

## L'ELBA È SERVITA: 5 RICETTE PER CONOSCERE I SAPORI TIPICI DI UN'ISOLA



Ah, l'Elba, la perla del Tirreno. Un posto magnifico, un piccolo angolo di paradiso. Un'isola ricca di molte cose: di bellezza, di natura, di storia e, non in ultimo, di ghiotte occasioni culinarie, fiore all'occhiello di una tradizione enogastronomica povera, ma, allo stesso tempo, ricca di profumi e di sapori. Seguitemi in questo viaggio alla scoperta di 5 ricette elbane.

L'Elba è servita: 5 ricette elbane per conoscere i sapori tipici della perla del Tirreno



**È** un territorio sospeso tra la terra e il mare quello dell'Elba: la sua cucina unisce il pescato del giorno

ai frutti del lavoro contadino, l'aroma e le proprietà delle erbe spontanee alle influenze dei vari popoli e delle culture che qui sull'isola, per ragioni commerciali o di dominio politico e militare, si sono incontrate nei secoli, lasciando traccia del loro passaggio non solo dal punto di vista storico, ma anche da quello culinario, personalizzato con gusto e tipicità dagli isolani, creando le prime ricette elbane.

Quella dell'[Isola d'Elba](#) è dunque una cucina che potremmo definire "ibrida", caratterizzata dal gusto autentico che è tipico degli ingredienti semplici, che, nel piatto, sprigionano quel buon profumo di tradizione che sa di comfort, di casa, di "nonna".

Se state già programmando le vostre [vacanze all'Isola d'Elba](#), se le vostre papille gustative non riescono a dimenticare quell'osteria vista darsena, o se, semplicemente, volete provare a casa vostra alcune delle più gustose ricette elbane, vi diamo qualche idea per un menù talmente isolano da poter quasi sentire in lontananza il rumore delle onde.



Leggi anche: [6 ristoranti romantici all'Isola d'Elba affacciati sul mare](#)

La panzanella all'elbana



Tuscany*people*







Semplice, pratica, gustosa: la panzanella è il piatto dell'estate, ma sull'isola non ha stagione. Nella panzanella, si sa, ognuno ci mette quello che gli pare e più gli piace. Gli elbani, oltre al pane raffermo o biscottato bagnato (ma non troppo), aggiungono: pomodori, cetrioli e cipolline fresche, capperi, olive, acciughe e - rullo di tamburi - la chicca: sua maestà la Tonnina.

Questo magro di tonno si compra sotto sale, poi si mette a mollo un paio d'ore e si risciacqua, un po' come il baccalà. Mescolate tutto, completate con basilico (o maggiorana), olio EVO Toscano, sale, una puntina di pepe o di peperoncino.

Stoccafisso alla riese







Piatto principe della cucina dell'isola, questa star delle ricette elbane venne importata nell'arcipelago toscano dagli spagnoli che governavano su Porto Longone, l'odierna Porto Azzurro, ed è magistralmente interpretata nelle cucine della zona riese. Questo piatto, insieme ad altre ricette elbane, sempre povere ma saporite, un tempo, riempiva le gamelle dei minatori ([scopri le miniere dell'Isola d'Elba](#)), che si rinfrancavano con questa gustosa pietanza e con un del duro lavoro nelle viscere della terra. Dopo aver messo a mollo per un po' lo stoccafisso, lavatelo e toglietegli la pelle, poi tagliatelo a pezzi.

In un tegame (meglio se di terracotta) lasciate imbiondire la cipolla con l'olio EVO, un po' di peperoncino e dei filetti di acciuga. A quel punto aggiungete lo stoccafisso, fatelo rosolare a fuoco vivo e bagnatelo con del buon vino bianco (magari proprio dell'Elba). Una volta evaporato, aggiungete delle patate a tocchetti, pomodorini o pelati. Quasi a fine cottura unite anche olive, pinoli e capperi. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua calda, aggiustate di sale e lasciate cuocere a fuoco lento fino a quando, assaggiandolo, non vi sembrerà perfetto. Fate scorta di pane, la scarpetta qui è d'obbligo.



