



GIOVANI SÌ



Regione Toscana



AMARCORT - Antico gerMoplAsma stoRiCo Ortofrutticolo



WP12

**Report 17: Studio sulla valorizzazione storico,
sociale ed enogastronomica delle antiche varietà
toschane di ortaggi e frutta selezionate**

Partner:

**Dipartimento di Scienze Agrarie, Ambientali e
Agro-ambientali (DiSAAA-a)**

Questo specifico report, di competenza del partner SlowFood, che si è rifiutato in fase di domanda di aiuto di partecipare al progetto, è stato svolto gratuitamente dal partner DiSAAA-a in collaborazione con il partner TIRRENOFRUIT.

Lo Studio sulla valorizzazione storico, sociale ed enogastronomica delle antiche varietà toscane di ortaggi e frutta selezionate nel Progetto AMARCORT ha individuato varie soluzioni per riuscire nel ridare vita a varietà ormai quasi scomparse. Tra questi il turismo enogastronomico è risultata una delle migliori strade da percorrere per la promozione del territorio e la valorizzazione dei prodotti tipici del nostro paese come le varietà antiche affrontate nel progetto AMARCORT. Infatti, il turismo enogastronomico contribuisce alla crescita economica del territorio, allo scambio culturale tra persone residenti in zone differenti ed infine, ma non da ultimo, alla creazione di centri di aggregazione sociale.

Tuttavia, quando questo avviene in maniera incontrollata può generare fenomeni di degrado ambientale. Per questo motivo il turismo enogastronomico deve avvenire tenendo conto della sostenibilità ambientale e delle peculiarità dei beni naturali ed artistici. Risulta fondamentale che tale forma di turismo venga svolto da associazioni enogastronomiche e aziende consociate che abbiano a cuore il tema della sostenibilità.

In questo modo, la valorizzazione delle varietà antiche viene gestita a livello locale affinché la valorizzazione del territorio sia fatta da chi il territorio lo vive. Inoltre, tramite una gestione locale, le entrate economiche rimangono nell'area di pertinenza.

Con lo sviluppo del turismo enogastronomico, oltre a valorizzare e far conoscere i prodotti tipici delle terre visitate e nel caso specifico del Progetto AMARCORT, dei prodotti tipici toscani, si contribuisce anche a creare una sinergia con le attività legate alla produzione agricola e alla trasformazione dei prodotti dell'agricoltura.

Infatti, buona parte dei prodotti usati nella preparazione dei menù tipici è a km zero. Quindi prodotti da aziende locali nelle quali lavorano persone residenti nel territorio. Il tutto naturalmente avviene a bassissimo impatto ambientale in quanto vengono eliminate le emissioni legate al trasporto.

Inoltre, il prodotto tipico non è semplicemente un prodotto alimentare, ma il risultato di una cultura che si è evoluta nel tempo. Il rapporto di collaborazione tra i circoli privati che usano prodotti locali e chi i prodotti li produce genera infine uno stato di solidarietà che sta alla base di ogni società civile. Infine, la realizzazione di sagre ed eventi gastronomici può essere il punto di partenza per riaffermare la voglia di mangiare tradizionale e soprattutto di mangiare sano.

Altro aspetto affrontato nello studio della valorizzazione storico, sociale ed enogastronomica delle antiche varietà toscane di ortaggi e frutta oggetto di indagine è stata la presa di coscienza della totale assenza sul mercato di un'offerta strutturata di questa categoria di prodotti, se non in modo sporadico per l'impegno di alcuni produttori detti "custodi" che operano con tanta buona volontà, ma singolarmente e senza sistemi di comunicazione e certificazione. Quindi, la realizzazione di un logo come "I nostri Ori, prodotti di Toscana" (Fig. 1) è stata vista come una possibile soluzione alla valorizzazione nella Grande Distribuzione Organizzata (GDO) di tali varietà antiche di frutta e ortaggi.



