

**Mugello**  
LA TOSCANA AUTENTICA

**FSC**  
Fondo per lo Sviluppo  
e la Coesione



Regione Toscana



# TRA DOLCE E SALATO

## Un assaggio del Mugello

Sapori antichi e cucina tradizionale  
Prodotti locali e ricette dello Chef Incrocci

[www.mugellotoscana.it](http://www.mugellotoscana.it)



**VISITTUSCANY**



# INDICE

Il cibo del Mugello.....	4
La cucina nella terra dei Medici.....	6
Le stagioni nella cucina mugellana.....	9
L'alto Mugello.....	26
Un viaggio nel dolce Mugello .....	34
Buoni, sani e vicini	
I prodotti del Mugello.....	46
Il latte di muca, l'oro bianco .....	49
Formaggi.....	51
La carne bovina.....	54
Il marrone del Mugello IGP .....	56
L'olio extravergine di oliva.....	58
Il vino.....	59
Il farro biologico.....	60
Il pane del Mugello.....	62
Il miele.....	63
“Tortello di patate”.....	64
Le patate.....	65
Il tartufo bianco del Mugello.....	66
Lo zafferano .....	68
Gli zuccherini del Mugello.....	70
La birra.....	71
La vodka.....	71
Il vermouth del Mugello .....	71
Il Gin.....	71
Le ricette dello Chef Incrocci.....	73

# IL CIBO DEL MUGELLO



**L**a tradizione gastronomica e di ospitalità nel Mugello è antica e risale al Medioevo.

Ogni borgo sulle strade di maggior transito, divenute sicure, acquistò la funzione di “mercatale”, cioè punto di riferimento per gli scambi di prodotti dell’agricoltura e dell’artigianato.

Nacquero così numerosi “Albergatori” che davano ricovero per la notte e potevano fornire, secondo la necessità dell’avventore, unicamente lo stallaggio delle bestie oppure anche tavolo e vino, o pasti “frugali” (consistenti in minestrone e trippa) e “completi”.

C'erano poi le “Osterie” che offrivano gli stessi servizi, in un ambiente più formale, e le “Taverne” in cui si trovava cibo e vino in abbondanza, ma non l’ospitalità.

Il tutto era regolamentato da precise norme statutarie (vedi

al proposito “Statuti dell’Arte degli Albergatori della città di Firenze e contado” di L. Santini, oppure “L’Arte degli Albergatori a Firenze nel 1300” di A. Saporì) che riguardavano sia i rapporti tra le diverse categorie che il comportamento da tenere verso i clienti, con l’intento di offrire un’immagine di ordine e decoro.

Infatti ad osti, tavernieri e venditori era proibito per esempio tenere tavoli apparecchiati sulla strada, e “fuori due braccia dall’uscio” non si poteva “... invitar fare ad albergo o bere o mangiare o comperare o vendere... e dalle loro diete case chiamare forte o pane, vino, oraiuoli o fieno

o niuna marchantia o niuna altra cosa mostrare coloro che passano et che vogliono alberghare...”

Da questa tradizione il territorio del Mugello ha ereditato pochi piatti, ma tutti importanti e tipici

con sapori “naturali” perché conditi dagli aromi tradizionali e difficilmente contaminati da ingredienti più ricchi oggi abusati.

Gli amanti della cucina sana, semplice e gustosa sono invitati ad immergersi nella realtà di un territorio toscano a mezza via tra Firenze e Bologna, quello appunto del Mugello, dove potranno scoprire non solo le bellezze storico - architettoniche e un patrimonio ambientale di grandissimo valore ma anche una cucina ed una ricchezza di prodotti della terra che hanno conservato nel tempo l'autenticità delle proprie tradizioni.

La gastronomia di questi luoghi, legati profondamente alla città di Firenze, si adatta perfettamente allo stile di vita attuale dove si ricerca la genuinità e la qualità: perché allora con la famiglia o con amici nell'occasione di una visita ad un castello, villa, pieve o dopo una passeggiata nei boschi non sedersi a tavola nei ristoranti che si incontrano, gustando piatti e ricette della tradizione locale?

## LA CUCINA NELLA TERRA DEI MEDICI

Il Mugello è un'ampia conca delimitata a nord dall'arco montuoso dei rilievi dell'Appennino, a sud dai contrafforti del Monte Giovi e del Monte Senari che dividono dalla vallata fiorentina, chiusa ad ovest dai Monti della Calvana oltre i quali si estende l'area pratese. Qui troviamo i borghi di Barberino di Mugello, Scarperia e San Piero, Borgo San Lorenzo, Vicchio, Dicomano e San Godenzo.

La valle era ricchissima di selvaggina: cervi, caprioli, cinghiali, lepri, oche e anatre selvatiche; nei fiumi e torrenti numerosissima era la presenza di barbi, lasche, anguille, trote e gamberi. In questo ambiente si insediarono i Liguri Magelli, gli Etruschi ed i Romani. e, Dopo il periodo buio delle invasioni barbariche, le famiglie medioevali dei Guidi e degli Ubaldini.

Dopo il 1300 il Mugello visse un periodo di notevole sviluppo come contado della Repubblica Fiorentina. Il Morelli (1371-1444) originario di queste terre, nella sua "Cronaca Trecentesca", ha dato questa descrizione delle bellezze e dei prodotti del Mugello: "E prima vedi nel piano del Mugello e' migliori e più fruttiferi terreni che siano nel nostro Contado, dove vedrai fare due o tre raccolte per anno e ciascuna abbondante roba! E appresso, ne' poggi a perfetti terreni, e favvesi su grande abbondanza di grano e biade e di frutti e di olio, e simile vi si raccoglie

assai vino, gran quantità di legname e castagne e tanto bestiame che si crede che fornisca Firenze per la terza parte. Appresso esce dal Mugello gran quantità di formaggio e molto panno agnellino e molti polli e altra uccellazione di mestiche e simile selvaggiame in grande abbondanza.”

La famiglia dei Medici e lo stesso Lorenzo il Magnifico hanno lasciato in Mugello segni molteplici del loro potere non solo negli edifici (in particolare ricordiamo tra i tanti la Villa di Cafaggiolo a Barberino, il Castello del Trebbio e il Convento di Bosco ai Frati a San Piero a Sieve) ma

anche nell'agricoltura, nella ripetizione di gusto geometrico dei campi e dei boschi, nella canalizzazione razionale delle acque.

Nel '400 i Medici nella loro Tenuta di Panna impiantarono un allevamento di vacche di razza "svizzera" (bruna- alpina) per proprio uso e per il commercio. Ancora oggi dopo secoli, il Mugello mantiene questa vocazione e molte aziende agricole del territorio allevavano bovini, ovini e anche suini: gran parte del latte vaccino prodotto qui è distribuito dalla latteria centrale di Firenze per i suoi cittadini.





RUBEN ARTEA & BELLEZA  
CANTONCULO



# LE STAGIONI NELLA CUCINA MUGELLANA

Firenze e la sua storia ma anche la vicina Romagna hanno contaminato la cucina del Mugello, territorio pur isolato da monti e boschi. La grande tradizione dell'uso della carne è sicuramente legata alla situazione geografica del territorio e alla subalternità ai Signori di Firenze, mentre i primi piatti risentono dell'influenza romagnola.

Il ricettario di Pellegrino Artusi sembra esser nato dalla osservazione dei piatti cucinati nelle famiglie mugellane: in realtà il territorio e lo stesso Artusi hanno semplicemente vissuto a cavallo tra Toscana ed Emilia Romagna.

