanto sia il cosiddetto dottato il fico che più si presta all'appassimento.

Il processo di essiccazione avviene secondo antiche tradizioni che prevedono l'affumicazione con lo zolfo prima, un'essiccazione al sole di 5 giorni poi e infine un appassimento di 40 giorni. Si ottengono così fichi ricoperti da un velo di zucchero cristallizzato, detto gruma, e profumati d'anice, spezia con cui si guarniscono i fichi a coppie, una volta pronti.

Presidio Slow Food dal 2001, sono i soli fichi secchi d'Italia insieme a una varietà calabrese a vantare tale riconoscimento.

## Ricette con i Fichi di Carmignano

Oltre che come snack o come ingredienti per torte e pasticcini, i fichi secchi di Carmignano sono ottimi come antipasto abbinati a della ricotta fresca o alla [Mortadella di Prato IGP](#) (altro presidio Slow Food in Toscana), ma anche come ingrediente per preparare ricette fuori dagli schemi, come il risotto ai fichi e burrata o lo stracotto in salsa agrodolce.



## Olio secolare di Seravezza

In provincia di Lucca, in località Querceta, scopriamo un altro Presidio Slow Food questa volta dedicato all'oro liquido di cui in Toscana nessuno è in grado di fare a meno: l'olio extra vergine d'oliva, chiamato anche Olio EVO.

## Olio EVO di quercetano, rarissimo cultivar toscano

La produzione della località Querceta si distingue dalle altre intanto per l'unicità della varietà di olive utilizzate. Si tratta di un cultivar autoctono, il quercetano, ormai coltivato solamente in una sessantina di appezzamenti.

Col passare del tempo e con le rese altalenanti sempre più produttori si sono infatti 'convertiti' a varietà più redditizie. Ma anche l'urbanizzazione che sta velocemente comprimendo la superficie coltivabile, spesso ridotta a scampoli di terra tra le case, ha il suo peso.

L'olio di quercetano in purezza è una vera rarità, anche perché rigorosamente biologico, e perché ottenuto da ulivi secolari sopravvissuti alla gelata del 1985.

Felice conseguenza dell'istituzione del Presidio Slow Food è stata la nascita dell'associazione che riunisce i pochi produttori rimasti impegnati nel preservare le ulivete storiche monovarietalì, un vanto per la [Versilia](#) e per la Toscana tutta.



## Tarese del Valdarno

Pregiato salume preparato a regola d'arte dai norcini del [Valdarno Superiore](#) - siamo tra Firenze ed Arezzo -, la Tarese del Valdarno è secondo alcune fonti la pancetta stesa più grande del mondo.

Speziata con antiche miscele e stagionata per oltre un anno, la Terese del Valdarno ha dimensioni ragguardevoli di anche 80x50 cm! La si ottiene infatti lavorando le carni di suini adulti di almeno 200 kg.

Questo ha reso necessario innanzi tutto il recupero di razze suine autoctone, così da poter fornire una materia prima certificata, e successivamente la valorizzazione del prelibato salume.

## Le caratteristiche della Tarese del Valdarno

Inusuale nelle dimensioni, la Tarese viene confezionata alla vecchia maniera, quando la salatura era l'unico modo per conservare i cibi. Schiena, pancia e parte dell'arista sono in un unico pezzo grandissimo; è un salume morbido e pastoso in virtù della lenta stagionatura di quasi un anno che conferisce al grasso caratteristiche pregevoli.

Il sapore è pronunciato e persistente grazie alla miscela di spezie utilizzata per insaporire la carne, e della quale ogni produttore - solo 4 ormai - conserva una propria ricetta segreta.

## L'impiego in cucina della Tarese del Valdarno

Tradizionalmente usata per insaporire le zuppe di legumi, è molto gustosa anche grigliata accompagnata da del buon pane toscano. Ottima per i ripieni a base di carne, perfetta per farne degli involtini, è quell'ingrediente che dona brio a paste ripiene, torte salate, frittate d'autore.



## La Marocca di Casola

Chiudiamo la nostra rassegna sui Presidi Slow Food toscani che più ci hanno incuriosito con un'altra provincia costiera. Siamo in Lunigiana nella provincia di Massa-Carrara e il Presidio Slow Food è la Marocca di Casola.

E che cos'è vi chiederete voi? Qualche indizio: è tonda, croccante fuori, morbida dentro, e si accompagna benissimo al [Lardo di Colonnata](#). Indovinato?