Figura 1. Logo di "I nostri Ori, Prodotti di Toscana".

Infine, altra soluzione di valorizzazione finalizzata alla sensibilizzazione dei più giovani è stata vista nel coinvolgimento di influencers sui principali canali social (Facebook, Instagram e Tik tok) nella realizzazione di video dimostrativi di ricette a base di frutta e ortaggi antichi.

Infine, dal punto di vista enogastronomico, alcune varietà di frutta e ortaggi entrano in alcuni piatti tipici toscani (ad esempio le seppie con le bietole, piatto tipico Livornese, il gobbo gratinato nella provincia di Lucca, la ribollita in generale in tutta la Toscana. Una specifica azione sulla raccolta di ricette tipiche toscane è stata effettuata dal DiSAAAa ed è presente

RICETTARIO

Ricetta 1. Torta salata di cicoria

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 350 gr di Cicoria
- aglio
- 3 uova
- peperoncino
- olive nere
- 100 gr di fontina
- pangrattato
- 2 pasta sfoglia
- sale
- pepe



Figura 2 – Fonte: www.dueamicheincucina.it

Preparazione

Pulire e lavare 350gr di Cicoria, bollirla in acqua salata con mezzo spicchio di aglio. Scolare, si lascia raffreddare e si trita finemente la Cicoria, si aggiunge tre uova intere, un pizzico di peperoncino, una manciata di olive nere denocciolate e tritate e un pugno di dadini fontina. Si salta e si cosparge di pangrattato una pirofila, si coprono il fondo e le pareti con una sfoglia di pasta brisé, si versa tutto il composto preparato, si ricopre con una sfoglia più piccola e si mette in forno già caldo a 180° per 45 minuti.

Ricetta 2. Zuppa di cicoria

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- Cicoria
- Borragine
- semi di finocchio
- bruschette
- aglio
- olio extra vergine di oliva grezzo
- sale



Figura 3 – Fonte:www.amando.it

Preparazione

. Lessare le verdure e i semi di finocchio in poca acqua bollente leggermente salata. Scolare e strizzare molto bene, poi tritarle. Strofinare l'aglio sulle bruschette e condire con olio extra vergine di oliva di frantoio e un pizzico di sale. Stendere le verdure sulle bruschette e gustare.

Ricetta 3. Piantaggine e cicoria ripassate

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- Mazzetto di Cicoria
- Mazzetto di Piantaggine
- Sale
- Aglio
- Olio
- Peperoncino



Figura 4- Forma: cookpad.com

Preparazione

Rosolare l'aglio e peperoncino con dell'olio in una padella. Lavare la Piantaggine e la Cicoria e farle saltare nel soffritto di aglio e peperoncino ed impiattare.

Ricetta 4. Frittata con asparagi e speck

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 gr Asparagi selvatici
- 5 Uova grandi
- 80 gr Speck
- 2 cucchiaini Pecorino
- 2 cucchiaini Grana Padano
- Sale grosso
- Pepe nero q.b.
- 6 cucchiaini Olio evo



Figura 5 - Fonte: ricette.giallozafferano.it

Preparazione

Sciacquare gli asparagi con acqua corrente tagliare la parte bianca più legnosa e i filamenti più esterni e farli cuocere in acqua per circa 10 minuti, scolarli. Tagliare il gambo degli e lo speck a pezzi e versare in una ciotola dove si erano battute le uova con il sale, pepe e i formaggi grattugiati, Versare 5-6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, farlo scaldare e poi unire il composto e farlo cuocere a fuoco dolce.

Ricetta 5. Penne agli asparagi

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr Penne
- 100 gr Asparagi
- 2 Spicchi di aglio
- 100 gr Salsiccia
- 4 cucchiaini Panna
- Prezzemolo q.b.
- Olio EVO q.b.
- Brodo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b



Figura 6 - Fonte: buonissimo.it

Preparazione

Far soffriggere l'aglio sminuzzato, poi aggiungere la salsiccia a fettine e rosolare per qualche minuto. Aggiungere il brodo, il prezzemolo e pepe. Infine, legare con la panna. Cuocere le penne al dente e mantecarle.