Alcune ricette propongono piatti importati dall'estero da cuochi di corte medicea, in particolare da quella Caterina che nel 1547 divenne Regina di Francia: alcune importanti creazioni approntate nei banchetti al Castello di Cafaggiolo, attraverso la locale servitù, arrivarono alle mense mugellane, rielaborate in base agli ingredienti a disposizione, spesso freschi e abbondanti, offerti dalle stagioni.

E sono proprio le stagioni e le festività, in particolare quelle religiose, a determinare, non solo in famiglia, ma anche nelle trattorie e nei ristoranti, la preparazione di un piatto o la realizzazione di una particolare ricetta.

## L'INVERNO

La povertà dell'orto nei primi mesi dell'anno obbligava all'uso dei prodotti conservati dall'estate: le farine di grano, granturco e castagne e gli immancabili e proteici fagioli. La **FARINATA CON LE LEGHE** detta anche **FARINATA CON GLI ZOCCOLI**, un piatto poverissimo, utilizzava con un risultato sorprendentemente gustoso due verdure resistenti al gelo - il cavolo nero e il porro - unite con fagioli e farina gialla macinata finemente a pietra dai mulini.





## FARINATA CON LE LEGHE

**Ingredienti:** 1 fetta di pancetta, 2 porri, 1 spicchio d'aglio, 300 gr di fagioli borlotti, 500 gr di farina di mais, 1 palmetta di cavolo nero, brodo vegetale, sale, pepe e olio

Bollire in acqua salata il cavolo nero fino a discreta cottura. Lessare i fagioli borlotti in poca acqua. In un tegame profondo abbastanza grande si soffrigge la pancetta con i porri tritati, aglio, sale e pepe. Si aggiunge acqua e brodo vegetale, i fagioli borlotti già lessati e le foglie di cavolo nero grossolanamente tritate. Incorporare quindi la farina gialla di mais nostrale macinata a pietra, rimstando lentamente fino a raggiungere una giusta consistenza. Dopo circa mezz'ora di cottura la farinata si scodella e si serve calda. Raffreddandosi la farinata si rapprende e può essere tagliata a fette, frita in padella o arrostita sulla brace.

*I fagioli li ritroviamo nella gustosa minestra di tagliatelle che, se preparata alla perfezione, è tra i migliori piatti della cucina toscana.*



## TAGLIATELLE SUI FAGIOLI

**Ingredienti:** 500 gr di fagioli già lessati, pancetta a dadini, rosmarino, aglio, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 200 gr di tagliatelle all'uovo fatte in casa

Fare nella pentola un soffritto di aglio, ramerino e pancetta a dadini. Passare i fagioli già lessati con la loro acqua di cottura e aggiungere un po' di concentrato di pomodoro, sale (poco perché i fagioli sono già salati) e pepe. Se il brodo risulta troppo denso si aggiunge un poco di acqua. In questo brodo si fanno cuocere le tagliatelle.



## LA PRIMAVERA

Quando le galline, con il buon tempo, ricominciano a fare l'uovo le tavole si arricchiscono di frittelle e di frittate rese più gustose dalle punte delle vitalbe o del luppolo. Per Pasqua e l'Ascensione la tradizione imponeva l'agnello con carciofi fritti e i ravioli con la ricotta di pecora profumata di erbe dei campi ricchi di

essenze aromatiche come: timo, nipitella, radicchi e trifogli. I ravioli, piatto ormai nazionale, si possono degustare un po' ovunque; in origine il **raviolo** era chiamato anche "cappellone" e spesso in luogo degli spinaci o della bietola erano utilizzate l'ortica, la borragine oppure anche il prezzemolo.





## RAVIOLI CON LE ERBE

**Per la sfoglia:** 600 gr di farina, 6 uova, sale

**Per il ripieno:** 500 gr di ricotta di pecora, 500 gr di foglie tenere di bietola o spinaci, 1 uovo, sale e pepe, noce moscata, 100 gr di parmigiano grattugiato

Impastare la farina con le uova e un pizzico di sale fino ad ottenere una sfoglia elastica e liscia. Pulire e lavare le foglie di bietola o spinaci, scottarle in acqua salata, strizzarle bene e tritarle molto finemente. Mischiare la ricotta con l'uovo, il parmigiano, sale, pepe e noce moscata grattugiata. Aggiungere la verdura e mescolare. Quindi stendere la sfoglia col matterello e procedere alla preparazione del raviolo distribuendo un cucchiaino di ripieno sulla sfoglia

ad una distanza di due - tre centimetri l'uno dall'altro, quindi rigirare la sfoglia sui mucchietti, chiudere e tagliare con la rotella tagliapasta.

Si consiglia di ripassare i bordi del raviolo manualmente al fine di richiudere bene la pasta. Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata: possono essere conditi a piacere con burro e salvia, salsa di pomodoro, ragù di carne, ragù di salsiccia, sugo di funghi.

*Con la tarda primavera in tutta la vallata incominciano le sagre gastronomiche che propongono il più classico dei piatti di tradizione familiare: il tortello di patate. Questo piatto, d'origine mugellana, è un vero capolavoro di cucina, realizzato con alimenti poveri in origine ma "regali" nel risultato. Per il ripieno del tortello consigliamo di utilizzare le saporite patate bianche coltivate soprattutto nell'Alto Mugello a Firenzuola.*



## TORTELLI DI PATATE

**Per la sfoglia:** ½ Kg. di farina, 5 uova, 1 pizzico di sale.

**Per il ripieno:** 1 Kg. di patate farinose, aglio, prezzemolo, sale, pepe, noce moscata

Lessare le patate con la buccia e ancora calde passarle finemente. Aggiungere all'impasto noce moscata, sale, pepe e un soffritto preparato con il battuto di aglio e prezzemolo. Si proceda a questo punto alla spianatura della pasta, preparata con la farina, le uova e il sale. Con il ripieno formare tanti bocconcini e distribuirli sulla sfoglia alla distanza di 3-5 cm. La sfoglia verrà poi ripiegata e i tortelli chiusi con l'apposita rotella e ripassati con la forchetta onde evitarne la rottura durante la cottura.

Condire con sugo di carne, di funghi, di coniglio o di anatra.



## L'ESTATE

L'estate era la festa sacrificale dei palmipedi: papere ed anatre erano le vittime della battitura e delle feste paesane; in alcuni ristoranti è possibile degustare ancora il papero lesso o trovare gustose ricette con polli, capponi o il particolare coniglio ripieno.





## CONIGLIO RIPIENO

**Ingredienti:** un coniglio, 2/3 fette di prosciutto cotto, 2/3 fette di mortadella, 5 uova, prezzemolo, aglio, rosmarino, parmigiano reggiano, sale e pepe

Aprire e disossare un coniglio di media grossezza. Predisporre un battutino con aglio, rosmarino, sale e pepe che sarà cosparso all'interno del coniglio. Preparare una frittata con 5 uova, un ciuffo di prezzemolo tritato, 1/2 spicchio di aglio e del parmigiano reggiano.

Foderare l'interno del coniglio con le fette di prosciutto cotto e di mortadella, aggiungere la frittata e procedere alla cucitura del coniglio. Quindi mettere il coniglio con qualche cucchiaio di olio extra vergine di oliva in una teglia da forno e procedere alla cottura in forno per 1 ora e 1/2. Le fette di coniglio potranno essere presentate con un contorno di funghi porcini trifolati bianchi.

