



GIOVANI si'



Unione Europea



REPUBBLICA ITALIANA

Regione Toscana



AMARCORT - Antico gerMoplAsma stoRiCo Ortofrutticolo



WP16

Report 25: Report sui contenuti scientifici per il sito web del progetto e per le informazioni di carattere nutrizionale necessario per preparare eventuali brochure informative delle antiche varietà toscane di ortaggi e frutta

Partner:

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

Per ogni varietà antica oggetto di indagine nel Progetto AMARCORT (sia di frutta che di ortaggi) viene riportata di seguito una ricetta della tradizione toscana.

Frittata con asparagi grossi di Pescia

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	20 minuti	4	Basso

Ingredienti

- 500 gr di asparagi grossi di Pescia
- 5 uova
- 2 cucchiaini di pecorino toscano
- 2 cucchiaini di Grana Padano
- sale e pepe q.b.
- olio EVO



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 e scolarli. Tagliare gli asparagi a rondelle, versarli in una ciotola dove erano già state sbattute le uova con sale, pepe e formaggi grattugiati. Versare sei cucchiaini di olio EVO, farlo scaldare e poi unire il composto e farlo cuocere a fuoco dolce.

Seppie in zimino con bietola livornese

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	55 minuti	4	Medio

Ingredienti

- 600 g di bietola livornese
- 800 g di seppie
- pangrattato q.b
- 1 cipolla media
- 200 g di polpa di pomodoro Pisanello



Preparazione

Pulire le seppie e tagliarle a pezzetti. Mondare le bietole, tagliarle a striscioline. Tritare la cipolla. Mettere nel tegame 4 cucchiari d'olio di oliva e un po' di peperoncino, poi aggiungere la cipolla tritata. Dopo averla fatta rosolare per 10 minuti, aggiungere le seppie, continuare la cottura a fuoco dolce per 20 minuti e infine aggiungere la polpa di pomodoro. Dopo 5 minuti, aggiungere le bietole e proseguire la cottura a tegame semicoperto e fuoco dolce. Dopo 10 minuti, salare a piacimento. Quando le seppie saranno tenere, la cottura è finita e il piatto è pronto.

Farinata con cavolo nero fiorentino

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	50 min	4	Basso

Ingredienti

- 2 mazzetti di cavolo nero fiorentino
- 1 porro
- Olio EVO
- 400 g di fagioli cannellini lessati
- 250 g di farina gialla
- Sale e pepe



Preparazione

Pulire il cavolo nero sfogliandolo ed eliminando la costola più dura. Lavarlo accuratamente, tritarlo grossolanamente con il coltello, metterlo da parte. Con un passaverdure passare i fagioli a crema. Tritare finemente il porro, farlo appassire nell'olio in una pentola piuttosto capiente, aggiungere il cavolo nero e far insaporire qualche minuto. Aggiungere il passato di fagioli e coprire abbondantemente con acqua calda per non interrompere la cottura delle verdure. Appena raggiunge il bollore versare la farina, mescolando con una frusta per non creare grumi. Regolare di sale e pepe. Far cuocere 40 minuti a fuoco basso, mescolando spesso. Lasciar riposare qualche minuto la farinata con cavolo nero prima di servire, aggiungendo, una volta nel piatto, un filo d'olio EVO novello toscano.

Cicoria del Marzocco ripassata in padella

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	30 min	4	Basso

Ingredienti

- 1 kg di cicoria del Marzocco
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino fresco
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

Preparazione

Pulire e sbollentare la cicoria per 5 minuti. Trascorso questo tempo, prelevare una tazzina dell'acqua di cottura della cicoria e tenere da parte, poi scolarla. Dividere il peperoncino a metà, eliminare i semi interni e tagliarlo a striscioline. Versare l'olio in una padella, aggiungere gli spicchi di aglio insieme a parte del peperoncino e lasciar soffriggere a fiamma moderata per pochi minuti mescolando di tanto in tanto, poi unire la cicoria lessata e scolata, salare e mescolare. Versare poi poca acqua di cottura della cicoria tenuta da parte e continuare a cuocere per 10 minuti. Una volta pronta, spegnere il fuoco, rimuovere gli spicchi di aglio e aggiungere il restante peperoncino fresco tritato.

Parmigiana di gobbi lucchesi

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	90 min	4	Medio

Ingredienti

- 1 kg di gobbi lucchesi
- 500 g di polpa di pomodoro
- 200 g di vitello (macinato)
- 200 g di maiale (macinato)
- 50 g di sedano
- 50 g di carote
- 50 g di cipolle dorate
- 4 uova
- 250 g di farina
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 500 mL olio di semi di arachide
- 150 g di Parmigiano Reggiano DOP
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Preparare il soffritto con cipolla, sedano e carota tritati e unire il macinato di vitello e di maiale e dopo circa 5 minuti aggiungere la polpa di pomodoro. Aggiustare il sugo di sale e di pepe e lasciar cuocere per 30 minuti a fiamma media. Nel frattempo, pulire i gobbi e tagliarli in pezzi di 6-7cm. Lessarli per 2 minuti in acqua bollente e salata e lasciarli raffreddare. Sbattere le uova insieme ad un pizzico di sale e di pepe, infarinare i gobbi e subito dopo passarli nelle uova sbattute. Friggere i gobbi infarinati e passati nell'uovo in una pentola con olio di semi bollente fin quando non avranno formato una dorata crosticina in superficie. Cospargere il fondo di una pirofila con il sugo di carne preparato e disporre i gobbi fritti uno vicino all'altro. Formato il primo strato, porre ancora un po' di sugo e cospargere lo strato col parmigiano grattugiato. Continuare così, alternando gli strati di gobbi con il sugo ed il formaggio fino ad ultimare gli ingredienti. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti in modalità statica.