La Marocca di Casola è un pane a tutti gli effetti, ma nell'impasto la preponderanza della farina è ottenuta dalle castagne dell'Appennino. Completano la ricetta farina di grano, patate, sale e acqua.

## Il pane dei pellegrini della Via Francigena

Il suo nome deriverebbe da un termine dialettale che indicava un qualcosa di poco malleabile, ostico, una *marocat* appunto. Nota già nel Medioevo, è custode di usi e costumi, storia e tradizioni di un intero territorio.

Era il pane preferito dei pellegrini che percorrevano la [Via Francigena](#), perché capace di mantenere profumi e sapori anche per 10 giorni; è sempre stato il pane prediletto dei Lunigianesi che lo amano soprattutto per colazione con miele e marmellate ma che, ci tengono a sottolineare, è buonissimo anche con i salumi e i formaggi o giusto una goccia d'olio EVO buono.

## Fabio Bertolucci, l'unico produttore al mondo di Marocca di Casola

Questo Presidio toscano ci ha colpito molto, perché ne rimane un unico produttore, Fabio Bertolucci. Poco più che ventenne decide di tornare nei luoghi delle sue origini e ricominciare con la panificazione di questa squisitezza.

Esempio di grande ispirazione che suscita tutta la nostra stima, così come tutti coloro impegnati nella conservazione di saperi e tradizioni locali, nella giusta valorizzazione del cibo e di chi lo produce, in armonia con ambiente ed ecosistemi.

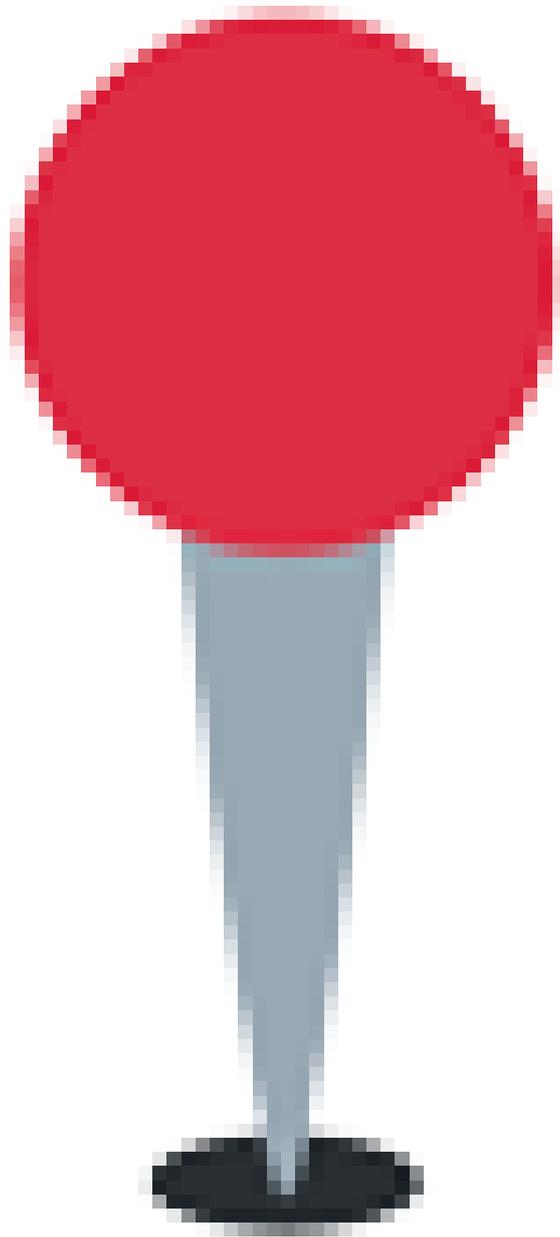


Leggi anche: [I borghi delle Alpi Apuane: storia e arte in un paradiso naturale di marmo](#)





Cari seguaci di TuscanyPeople, avevate già sentito parlare di questi Presidi Slow Food toscani? Fatecelo sapere lasciando un commento su [Facebook](#) o [Instagram](#).



PER APPROFONDIRE:





16 DOP e 15 IGP sotto il sole della Toscana





[Confettura di cipolle rosse di Certaldo: una conserva da presidio Slow Food](#)





[Il Biroldo della Garfagnana, quando il maiale va alla testa](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