*Il periodo più caldo dell'anno favorisce la crescita delle verdure dell'orto: sulla tavola mugellana troviamo insalate miste, pinzimoni, pomodori ripieni e soprattutto la frittura di zucchini, melanzane, pomodori verdi ecc. realizzata con una semplice pastella di acqua e farina.*

*Un piatto antichissimo in uso fin dal Medioevo, che continua ad essere presente sulle tavole anche dei ristoranti è la Panzanella: un'insalata di pane toscano e verdura, buonissima proprio in estate quando il sole regala pomodori maturi e basilico.*



## PANZANELLA

**Ingredienti:** pane raffermo, 1 cipolla rossa, 2 pomodori maturi, 1 cetriolo, 1 costola di sedano, foglie di basilico, olio, aceto, sale, pepe

Mettere in acqua di pozzo delle fette di pane casalingo raffermo; quando è rinvenuto, strizzarlo e sminuzzarlo in un'insalatiera. Aggiungere una cipolla rossa tagliata a fettine sottili, due pomodori da insalata a pezzi, un cetriolo a fettine, una costola di sedano a pezzetti e diverse foglie di basilico.

Condire con olio extravergine d'oliva mugellano o toscano, aceto, sale e pepe.



## L'AUTUNNO

Con l'autunno comincia la stagione dei marroni e delle castagne lessate (ballotte) o grigliate (bruciate) e quella della caccia. Gustosissimi sono i piatti che utilizzano la carne di capriolo o di cinghiale, animali in continuo aumento nei boschi del Mugello.





## SPEZZATINO DI CINGHIALE IN UMIDO

**Ingredienti:** 1 lombata di cinghiale, 1 bicchiere di vino rosso, sedano, prezzemolo, cipolla, 1 noce di burro, 1 cucchiaio di passata di pomodoro

Prendere la lombata di cinghiale e farla a pezzi. Metterla a bagno per alcune ore in una soluzione di acqua, sale, vino, cipolla, sedano, prezzemolo. Sostituire gli odori durante l'ammollo. Mettere i pezzi (non risciacquati) in un tegame e cuocerli lentamente per far perdere loro l'acqua. In un altro tegame far rosolare i pezzi con burro e tutti gli odori. Aggiungere i pomodori e finire di cuocere il cinghiale a tegame coperto e a fuoco lento.

Il sugo può essere passato e con questo si possono condire le pappardelle.

*Inizia anche la stagione del maiale con grandi abbuffate di rosticciana e la realizzazione di piatti insaporiti dai funghi e dal profumato tartufo, forse meno famoso di quelli di altre località, ma per gli intenditori di sapore e gusto particolare. In cucina si utilizzano le verze rese più "tenere" dalle prime gelate e si preparano i semplici e gustosi crostoni di cavolo nero con l'olio "nuovo".*



## CROSTONI DI CAVOLO NERO

**Ingredienti:** fette di pane toscano cotto a legna, palmette di cavolo nero, spicchi d'aglio, sale, pepe, olio extravergine d'oliva mugellano o toscano

Si prendono le foglie e i grumoli del cavolo nero, si lavano e si lessano in molta acqua, si scolano e si strizzano leggermente. Quindi si mettono su fette di pane arrostito, strisciato con l'aglio e bagnato con l'acqua di cottura del cavolo. Infine si condiscono con un filo d'olio d'oliva extravergine, sale e pepe.

Il freddo invita al consumo di piatti caldi e le minestre in brodo la fanno da padrona tra cui la notissima ribollita. E per Natale nelle famiglie ma anche nei ristoranti le donne e i cuochi s'affaccendano a preparare pranzi importanti con "sfoglie" finissime per i cappelletti, sott'oli di funghi e cipolline cotte nell'aceto rosso, crostini ai fegatini e alla milza, capponi, arista al forno e patate arrosto, arrosti misti girati e biscottini con il vinsanto e per finire un bicchierino di "gemma d'abeto" liquore ancora preparato dai Frati del Monte Senario su ricetta di Padre Martini originario di Sant'Agata del Mugello. In definitiva la cucina del Mugello è fatta di sapori semplici, di piatti poco elaborati che utilizzano prodotti poveri ma genuini: il pane, l'olio, la carne del pollaio e dei pascoli, le verdure dell'orto, con poche spezie, principalmente il pepe e la noce moscata, quasi mai il peperoncino qui chiamato zenzero. Poi i marroni, la farina di mais, la cacciagione, le pesche e le pere.



## L'ALTO MUGELLO

Il territorio del Mugello che guarda verso la Romagna è quella che più gelosamente ha custodito risorse naturali e tradizioni sociali.

Qui l'asprezza dei rilievi è addolcita dalla presenza degli antichi borghi di Marradi, Palazzuolo sul Senio, Firenzuola e San Godenzo. I grandi sassi e le vette, pur superando di poco i 1000 metri di altitudine, disegnano quinte e profili massicci, talora imponenti.

Percorrendo le strade dei valichi (Faentina, Bolognese, Imolese, Muraglione) il panorama è dominato da incontaminati boschi di faggio, castagno, quercia, da grandi pascoli interrotti a volte da cespugli di ginepro, da affioramenti di pietra.

Le genti che hanno abitato queste terre hanno per secoli tratto dal bosco le risorse per la loro alimentazione.

Una particolare cura era dedicata dai contadini al castagneto e ai suoi frutti: la raccolta delle castagne, la scelta e l'essiccazione erano le attività che impegnavano tanta parte della vita dei contadini di questa montagna. Del bosco di castagne nulla andava perduto: i pochi frutti rimasti sul terreno o gli scarti bacati e cresciuti male venivano divorati dai maiali.

Le castagne del Mugello, dopo molti secoli di attenta selezione, hanno raggiunto un alto livello di eccellenza unico non solo in Italia, ma in tutto il mondo. Da molti anni ormai, nella maggior parte del Mugello, gli agricoltori raccolgono il Marrone del Mugello I.G.P. (denominazione di origine protetta, regolarmente C.E.E. 2081/92, che salvaguardia le qualità specifiche del castagno, e vieta l'uso di fertilizzanti e fitofarmaci di sintesi).



Il marrone del Mugello IGP ha una pezzatura medio-grossa, una forma ellissoidale, una faccia laterale piatta e l'altra convessa e con una polpa di gradevole sapore dolce.

La coltivazione del castagno, in particolare nei borghi dell'Alto Mugello, è da sempre una risorsa preziosa tanto che è chiamata anche "l'albero del pane". Fino alla seconda guerra mondiale, la castagna e la sua farina sono stati tra gli alimenti principali della popolazione locale. Oggi, il suo utilizzo è completamente diverso l'uso è completamente diverso ed è considerato un ingrediente prezioso e raffinato, base di ricette tradizionali ama anche innovative. Nella cucina marradese vengono tramandate da secoli particolari ricette nelle quali primeggia l'impiego dei marroni che si consumano

cotti sia allo stato fresco che essiccato (castagne bianche). Molti piatti che si cucinavano in pianura con la farina di frumento e di mais si preparavano a Marradi con la farina di castagne.

La stessa "pattona" (polenta dura di farina dolce) veniva cucinata ogni 10 -15 giorni e si consumava a fette, come il pane, da sola, con latte, ricotta o raveggiolo, abbrustolita e frita. Per questa ragione il castagno era chiamato "albero del pane".

Rinviamo al capitolo "Un viaggio nel dolce Mugello" l'uso del marrone nella realizzazione della famosa torta e di altri squisiti dolci. Il marrone veniva e viene utilizzato per la preparazione di un particolare primo piatto che alcuni ristoranti continuano a proporre, i tortelli di marroni.