Pappa al pomodoro Pisanello

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	50 minuti	4	Basso

Ingredienti

- 800 g di salsa di Pomodoro Pisanello
- 300 g di pane raffermo
- aglio
- sale
- olio EVO



Preparazione

Tagliare pezzetti di pane raffermo, aggiungere 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. Cuocere per circa un quarto d'ora.

Stringhe lucchesi o fagioli serpenti al pomodoro

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	50 minuti	4	Basso

Ingredienti

- 2 mazzetti di stringhe lucchesi o fagioli serpenti toscani
- 5 pomodori maturi Pisanello
- 2 spicchi d'aglio
- 6 foglie di salvia
- 1 rametto di timo
- olio EVO
- sale q.b.
- 1 bicchiere d'acqua



Preparazione

Pulire le stringhe lucchesi o i fagioli serpenti toscani. In una pentola soffriggere l'aglio nell'olio, poi aggiungere i fagiolini, 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.

Torta di mele var. Mora o var. Chitignano

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	75 minuti	8	Basso

Ingredienti

- 1 kg mele var. Mora o var. Chitignano
- 200 g di zucchero
- 250 g di farina
- 100 g di burro
- 150 g di latte intero
- 2 uova
- 1 limone
- 15 g di lievito in polvere per dolci
- 1 pizzico di sale



Preparazione

Sciogliere il burro a bagnomaria, grattugiate la scorza di limone e spremere il succo e tenere il tutto da parte. Tagliare le mele a fettine, irrorarle con il succo del limone e mescolarle bene. Setacciare la farina con il lievito in polvere. In una ciotola capiente, versare le uova e parte dello zucchero. Iniziare a sbattere con le fruste elettriche e proseguite versando lo zucchero poco alla volta. Quando il composto inizierà a schiarirsi, aggiungere un pizzico di sale e proseguire a montare fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso. A questo punto unire il burro fuso e aggiungere la scorza di limone grattugiata. Poi, sempre continuando a montare con le fruste, aggiungere un cucchiaio alla volta di farina e lievito setacciati. Quando le polveri saranno completamente incorporate, abbassare la velocità delle fruste elettriche e versare il latte a filo. Quando anche il latte sarà completamente incorporato, l'impasto sarà pronto. Dopo aver sgocciolato le mele, versarle nell'impasto. Imburrare e cospargere di zucchero una tortiera e versare l'impasto in essa. Cuocere la torta in forno statico preriscaldato a 180° per circa 55 minuti. Spolverizzare la torta con lo zucchero a velo.

Marmellata di susine coscia di monaca

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	3 ore	-	Basso

Ingredienti

- 3 kg di susine coscia di monaca
- 600 g di zucchero
- Scorza di limone



Preparazione

Lavare e asciugare le susine. Con un coltello affilato eliminare eventuali impurità, poi tagliarle a metà ed estrarre il nocciolo. Versare le susine in un tegame e metterle sul fornello a fiamma media e mescolando di tanto in tanto fino a quando non inizieranno a rilasciare il succo. Quando le susine si saranno ammorbidite, aggiungere lo zucchero, la scorza del limone e mescolare bene. Portare il composto a bollore, abbassare la fiamma e far cuocere per circa 2 ore e mezzo.

Mele var. Ruggine al forno

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	40 min	4	Basso

Ingredienti

- mele var. Ruggine
- zucchero
- vino bianco



Preparazione

Lavare le mele. Scavare attorno al picciolo, ricavandone un piccolo cono. Riempire l'incavo formato con abbondante zucchero. Versarci sopra un po' di vino bianco. Mettere in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti (comunque finché lo zucchero non si sarà quasi caramellato e la buccia tenderà a rompersi e a staccarsi).

Confettura di albicocche sel. Maharani o sel. Ammiraglia

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	2 ore	-	Basso

Ingredienti

- 2 kg albicocche sel. Maharani o sel. Ammiraglia
- 400 g zucchero
- 1 limone

Preparazione

Lavare le albicocche. Eliminare i noccioli e tagliare le albicocche in maniera grossolana. Mettere le albicocche in una pentola capiente di acciaio, aggiungete lo zucchero ed il succo di limone. Mescolare e lasciate macerare per una notte intera. Il giorno successivo portare la pentola sul piano cottura e cuocere a fiamma media. Mescolare delicatamente con un cucchiaino di legno ed eliminare la schiuma che si formerà in superficie, con una schiumaiola. Quando raggiungerà il bollore, lasciar cuocere per 30-40 minuti fino a quando la confettura non avrà la giusta consistenza.

Fichi Dottati secchi

Difficoltà	Tempo necessario	Numero porzioni	Costo
Bassa	2- 3 giorni	-	Basso

Ingredienti

- fichi dottati



Preparazione

Lavare delicatamente i fichi e tamponarli con un canovaccio pulito. Tagliarli a metà senza staccarli nel senso della lunghezza. Sistemarli sul vassoio rivestito con carta forno ed esporli al sole girandoli 2/3 volte a giorno. Coprire il vassoio con una retina per tenere lontani gli insetti. Ritirare in casa i fichi al tramonto del sole per evitare l'umidità della notte che allungherebbe i tempi di essiccazione. Il mattino dopo esporli nuovamente al sole. I fichi saranno pronti dopo circa 2/3 giorni, avranno perso l'umidità, saranno più scuri ed appassiti.