



Atlante degli itinerari gastronomici in Toscana

Alla scoperta di piatti, prodotti e territori





TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

**“Abbiamo assaporato
ogni istante
del nostro viaggio”**

Scopri gli itinerari del cibo in Toscana
visittuscany.com



Vetrina Toscana

Degustare il cibo locale significa fare un'esperienza unica, un vero e proprio "viaggio nel viaggio". Per orientarsi nella straordinaria biodiversità dei prodotti e dei piatti toscani serve una bussola. Vetrina Toscana, il progetto della Regione che promuove il turismo enogastronomico, vi aiuterà in questa "caccia al tesoro". Vetrina Toscana è un alleato prezioso nella scoperta dei sapori autentici: quando vedete questo marchio su un ristorante, un'enoteca, una cantina o una bottega alimentare, un albergo o un agriturismo, sapete di trovarvi davanti a un luogo dove la tradizione culinaria toscana viene custodita e tramandata con passione. Vetrina Toscana orienta i viaggiatori verso esperienze autentiche, dove scoprire non solo cosa mangiano i toscani, ma come vivono la loro relazione con il cibo: conviviale, rispettosa della stagionalità, legata indissolubilmente al territorio che li circonda. Attraverso eventi, percorsi tematici e collaborazioni con musei e istituzioni, Vetrina Toscana rende la cultura gastronomica accessibile e coinvolgente, durante tutto l'arco dell'anno oltre 350 eventi diffusi in tutta la regione per scoprire anche gli angoli più remoti sulla rotta del gusto.

Condividi le tue avventure

vetrina.toscana.it

visittuscany.com



Piatti Tradizionali della Toscana

La tradizione gastronomica toscana ha fatto della semplicità la sua forza e dell'ingegno popolare la sua ricchezza, una cucina che affonda le radici nella terra, nelle stagioni e nelle necessità quotidiane



1 “Se non è zuppa, è pan bagnato”

Il pane è protagonista di zuppe e piatti che sfruttano la sua capacità di mantenere consistenza anche da “bagnato”. Una cucina contadina che utilizza il pane come ingrediente di recupero e, che unito agli ingredienti dell'orto, riesce a creare sapori salubri e gustosi. La **ribollita**, una zuppa calda dove il pane si fonde con le verdure, creando un piatto che è insieme nutrimento e comfort. In Maremma si trova l'**acquacotta**, mentre Firenze rivendica la paternità della **carabaccia**, zuppa a base di cipolle che pare fosse amata da Leonardo da Vinci. Il pane raffermo trova poi nuova vita in preparazioni come: la **bruschetta**, la **pappa col pomodoro** e la **panzanella**, fresca insalata estiva.

2 Acqua, farina e fantasia

Dall'unione di acqua e farina nascono varietà sorprendenti di forme e sapori. Ogni località ha le sue specialità: i **pici**, tipici della Val d'Orcia e della Val di Chiana, sono grossi spaghetti modellati a mano che assumono denominazioni diverse a seconda del territorio. La pasta ripiena trova nella Toscana espressioni raffinate: i **tortelli di patate del Mugello**, i **tortelli maremmani** ricchi di spinaci e ricotta fresca e i **tordelli**, ripieni di carne ed erbe spontanee, in Lucchesia, Versilia e Massa Carrara. In Lunigiana, grazie alla magia della cottura nei testi troviamo una delle paste più antiche: i **testaroli**. Infine ci sono gli **gnudi**, audace preparazione che presenta solo il ripieno, senza sfoglia.



3 “Render pan per focaccia”

Partiamo da un modo di dire antichissimo, citato da Dante e Boccaccio, per parlare di pani e focacce di cui la Toscana è ricca, anche a livello lessicale: per definire la **schacciata all’olio**, esistono oltre 600 termini diversi. Anche per la **torta di ceci**, come la chiamano a Livorno, protagonista assoluta del panino **5 & 5**, si cambia nome a seconda dei luoghi, **farinata** nella provincia di Massa Carrara, **cecina** in Versilia e in provincia di Pisa. La farina di mais o di grano formenton è protagonista di polente, ma anche di zuppe come la **farinata di cavolo nero del Mugello**, il **bordatino livornese** o i **matuffi lucchesi**. In Lunigiana, dall’incontro tra farina di castagne e patate nasce la **marocca di Casola**.



4 Profondo rosso

Chi non ama la carne al sangue, non ordini la **bistecca alla fiorentina**, che ha un rituale di preparazione e uno specifico taglio preparato da generazioni di maestri beccai, che si rovina se si cuoce troppo. Richiedono invece cotture molto lunghe e pregiate speziature: lo **stracotto**, il **pepso dell’Impruneta**, lo **stufato alla Sangiovese** e il caratteristico **arrostato “morto”**.

La selvaggina, preparata con tecniche che ne esaltano il sapore senza mai sovrastarlo e le carni dell’aia dimostrano come la cucina toscana abbia saputo valorizzare ogni risorsa disponibile, come nel caso delle frattaglie, protagoniste di piatti simbolo come la **trippa** alla fiorentina, il panino con il **lampredotto** e il **crostino nero**.



5 L'arte di conservare e i salumi di "spessore"

Tra i protagonisti dell'antica arte di conservare troviamo il **Prosciutto Toscano DOP** e specialità territoriali come il **Bazzone della Garfagnana**, il **Prosciutto del Casentino**, con le peculiarità legate alle zone di produzione. La **Finocchiona IGP**, con i suoi caratteristici semi di finocchio, il celebre **Lardo di Colonnata IGP** ha conquistato fama internazionale per la sua delicatezza e il processo di stagionatura nelle vasche di marmo di Carrara, la **Mortadella di Prato IGP** che aromatizza l'impasto con il liquore alchermes. Infine: **capocollo**, **lombo**, **sbriciolona**, **rigatino**, e varianti del **sanguinaccio - buristo**, **malleghato**, **biroldo** - che testimoniano l'utilizzo sapiente di ogni parte dell'animale.

6 "Chiare fresche e dolci acque"

Nella cucina di mare toscana la sapienza culinaria si intreccia con il rispetto per l'ecosistema marino. Il **cacciucco livornese** è l'emblema di questa tradizione: un capolavoro gastronomico che celebra la biodiversità attraverso l'utilizzo delle specie ittiche meno commerciali. Dalla Maremma, il **caldaro**, piatto preparato dai pescatori al ritorno dal mare in tegami di terracotta con il pesce meno pregiato e non destinato alla vendita. A Viareggio, gli **spaghetti alla Trabaccolara**, nati come piatto di recupero del pesce che non poteva essere destinato al mercato. Anche il pesce di fiume, in particolare la trota e il pesce di lago, come il **"Brustico" di Chiusi**, ossia "abbrustolito" che vanta origini etrusche.



7 “Al contadino non far sapere...”

Nel VIII secolo A.C. gli Etruschi iniziarono la produzione di formaggio. Plinio il Vecchio menziona il **pecorino** come parte dell'alimentazione degli antichi romani. Il **Marzolino di Pienza**, vanto della Val d'Orcia, rappresenta la continuità di questa tradizione millenaria. Il **Pecorino Toscano DOP** si distingue nelle tipologie fresco e stagionato. Nelle terre volterrane nasce il **Pecorino delle Balze Volterrane DOP**. Il **Ravignolo del Mugello**, formaggio fresco a pasta molle risale al Cinquecento, quando veniva menzionato come donazione al Papa Leone X della famiglia dei Medici. Sulle montagne pistoiesi, i produttori portano avanti la tradizione del pecorino a latte crudo, oggi PAT e Presidio Slow Food.





8 “Dulcis in fundo”

I **Cantuccini IGP** sono i tipici biscotti alle mandorle. La **Torta co' Bischeri**, nella zona di Pisa, prende il nome dalle punte di pastafrolla che la decorano, mentre Lucca si contraddistingue per il **Buccellato**. Molti i dolci con farina di castagne: i **necci**, le **frittelle dolci** e il **castagnaccio**. Il Carnevale porta con sé la **Schiacciata Fiorentina**, il **Berlingozzo**, i **cenci**. A primavera troviamo le **frittelle di riso di San Giuseppe**, il **Pan di Ramerino** e le **focacce pasquali**. In estate: lo **zuccotto**; in autunno a Siena troviamo il **Pan co' santi**, infine i dolci natalizi dal **panforte di Siena IGP**, ai **ricciarelli IGP**, **cavallucci** e **copate**, per chiudere con i **Befanotti**, dolci di frolla che celebrano l'Epifania.

Elenco prodotti a denominazione



 In rosso, produzioni estese a tutta la regione, oltre che all'area indicata

 In nero, produzioni strettamente localizzate nell'area indicata

Prodotti DOP e IGP della Regione Toscana

CASTAGNE E FARINE

DI CASTAGNE

1 Castagna del Monte Amiata IGP

Fresco o essiccato, è un frutto dolce e delicato

2 Farina di neccio della Garfagnana DOP

Farina di castagne, usata per preparati dolci o salati

3 Farina di castagna della Lunigiana DOP

Farina di color avorio, usata per prodotti tipici della zona

4 Marrone del Mugello IGP

Molto dolce, ha una punta di vaniglia e profumo di pane fresco

5 Marrone di Caprese Michelangelo DOP

Forma ellittica, dal profumo unico e sapore dolce

SPEZIE

6 Zafferano di

San Gimignano DOP

Prezioso e puro perché lavorato fiore per fiore, secondo metodi biologici

DOLCI

7 Ricciarelli di Siena IGP

Dolcetti a base di mandorla, morbidi e dolci a forma di losanga allungata

8 Panforte di Siena IGP

Tipico dolce natalizio con miele, mandorle, spezie e canditi

9 Cantucci Toscani IGP

Biscotti tradizionali fatti con farina, uova, burro, zucchero, miele e mandorle

FORMAGGI

10 Pecorino Toscano DOP

È il tipico pecorino della tradizione toscana, ha un sapore unico e delicato

11 Pecorino delle Balze Volterrane DOP

Prodotto con latte crudo di pecora caglio vegetale proveniente da fiori di cardo

SALUMI

12 Finocchiona IGP

È un salume morbido e profumato, condito con semi o fiori di finocchio e pepe

13 Mortadella di Prato IGP

Presidio Slow Food

Insaccato pratese a cui viene aggiunto l'alchermes

14 Prosciutto Toscano DOP

Dopo una lunga stagionatura, presenta un gusto delicato e giusta sapidità.

15 Lardo di Colonnata IGP

Lardo di maiale stagionato in conche di marmo con pepe, sale, salvia e rosmarino

16 Salamini italiani alla cacciatora DOP

Piccoli, morbidi, dal gusto dolce e saporito, ricchi di proteine nobili

OLIO

EXTRAVERGINE

DI OLIVA

17 Olio extravergine di oliva Toscano IGP

Inconfondibili e fresche note vegetali di oliva, di carciofo o di mandorla

18 Olio extravergine di oliva

Chianti Classico DOP

Ha un aroma fruttato e un sapore leggermente amaro e decisamente piccante

19 Olio extravergine di oliva

Terre di Siena DOP

Prodotto con olive di diverse varietà, ha alcune note amare e piccanti

20 Olio extravergine di oliva Lucca DOP

Ha un sapore fruttato, con note pungenti e amare

21 Olio extravergine di oliva Seggiano DOP

Il sapore è pulito, amaro e piccante in armonia

CEREALI

22 Farro

della Garfagnana IGP

Cereale antico, salutare per insalate estive e zuppe invernali

FUNGHI

23 Fungo

di Borgotaro IGP

Vengono raccolti in Toscana nella zona di Pontremoli e Zeri

LEGUMI

23 Fagiolo

di Sorana IGP

Presidio Slow Food

Gustoso e digeribile, coltivato con metodo biologico sulle colline di Pescia

MIELE

24 Miele

della Lunigiana DOP

La denominazione DOP per il miele della Lunigiana è riservata a due tipi: miele di acacia e miele di castagno

PANE

25 Pane Toscano DOP

Germe di grano lievito naturale ed acqua, senza aggiunta d'additivi e privo di sale

CARNE

26 Cinta Senese DOP

Carni ottenute da una particolare razza di suino, eccezionalmente gustosa

27 Vitellone Bianco

dell'Appennino Centrale IGP

Carni fresche ottenute da tre razze di bovini: Chianina, Marchigiana e Romagnola

28 Agnello

del Centro Italia IGP

Ottenuta da agnelli di età inferiore ai 12 mesi, fresca e morbida

FRUTTA

29 Ciliegia

di Lari IGP

È un frutto tipico con polpa consistente e croccante e buccia color porpora



Atlante degli itinerari gastronomici in Toscana

In viaggio alla scoperta del gusto

Vetrina Toscana è il progetto che racconta l'anima più autentica della Toscana: quella che si scopre a tavola, nei mercati, tra le colline punteggiate di uliveti e negli aromi delle cucine locali. È un percorso diffuso fatto di ristoranti, botteghe, produttori, agriturismi, alberghi e itinerari culturali che celebrano il legame profondo tra cibo, identità e paesaggio. Non è solo enogastronomia: è un racconto corale in cui la cucina diventa linguaggio del territorio e ogni piatto è una pagina della sua storia.

testi: Daniela Mugnai per Vetrina Toscana

crediti fotografici: Giancarlo Bononi, Alberto Conti

Andrea Dughetti, Dario Garofalo

Condividi le tue avventure

vetrina.toscana.it

visittuscany.com



Art. 1.168 - 25