## TORTELLI DI MARRONI

**Per la sfoglia:** 1 kg di farina, 12 uova

**Per il ripieno:** 1 kg di marroni, 500 gr di ricotta di pecora, 20 gherigli di noce, sale, noce moscata e pepe, vin santo, foglie d'alloro e semi di finocchio selvatico

Preparare una sfoglia con la farina, le uova e un pizzico di sale, impastare a lungo, in modo che risulti molto elastica. Lessare i marroni in abbondante acqua salata e aromatizzata con foglie d'alloro e semi di finocchio selvatico. Sbuciarli e passarli al setaccio, mescolare con la ricotta, i gherigli di noce tritati e leggermente arrostiti in padella, 2 cucchiaini di vin santo, sale, pepe e noce moscata grattugiata.

Si lascia riposare l'impasto perché si mescolino bene i sapori. Si tira la sfoglia molto sottile e si formano dei tortelli non troppo grossi. Si chiudono bene i bordi con la forchetta e si cuociono in abbondante acqua salata. Si servono caldissimi conditi con olio di frantoio e pepe nero macinato sul momento o con burro fuso e parmigiano.

*Oltre al bosco nella cucina marradese venivano largamente utilizzate le verdure dell'orto. Le zucchine venivano preparate in mille modi; anche il loro fiore era usato per una robusta colazione durante la battitura del grano.*



## FIORI DI ZUCCA RIPIENI - "FICHI"

**Ingredienti:** Fiori di zucca aperti, 3 etti di ricotta, prezzemolo e aglio tritati finissimi, 1 etto di parmigiano, 2 tuorli d'uovo

Si prepara un impasto col prezzemolo, l'aglio, il parmigiano, la ricotta e i tuorli d'uovo, quindi si riempiono i fiori dai quali è stato tolto il pistillo giallo. Si richiudono delicatamente, si infarinano e si inzuppano in una pastella di uovo, farina e acqua. Si friggono in padella in olio molto bollente. Si possono anche rifare in salsa di pomodoro, aggiungendo dei pomodori passati, molto maturi, ed un battutino di aglio e prezzemolo.

*Per secoli gli abitanti di queste montagne hanno raccolto frutti di bosco ed erbe di campo: questi prodotti della terra erano divenuti ingredienti quotidiani ed indispensabili nella alimentazione dei contadini.*

*A Palazzuolo Sul Senio questa abitudine non si è mai interrotta: i prodotti spontanei della natura continuano ad occupare un posto importante nella gastronomia locale. Qui è possibile degustare ed acquistare grappe di melissa, mora, lampone, prugnolo, salvia, ginepro, mele e menta; liquori di rosmarino, nocino, basilico, lauro, ed altri ancora; marmellate di marroni, lamponi, sambuco, menta; sciroppi di lamponi, sambuco, more; thè di rosa canina; miele d'acacia, millefiori e castagno.*

*Le domeniche d'autunno a Palazzuolo sono dedicate ai prodotti locali: il marrone IGP Mugello, le noci, le nocciole, le nespole, le mele e le pere biologiche di antica varietà recuperate alla produzione, il farro ma anche i formaggi di mucca e di pecora.*

*Un prodotto tipico di Palazzuolo è il RAVIGGIOLO DI LATTE VACCINO DEL MUGELLO ripieno ideale per i cappelletti in brodo, tipico piatto preparato per il giorno di Natale nelle famiglie dell'Alto Mugello.*



## CAPPELLETTI

**Per la sfoglia:** 400 gr. di farina, 3 uova

**Per il ripieno:** 300 gr. di ravigliolo o stracchino, 100 gr. di parmigiano grattugiato, 3 mandorle amare sbucciate, noce moscata o cannella, 1 uovo, sale

Mettere gli ingredienti per il ripieno in una terrina ed amalgamarli bene; l'impasto deve risultare abbastanza solido pertanto aumentare la dose di parmigiano qualora il ravigliolo o lo stracchino si presentassero troppo acquosi. Preparare la sfoglia e tagliarla a quadretti di 3-4 cm. Disporre su ogni quadretto un  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di ripieno. Unire due angoli opposti del quadrato per formare un triangolo.

Saldare bene i lembi laterali tra loro per formare un cappello. Chiuderli lasciando eventualmente il buco. Cuocerli in abbondante brodo di manzo, cappone o gallina.

*Per Natale, durante le ricorrenze o nei giorni festivi, quando c'era il brodo a disposizione, spesso e volentieri si cucinavano i passatelli, antico piatto mugellano rammentato anche dall'Artusi. Per fare i passatelli occorre un apposito attrezzo (una lamina forata attraverso la quale deve passare l'impasto) che si trova nei mercati dell'Alto Mugello e nella confinante Romagna oppure, in alternativa, è possibile utilizzare lo schiacciapatate.*



## PASSATELLI

**Ingredienti:** 4 uova, 200 g di pangrattato, 100 g di parmigiano grattugiato, 1 pizzico di noce moscata

Impastate tutti gli ingredienti: l'impasto deve risultare sodo. Poi metterlo nel passapatate e ricavarne i passatelli della lunghezza preferita e farli cuocere nel brodo bollente. Sono pronti appena affiorano in superficie.

*Uno speciale frutto di questa terra di cui si è scoperto negli ultimi decenni il grandissimo valore gastronomico è il FUNGO: nei castagneti secolari e nelle estese paline si trova il saporito fungo porcino e “nel verde dei prati, a primavera, dopo che le nevi si sono sciolte e il sole è diventato caldo, fiorisce un altro gioiello della cucina che è il prugnolo” (Tebaldo Lorini “Il Mugello in cucina”). Questo fungo, dal sapore marcato e delicato allo stesso tempo, è sconosciuto ai più, ma apprezzatissimo e ricercato a Firenzuola, dove è da sempre l'ingrediente per condire primi raffinati e realizzare crostini particolarissimi. Al PRUGNOLO è persino dedicata la SAGRA che si svolge a Firenzuola alla fine del mese di maggio.*

Da qualche anno molte aziende agricole di Firenzuola si sono convertite all'AGRICOLTURA BIOLOGICA: accanto alla tradizionale produzione delle richiestissime patate bianche e gialle e di marroni si trovano coltivazioni più recenti come quella del FARRO BIOLOGICO che può essere utilizzato in cucina, intero perlato per gustose insalate fredde e minestrone, come pasta (spaghetti, penne...) condita con sughi semplici, con ricotta e tartufo, con straccetti di prosciutto ecc., come farina per l'esecuzione di tagliatelle o pizze, come farro soffiato.



## INSALATA DI FARRO

**Ingredienti:** 400 gr. di farro, pomodori ciliegini, formaggio grana, cipollotti freschi, olive nere snocciolate, capperi, origano, peperoncino, sale, basilico, olio extravergine di oliva

Lessate il farro in acqua bollente salata. Fatelo freddare sotto l'acqua corrente fredda. Aggiungetelo a tutti gli altri ingredienti preparati a parte. Servitelo con un filo di olio extravergine di oliva e qualche foglia di basilico. Il farro in insalata si sposa benissimo con il pesce. Consigliamo di provarlo anche con tonno, gamberetti, polipetti ecc.

