ALLA SCOPERTA DELLE FRATTAGLIE NELLA CUCINA TIPICA TOSCANA



L'utilizzo delle frattaglie nella cucina toscana: viaggio enogastronomico tra ricette povere che racchiudono il cuore (letteralmente) della nostra tradizione culinaria regionale.

Frattaglie e dintorni: 3 ricette tipiche toscane

n cucina non si butta via niente! Come in una sorta di economia circolare culinaria, tutto viene recupera-

to e trasformato in un'esperienza gustativa indimenticabile. Ed è con questa premessa che vogliamo continuare a parlare, di una categoria di alimenti poco conosciuta ed ingiustamente non valorizzata: le frattaglie.

Se pensavate che l'argomento si fosse esaurito con l'<u>articolo sul lampredotto</u>, rimarrete stupiti nell'apprendere che sono svariate le frattaglie utilizzate nella cucina toscana, e noi ne andiamo letteralmente pazzi!



Le frattaglie più utilizzate nella cucina toscana

Potremmo sintetizzare dicendo che nella cucina toscana le frattaglie vengono abilmente utilizzate e lavorate un po' tutte, dal polmone alla poppa, dalle rigaglie alla trippa.

Cosa sono le frattaglie

Generalmente si definiscono frattaglie quegli scarti dello stomaco del bovino, ovvero le interiora del quinto quarto.

Principalmente si dividono in due categorie: frattaglie rosse e bianche. Come intuibile, alla categoria delle frattaglie rosse appartengono cuore, polmone, fegato, milza, rognone e lingua. Le frattaglie bianche invece, si riferiscono a cervello, animelle e trippa.

Probabilmente, la sola lettura di questi nomi, provocherà un certo brivido a molti. Siamo certi, che assaggiando un piatto toscano tipico a base di frattaglie, magari senza conoscerne il contenuto, rimarreste rapiti ed assolutamente conquistati dal gusto del piatto. Un esempio su tutti? Il meraviglioso cibreo! Eppure, pensate, è realizzato perlopiù con creste e bargigli di gallo, sapientemente cotti con i fegatini di pollo!



Consigli pratici per l'acquisto delle frattaglie

Se vorrete cimentarvi nella preparazione di piatti toscani a base di frattaglie, ci sono delle raccomandazioni da seguire prima dell'acquisto. Essendo materie prime facilmente deperibili e soggette a contaminazioni, devono essere conservate in frigorifero non oltre due giorni. Acquistate da un venditore di fiducia, che possa garantirne l'assoluta freschezza. Accertatevi sempre che il colore sia brillante e la consistenza risulti umida, e che soprattutto, non emani odori alterati.

Proponiamo di seguito, tre ricette della tradizione toscana che riusciranno a far ricredere delle proprie convinzioni, anche i più diffidenti. Dopo averle assaggiate, non potrete più fare a meno di domandarvi: perché non li ho mangiati prima?

Seguendo le basi della più tipica cucina toscana, le preparazioni si avvalgono di ingredienti genuini e di facile reperibilità, in grado di esaltare al meglio i piatti proposti.

Teniamo sempre a ricordarvi, che l'utilizzo di materie prime biologiche o biodinamiche, possibilmente a Km0, costituiscono quel quid in più che rende i vostri piatti oltre che più salutari, estremamente più gustosi.

Se siamo riusciti ad incuriosirvi, continuate a leggere e scoprite le tre ricette toscane a base di frattaglie che abbiamo selezionato per voi: fegatelli al coccio, trippa alla fiorentina e crostini di fegatini di pollo.



Ricetta dei Fegatelli al coccio Ingredienti per i Fegatelli al Coccio - (4 persone)

- 600 gr. fegato di maiale
- 250 gr. di rete di maiale
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 bicchiere di vino rosso toscano
- 2/3 foglie di alloro
- olio EVO
- sale e pepe q.b.