Ricetta 6. Ribollita

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 cespo di Cavolo nero fresco
- 2 patate di montagna
- 1 cipolla gialla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



Figura 7 – Fonte: blog.giallozafferano.it

Preparazione

In una pentolafare appassire la carota ed il sedano tritati con la cipolla nell'olio, poi unire le patate sbucciate e tagliate a pezzettoni e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace. Pulire il cavolo, e tagliarlo a pezzettoni. Aggiungete il cavolo e un paio di mestoli di acqua calda alle patate e cuocere per circa 1 ora e mezza, aggiungendo dell'acqua calda se si asciugasse troppo. Servite la zuppa calda condita con un filo d'olio a crudo, accompagnata da pane toscano.

Ricetta 7. Bietola al forno gratinata

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di bietole a costa
- 60 g di parmigiano grattugiato
- pangrattato q.b
- olio q.b
- sale e pepe q.b



Figura 8 - Fonte: buonissimo.it

Preparazione

Lavare bietola tagliare le coste a rondelle piccole e affettare le foglie a pezzi. Lessare prima i gambi delle bietole per 10 minuti e successivamente anche le foglie e scolare. Ungere una padella con un filo d'olio e cospargere con del pangrattato e versare sul fondo le bietole lessate e condire le bietole con olio e pepe nero e infornare a 200° per circa 10 minuti.

Ricetta 8. Bietola al vapore

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di bietole da costa
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino (fresco)
- 6 pomodorini
- olio di oliva q.b.
- sale q.b.



Figura 9 - Fonte: donnissima.it

Preparazione

Lavare bene e separate le coste dalle foglie. In una pentola cuocere le coste per 5 minuti, poi aggiungere anche le foglie e continuare la cottura per 15 minuti. Rosolare in padella con olio gli spicchi d'aglio con il peperoncino. Aggiungere i pomodorini lavati e tagliati in 4, far insaporire per 5 minuti e aggiungere la bietola e il sale e far saltare vivace per 5 minuti.

Ricetta 9. Torta di fichi

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	60 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 gr Fichi
- 150 gr Farina 00
- 50 gr Farina di mandorle
- 100 gr Burro
- 45 gr Latte intero
- 2 Uova medie
- 1 Scorza di limone
- 100 gr Zucchero
- Sale
- Lievito in polvere



Figura 10 - Fonte: papillamonella.it

Preparazione

Unire il burro morbido con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro. In una ciotola sbattete le uova e unirle con il burro e zucchero. Unire la scorza di limone grattugiata. Setacciare la farina 00, la farina di mandorle e il lievito e poi unirle, al composto, unendo poi piano piano il latte. Lavorare ancora l'impasto e versarlo in uno stampo imburrato e infarinato. Sbucciare i fichi, tagliarli a fettine non troppo spesse e disporli a raggiera e infornare a 170° per 40-45 minuti.

Ricetta 10. Marmellata di fichi

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg fichi sbucciati
- 500 g zucchero
- succo di 1 limone
- 1 mela tagliata a cubetti
- tutta buccia dei fichi



Figura 11 lacucinaitaliana.it

Preparazione

Lavare e spellare i fichi. Mettere la buccia da parte. Mettere la polpa dei fichi tagliata a pezzi in una pentola, aggiungere lo zucchero, il succo di un limone, la garza con la buccia dei fichi e una mela tagliata a pezzetti e sbucciata. Mettete sul fuoco e fare cuocere per circa 30 minuti. Quando la confettura inizia a rapprendere, togliete la garza con la buccia.

Ricetta 11. Marmellata di pere e noci

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1,2 kg di pere
- 300 gr di zucchero semolato
- mezzo limone
- 1/2 kg di noci

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliare a piccoli pezzi e disporli in una casseruola versare il succo di mezzo limone, lo zucchero e la scorza gialla del limone. Lasciare cuocere per 2 ore, poi aggiungere le noci sgusciate e tritate.

Ricetta 12. Torta con mele, prosciutto e noci

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 400gr di farina
- 4 uova
- 200 gr di mele
- 100 gr di prosciutto cotto
- 50 gr di ricotta
- 5noci
- 50 gr di burro
- un rametto di rosmarino
- sale e pepe



Figura 12 - Fonte: blog.giallozafferano.it

Preparazione

Unire uova e farina. Sbucciare le mele ‘Ruggine’, tagliarle a tocchetti e saltarle in padella con burro e sale; poi unire il prosciutto a cubetti e la ricotta. Con l’impasto fare dei piccoli ravioli, bollirli e saltarli in padella con burro, rosmarino e noci triturate.

Ricetta 13. Chips di mela

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 200 g di mele
- Q.b. di cannella



Figura 13 - Fonte: cookist.it

Preparazione

Lavare la mela, staccare il picciolo, rimuovere il torsolo e forare. Tagliare la mela a fettine e cuocerle per 5 fino a quando le chips avranno assunto un aspetto disidratato.

Ricetta 14. Marmellata di susine

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg susine
- 500 g Zucchero
- succo di 1 Limone



Figura 14 – Fonte: primochef.it

Preparazione

Lavare e asciugare le susine, tagliarle in pezzi, e denocciolarle. Mettere le susine in una casseruola con zucchero e il succo di un limone. Cuocere a fuoco vivace per 40 minuti.

Ricetta 15. Torta di prugne

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	60 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 600 gr di susine rosse
- 3 uova
- 320 gr di zucchero
- 100 gr di farina 00
- 100 gr di farina di mandorle
- lievito per dolci
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 100 gr di olio di semi
- 20 gr di mandorle a lamelle
- zucchero a velo



Figura 15 - Fonte: verobiologico.it

Preparazione

Lavare le susine e tagliarle in due. Snocciolare, sbucciare, tagliare a pezzetti, metterle in una ciotola con 40 grammi di zucchero. Separare gli albumi e montare i tuorli con 260 grammi di zucchero poi mettere l'olio la farina setacciata con il lievito e alla fine aggiungete la farina di mandorle. Montare a neve gli albumi con il succo di limone. Versare il composto nella tortiera. Coprire il composto con le mandorle a lamelle e 20 grammi di zucchero. Fare cuocere per circa 40 minuti.

Ricetta 16.Crumble alle Albicocche

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	60 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 120gr Albicocche
- 240gr Farina 00
- 50gr Farina Integrale
- 50gr Farina di Mandorle
- 170gr Burro
- 120gr Ricotta
- 50gr Zucchero Semolato
- 90gr Zucchero a Velo
- 9gr Lievito per dolci
- 2 Uova
- 1 Limone
- q.b Aroma di Vaniglia
- q.b Sale fino



Figura 16 - Fonte: davidezambelli.com

Preparazione

Mettere In una ciotola 50gr di burro morbido, la farina integrale, la farina di mandorle e lo zucchero semolato. Impastare fino ad ottenere un composto granuloso e far riposare. Lavare le albicocche, denocciolarle e tagliarle a cubetti. In una ciotola aggiungere il burro e lo zucchero a velo. Aggiungere le uova, la vaniglia e continuare a sbattere fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il composto di farina e la ricotta. Grattugiare la buccia di limone e aggiungere le albicocche. Imburrare la teglia e versare l'impasto. Distribuire il crumble su tutta la parte superiore dell'impasto. Infornare a 170°C per 50 minuti.

