

foragri

Qualy
CIPA-AT GROSSETO CIA

CIPA-AT Grosseto
CIA
Agenzia Formativa
Servizi IN Agricoltura

Ricette della Maremma Toscana



foragri

QuaLy

CIPA-AT GROSSETO CIA

Corso FOR.AGRI

SOLUZIONI PER LA QUALITA'

www.qmtt.net/qualy

Formazione Professionale

La presente pubblicazione è stata realizzata con il contributo del Fondo **FOR.AGRI**, con il progetto di Formazione Professionale, "**QUALY : Soluzioni per la Qualità**", (P. 39, Avviso 2/2011)

Il progetto formativo è intervenuto in modo innovativo per l'integrazione dei lavoratori tra sicurezza nei luoghi di lavoro, igiene degli alimenti, e valorizzazione dei prodotti tipici locali e del territorio Maremma Toscana.

Soggetto proponente :

CIPA-AT Grosseto CIA, è Agenzia Formativa certificata ISO 9001:2008 (CSQA) e accreditata alla Regione Toscana (GR0316).

Partner : www.agriturismoverde.com

LEGENDA

■ **Prodotti tipici**

Con questo termine a cui si attribuisce un significato a valenza trasversale si indicano:

- **i vini DOC e DOCG e i vini IGT;** - (Nuova Normativa DOP e IGP)
- **i prodotti DOP e IGP;**
- i prodotti tradizionali agro-alimentari
- i prodotti meritevoli di riconoscimento comunitario per la cui realizzazione si usano materie prime di particolare pregio.

■ **Prodotti tradizionali**

Con il termine prodotti tradizionali si intendono quei prodotti agroalimentari e cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultino consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, che hanno regole tradizionali e un riscontro non inferiore ai venticinque anni.

■ **Prodotti locali**

Per Locale si intende una categoria di prodotti tipici o tradizionali di pregio, di un luogo specifico, che si caratterizzano per le tecniche di produzione

- **DOCG** : Denominazione di Origine Controllata e Garantita
- **DOC** : Denominazione di Origine Controllata
- **IGT** : Indicazione Geografica Tipica
- **DOP** : Denominazione di Origine Protetta
- **IGP** : Indicazione Geografica Protetta

NB : Dal 1 agosto 2009 è entrata in vigore la "nuova" classificazione dei prodotti vinicoli; con la nuova normativa il vino prodotto in Unione Europea in base al Reg. Ce 491/07 e 607/07, le attuali DOC e DOCG diventano DOP e i vini IGT diventano IGP anche se la normativa, almeno per il momento, permette ai produttori di continuare ad etichettare il vino con la precedente denominazione.



Alcune Eccellenze in provincia di Grosseto

VINO	Morellino di Scansano	DOCG
	Montecucco - Sangiovese	
	Ansonica Costa dell'Argentario	DOC
	Bianco di Pitigliano	
	Capalbio	
	Maremma Toscana	
	Monteregio di Massa Marittima	
	Montecucco	
	Parrina	
	Sovana	
	Costa Toscana	IGT
	Toscana o Toscano	

FORMAGGI	Pecorino Toscano	DOP
CARNE	Suino Cinto Toscano	
SALUMI	Prosciutto Toscano	
OLIO	Olío Extra Vergine di Oliva Seggiano	
	Olío Extra Vergine d'Oliva Toscano	
CARNE	Vitellone Bianco dell'Appennino	IGP
FRUTTA	Castagna del Monte Amiata	
PASTA	Pasta Tosca	Agri-qualità
VEGETALI	Zafferano Purissimo di Maremma	Tradi- zionale Toscana
FORMAGGI	Stracchino	
MIELE	Miele Millefiori Toscano	
PASTE	Sfratto di Pitigliano	
PESCE	Bottarga di Cefalo di Orbetello	
CARNE	Salciccie di Cinghiale	

Ricette e Tradizione Contadina

Di seguito riportiamo una selezione di Ricette della Tradizione Contadina della **Provincia di Grosseto**. La raccolta mette in evidenza l'arte culinaria fatta di tradizioni, buon gusto e tanta passione e sono il frutto del lavoro degli allievi del corso e della memoria di contadine/i che volentieri ci hanno raccontato come cucinavano e come cucinano ancor oggi.