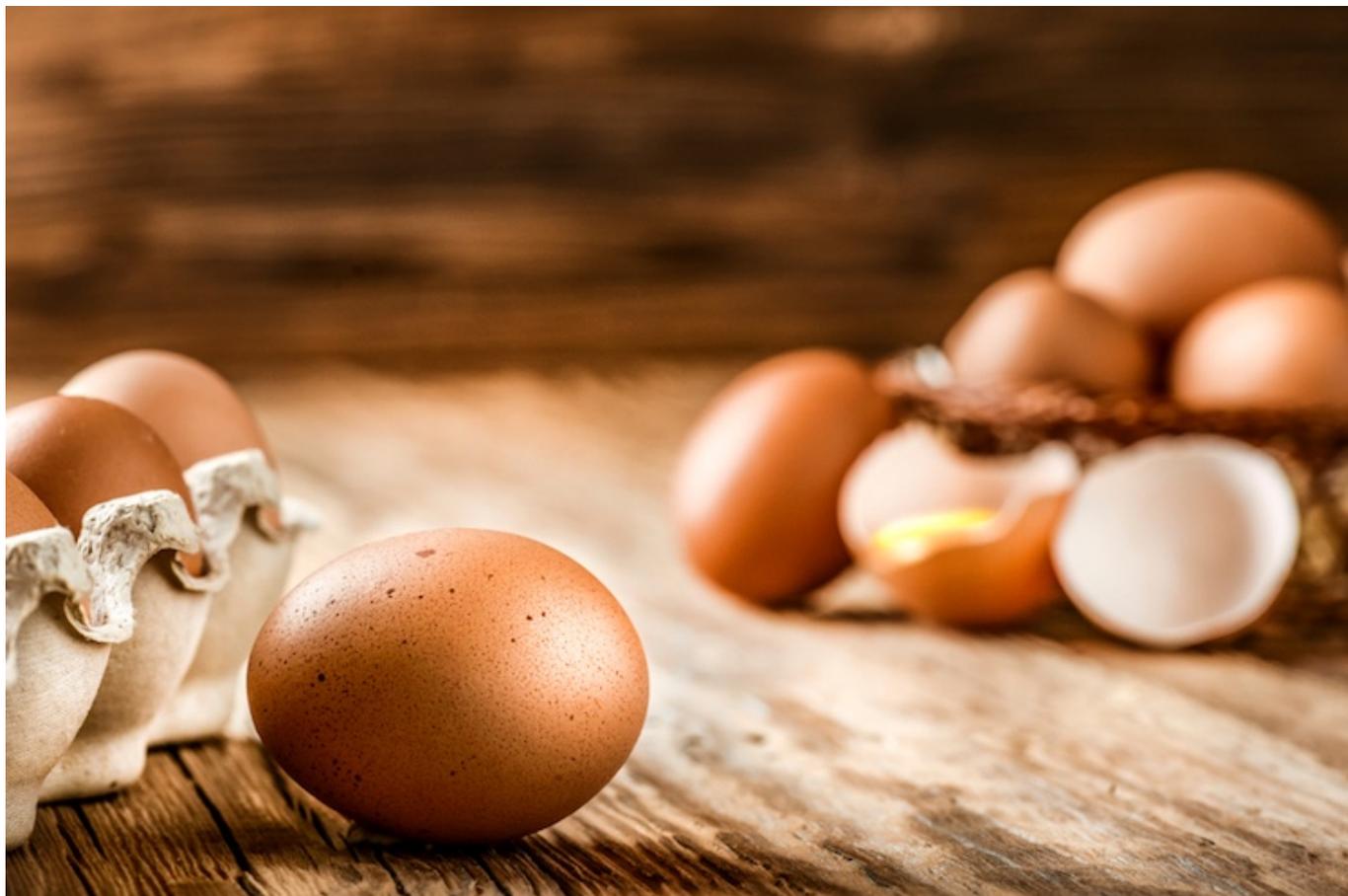
Leggi anche: [Elba: isola divina e... di vino!](#)