Preparazione dei Fegatelli al coccio

Per preparare questa ricetta toscana a base di frattaglie, tagliate il fegato e dividetelo in 8 parti della stessa dimensione. Prendete la rete di maiale, ed avvolgetela intorno al fegato come a foderarlo; fermate poi la rete con uno stecchino.

Adagiate i fegatelli dentro una casseruola, se ne possedete una di coccio, ancora meglio. Aggiungete l'aglio (sbucciato), 2/3 foglie di alloro e un filo d'olio.

Accendete la fiamma e fate cuocere a fuoco medio/basso per circa 10 minuti, assicurandovi a metà cottura, di aggiungere sale e pepe a piacimento. Qualora durante la cottura il composto risultasse troppo asciutto, versate una piccola quantità di acqua, o se lo avete, un po' di brodo.

Trascorso il tempo di cottura, aggiungete mezzo bicchiere di vino rosso, e fate sfumare l'alcol alzando la fiamma. Quando i fegatelli risulteranno ben cotti e privi di presenza di sangue, il piatto è pronto. Gustateli e serviteli ancora caldi.



Trippa alla fiorentina

Ingredienti per 4 persone per cucinare la trippa alla fiorentina, uno dei più tipici piatti toscani a base di frat-

taglie.

- 1 kg di trippa (precotta)
- 1 cipolla di Certaldo
- 500 gr. di pomodori pelati
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- olio EVO
- parmigiano reggiano grattugiato q.b.
- sale e pepe

Preparazione della Trippa alla fiorentina

Iniziate col lavare e preparare un battuto di cipolla, carota e sedano. Tagliate la trippa a striscioline lunghe e sottili, per una larghezza massima di 1 cm. Prendete una pentola capiente, versateci una generosa quantità di olio EVO e fatelo scaldare.

Aggiungete il battuto e fatelo rosolare; quando sarà dorato, unite la trippa. A fuoco vivo, fate insaporire ed amalgamate il composto per circa 8/10 minuti, girandolo spesso affinché non si attacchi al fondo, e lasciando che rilasci il liquido di cottura.

A questo punto versate i pomodori pelati e aggiungete sale e pepe. Abbassate la fiamma e coprite la pentola con un coperchio, lasciando cuocere a fuoco basso per circa 1 ora. Girate di tanto in tanto.

A cottura ultimata, la vostra trippa alla fiorentina avrà assunto una consistenza cremosa. Spegnete la fiamma, e spolverate con 2/3 cucchiai di parmigiano, amalgamate e lasciate riposare per 5 minuti circa. Servite ben caldo, aggiungendo a ogni porzione generoso parmigiano a finitura e una spolverata di pepe nero.

Se avete sufficiente tempo a disposizione, provate a preparare questo piatto tipico toscano a base di frattaglie in anticipo. Riscaldatela successivamente e servitela ben calda, il gusto sarà più avvolgente.



Crostini di fegatini di pollo

I Crostini di fegatini di pollo sono i conosciutissimi e famosissimi crostini che, molto probabilmente, avrete assaggiato almeno una volta nella vita. Ecco qui gli ingredienti per preparare questo tipico piatto toscano a base di frattaglie per 6 persone.

- 500 gr. di fegatini di pollo
- 1 cipolla rossa
- 2 foglie di salvia
- 2 cucchiai di capperi
- 1/2 bicchiere di vinsanto secco (in alternativa vino rosso toscano)
- 4 filetti di acciuga sotto sale (già pulite)
- olio EVO
- 45 gr. di burro
- pane toscano
- brodo vegetale o di pollo q.b.

• sale e pepe q.b.

Preparazione dei Crostini toscani di fegatini

Prima di procedere alla preparazione di questo tipica ricetta toscana a base di frattaglie, accertatevi che i vostri fegatini siano privi di filamenti e soprattutto del fiele, che corrisponde alla parte di color verdastro. Questa pratica è essenziale, affinché i vostri crostini non risultino amari all'assaggio.