Semplicità, sobrietà e genuinità sono da sempre le caratteristiche della cucina del territorio della **Maremma Toscana** e le ricette che ne derivano sono schiette rustiche, ma anche raffinate, ed hanno un rispetto assoluto degli ingredienti e dei sapori naturali, adatte sia a buongustai sapienti, sia a voraci mangiatori

La Maremma gastronomica è incredibilmente varia e mutevole, fatta di poche cose essenziali, con sapori appetitosi, dove qualità, tradizione e cultura contadina ancora oggi sono gli ingredienti fondamentali.

..... e poi *La Maremma è bella e vera.*

Alcune regole della Cucina Tradizionale della Maremma

- *si usa solo Olio Extra Vergine di Oliva Toscano*
- *non è possibile usare la panna da cucina*
- *i formaggi e i salumi devono essere del territorio*
- *i vini devono essere prodotti nel territorio*
- *per scaldare le pietanze è consigliabile usare l'acqua*
- *il pane deve essere usato il tipo toscano*
- *il pesce deve essere esclusivamente fresco*
- *di norma le pietanze sono cucinate al momento*
- *se possibile usare verdura selvatica*
- *la cacciagione deve essere cotta molto*
- *la pasta deve essere sempre al dente*
- *la carne bovina in generale deve essere cotta poco*
- *i salumi devono essere stagionati*
- *tutti i prodotti devono avere una tracciabilità Toscana*
- *è preferibile dialogare a tavola*
- *il nuovo ospite è sempre molto gradito*

Acquacotta di Marisa

Ingredienti per 4 persone:

6 cucchiaini di Olio ExV Toscano, 3 grosse cipolle, 320 gr. di pomodori maturi o pelati, 6 coste di sedano con le foglie, 4 uova, peperoncino, 120 gr. di pecorino toscano DOP, 12 foglie di basilico, pane toscano, sale.

Preparazione:

In una pentola far appassire con olio di oliva Toscano con peperoncino e cipolle tagliate a fettine. Aggiungere i pomodori, foglie di basilico e il sedano tagliato grossolanamente. Abbassare il fuoco e cuocere per circa 30 minuti, dopo versare un litro di acqua e cuocere per altri venti minuti. Direttamente nella pentola aggiungere le uova intere in modo che diventino "uova in camicia". Preparare i piatti di portata con 2 fette di pane toscano raffermo tagliato fine, aggiungere pecorino toscano stagionato grattato e versare sopra acquacotta caldissima, per finire adagiare nel piatto un uovo a porzione e servire con atro abbondante pecorino Toscano. DOP grattugiato.

Caldaro di Lucianina

Ingredienti per 4 persone:

4 pesci per zuppa (trascina, scorfano, ect...), alcune patelle ("vongole") 8 cicale, due seppie, due polpi piccoli, una cipolla, olio ExV Toscano, peperoncino, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, due patate, 300 gr di pomodori maturi, un bicchiere di vino Ansonica DOC, sale e pane toscano

Preparazione:

Éviscerare e lavare accuratamente tutto il pesce, tagliare a strisce la seppia e il polpo, pelare e tagliare le patate, e tre fette di pane per ogni porzione. In una capiente casseruola tritare la cipolla ed il prezzemolo, aggiungere il pomodoro ed il peperoncino e le patate; lasciar cuocere una decina di minuti, aggiungere il vino e far cuocere ancora 5 minuti. Se necessario aggiungere acqua, inserire i pesci e farli cuocere per circa 10 minuti, in ultimo inserire le patelle. Tostate il pane, strofinarlo con aglio e mettetelo in singole scodelle e versare un filo di olio ExV a crudo. Ricoprite con la zuppa e servire calda.