La “persata”









Portata all'Elba dai liguri, che avevano intensi scambi commerciali soprattutto con il versante occidentale dell'isola, questa zuppa di uova e pane casereccio è tanto semplice quanto gustosa. L'ingrediente principale è una generosa manciata di "persa", meglio conosciuta come maggiorana, anche se alcuni elbani preferiscono sostituirla con l'affezionata nepitella, quella mentuccia che sull'isola mettono ovunque, tranne forse che nel caffè. Sciogliete l'erbetta in sufficiente acqua fredda e salata, poi messa a bollire insieme a 3/4 spicchi d'aglio in camicia schiacciati e circa due bicchieri di buon olio EVO Toscano.

Cuocere una mezz'oretta per far insaporire bene il brodo (con una punta di peperoncino viene ancora più buono), poi unite ad una ad una le uova (circa 6, a seconda dei gusti) e lasciate sul fuoco ancora qualche minuto. Nel frattempo, in ogni piatto, mettete delle fette di pane toscano (per le quantità, anche qui, si va a gusto), magari strusciato prima con l'aglio e tostato un po' in forno. Unite zuppa e pane. Favorite.



Leggi anche: [Perché in Toscana il pane è senza sale, o sciocco, o sciapo, ma mai insipido](#)

Due schiaccie dolci: la “briaca”...









Tra le ricette elbane più conosciute, la schiaccia briaca può dirsi un matrimonio felice tra frutta secca e aleatico. La ricetta sbarcò sull'isola insieme ai pirati barbareschi, che saccheggiarono le sue coste a lungo e senza pietà. La sua lunga conservazione la rendeva una provvista ideale per i marinai. La schiaccia venne "imbriacata" con il vino soltanto verso l'800. In tempi recenti, agli ingredienti originali sono state aggiunte anche le noci e l'alkermes, che gli dona un caratteristico colore rossastro. La ricetta della schiaccia briaca viene tramandata di generazione in generazione, ma due sono le sue versioni ufficiali: quella classica, la "riese", e quella "bianca", tipica della zona di Capoliveri, con il moscato e senza alkermes.

Ad 1 kg di farina unite circa 400 g di zucchero, 150 g di uvetta e altrettanti di pinoli, mandorle e noci tritate, 2 bicchieri di olio EVO Toscano e una quantità a piacere di aleatico. Impastate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto, trasferitelo in una teglia imburrata e cuocetelo in forno per circa 30-40 minuti a 180°. A metà cottura, cospargete la superficie con l'alkermes e con altro zucchero, a piacere.



Leggi anche: [Isola d'Elba: otto comuni legati dal mare](#)

...e l'“unta”





*Tuscanypeople*





La schiaccia unta, invece, è una delle ricette elbane tipiche del marcianese. Aiutandovi con le mani (niente frusta) impastate insieme 3 uova, 300 g di zucchero, 100 g di strutto, una presa di lievito (oppure un cucchiaino di bicarbonato) e la scorza grattugiata di un limone.

Versate il composto in una teglia imburrata e infarinata: un tempo, sulla superficie le donne del Poggio imprimevano dei piccoli cerchi con il ditale o la fede, a mo' di decorazione, per poi regalare i dolci ai propri amati. Infornate a 180° per 3 quarti d'ora circa e poi spolverare di zucchero.

Favoritele entrambe con un bicchierino di aleatico o di vin santo. A merenda e a colazione si consiglia di accompagnarle ad un buon tè.

Questo è solo un assaggio. Vi abbiamo fatto venire l'acquolina con queste 5 ricette elbane? Torneremo presto a consigliarvi qualche altro piatto tipico *made in Elba*.



Leggi anche: [TuscanyPeople: un blog che parla dell'Isola d'Elba](#)

*Stay tuned!*

[Raccontaci la tua Storia](#)



