

SARA CACIOLI

Come cucina bene
la mi' nonna



Le ricette di una famiglia toscana

ZONAcontemporanea

La famiglia toscana gode della sapienza culinaria delle donne, che continuano a trasmettersi un enorme patrimonio di usi e ricette, gesti, trucchi, piccole grandi invenzioni di cucina. Attingono alla tradizione di questa terra, che da sempre primeggia nell'agricoltura e nell'allevamento come nell'arte di trasformare ogni materia prima, anche la più povera, in un manicaretto degno della tavola di un re.

Fatti salvi i sacri paletti di alcuni piatti tipici che più tipici non si può - e che comunque nella pratica familiare si arricchiscono di varianti e sfumature - la cuoca toscana elabora poi un proprio ricettario, che cresce di giorno in giorno grazie agli spunti suggeriti dalla necessità: cosa cucino a pranzo? cosa cucino a cena?

Un occhio alla dispensa, uno all'orto (se c'è), ed ecco che s'affina l'arte più nobile, quella di "far da mangiare", provvedere cioè al nutrimento ma anche al benessere, al gusto e al piacere dei propri cari, della propria famiglia - che s'allarga ad amici, vicini e conoscenti.

© 2013 Editrice ZONA

È VIETATA

ogni riproduzione e condivisione
totale o parziale di questo file
senza formale autorizzazione dell'editore.

Come cucina bene la mi' nonna
Le ricette di una famiglia toscana
di Sara Cacioli
ISBN 978-88-6438-343-9
Collana ZONA Contemporanea

© 2013 Editrice ZONA
Piazza Risorgimento 15
52100 Arezzo
telefono 0575.081353 (segreteria telefonica)
diretto mobile 338.7676020

www.editricezona.it - info@editricezona.it
ufficio stampa: Silvia Tessitore - sitessi@tin.it

Stampa: Digital Team - Fano (PU)
Finito di stampare nel mese di luglio 2013

Sara Cacioli

COME CUCINA BENE
LA MI' NONNA

Le ricette
di una famiglia toscana

ZONA Contemporanea

Come nasce questo libro

Questo libro nasce dal crescere e vivere con l'odore di cibo sin dalle prime ore del mattino, e dal seguire la cucina quotidiana di mia nonna, quel suo modo unico di cucinare tutto ciò che mio nonno ha sempre portato dall'orto: così è nata l'idea di questa raccolta.

Per i miei nonni la cucina è sempre stata un punto d'incontro: nonno ha sempre coltivato materia prima sana e genuina e nonna l'ha sempre trasformata in piatti spettacolari. Così l'ottimo risultato è sempre stato merito di entrambi. Questo libro vuole essere un'impronta indelebile del loro modo di essere quotidiano.

Loro son gente di campagna: quando si sono sposati convivevano con genitori fratelli e sorelle, e non avevano nemmeno l'acqua in casa. Il loro desinare quotidiano era costituito da ciò che la terra offriva o da ciò che della terra si era conservato, accompagnato da quei dieci chili di pane fatto settimanalmente.

Quando s'ammazzava il maiale era festa grande, ma il suo consumo era comunque limitato e razionato nel tempo, perché le scorte durassero il più a lungo possibile. Non che venisse cotta una salsiccia a testa, ma cotta *una sola* salsiccia nell'olio era il suo sughino a esser spalmato su varie fette di pane per ciascun commensale.

È sì, il vero re della tavola era il pane, alimento altamente sfamante, ancor oggi pezzo primario alla tavola dei miei nonni. I piatti che discendono da quell'epoca sono fatti di prodotti-base, genuini, semplici, bene accompagnati dal pane toscano. Le ricette di quel tempo raccontano una storia, e ogni piatto potrei collocarlo nella nostra memoria familiare con estrema precisione.

La nonna Gina e il nonno Beppe, settant'anni di matrimonio nel 2012. Sono cresciuta insieme a quei due spettacoli della natura, con questo libro il mio grazie.

Cosa dico a chi legge

Sono un' appassionata di cucina, ma non poteva essere altrimenti. Quando cresci con la nonna che tutte le domeniche fa la pasta in casa, ti dà la sveglia con il profumo di soffritto e t'invita a tavola con l'aroma della torta appena sfornata, beh, sfido chiunque.