Ciabellone di Rosella

Ingredienti per 4 persone:

250 gr farina bianca, 150 gr. farina di Castagne del'Amiata IGP, zucchero 200 gr. 4 uova, 125 gr. Yogurt bianco, un bicchiere di olio ExV della Maremma Toscana, sale, 1 limone, 1 bustina lievito, 50 cl di liquore del territorio (ottimo per questa ricetta è l'utilizzo di un vino passito di Anonica o Ciligiolo).

Preparazione:

Montare a neve le chiare con un pizzico di sale, sbattere i tuorli, con lo zucchero, aggiungere lo yogurt, l'olio ExV e le farine con il lievito unito. Amalgamare. Inserire il liquore, e la scorza di limone, mescolare bene il tutto. Oliare uno stampo col buco ("ciabellone"), infarinarlo e versare dentro il composto.

Cuocere in forno a 180° C. per circa 30 minuti. Questo dolce è ideale per prima colazione da "inzuppare nel latte caldo" o come dessert in abbinamento a Ricotta fresca di pecora delle colline della Maremma Toscana.

Cinghiale di Renata

Ingredienti per 4 persone:

800 gr. di polpa di cinghiale, 300 gr. di pomodori pelati, uno spicchio di aglio, 1 rametto di ramerino, 4 foglie di alloro, 4 foglie di salvia, peperoncino, 1 dl. di olio ExV Toscano, 2 bicchieri di vino (Consigliato : Ciliegiole, Alicante, Canaiolo), una manciata di olive essiccate, sale.

Preparazione:

Mettere le polpe in una casseruola, quando la carne espelle la propria acqua, buttare via la stessa. ("in questo modo la carne perde il sapore di selvatico"). Fare questa pratica per tre o più volte. Tritare tutti gli odori e le spezie. Aggiungere il tutto assieme all'olio nella casseruola e far insaporire per alcuni minuti. Aggiungere il vino rosso e far evaporare. Inserire il pomodoro con $\frac{1}{2}$ litro di acqua, salare e cuocere a fuoco lento per circa 2 ore.

Se necessario aggiungere altra acqua.

Prima del termine della cottura inserire le olive, far insaporire e servire caldissimo.

Crostata di ricotta di Nunzia

Ingredienti per 4 persone:

150+50 gr. zucchero, 2 uova, $\frac{1}{2}$ bicchierino di liquore "si consiglia un passito della Maremma Toscana", 1 bicchiere di latte intero, 0.25 gr. di Zafferano purissimo di Maremma, 250 gr. di farina, 1 bustina di lievito, 400 gr. di Ricotta di pecora di maremma, 70 gr. Olio ExV vergine d'Oliva della Maremma Toscano "a marchio".

Preparazione:

Montare le uova con lo zucchero, inserire un pò di farina e l'olio ExV, inserire altra farina, il latte, il liquore, il resto della farina e per ultimo il lievito. Mettere l'impasto nella teglia e lasciare da parte un pò di pasta per le decorazioni. Inserire sopra la ricotta precedentemente amalgamata con 50 gr. di zucchero e lo Zafferano sciolto in un po' di latte tiepido. Per ultimo, fare con la pasta avanzata, aiutandovi con un pò di farina, dei bastoncini e disponeteli sopra alla crostata facendoli incrociare a forma di rombi. Mettere in forno per circa 30 minuti a 170° c..

Crostini di Zia Meri

Ingredienti per 4 persone:

8 fettine di pane casalingo, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di olio ExV di Maremma, 250 gr. di fegatini di pollo, 1 pomodoro, 150 gr. di carne magra di maiale Cinto Toscano DOP macinata, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tritare cipolla, sedano, rosmarino, carota, salvia e aglio. Scaldare l'olio e rosolare il trito di verdure in una padella. Pulire accuratamente i fegatini ed inserirli nella padella assieme alla carne macinata. Fare rosolare il tutto per alcuni minuti e dopo inserire il pomodoro maturo tagliato finemente. Cuocere per circa 20 minuti a fuoco moderato (aggiungete se necessario acqua), Passate il tutto al passa verdure e spalmate su fette di pane toscano abbrustolito.