*In questa terra firenzuelina, acquisita al potere fiorentino sin dal '300, l'allevamento bovino costituisce un segmento fondamentale dell'agricoltura: la razza bruna, forte e resistente è la prescelta dai coltivatori diretti locali. Selezionata e controllata, produce oggi grandi quantitativi di latte e, grazie al pascolamento in prati profumati ed incontaminati, fornisce insieme con altre razze qui allevate sotto stretto controllo la saporitissima carne acquistabile presso le macellerie locali o direttamente dagli allevatori. I boschi e i pascoli di Firenzuola sono l'habitat ideale per caprioli, daini e cinghiali. A Badia di Moscheta, nel complesso forestale regionale Giogo-Casaglia, così come in altri ristoranti della zona se ne può gustare la carne. A Firenzuola troviamo anche il Molino Foralossi alimentato ad acqua che macina a pietra il grano tenero privo di OGM coltivato da aziende agricole del Mugello. La farina, così ottenuta, è ricca di germe di grano, fibre, minerali, vitamine e aminoacidi: componenti indispensabili per la salute dei consumatori. Con questa farina viene realizzato il "pane del Mugello", un pane toscano cotto con poco sale con la forma cosiddetta a "filone", con pezzature da ½ Kg sino a 2 Kg, che nel Mugello compie l'intero ciclo produttivo.*



# UN VIAGGIO NEL DOLCE MUGELLO

Nel Mugello sono presenti numerose pasticcerie e forni che producono dolci di elevata qualità artigianale.

Una tradizione soprattutto di famiglia che è stata tramandata e professionalizzata.

Le accoglienti pasticcerie e i forni profumatissimi propongono ricette della “memoria” fatte con ingredienti che rimandano al passato o elaborano con creatività e gusto nuove dolci leccornie che non

disconoscono ma dilatano con successo la tradizione.

È un invito fatto ai più golosi che potranno trovare e gustare dolci tipici delle aree più montane ottenuti dalla lavorazione del marrone oppure crostate, cantucci, biscotti, frittelle, dolci al cucchiaino, millefoglie o inconsuete torte rinascimentali. Questo capitolo descrive brevemente la storia della tradizione dolciaria locale.

## I DOLCI DELLA TRADIZIONE

Come nella cucina “salata” anche nella preparazione dei dolci le massaie mugellane utilizzavano con grande maestria i prodotti offerti dalle stagioni. Uova, farina, latte, burro, marroni, miele, uva, frutta sono quasi sempre stati a disposizione delle tavole della zona e il dolce era sinonimo di festa, nonché di integrazione e variazione a piatti che spesso si ripetevano con cadenza settimanale. E le case dei contadini erano dotate quasi tutte di forno dove, dopo la

cottura del pane, a forno un po’ più tiepido, si cuocevano meravigliose torte secche, ideali per colazioni o spuntini nell’intensa e dispendiosa giornata di lavoro.

Le feste di paese, quelle religiose, piuttosto che il Carnevale o le ricorrenze legate alla produttività della terra, erano anche occasione di gara tra le donne di casa, che preparavano dolci gustosissimi, con i quali si sfidavano, fino a tutto l’immediato dopoguerra. I

dolci erano offerti all'uscita della Messa, spesso un momento per le più giovani anche per farsi notare dai giovanotti.

La stagionalità era preponderante: la vendemmia finiva con l'uva messa sulla pasta di pane per delle schiacciate che ristoravano i lavoranti della vendemmia ed erano propiziatorie. Il freddo inverno era tempo per il marrone, specialmente sull'Appennino, frutto di facile conservazione, che veniva usato direttamente - essendo dolci di natura non necessitavano neppure di aggiunta di zucchero - o, una volta essiccato, come farina, in gustose preparazioni. La primavera, con l'arrivo della frutta, dei profumi, si presentava propizia per crostate, biscotti e dolci a base di riso. Nell'estate il latte e le uova erano prodotti in abbondanza e, complice la genialità di alcuni cuochi, si prestavano a creme e preparazioni rinfrescanti

ma nello stesso tempo corroboranti.

E nei dolci, al di là della presentazione e della quantità, quasi sembrava ridursi la distanza tra ricchi e poveri, signori e contadini, in nome di un'uniformità di gusti e di piaceri. La Torta in Balconata, per fare un esempio, forse una delle più autoctone, la cui ricetta originaria, nata nella cucina della famiglia Medici, prevede numerose ricche di spezie, frutta secca e candita, pur essendo nata alla corte medicea, si distribuiva anche tra i più poveri, magari con meno varietà di spezie, ma comunque gustosa. Tale gusto per il dolce è rimasto fino ad oggi accompagnato da materie prime di assoluto valore e gusto che rendono questa produzione mugellana meritevole di una sosta se non di un viaggio, visto anche l'alto numero di forni e laboratori di produzione propria presenti sul territorio.





## LE GOLOSITA' MUGELLANE

Nella vallata mugellana percorsa dal fiume Sieve, tra le ricette di dolci di tradizione troviamo biscotti secchi come i particolari zucherini che riempivano le calze della Befana e fortificavano i denti dei bambini, i berlingozzi, ricetta che risale al Rinascimento e che prevede eccezionalmente la bollitura prima e la cottura poi, e le bocche di dama, preparate con uova, mandorle tritate e scorza di limone. Gli zucherini si possono trovare in diversi forni e pasticcerie.

Grande tradizione anche quella del fritto: le frittelle di mele si preparavano per San Biagio, protettore della gola, e quelle di riso per festeggiare San Giuseppe.

In una zona ricca di castagneti non potevano certo mancare i dolci a base di marroni. Tra i più noti possiamo ricordare il castagnaccio, distinguendo tra la ricetta povera - che oltre alla farina di marroni setacciata vedeva solo l'aggiunta di acqua, olio e rosmarino - e quella arricchita di uvetta, pinoli e gherigli di noci, non sempre presenti nelle case dei contadini.



## CASTAGNACCIO

**Ingredienti:** 500 gr di farina di castagne, acqua, rosmarino, olio d'oliva, un pizzico di sale

Setacciare la farina di castagne (la setacciatura è necessaria perché la farina di castagne tende ad appallarsi) e metterla in un recipiente a bordi alti. Mescolarla aggiungendo acqua fredda versata a poco a poco fino a formare un impasto morbido come una farinata, aggiungendo un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio e versare l'impasto in una teglia bassa unta bene con olio d'oliva. Condire ancora con un filo d'olio la superficie e cospargerla di foglioline di rosmarino. Cuocere in forno moderato (circa 150°) fino a quando l'impasto si sarà rappreso e si sarà formata una crosta tutta screpolata.

*Per quanto riguarda le preparazioni al cucchiaio, un dolce diffusissimo nella zona, che veniva realizzato in ogni famiglia era il latte alla portoghese, adatto ad ogni pasto. Tra le torte si segnala invece la crostata di ricotta, un dolce ricco che si ottiene dall'impasto di ricotta, uvetta, uova, cedro candito, mandorle tritate, zucchero e rhum. Più semplice e legata all'attività della vendemmia è la schiacciata con l'uva.*



## SCHIACCIATA CON L'UVA

**Ingredienti:** 1 kg di uva nera da vino, 500 gr di pasta da pane, 150 gr di zucchero, olio extra vergine d'oliva, sale

Impastare la pasta del pane con 50 grammi di zucchero, 4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale. Schiacciare l'uva, lavarla bene, e metterla ad asciugare su un panno. Stendere metà della pasta col matterello e foderare una teglia precedentemente unta con olio, versarvi metà dei chicchi d'uva e 4 cucchiaini di zucchero. Stendere l'altra metà della pasta, ricoprire il ripieno e cospargere di nuovo con i restanti chicchi d'uva e lo zucchero; far lievitare per circa 30 minuti in luogo tiepido poi cuocere in forno già caldo a 180° per circa mezz'ora.

*Nel 1992, in occasione del quinto centenario della morte di Lorenzo il Magnifico, la Comunità Montana Mugello produsse una originale ricerca storica sui costumi del '400 e in particolare sull'arte della gastronomia. Lo storico Dott. Greco e la gastronomo Dott.ssa Cirri recuperarono ricette del tempo nella loro versione e lingua originale.*

*Le ricette furono poi tradotte e realizzate tentando di rispettare il più possibile le modalità di esecuzione e l'uso delle materie prime indicate. Grazie alla rigorosa ricerca storico-gastronomica le ricette furono poi rielaborate e proposte da ristoranti e pasticcerie. La "Torta in Balconata per dodici persone" è stata ricavata dal "Libro di cucina del secolo XIV" edito dal Frati nel 1899, nel quale si trova una cucina particolarmente raffinata collocabile alla fine del '300. Il suo nome insolito è dovuto agli strati successivi di pasta sui quali viene adagiata la frutta secca, le noci ed il latte di mandorle. Oggi è proposta da una pasticceria di Borgo San Lorenzo.*



## TORTA IN BALCONATA

**Per la pasta:** 300 gr. di farina, 3 cucchiai di olio, sale, acqua q.b.

**Per il ripieno:** 500 gr. di datteri, 250 gr. di mandorle, 250 gr. di gherigli di noce, 250 gr. di uvetta, 150 gr. di zucchero di canna, 10 chiodi di garofano.

**Per il latte di mandorle:** 300 gr. di mandorle, acqua q.b.

Almeno tre giorni prima, è necessario preparare il latte di mandorle: macinate o tritate finemente le mandorle, mettetele in una ciotola di vetro o ceramica, ricopritele di acqua - almeno due dita sopra la superficie - e conservate in frigo fino al momento di utilizzarlo. Preparate la pasta, mescolando la farina con l'olio, un pizzico di sale e tanta acqua quanta è necessaria per ottenere un impasto morbido che andrà lavorato per dieci minuti; quindi tiratelo con il matterello, ricavandoci quattro dischi del diametro di circa 28-30 cm, che cocerete in forno per 15-20 minuti, dopo averli spennellati di latte.

Nel frattempo, snocciate i datteri, tagliateli a pezzettini ed amalgamateli con le mandorle e le noci macinate, con l'uvetta, lo zucchero e i chiodi di garofano pestati nel mortaio. In una teglia con i bordi piuttosto alti alternate i dischi di pasta con l'amalgama di frutta secca, avendo cura di terminare con quest'ultimo: quindi versate sopra il latte di mandorle, senza filtrarlo, e cuocete in forno bassissimo per un'ora. Lasciate riposare un giorno prima di servire. Si può conservare per diversi giorni in frigo. Se ha un aspetto troppo rustico, si può guarnirla in superficie con del miele scuro, scaldato leggermente con un po' di acqua per renderlo più fluido, e con mandorle, gherigli di noci e datteri, artisticamente disposti.

## I "DOLCI" SAPORI DELLA MONTAGNA

A Marradi, Palazzuolo sul Senio, Firenzuola e San Godenzo le ricette e gli usi di cucina si sono tramandati oralmente: la tradizione culinaria di questa parte della Toscana affacciata sulla Romagna è fatta di ingredienti poveri ma lavorati con grandissima abilità. I dolci erano tra le pietanze di più difficile preparazione; essi venivano realizzati soprattutto durante le festività principali: il Natale, il Capodanno, la Befana, la Pasqua e le feste patronali. La zona ricca di castagne e marroni utilizzava questi ingredienti per numerosi dolci: dalle bruciate zuccherate e cosparse di grappa - utilizzate per accogliere l'entrata in casa del fidanzato della figlia - al castagnaccio, alla non facile torta di marroni - dolce tipico di Marradi diverso in ogni casa - che univa ad un gustoso impasto di marroni una leggera sfoglia.

## TORTA DI MARRONI

**Ingredienti:** 1 kg di passato di marroni, 1 litro di latte, 4 uova, 400 gr di zucchero, 1 bustina di vanillina, mezzo bicchiere di rhum, 2 cucchiari di alchermes, un pizzico di sale, buccia grattugiata di un limone.

**Per la sfoglia:** 200 gr di farina, una noce di burro, latte e acqua q.b

Castrare i marroni, soprattutto se ancora freschi, e scottarli su fiamma viva per 2 o 3 minuti utilizzando la padella bucherellata (oppure passarli al forno a microonde). Quindi procedere alla sbucciatura. Bollirli in acqua salata per un'ora circa. Scolarli e passarli al setaccio molto fine. Mescolare la purea di marroni con lo zucchero, la vanillina, la buccia di limone, il rhum e l'alchermes. Sbattere le uova e aggiungerle all'impasto. Lasciare riposare per circa due ore. Unire il latte e rimestare bene.



Nel frattempo impastare la farina con una noce di burro, il latte e acqua quanto basta per ottenere una sfoglia da tirare col matterello. Rivestire quindi con questa sfoglia la teglia compresi i bordi. Versare quindi il composto di marroni nella teglia non superando l'altezza di 4 cm. Cuocere in forno già caldo a 120° per circa 3 ore facendo attenzione che il composto non raggiunga mai l'ebollizione. Controllare la cottura immergendovi uno stecchino da denti che, a giusta cottura, dovrà uscire completamente pulito. Questa torta deve essere tagliata fredda meglio il giorno dopo la cottura.

*La torta di marroni è sicuramente il dolce più amato dalle famiglie marradesi e richiesto alla storica Sagra delle Castagne, famosa e frequentata manifestazione che si svolge nel mese di ottobre. Ma anche gli altri paesi festeggiano questo prodotto, con feste in cui si propone assaggi di varie specialità: si possono gustare le caldarroste qui chiamate "bruciate", la torta e il budino di marroni, il castagnaccio, la crostata di marroni e ricotta, il tronco, la ciambella e le frittelle di farina dolce, i marroni al cioccolato, canditi, avvampati ecc. Inoltre, i coltivatori diretti della zona offrono la possibilità di acquistare direttamente i marroni I.G.P Mugello da loro raccolti e selezionati.*



## TORTELLINI FRITTI

**Per la sfoglia:** 500 gr. di farina, 20 gr. di burro,  $\frac{1}{2}$  bicchiere d'acqua,  $\frac{1}{2}$  bicchiere di latte, 2 cucchiaini di zucchero a velo.

**Per il ripieno:** 500 gr. di passato di marroni, 2 cucchiaini di rum, 2 cucchiaini di alchermes, 2 cucchiaini di zucchero a velo, 1 bustina di vanillina

Per il passato procedere come per la torta, aggiungendo rum, alchermes e zucchero: il ripieno deve presentarsi però piuttosto solido. Per l'impasto della sfoglia fare attenzione che il latte e l'acqua siano abbastanza caldi da sciogliere il burro. Procedere disponendo sulla sfoglia i bocconcini di impasto; chiuderli rovesciandovi sopra la stessa sfoglia e tagliarli con l'apposito attrezzo, dando loro la forma dei tortelli. Friggerli nell'olio di semi bollente e una volta raffreddati cospargerli di zucchero a velo e a piacere con alchermes.

*I dolci più semplici e di facile realizzazione allietavano le veglie invernali o carnevalesche: la famiglia con i parenti e i vicini era solita riunirsi nella grande cucina con il camino, abbinando a giochi, indovinelli e aneddoti il suono della fisarmonica o di un organino. Si gustavano in allegria le ballotte, marroni cotti in acqua con l'alloro consumati sia caldi che freddi, il croccante - dolce gustoso che si otteneva da un po' di zucchero, acqua e gherigli di noci e nocciole - e frittelle di farina di castagne.*

*I dolci in molti casi subivano l'influenza della vicina Emilia Romagna ma anche della lontana città di Firenze.*

*Durante il periodo dell'Epifania le massaie preparavano friabili biscotti allo strutto e brigidini per riempire le calze della Befana. Sempre in questo periodo venivano preparati i croccanti e gli zuccherini, dolcetti adatti per i denti dei bambini - aggiunti al latte - che si conservavano a lungo per l'assenza di lievito. A Firenzuola vengono realizzati a forma di cresta di gallo di colore rosso perché bagnati nel liquore alchermes o bianchi con un buco al centro perché dopo la cottura vengono immersi nello zucchero fuso e profumati con l'anice.*

*In occasione della ricorrenza dei morti, il 2 novembre, venivano confezionati biscotti rotondi e secchi di colore bianco o rosso con l'aggiunta di alchermes: erano le fusaie delle monache domenicane, utilizzate anche durante la Quaresima, per l'assenza di grassi. Per la gioia dei bambini le donne del paese preparavano gli spumini, un semplice dolce preparato con lo zucchero in aggiunta di chiare d'uovo. Tra i dolci al cucchiaio molto diffusi erano la zuppa inglese con i savoiardi imbevuti nell'archemes e nella menta o il latte alla portoghese, adatto come fine pasto o per le donne partorienti, i bambini e gli anziani.*



## LATTE ALLA PORTOGHESE

**Ingredienti:** 1 litro di latte, 200 gr di zucchero, 4 uova, oppure 3 intere e 2 tuorli, 1 bustina di vanillina, buccia di limone, 4 cucchiaini di zucchero per caramellare lo stampo

Mettere a bollire il latte con la vanillina, la buccia di limone e lo zucchero per un buon quarto d'ora. A freddo aggiungere le uova sbattute ed anche un po' di zucchero caramellato prelevato in precedenza dallo stampo.

Mettere il composto nello stampo foderato di caramello e cuocere a bagnomaria per due ore. Si serve freddo. Per toglierlo dallo stampo passarlo un attimo sulla fiamma e rigirarlo in un vassoio profondo.





BUONI,  
SANI,  
E VICINI.  
I PRODOTTI  
DEL  
MUGELLO



Non c'è nulla di più buono dell'assaggio di un prodotto appena raccolto dall'orto o dal campo. Non c'è nulla di più rassicurante del conoscere la provenienza di un alimento. Non c'è nulla di più ecologico che acquistare cibi di provenienza locale. Da sempre fattoria di Firenze, il Mugello produce latte, carne, olio, vino, miele, cereali, patate senza

dimenticare il marrone del Mugello IGP. Ed ovviamente la gastronomia locale utilizza i prodotti del territorio realizzando piatti semplici, ma gustosi.



# IL LATTE DI MUCCA

## L'ORO BIANCO DEL MUGELLO

L'allevamento bovino ha radici profonde nel Mugello: già nel '400 i Medici nella loro tenuta di Panna allevavano mucche brune "svizzere" per uso proprio e per il commercio.

Il territorio continua anche oggi a mantenere questa vocazione: numerosi sono infatti gli allevamenti di bovine da latte.

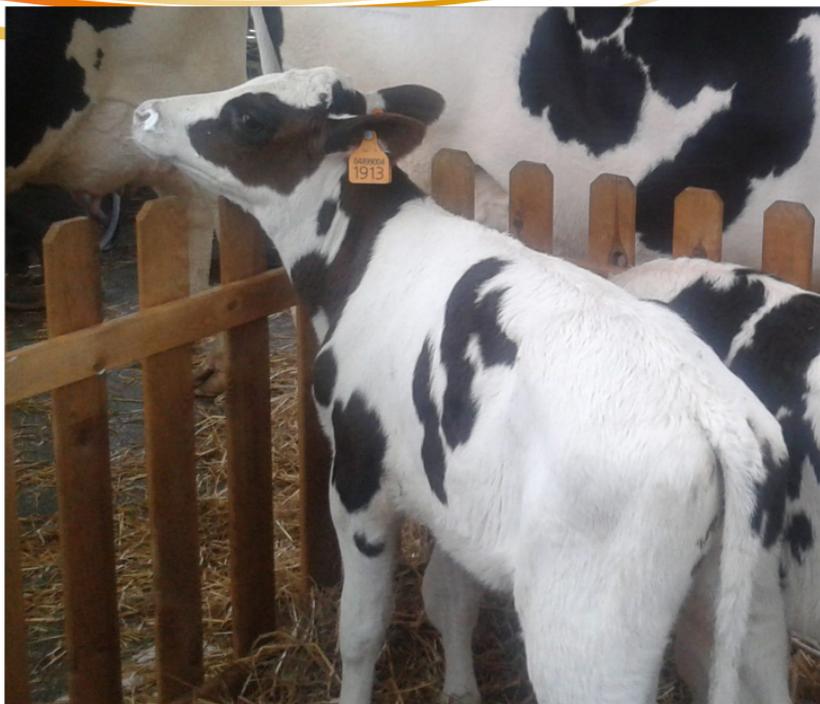
Il latte raccolto nella zona è destinato, per la maggior parte, a Mukki, la Centrale del Latte con sede a Firenze. Prodotto di eccellenza dell'azienda, ogni sorso del latte Selezione Mugello è prezioso perché dentro c'è tutta la passione di chi lo produce e la qualità pregiata delle mucche mugellane che vivono libere di pascolare in spazi aperti e di respirare l'aria pulita dell'Appennino. Merito della conformazione geofisica del territorio, ma anche degli uomini,

questo latte possiede eccellenti caratteristiche qualitative e un gusto ricco e inconfondibile.

Il latte Selezione Mugello è disponibile intero e parzialmente scremato, nel formato da 1 litro.

I materiali di cui sono composte le confezioni provengono esclusivamente da fonti rinnovabili di origine vegetale e sono certificate a Zero Emissioni CO2

Nel territorio troviamo anche la linea del latte biologico, Il Podere Centrale, disponibile in confezioni da un litro sia intero che parzialmente scremato e anche nella versione alta digeribilità, senza lattosio.



## LA VIA DEL LATTE

La Via del latte è un itinerario alla scoperta delle aziende agricole e delle mucche, frisone e brune alpine, che ogni giorno producono il latte per Mukki Selezione Mugello e il Podere Centrale, un latte espressione di un territorio.

La Via del latte attraversa un paesaggio eterogeneo caratterizzato da pianura, collina e montagna e si snoda attraverso i territori di Barberino di Mugello, Borgo San Lorenzo, Scarperia e San Piero, Vicchio e Firenzuola. Un'apposita segnaletica stradale indica esattamente i percorsi da compiere per raggiungere le stalle. Questa iniziativa testimonia

l'impegno di Mukki a sostegno della valorizzazione e tutela del territorio e del patrimonio zootecnico Toscano per avvicinare i consumatori al mondo della produzione e offrire un prodotto eccellente e sicuro dalla stalla al bicchiere.

Alcune stalle sono visitabili tutto l'anno su appuntamento. La visita è un'occasione per scoprire il territorio, interagire con gli allevatori, conoscere la vita in fattoria, gli animali e il processo di produzione del latte.

Sul sito [www.mukki.it](http://www.mukki.it) potete trovare dettagli e indirizzi da contattare per programmare la visita.