Sono da sempre un'amante della cucina, soprattutto quella italiana, toscana, aretina. Sono pure dipendente dall'acquisto di libri di cucina. Nonostante la mia personale biblioteca, i corsi di cucina seguiti e l'ingente archivio-ricette che mi ritrovo, pescate ovunque, web compreso, nel quotidiano ricorro alle ricette più familiari: quelle di mia nonna.

Da quando sono sposata, ormai dieci anni, più volte ho chiesto l'aiuto della nonna con una telefonata. "Quanto tempo ci vuole per cuocere le bietole? E il cavolfiore? Lo metto il sale? Come faccio a fare il pollo arrosto? E in tegame? E il dolce con il mascarpone? Monto gli albumi a neve?". Insomma, mi sono ritrovata con un quadernino pieno di consigli e di ricette. Ricette che mia nonna non ha mai letto né scritto da nessuna parte, sono tramandate di madre in figlia. Pure mia madre, che sta diventando veramente brava nella cucina tipica di casa nostra, ormai va a memoria. Grandiose, loro due.

Io le ricette le scrivo, invece. Per arrivare a cucinare a occhio, come dice la mi' nonna, ce ne vuole di esperienza. Le loro ricette sono speciali e caratteristiche, perché nessun libro di cucina le riporta uguali. Sono adatte per ogni occasione, e vi ricorro ogni volta che voglio esser sicura della riuscita di un piatto e dell'apprezzamento dei commensali.

Ho pensato così a una raccolta vera e propria, che contenesse menù quotidiani, piatti della tradizione e della festa. Sì, perché casa mia è sempre stata una specie di ristorante, tutti i giorni minimo un primo, un secondo, un contorno e il dolce. Minimo, dico: perché quando è festa il numero delle portate aumenta.

Cosa c'è di meglio, infatti, che avere idee per la tavola di ogni giorno come per quella delle occasioni speciali?

Spero dunque con questo libro di rendervi un po' del profumo di casa mia.

Cosa contiene il libro

Ricette: un ampio repertorio di antipasti, primi e secondi. Ho cercato di riportare le dosi in quasi tutte le ricette, per alcune non è stato possibile. Chiedere a mia nonna di “pesarmi” una sua ricetta sarebbe ormai impossibile.

Calendario di riferimento: per ogni mese dell’anno indicherò
– Nonno... cosa porta dall’orto: un elenco di frutta e verdura coltivate da mio nonno mese per mese, prodotti che, anche per chi non ha un orto, sono di stagione, dunque meno dispendiosi e facilmente reperibili.

– Nonna... cosa conserva: un elenco delle marmellate e delle conserve che nonna produce coi prodotti dell’orto di nonno.

Piccolo glossario di base.

Se qualcuno vorrà un aiuto per una delle ricette del libro potrà scrivermi all’indirizzo e-mail cucinanonnagina@gmail.com e metterò volentieri a disposizione la mia esperienza.



ANTIPASTI



Crostini

Beh, la tradizione vuole che il crostino sia il vero antipasto, come dice la mi' nonna "quando hai preparato il piatto con quattro-cinque tipi di crostini, 'na fettina di salame e una di prosciutto, l'antipasto è fatto".

Crostini al pollo avanzato

Questi sono per riciclare i quantitativi di carne cotta nei pasti precedenti. Sono leggeri e saporiti, pure per la sera, magari con un bel pinzimonio.

INGREDIENTI

- pollo avanzato, ovvero già cotto
- frusta di pane
- capperi, prezzemolo o sottaceti
- maionese
- un po' di acciuga, se piace

PREPARAZIONE

Tritare tutto e aggiungere la maionese a piacimento. Solitamente l'impasto viene spalmato su una frusta di pane fresco tagliata a rotelle.

Crostini al pomodoro e fettunta (o bruschetta)

Nulla come ricette di questo tipo fanno capire l'importanza del prodotto tipico toscano. "Se c'hai il pane bõno, l'olio nõvo e i pomodori dell'orto, il risultato è perfetto".

INGREDIENTI

- pomodoro
- pane toscano abbrustolito
- aglio
- basilico fresco, qualche foglia
- olio, possibilmente nuovo

PREPARAZIONE

Tagliare i pomodori a tocchetti e metterli in un'insalatiera con olio, aglio a pezzetti, sale e basilico sminuzzato a mano. Abbrustolire il pane tagliato nella forma del crostino e strusciarci sopra l'aglio a piacimento. Impiattare con fettunta, composta da pane con aggiunta di aglio, olio e sale, con crostini di pane e il pomodoro preparato in precedenza.