Da consumare caldi o tiepidi, in questa ultima variante è tradizione contadina bagnare il pane con ottimo brodo vegetale caldo.

Fagioli all'uccelletta di Dante

Ingredienti per 4 persone:

350 gr fagioli secchi (preferibile il cannellino di sorano), 250 gr. di pomodori pelati passati, 4 salciccie di Suino Cinto Toscano DOP, 1 dl di Olio ExV. della Maremma Toscana, peperoncino, aglio, 4 foglie di salvia, aglio, sale, pepe.

Preparazione:

Mettere a bagno per almeno 8 ore i fagioli, lessarli in abbondante acqua e quando sono sufficientemente teneri metterli da parte.

In un tegame inserire olio, aglio, peperoncino, salvia e le salciccie, e far rosolare. (é buona pratica bucare le salciccie per agevolare la cottura).

Quando rosolate, togliere le salciccie dal tegame e aggiungere i pomodori con un po' di acqua di cottura e far cuocere per 10 minuti.

Versare i fagioli nel tegame, aggiungere sale e pepe e lasciate in cottura per circa altri 5 minuti.

Quando tutto amalgamato, inserire nel tegame, di nuovo le salciccie, scaldare e servire.

"Il piatto deve risultare lente, non denso".

Maiale saporito di Vasco

Ingredienti per 4 persone:

800 gr. di polpa di maiale magra, aglio, salvia, alloro, 2 carote, 2 cipolle, 2 coste di sedano, 1 dl di Olio ExV Toscano, peperoncino, sale, pepe.

Preparazione:

Sminuzzare finemente tutti gli odori e gli aromi, inserire in una padella con olio, far rosolare per 2 minuti e dopo aggiungere un bicchiere di acqua. Cuocere per circa altri 5 minuti. Aggiungere la polpa di maiale precedentemente salata e far rosolare per circa 5 minuti, (da tutti i lati). Pre riscaldare il forno e cuocere il tutto per 20 minuti a 160° C.. dopo togliere la carne dal forno. Aggiungere un bicchiere di acqua alle verdure e odori cotti, inserire 1/3 cucchiaino di farina, amalgamare e continuare a cuocere per altri 5 minuti.

Tritare le verdure fino a farle diventare una salsa cremosa, in un piatto inserire la carne tagliata a fette sottili e servire assieme alla salsa preparata.

Minestra di ceci di Carla

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di ceci, 150 gr. di tagliolini o riso, 4 cucchiai di Olio ExV. Oliva Toscano IGP, 1 cipolla, 1 sedano, una carota, 3 pomodori maturi, 1 spicchio di aglio, 12 grani di ginepro, 1 peperoncino, otto filetti di acciuga.

Preparazione:

Mettere a bagno i ceci almeno 8 ore prima della cottura, lessare con 1 litro e mezzo di acqua per circa 45 minuti con aglio, salvia e ginepro.

In una pentola tagliare la cipolla, il sedano e la carota in modo sottile e far rosolare per 3 minuti.

Inserire i pomodori sminuzzati e cuocere per circa altri 10 minuti, al termine aggiungere i filetti di acciuga. Scolare non perfettamente i ceci lessati

e inserirli assieme agli altri ingredienti, far bollire per altri 5 minuti. Passare il tutto, far bollire per 1 minuto, inserire la pasta, (o riso), cuocere "al dente" e far parzialmente raffreddare.

Servire con un filo di Olio ExV della Maremma IGP o DOP e del pane toscano "crogiolato".

Pappa al pomodoro di Gina

Ingredienti per 4 persone:

8 cucchiaini di Olio ExV della Maremma Toscana a marchio, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 8 pomodori maturi, 2 spicchi di aglio, 8 fette di pane toscano raffermo, peperoncino, basilico, sale, Bottarga di Cefalo di Orbetello.

Preparazione:

In una pentola alta mettere metà dell'olio assieme all'aglio intero e le verdure sminuzzare. Far insaporire per 5 minuti a fuoco basso e dopo inserire i pomodori tagliati a pezzettoni e il basilico. Cuocere per 10 minuti. Aggiungere mezzo litro di acqua o brodo vegetale e il pane tagliato a dadoni. Agitare con un mestolo e far bollire per altri 10 minuti circa. Togliere dal fuoco e inserire alcune foglie di basilico, coprire la pentola e far abbassare la temperatura.

Mettere sul piatto di portata (un mestolo a dose), prima di servire, inserire basilico, un filo di olio ExV. di oliva della Maremma Toscana e Bottarga di Cefalo di Orbetello sminuzzata o grattugiata.

Pasta con zafferano di Elga

Ingredienti per 4 persone:

500 gr. di tagliatelle (o altra pasta), 200 gr. di ricotta di pecora, 150 gr. di Pecorino Toscano DOP grattugiato, 0,2 gr. di Zafferano Purissimo di Maremma, due cucchiai di Olio ExV di Oliva della Maremma Toscana a marchio.

Preparazione:

Mettere in una capiente ciotola la ricotta, metà del pecorino e l'olio ExV di oliva, amalgamare e agitare fino a rendere il composto omogeneo. Sciogliere lo zafferano in un bicchiere di acqua di cottura della pasta.

Cuocere in acqua salata la pasta "al dente", inserire la pasta non perfettamente scolata nella ciotola, aggiungere lo zafferano precedentemente sciolto e girare il tutto, se è il caso, aggiungere altra acqua di cottura per rendere il condimento fluido. Amalgamare con la pasta e mettere nei piatti, inserire l'altra metà del pecorino Toscano DOP grattugiato ed un filo di olio ExV.

Servire caldissima.

Pollo saporito di Beppina

Ingredienti per 4 persone:

800 gr. di pollo, 800 gr. di pomodori pelati, 1 cipolla, 1 rametto di ramerino, due foglie di salvia, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 peperoncini, 1 dl. di olio ExV di Oliva della Maremma Toscana, 1 bicchiere di buon vino rosso Toscano a "marchio" (consigliato: Ciliogiolò), sale, Pepe.

Preparazione:

Tagliare a pezzettoni il pollo, mettere in una padella con olio e far rosolare per circa 10 minuti. Nel frattempo tritare finemente tutti gli odori e le spezie e continuare la cottura per altri 5 minuti. Al termine dell'insaporimento il pollo dovrà essere dorato. Aggiungere il vino rosso e far evaporare a fuoco moderato. Passare i pomodori, salare e inserire nella padella. Coprire con un coperchio, e cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti. Servire caldo con una piccola quantità di pepe nero. Una variante, in linea con la tradizione contadina è l'aggiunta poco prima della fine cottura di olive nere secche non salate.

Ragù alla Arundo

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di macinato di maremmana o chianina, 100 gr. di macinato di Suino Cinto Toscano, una cipolla, una carota, due coste di sedano, prezzemolo, 10 foglie di salvia, peperoncino, aglio, 800 gr. di pomodori pelati, un bicchiere di vino cilieggiolo, 4 cucchiaini di olio ExV della Maremma Toscana DOP o IGP, sale e pepe.

Preparazione:

Sminuzzare tutti gli odori e le verdure, inserire in una padella con olio. Far insaporire per 5 minuti. Aggiungere acqua e lasciare evaporare a fuoco lento per circa 5 minuti. Alzare il fuoco, aggiungere la carne macinata, salare, lasciare cuocere, per 5 minuti, mettere il vino e far cuocere per altri 5 minuti. Quando la carne ha cambiato completamente colore e ha perso la sua acqua, aggiungere i pomodori pelati. Salare e cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento. Aggiungere il pepe. Condire la pasta. A piacere, inserire Pecorino Toscano DOP grattugiato grossolanamente.

Sugo gustoso di Zio Mario

Ingredienti per 4 persone:

500 gr. di pasta, 200 gr. di pancetta tesa stagionata o guaciale di Suino Cinto Toscano, 600 gr pomodori maturi o pelati, aglio, 2 cipolle bianche, 2 peperoncini piccanti, 4 cucchiaini di olio ExV, 80 gr. di pecorino Toscano DOP, sale e pepe..

Preparazione:

Tagliare a fettine sottili le cipolle e l'aglio, lasciare imbiondire in una padella capiente con olio e peperoncino, dopo aggiungere la pancetta tagliata a cubetti. Cuocere per 2 minuti e versare i pomodori tagliati a grossi cubetti. Prima che i pomodori diventano "sfatti", spegnere il fuoco e far raffreddare.

Cuocere la pasta, prima della completa cottura scolarla e continuare la cottura nel sugo preparato. Se necessario aggiungere un bicchiere di acqua di cottura. Spegnere il fuoco, continuare a girare la pasta e prima di servire aggiungere il Pecorino Toscano DOP stagionato, meglio se grattato grossolanamente.

Trippa al modo di Arianna

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di trippa, 2 salsiccie di maiale Cinto Toscano, 500 gr di pomodoro pelati, 1/2 bicchiere d'olio ExV di Oliva della Maremma Toscana a "marchio", 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, peperoncino, 150 gr di Pecorino Toscano DOP, sale.

Preparazione:

In un tegame capiente dai bordi alti mettere gli odori sminuzzati assieme all'olio. Inserire un bicchiere di acqua, far evaporare e continuare la cottura per circa 10 minuti. Inserire le salsiccie sbriciolate, cuocere per 5 minuti. Aggiungere la trippa lessata e tagliata a striscioline, Mescolare e cuocere per altri 10 minuti. Aggiungere i pomodori, salare e abbassare il fuoco. Continuare la cottura per circa 20 minuti. A completa cottura (la trippa deve avere un sugo parzialmente lente) spegnere il fuoco e aspettare 5 minuti prima di servire. Aggiungere nel piatto di portata una abbondante spolverata di Pecorino Toscano DOP stagionato.

Zuppa di funghi di Ottavio

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di funghi porcini, 300 gr di funghi misti (chiodini, ordinali, ect..), uno spicchio d'aglio, 400 gr. di pomodori, nepitella, peperoncino, $\frac{1}{2}$ bicchiere di Olio ExV, sale, pepe, prezzemolo, 1 litro di brodo vegetale, 8 fette di pane Toscano

Preparazione:

Pulire e fare a pezzi i funghi, metterli in un tegame con olio, aglio e peperoncino e nepitella, fare soffriggere, unire i pomodori a pezzetti, (state attenti che i funghi non vengano arrostiti perché perdono il loro sapore); aggiustate con sale e pepe ed una manciata di prezzemolo tritato e fate cuocere per cinque minuti; versate un litro di brodo vegetale (per il brodo, lo potete fare con cipolla, carota, prezzemolo, basilico, e tutte le verdure che trovate), e continuate la cottura per altri dieci minuti. Tostare il pane e "sfregatelo" con l'aglio, mettetelo nelle scodelle e ricoprilo con la zuppa di funghi calda; in tavola aggiungere un filo Olio ExV della Maremma.

Provincia di Grosseto

Maremma Toscana





Agenzia Formativa
Servizi IN Agricoltura

Via Monterosa, 182
58100 - Grosseto

T. +39 0564 450662

F. +39 0564 454916

info@qmtt.net

www.qmtt.net



Per le Tue Vacanze

www.agriturismoverde.com

foragri

CIPA-AT Grosseto

Agenzia Formativa
Servizi IN Agricoltura

Qualy

CIPA-AT GROSSETO CIA

www.qmtt.net/qualy

Freddo Birbone Productions - 2012