Ricetta 17. Albicocche sciroppate

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di albicocche mature
- 800 g di acqua
- 400 g di zucchero semolato
- 1 limone non trattato
- qualche foglia di menta fresca



Figura 17 - Fonte: cucchiaio.it

Preparazione

In una casseruola portare a ebollizione l'acqua con lo zucchero, la menta e la scorza di limone. Lavare le albicocche e sbollentarle per 1 minuto poi scolare. Tagliare a metà, denocciolare e trasferire in vasetti di vetro sterilizzati. Versare sulle albicocche lo sciroppo fino a ricoprirle completamente.

Ricetta 18. Pappa al pomodoro

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	50 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 800 g passata di pomodoro
- 300 g pane raffermo
- Aglio crudo
- Sale
- Olio evo



Figura 18 - Fonte: ciaotoscana.it

Preparazione

Si tagliano i pezzetti di pane raffermo, si aggiungono uno spicchio d'aglio crudo, sale, olio, acqua quanto basta, formaggio grattugiato o a scaglie, un po' di salsiccia a pezzetti, il pomodoro e la nepitella. Si cuoce per circa un quarto d'ora.

Ricetta 19. Sugo al pomodoro fresco

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 1,2 kg Pomodori
- 3 cucchiai Olio evo
- Sale q.b.
- 8 foglie Basilico



Figura 19 – Fonte: pinterest.it

Preparazione

Lavare i pomodori e tagliarli in due. Spremete in una ciotola o nel lavandino le due metà del pomodoro. Mettete i pomodori in una pentola e far cuocere a fuoco basso finché non appassiscono. Passare i pomodori con il passaverdura e versare il sugo in una pentola con olio e sale. Aggiungere il basilico a fine cottura.

Ricetta 20. Stringhe al pomodoro

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	50 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 mazzetti di Stringhe
- 5 Pomodori maturi
- 2 spicchi di Aglio
- 6 fogli di Salvia
- 1 rametto di Timo
- q.b. Olio extravergine d'oliva
- q.b. Sale
- 1 bicchiere d'acqua



Figura 20 – Fonte: blog.giallozafferano.it

Preparazione

Pulire le stringhe. In una pentola soffriggere l'aglio nell'olio, poi aggiungere le stringhe i pomodori pelati e tagliati a pezzetti, salvia e timo e far cuocere 5 minuti. Dopo aggiungere il sale e un bicchiere di acqua. Coprire con un coperchio e continuare la cottura per circa 40 minuti.

Ricetta 21. Spaghetti con fagioli stringa e pomodorini

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	4	Basso

Ingredienti (per 4 persone)

- 200 gr di spaghetti
- 1 aglio
- 8/10 pomodorini
- 10/15 fagioli serpenti
- sale
- un po' di basilico



Figura 21 - Fonte: blog.giallozafferano.it

Preparazione

Lavare e pulire i fagioli serpenti eliminando il picciolo iniziale e finale. Lavare i pomodorini e tagliarli a pezzi, cuocerli in padella con un po' di olio e l'aglio per 10 minuti. Mettete i fagiolini nell'acqua nella pentola dove verrà cotta la pasta. Portate ad ebollizione, salate e fate cuocere i fagioli serpenti per circa 10 minuti ed intanto buttate la pasta e farli cuocere insieme. Cotta della pasta, scolare spaghetti e fagioli serpenti. Mettete pasta e fagioli in padella con il pomodoro. Condire con un filo di olio a crudo e mescolare

Ricetta 22. Nocino

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 minuti	15	Basso

Ingredienti (per 15 persone)

- 1 Kg di noci
- 800 gr di zucchero
- 1 litro di alcol a 95°



Figura 22 – Fonte: www.profumodibasilico.it

Preparazione

Pulire le noci e tagliarle in quattro parti e metterle in un barattolo di vetro. Aggiungere lo zucchero, mescolare, chiudere il barattolo metterlo al sole per 2 giorni poi versare nel barattolo l'alcool a 95° e mescolare. Mettere di nuovo il barattolo al sole per 45-60 giorni. Una volta pronto, filtrare.