Crostini al prosciutto crudo

INGREDIENTI

- prosciutto crudo
- frusta di pane
- cetriolini sottaceto o olive nere
- burro

PREPARAZIONE

Tagliare il pane della frusta a rotelle, spalmarci il burro, metterci sopra una fetta di prosciutto crudo, quello toscano salato, e un pezzetto di cetriolino sottaceto o un'oliva.

Crostini al salmone

INGREDIENTI

- salmone affumicato
- frusta di pane
- burro
- limone

PREPARAZIONE

Tagliare il pane della frusta a rotelle, spalmarci il burro, metterci sopra un bel pezzetto di salmone e una fettina di limone tagliata fine, compresa di buccia.

Crostini al tonno

Questi ogni venerdì di Vigilia sono in tavola.

INGREDIENTI

- 1 scatola di tonno
- frusta di pane o pancarrè
- 2 cucchiaini di capperi, prezzemolo o gardeniera
- maionese
- 1 filetto d'acciuga, se piace

PREPARAZIONE

Tritare tutto e aggiungere la maionese a piacimento. Solitamente l'im-pasto si spalma su una frusta di pane, ma va bene anche il pancarrè.

Crostini con fagioli

Tra i preferiti di mio nonno.

INGREDIENTI

- fagioli bianchi
- pane toscano abbrustolito
- 1/2 cipolla bianca
- olio, sale e pepe

PREPARAZIONE

Far soffriggere in un tegamino la cipolla nell'olio. Farcì saltare i fagio-li lessati. Aggiungere sale e pepe e metterli sopra il pane abbrustolito, che si ammorbiderà con l'acqua dei fagioli.

Sommario

Come nasce questo libro	5
Cosa dico a chi legge	6
Cosa contiene il libro	7
ANTIPASTI	9
Crostini	11
Crostini al pollo avanzato	11
Crostini al pomodoro e fettunta (o bruschetta)	11
Crostini al prosciutto crudo	12
Crostini al salmone	12
Crostini al tonno	13
Crostini con fagioli	13
Crostini neri	13
Crostini prosciutto cotto e carciofini	14
Crostini radicchio e parmigiano	15
Crostini rossi	15
Crostini salsiccia e stracchino	16
Non solo crostini	17
Frittata con la cipolla	17
Frittata con le zucchine	17
Involtini di bresaola	18
Involtini di prosciutto cotto e formaggio	18
Mousse di gongorzola	19
Polpettone di tonno	19
Pomodori, tonno e capperi	20
Provola, speck e pomodorini	20
Tartine al prezzemolo	20
Tartine all'uovo sodo	21
Uova con salsa verde	21
Vol-au-vent ai funghi	22
Vol-au-vent al radicchio rosso	22

PRIMI PIATTI	23
La pasta fresca	25
Pasta fatta in casa	25
Pasta fatta in casa verde	25
I ripieni	26
Ripieno bianco 1	26
Ripieno bianco 2	26
Ripieno di carne	26
Ripieno di zucca	27
Ripieno verde	27
Primi	28
Cannelloni	28
Cannelloni bianchi e verdi	28
Cappelletti alla fonduta	29
Gnocchi (o topini)	29
Gnocconi con il radicchio	30
Gnocconi rosè	30
Lasagne (pasta al forno)	31
Lasagne ai carciofi	32
Lasagne al pesto	32
Lasagne bianche	33
Polenta	33
Polenta fritta	34
Polenta nel tegame	34
Polenta pasticciata	34
Ravioli di zucca, burro e salvia	35
Ravioli zucchine e salmone	35
Rosette	36
Tagliatelle al ragù	36
Sughi per la pastasciutta	37
Burro	37
Condimento ai fiori di zucca 1	37
Condimento ai fiori di zucca 2	38
Condimento ai formaggi piccanti	38

Condimento alla panna	39
Fonduta	39
La Matriciana (per gli amici “l’amatriciana”)	40
Pesto di salvia	40
Pomarola	41
Ragù della domenica e di ogni festa	42
Sugo al tonno	43
Sugo con i piselli	43
Sugo con la salsiccia	44
Sugo di coniglio	44
Sugo rosè	45
Zuppe, minestre e risotti	46
Brodo	46
Brodo di verdure	47
Cavolo nero con pane	47
Crema di ceci	48
Farinata	48
Minestra di ceci	49
Minestra di fagioli	50
Minestra di piselli	50
Minestra in bianco	51
Minestrone di verdure	51
Panzanella	52
Pappa al pomodoro	52
Pasta e ceci	53
Pasta e fagioli	53
Riso al burro e all’olio	54
Risotto ai fiori di zucca	54
Risotto ai quattro formaggi	55
Risotto alle melanzane	55
Risotto asparagi e pancetta	56
Risotto giallo	56
Semolino	57
Stracciatella	57
Zuppa di cipolle	58
Zuppa di fagioli	59

SECONDI PIATTI	61
L'Arrosto	63
Carne al tegame	64
Agnello al tegame	64
Anatra all'arancia	64
Arista di maiale (o pancetta di vitella)	65
Bracioline di maiale al gorgonzola	66
Bracioline di maiale all'aceto balsamico	66
Bracioline di maiale alla senape	67
Carpaccio nel tegame al limone	67
Carpaccio nel tegame con aglio	68
Cinghiale (cignale) in umido	68
Coniglio in fricassea	69
Coniglio in umido	69
Fagiano in salmì	70
Fegatelli	71
Fegato in padella	71
Fettine alla pizzaiola	72
Fettine con le sottilette	72
Fusi di pollo nel tegame	73
Hamburger di vitella in padella	73
Involtini di vitella	74
Lesso o bollito	74
Macinato con uovo	75
Macinato in padella	75
Ossobuco della nonna	76
Petto di pollo con la senape	77
Petto di pollo nel tegame	77
Pollo nel tegame (o "arrosto morto")	78
Polpette in padella	78
Ripieni lessi	79
Roast-beef della nonna	79
Spezzatino	80
Spezzatino con polpettine di vitello	80
Trippa	81
Vitello tonnato	81

Carne alla griglia	83
Bistecca di maiale alla griglia	83
Bistecca di vitello alla griglia 1	83
Bistecca di vitello alla griglia 2	84
Costoliccio e salsicce alla griglia	84
Petto di pollo alla griglia	85
Pollo alla griglia	85
Carne fritta	86
Agnello fritto	86
Ciccìa a fette fritta	86
Polpette fritte	87
Il pesce	88
Baccalà con aglio e pomodoro	88
Baccalà con cipolla e pomodoro	88
Baccalà in umido a crudo	89
Filetto di merluzzo nel tegame	89
Filetto di palombo fritto	90
Filetto di sogliola in bianco	90
Orata al forno	91
CONTORNI	93
Carciofi nel tegame	95
Cardo gobbo in padella	95
Cardo gobbo lessò	96
Carote in tegame 1	96
Carote in tegame 2	96
Cavolo nero in tegame	97
Ceci	97
Cipolline in agrodolce	98
Fagioli nel tegame	98
Fagiolini lessi	99
Fagiolini ripassati	99
Finocchi gratinati	99
Finocchi in padella	100
Finocchi lessi	100

Fiori di zucca fritti	100
Frittatine al pomodoro	101
Insalata di pomodori	101
Lenticchie	102
Melanzane alla griglia	102
Melanzane alla parmigiana	103
Melanzane fritte	104
Patate arrosto	104
Patate fritte	104
Patate lesse	105
Patate lesse ripassate in padella	105
Peperonata	106
Peperonata con aceto balsamico	106
Peperoni gratinati	106
Piselli nel tegame	107
Polpette di patate fritte	107
Pomodori al parmigiano	108
Pomodori ripieni di riso	108
Purè di patate	109
Rape	109
Sedano lessso	110
Sedano o cardo gobbo con pomodoro e salsiccia	110
Sedano o cardo gobbo fritto	111
Sformati	111
Spinaci lessi	112
Uova al tegamino	112
Uova al tegamino con salsiccia	112
Uova con pomodoro	113
Verdure in forno	113
Zucchine al tegame	114
Zucchine con il finocchio	114
Zucchine con pomodoro e peperoni	115
Zucchine e peperoni ripieni	115
Zucchine lesse	116
Zucchine, melanzane e peperoni alla griglia	116

DOLCI	117
Dolci secchi	119
Biscotti al cocco	119
Biscotti con i cornflakes	119
Cantucci	120
Castagnole	121
Cavallucci	121
Ciambella di Pasqua	122
Ciambellone o torcolo	122
Crostata con la marmellata	123
Dolce alla nutella	124
Dolce alla ricotta	124
Dolce allo yogurt	125
Dolce con il mars	125
Frittelle di San Giuseppe	126
Mantovana	126
Migliaccio	127
Panina di Pasqua	127
Pasta con l'acqua	128
Pasta da riempire	129
Pasta reale	129
Schiacciata con l'uva	130
Spumini	130
Torta ananas e yogurt	131
Torta della nonna	131
Torta di mele	132
Torta di pere	132
Dolci al cucchiaio	134
Crema	134
Dolce con il mascarpone	134
Dolce con mascarpone, ananas e yogurt	135
Gattò	136
Latte alla portoghese	136
Latte alla portoghese al caffè	137
Mele cotogne in forno	137

Mousse al cioccolato	138
Panna cotta	138
Spumini rivisti	139
Zabaione	139
Zuppa inglese	139
CONSERVARE	141
Baccelli in freezer	143
Basilico conservato	143
Cipolline sottoaceto	144
Conserva di pomodoro	144
Crema di limoni	145
Fagiolini in freezer	145
Fichi secchi	146
Finocchio a mazzetti a essiccare	146
Fiori di zucca in freezer	146
Limoncello	147
Melanzane grigliate sottolio	147
Olive nere in salamoia	148
Peperoni in agrodolce	148
Pesche sciroppate	149
Piselli in freezer	149
Pomodori in barattoli	149
Pomodori in bottiglia	150
Pomodori in freezer	150
Prezzemolo in congelatore	150
Salatura del rigatino o della scamarrita o del prosciutto	151
Salsicce sottolio	151
Salvia nei vasetti	152
Zucchine sottolio	152
MARMELLATE	153
Marmellata di ciliegie	155
Marmellata di fichi	156
Marmellata di mele cotogne	156
Marmellata di more	157
Marmellata di pesche	157

Marmellata di pomodori verdi	158
Marmellata di susine	158
Marmellata di uva	159
Marmellata di uva e mele cotogne	159
LA FARINA	161
Ciacce fritte	163
Pane	164
Pane con i ciccioli	164
Pizza	165
Schiacciata	165
CASTAGNE, FUNGHI, TARTUFI	167
Castagnaccio	169
Castagne arrosto	169
Castagne con il finocchio	170
Castagne lesse	170
Marmellata di castagne	170
Monte bianco	171
Mousse di castagne	171
Champignon in padella	172
Funghi alla brace	172
Funghi freschi al tegame	172
Funghi fritti	173
Funghi secchi	174
Risotto ai funghi	174
Sugo ai funghi	175
Sugo con i porcini secchi	175
Tagliolini ai porcini e salsa di tartufo	176
Tortellini ai funghi porcini	177
Vellutata di porcini	177
Tagliatelle al tartufo	178
APPENDICE	179
Calendario di riferimento	181
Piccolo glossario di base	185

www.zonacontemporanea.it
redazione@zonacontemporanea.it
pubblica@zonacontemporanea.it

Sara Cacioli è nata ad Arezzo nel 1974 e la cucina è la sua grande passione. Laureata in Matematica presso l'Università di Siena, lavora presso un'importante azienda informatica. Ha sempre amato cucinare, senza averne voluto far mai una professione, ma solo un grande piacere da condividere soprattutto in famiglia. Ha seguito corsi di cucina professionale presso l'Accademia del Gusto di Arezzo e presso la scuola Cordon Blue di Firenze, oltre a innumerevoli altri corsi presso cuochi professionisti. Cura un blog di cucina, <http://blog.giallozafferano.it/cucinomasareiadieta> nel quale propone le sue ricette più fantasiose e riuscite.



Sara Cacioli -
toscana d'Arezzo -
mette insieme
la sapienza
culinaria
della nonna,
lo spirito pratico
della mamma
e la sua personale
ricerca e passione
per il buon cibo
per un ricettario familiare
che è, inevitabilmente,
anche un ricettario del cuore.



Euro 15,00

ISBN 978 88 6438 343 9



9 788864 383439