

I SAPORI DELLA TOSCANA: VIAGGIO FRA LE RICETTE DELLA MAREMMA



I territori non sono fatti solo di panorami e città d'arte; la loro storia, la loro essenza passa principalmente dai prodotti della terra e dai sapori che donano ai piatti. Andiamo quindi a conoscere da vicino uno dei territori più belli della Toscana, addentrandoci nel gustoso mondo delle ricette della Maremma.

I sapori della Toscana: viaggio fra le ricette della Maremma

«*Odori, colori, amori. La terra dei sapori*» - Alberto Bifinisu

Cari commensali, benvenuti! In questa afosa giornata estiva, a questa umile tavola di legno, Tus-

canyPeople vuole parlarvi della Maremma.

Terra spesso usata - insieme ad espressioni che richiamano i suini- da tutti i toscani DOC per imprecare, terra aspra e selvaggia che ha conosciuto molte vergogne e rinascimenti. Terra di butteri e mare, la Maremma è verace e vera, il vero "stomaco" della Toscana. E proprio lo stomaco sarà il protagonista, dato che vi porteremo a fare un giro tra le ricette della Maremma attraverso i suoi odori e sapori.



Viaggio tra le ricette della Maremma grossetana

Abbiamo selezionato le migliori ricette della Maremma grossetana che affondano le loro radici della tradizione culinaria della Toscana meridionale. Ecco a voi i piatti tipici maremmani, assolutamente da assaggiare durante un soggiorno in questa meravigliosa terra.

I crostini dei Butteri

Iniziamo il nostro viaggio tra le ricette della Maremma da un *evergreen*, un classico: i crostini dei Butteri. I crostini con i fegatini sono un *must* in tutta la Toscana, ma la Maremma ha la sua personale versione. In una pentola di coccio fate rosolare per circa 40 minuti cipolla bianca, carota, sedano, rosmarino, aglio, salvia, sale e pepe q.b.. Usate i fegatini di pollo, ma...mischiateli con carne di maiale. Potete usare il maci-

nato o tagliare a pezzettini una parte del suino a vostra scelta, ma questo sarà il segreto, quel tocco in più che vi farà sentire il sapore vero della Maremma.



L'acquacotta, il tipico pranzo dei mandriani

Passiamo poi alle zuppe, tipiche ricette della Maremma. E anche qui troviamo una Regina della tavola: l'[acquacotta](#). Questa zuppa era il pranzo dei mandriani, un piatto povero ma sostanzioso che doveva accompagnare gli uomini sotto il sole durante il duro lavoro.

Rielaborata e nobilitata in molti modi, abbiamo scomodato [Pellegrino Artusi](#) per avere la ricetta originale. *"Cipolle bianche, costa di sedano, aglio, pomodori ben maturi, brodo vegetale, uova, sale, pepe, formaggio e pane raffermo"*. *Ipse dixit*, questa è la ricetta originale. Esistono poi molte versioni e, nella più famosa, troverete anche i funghi. Ma, se volete gustare la vera Maremma, allora dovrete prendere questi ingredienti e unirvi di pazienza: la zuppa dovrà cuocere per circa un'ora, a fuoco lento. Dovrete ispirare ogni ingrediente, lasciare che l'olfatto vi porti in grandi praterie battute dal sole, nel silenzio della natura selvaggia.



Il Caldaro, un'antica zuppa di pesce maremmana

La Maremma però è anche mare. Sono le onde che riflettono sotto il sole, che donano riflessi argentei. La Maremma è soprattutto [Argentario](#) e qui, tra le ricette della Maremma troviamo il Caldaro. Questa zuppa di pesce, cugina del Cacciucco livornese, prende il nome dalla grossa pentola in cui - fin dai tempi antichi - viene cucinata.

Anche questa è una ricetta molto semplice: pesce misto (non esiste una lista precisa di pesci da usare, dato che si usavano quelli che la fortuna o Dio faceva rimanere nelle reti), cipolla, vino bianco, olio rigorosamente toscano, peperoncino, prezzemolo, pane raffermo e aglio. Una bontà che vi parlerà del mare maremmano, della sua bellezza e delle mille varietà di pesci che ci vivono.

Leggi anche: [5 Piatti tipici livornesi: dal cacciucco al ponce](#)



Tortelli maremmani, la più conosciuta tra le ricette della Maremma

Anche sul prossimo piatto attenzione: è bandita la parola raviolo. Questi sono tortelli, Tortelli maremmani.

E per essere dei veri toscani, dovete averli già assaggiati almeno una volta nella vita. Ripieni di ricotta e spinaci, sono fatti a mano e conditi rigorosamente con il sugo di carne. Non sono accettati varianti o modifiche, su questo i maremmani sono molto decisi.



Ciaffagnone di Marciano

Nel nostro viaggio tra le ricette della Maremma arriviamo ai primi e subito chiariamo. Noi di TuscanyPeople non possiamo garantire la vostra incolumità se oserete chiamare il prossimo assaggio crêpes o frittata. Il ciaffagnone è il ciaffagnone di Marciano. Non è possibile definirlo in altro modo, solo gustandolo capirete perché non assomiglia al parente (alla lontana) francese o ad altri prodotti. Uno *street food* molto chic, che va preparato e mangiato.

Si usa una teglia di ferro unta di lardo: sopra si cuoce un composto di uova, farina, acqua e sale. Il ripieno? Pecorino stagionato Toscano. Poi si piega in 4 e....*gnam!* Buono vero? Probabilmente il ciaffagnone è un antenato delle crêpes, portato da Caterina dei Medici in Francia e rielaborato dai cugini d'Oltralpe, ma rimane un prodotto molto diverso, un prodotto rigorosamente maremmano!



Ricette delle Maremma: il risotto di femminelle

E, per finire i primi, vi proponiamo un bel risotto di femminelle. Cosa sono? Sono dei granchi molto piccoli che normalmente si trovano in autunno sui fondali. La ricetta di questo risotto è molto lunga, dovrete essere veramente appassionati di cucina, dato che questi piccoli granchi dovranno essere puliti uno ad uno usando solo un cucchiaino in modo da poter gustare le loro magnifiche uova.

Una volta superati i crostacei, vi basterà un po' di olio evo toscano, aglio, vino bianco secco, pomodoro e il riso. No, non è un gioco da ragazzi. Ma il gioco vale la candela, ve lo assicuriamo.



Fitamaschia dorata, una specialità di Porto Ercole

Per le ricette della Maremma relative ai secondi piatti rimaniamo al mare. Iniziamo da questi pesciolini fritti, da mangiare in un sol boccone. Ecco a voi la Fitamaschia dorata, una specialità di Porto Ercole.

Questo tipo di pesce viene impanato nella farina e nell'uovo, poi fritto in abbondante olio evo toscano e...- mangiato ancora caldo! Sentirete la tenerezza della carne e la bontà di questo parente povero del Nasello.



Anguilla sfumata, tipica ricetta di Orbetello

E adesso non fate gli schizzinosi: l'anguilla sfumata va assaggiata. Tipica di [Orbetello](#), tra le ricette della Maremma è tra le più gustose e nutrienti. E, se proprio non riuscite a superare l'idea del serpentone viscido, chiudete gli occhi e buttate giù. Dopo il primo morso, ne chiederete subito un altro.

Secondo molti questa ricetta affonda le sue radici nel Cinquecento, al tempo della dominazione spagnola della Maremma. *Gracias España*, in tal caso.

L'anguilla, dopo essere stata pescata e pulita, viene aperta e lasciata a marinare per molte ore nell'aceto; per un giorno viene lasciata asciugare al sole e, infine, viene spennellata con il pimento, una salsa di peperoni rossi, aceto, sale e peperoncini piccanti (spagnoli) chiamati *pimientos*. Infine l'anguilla viene affumicata *et voilà*, pronta per essere gustata.



Cinghiale in umido alla maremmana

Torniamo sulla terra per continuare il viaggio tra le ricette delle Maremma, che ne dite? E' ora della selvaggina, del cinghiale in umido alla maremmana. Anche questo piatto conosce molte varianti in Toscana, il "cignale" è un prodotto tipico, ma...paese che vai, ricetta che trovi. Come lo cucinano in Maremma?

Importantissima è la marinatura della carne con aceto, pepe, ginepro e chiodi di garofano. Questo servirà a togliere l'aroma e l'odore di selvatico al piatto, rendendolo appetibile a tutti i palati, anche quelli più sensibili.

La carne andrà poi rosolata con un soffritto di carota, sedano, cipolla, salvia, rosmarino e pomodoro. Anche per questa prelibatezza si raccomanda l'uso di un tegame di coccio.



Civitellini, biscotti tipici di Civitella Marittima

E, infine, siamo arrivati ai dolci. Iniziamo dai biscotti con l'unto, i Civitellini di Civitella Marittima. Per prepararli dovrete usare lo strutto e il rosolio, non sono ammesse varianti a questi biscotti sani e nutrienti che venivano usati dai contadini nei campi per la colazione.

Strutto, uova, zucchero, lievito, farina e rosolio. Semplicissimi, sani e buonissimi. Sanno proprio di Toscana.



Topi di Castell’Azzara, una ricetta natalizia

Ed ecco spuntare tra le ricette della Maremma i Topi. No, per favore, niente “scene madri”, non salite sulle sedie e non prendete la ramazza. Stiamo parlando dei Topi di Castell’Azzara, dolci a forma di mezzaluna ripiene di noci, miele, cannella e buccia d’arancia.

Dolci tipici di Natale, venivano preparati sulle stufe a legna un tempo, ma possiamo usare anche i ritrovati moderni della tecnologia, sicuramente non ne guasterà il sapore. Unico accorgimento: mangiare durante una giornata di pioggia. I Topi di Castell’Azzara sono morsi di felicità, utili per giornate no e prive di sole.

Leggi anche: [Il coniglio ed il suo impiego nella cucina tradizionale toscana](#)



L'aspra Maremma vi ha mostrato parte del suo lato più dolce e saporito, ma questa terra ha ancora molto da offrire, si tratta di un diamante volutamente grezzo, ma preziosissimo.

Un diamante toscano da...mangiare.

PER APPROFONDIRE:





10 Trattorie in Maremma a cui non si può dire di no





[Tutto quello che vuoi sapere sulla Maremma toscana](#)





Maremma in bicicletta: turismo green nel Sud della Toscana

Foto copertina: StevanZZ

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