Prendete la cipolla e tritatela, facendola rosolare in una padella, dove avrete precedentemente fatto scaldare olio EVO e una parte di burro.

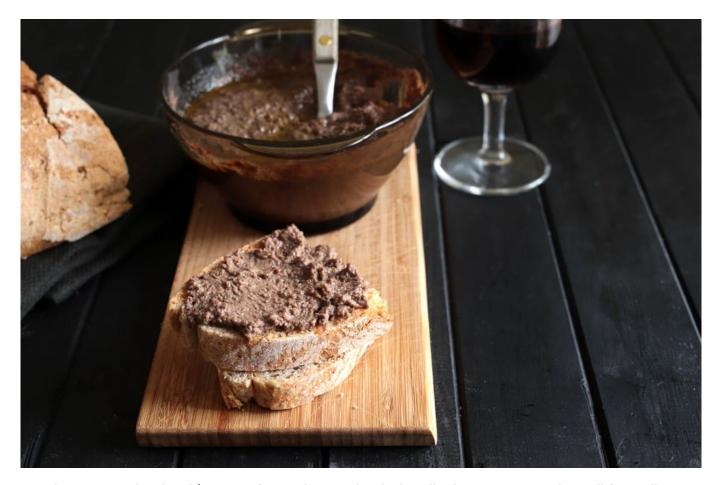
Appena la cipolla sarà imbiondita, unite i fegatini e la salvia. Lasciate cuocere per almeno 10 minuti, bagnando a metà cottura con il vinsanto (o il vino). Accertatevi che il vino sia completamente sfumato prima di spegnere la fiamma. Nel frattempo, prendete i capperi e le acciughe e tritateli insieme.

Trasferite il contenuto della padella sopra un tagliere e sminuzzate a coltello i fegatini e la cipolla. Rimettete sia i fegatini che il trito di capperi e acciughe in padella, aggiungete la parte di burro avanzata e aggiustate di sale e pepe. Fate cuocere per 10 minuti circa a fuoco dolce, bagnando con il brodo in caso il composto risultasse troppo asciutto.

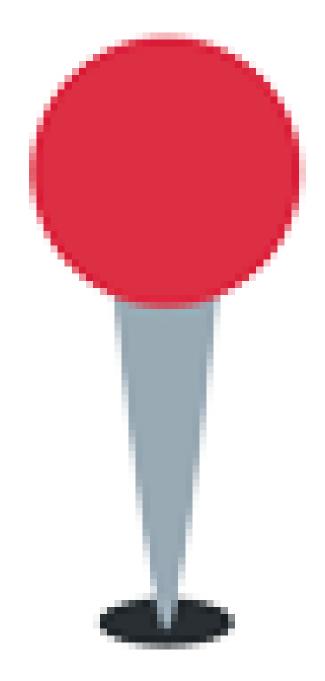
Tagliate delle fettine di pane toscano e fatele abbrustolire. Poco prima di spalmare l'impasto, la tradizione vuole che il pane venga bagnato su un lato dentro il brodo, la farcitura andrà sul lato asciutto. I crostini di fegatini di pollo sono squisiti se consumati tiepidi. Difficilmente riusciranno a freddarsi: finiranno prima!



Leggi anche: Agresto toscano, antico condimento dimenticato



Caro lettore, cara lettrice ti è venuta fame a leggere l'articolo sulle ricette toscane a base di frattaglie? Quale ti è piaciuta di più? Come dici? La tua nonna seguiva un altro procedimento? Scrivici come faceva e lo pubblicheremo!



PER APPROFONDIRE:



<u>Il lampredotto e Firenze: un amore nato e cucinato fin dal 1400</u>



Ribollita alla Fiorentina: tradizione, semplicità e tanta salute

${\bf Tuscany} people$



Bistecca alla Fiorentina: come nasce, come si cucina, come si mangia!

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople