

## RICETTA DELLA SCHIACCIATA CON L'OLIO, LA VERA MERENDA TOSCANA



Vi state chiedendo come si fa la schiacciata toscana? Eccovi accontentati! Oggi vi raccontiamo ben due modi per preparare a casa la schiacciata con l'olio: il primo utilizzando farina 0, il secondo è invece la ricetta della schiacciata toscana con farina di grani antichi.

### **Ricetta della schiacciata toscana, l'unica e inimitabile schiacciata con l'olio**

In Toscana la **schiacciata con l'olio** affonda le sue origini nella tradizione contadina. Per la sua realizzazione si utilizza lo stesso **impasto del pane**, ma con la variante di aggiunta di olio EVO e sale. A quel tempo il pane e la schiacciata, venivano prodotti in generose quantità una volta a settimana. Quest'ultima era sempre infornata per prima, perché fungeva da **termostato naturale**. Se la schiacciata cuoceva uni-

formemente e velocemente, significava che il forno aveva raggiunto la temperatura ideale per la **cottura del pane**.



## **Ricetta della schiacciata toscana con farina 0**

Quindi, parliamo di cose pratiche: **come fare una buona schiacciata toscana?** Quello che vi serve oltre gli ingredienti che stiamo per elencarvi, è la pazienza. L'attesa della lievitazione e la cottura vi ripagheranno ampiamente con il suo **gusto delizioso**.

Ingredienti per l'impasto classico

- 500 gr. di farina "0"
- 300 gr. di acqua tiepida
- 1 panetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero (aiuta la lievitazione)
- 1 cucchiaio di sale
- sale grosso q.b.
- Olio EVO toscano in abbondanza



## Preparazione

Il primo passaggio della **ricetta della schiacciata toscana** è fare sciogliere nell'acqua tiepida il **lievito di birra** e lo **zucchero**, e nel frattempo stendete la **farina** su un piano con la classica forma a fontana o in un contenitore. Versate poco per volta il liquido all'interno della fontana, aggiungendo anche il **sale** e un po' di **olio EVO**. Iniziate ad impastare gli ingredienti insieme, fino ad ottenere un composto uniforme ed elastico.

Ponete l'impasto in un recipiente sul quale avrete preventivamente versato un po' di olio EVO, e coprite con un canovaccio o con della pellicola. **Lasciate riposare per almeno 2 ore**, finché il composto avrà raddoppiato il suo volume. Prendete una teglia da forno e ungetela con generoso olio EVO.

**Stendete la pasta della schiacciata con l'olio con le mani**, assicurandovi che si allarghi uniformemente lungo il perimetro della teglia. A seconda di quanto prodotto impiegherete, la vostra schiacciata toscana sarà più o meno alta. Considerate che l'altezza non deve essere inferiore ad **1 cm**. Coprite nuovamente la teglia con la pellicola, e lasciate riposare ancora per una mezz'ora circa.





Quanto deve cuocere la schacciata con l'olio

Scaldare il forno in precedenza e selezionare la **temperatura a 220°**. A questo punto togliete la pellicola ed **esercitate pressione sull'impasto** con i polpastrelli, al fine di realizzare delle fossette, assicurandovi però di non forarlo. Aggiungete sulla superficie una consistente quantità di **olio EVO**, aiutandovi con un pennello da cucina, quindi terminate aggiungendo uniformemente il sale grosso. La schacciata sarà pronta da sfornare in **20 minuti circa**. Per una cottura ottimale utilizzate **forno statico** per circa 10 minuti, e **modalità ventilata** per il restante tempo.



## Ricetta della schiacciata toscana con grani antichi

Per i più salutisti, amanti dei **lieviti naturali e grani antichi**, proponiamo una ricetta della schiacciata toscana, assolutamente da provare. Certo, la preparazione richiede tempistiche tutt'altro che brevi, ma siamo certi che il suo gusto vi stupirà.

### Ingredienti per l'impasto con grani antichi

- 500 gr. di farina tipo 2
- 350 gr. di acqua
- 150 gr. di licoli (lievito madre più liquido la cui preparazione è facilmente reperibile sul web)
- 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo
- 1 cucchiaino di sale
- olio toscano EVO
- sale grosso q.b.



### Preparazione

Il primo passaggio della **ricetta della schiacciata toscana con grani antichi**, consiste nel setacciare la farina. Sciogliete all'interno di un contenitore il **lievito**, con 150 gr. di acqua e 150 gr. di farina, e mescolate energicamente con un cucchiaino. Lasciate riposare l'impasto per circa **1 ora**. Trascorso questo tempo, aggiungete la restante parte di **farina**, il **sale** e un po' di **olio EVO**. Impastate per almeno **15 minuti**, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Prendete una teglia da forno ed ungetela con l'olio EVO e stendete l'impasto uniformemente.





## Cottura

Coprite la teglia con un panno o una pellicola, e **lasciate lievitare per almeno 6 ore**. Ricordatevi sempre di **scaldare il forno** prima di infornare la teglia, selezionando la **temperatura di 200°**. Togliete la pellicola o il panno dalla teglia, e ripetete la stessa procedura della prima preparazione, facendo **pressione con i polpastrelli** fino a formare delle cavità. A questo punto, versate generosamente l'**olio extra vergine d'oliva toscano** e una manciata di **sale grosso**. La vostra gustosa schiacciata toscana ai grani antichi sarà pronta in circa **45 minuti**.



## Schiacciata all'olio farcita

Per completare definitivamente la vostra ricetta della schiacciata toscana, vi manca un passaggio. Provate ancora calda a tagliarla orizzontalmente, farcendo l'interno con i **salumi tipici toscani** che preferite, sarà un'esplosione di gusto celestiale. Mi raccomando, non dimenticate di abbinare un **buon calice di Chianti rosso** sincero, non può mancare per completare il quadro d'autore!

Fateci partecipi dei vostri risultati, inviateci foto e commenti dei vostri capolavori di schiacciata toscana fatta in casa.

### 📌 PER APPROFONDIRE:

- 👉 [Schiacciata toscana: storia, nomi e curiosità](#)
- 👉 [Dove mangiare la schiacciata toscana, provincia per provincia](#)
- 👉 [Da "fugassa" a "carsenta": i 617 nomi della schiacciata toscana](#)

**La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!**

**Teniamoci in contatto**