# I FORMAGGI

Tra i prodotti tipici del Mugello realizzati con il latte bovino troviamo il ravaggiolo. La denominazione del formaggio inserito dalla Regione nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Toscana è "Ravaggiolo di latte vaccino del Mugello". Viene chiamato anche "Raveggiolo". È un formaggio fresco a pasta molle, privo di crosta, a forma cilindrica. È bianco di sapore lievemente acidulo, tendente

al dolce con un caratteristico odore di latte. Si produce tutto l'anno in particolare nel comune di Palazzuolo sul Senio.

Negli ultimi anni si è affinata nel Mugello la produzione di ottimi formaggi a base di latte bovino: da quelle più antiche e tipiche come la ricotta, alle mozzarelle, alle scamorze, ai caci a base di erbe ecc.



## DAL LATTE DI PECORA FRESCHE RICOTTE E SAVORITI PECORINI

### LA RICOTTA

Si dice che Cimabue, pittore di fama, passando da Vespignano, incontrasse il giovane Giotto mentre badava le pecore e disegnava. Incuriosito da tanta abilità, si sarebbe soffermato a parlare con il giovane e questi avrebbe offerto subito allo straniero parte dello spuntino che stava consumando: una ciotola di ricotta addolcita con il miele.

Il Mugello, ieri come oggi, continua ad allevare pecore che producono latte e quindi deliziose ricotte. La ricotta è un latticino fresco prodotto con il siero che viene originato dalla lavorazione del formaggio. La forma del prodotto finito è tronco conica, con facce piane ed un colore bianco lucente. Di consistenza cremosa ha un sapore dolce e delicato, gusto fresco con forte odore di latte.

In cucina si ritrova come ingrediente principale in tantissimi preparati dolci o salati, sia crudi che cotti. Basta ricordare la torta di ricotta ed i tortelli con ricotta e spinaci. Fresca si può consumare tal quale, semplicemente salata, come dessert con confetture di frutta oppure, nel modo più tradizionale e gustoso, con miele d'acacia aggiunto sul piatto di portata. Tradizionale l'uso della ricotta fresca accompagnata alla "pattona" di farina di marroni del Mugello.



## IL PECORINO

Nel Mugello troviamo una grande azienda produttrice di pecorino toscano DOP (denominazione di origine protetta) ma anche diversi piccoli produttori di pecorino toscano che si rifanno alla tradizione più consolidata.

Il Pecorino Toscano DOP è un formaggio a pasta “tenera” o “semi- dura” prodotto con latte intero di pecora. La forma del prodotto finito è cilindrica, il colore della crosta è giallo con tonalità variabile mentre la pasta è bianco-paglierino di sapore delicato, con una leggera vena piccante. Il Pecorino Toscano DOP è facilmente riconoscibile per il marchio di tutela apposto sullo scalzo. Il Consorzio per la tutela del pecorino toscano esercita uno stretto

ed assiduo controllo sulla produzione di questo formaggio tipico a denominazione di origine protetta. Viene consumato come

formaggio da tavola o da grattugia secondo il grado di stagionatura. Alcune piccole aziende agricole del Mugello dedite all’allevamento di ovini procedono direttamente alla lavorazione e trasformazione del latte in ottimi formaggi pecorini.

Le modalità di produzione sono molto simili a quelle descritte per il Pecorino Toscano DOP e la qualità è spesso elevata anche per la scelta eseguita, in alcuni casi, di stare nella filiera biologica

# LA CARNE BOVINA

territorio è impegnato nella valorizzazione del patrimonio bovino. Qui si allevano razze che si adattano facilmente all'ambiente nel quale devono vivere come la Limousine, la Charolaise, la Chianina, la Calvana e la Romagnola. Vi sono due diverse forme di allevamento: quella biologica che segue uno stretto disciplinare e quella convenzionale. Comunque tutti gli animali sono nutriti con alimenti esclusivamente vegetali e sono allevati in condizioni idonee nel pieno rispetto del benessere animale. I vitelloni delle

diverse razze allevate in purezza sono macellati prima dei 24 mesi di età.

Un contributo determinante all'allevamento bovino da carne necessario alla chiusura della filiera vacca-vitello, è stato prodotto dalla costruzione del Centro Carni di Rabatta (Vicchio), una garanzia per gli allevatori ma anche per i consumatori. Realizzato grazie alla Comunità Montana Mugello Val di Sieve oggi il Centro Carni gestito dalla CAF (Cooperativa Agricola di Firenzuola) lavora la carne di coloro che si rivolgono al macello



ma commercializza solo le carni conferite dai soci (in gran parte aziende del Mugello) che si attengono a un preciso disciplinare che garantisce la tracciabilità del prodotto: dalla nascita alla macellazione vietando ad esempio l'impiego di qualsiasi sostanza di origine sintetica per non alterare il normale sviluppo dell'animale.

La Carne Bovina Biologica proviene da allevamenti in cui è previsto il controllo dei tecnici dell'organismo prescelto dalle singole aziende e sull'intera organizzazione di filiera vi è

un ulteriore controllo svolto da un organismo nazionale indipendente. Gli animali allevati biologicamente devono poter disporre di un'area di pascolo e soprattutto devono essere alimentati con foraggi e mangimi ottenuti da coltivazioni biologiche e sono vietate le somministrazioni preventive e/o sistematiche di farmaci di sintesi chimica. Recentemente il Centro Carni ha iniziato la lavorazione della selvaggina per garantire al consumatore la massima sicurezza di salubrità del prodotto.

## **INFORMAZIONI AL CONSUMATORE "CERCA E SCEGLI LA CARNE MUGELLANA"**

Il consumatore dovrà cercare nelle macellerie con vendita tradizionale un cartello affisso in prossimità del banco di vendita, in modo visibile ai clienti. Il cartello contiene tutti i dati identificativi delle carni ed una sorta di attestato rilasciato dal macello che permette la tracciabilità della carne posta in vendita evidenziando anche il nome dell'allevatore.

## **LA CARNE BIOLOGICA**

La carne bio confezionata recherà etichette con riferimenti al metodo di produzione biologico, riporterà il numero di matricola dell'animale, il sesso, l'età alla macellazione, il peso della carcassa, l'allevamento di provenienza, il luogo in cui è avvenuta la macellazione e la data della stessa.

## IL MARRONE DEL MUGELLO IGP

Il prelibatissimo marrone mugellano ha ottenuto dalla Comunità Economica Europea la IGP cioè l'Indicazione Geografica Protetta.

Il marrone del Mugello IGP ha una pezzatura medio-grossa, una forma ellissoidale, una faccia laterale piatta e l'altra convessa. La base è in genere piatta e di colore più chiaro rispetto al resto del frutto. La polpa è bianca, croccante e di gradevole sapore dolce. Nella coltivazione non si utilizzano fitofarmaci e fertilizzanti e per la conservazione del prodotto non si utilizzano trattamenti chimici e additivi: si possono

curare i frutti con un bagno in acqua fredda che può essere preceduto da uno in acqua calda. Nelle famiglie è in uso la surgelazione del marrone pelato. I marroni destinati al consumo fresco hanno pezzatura non inferiore a 80 pezzi per kg. La zona di produzione comprende per intero il territorio dei comuni di Marradi, Palazzuolo sul Senio e Dicomano e parte del territorio dei comuni di Borgo San Lorenzo, Firenzuola, San Godenzo, Vicchio e Scarperia e San Piero, arrivando anche fuori dal Mugello nei limitrofi Londa e Rufina.



## LA FARINA DI MARRONE DEL MUGELLO IGP

La farina di marroni ha rappresentato per secoli la base alimentare delle popolazioni dell'Appennino fiorentino: il metodo di lavorazione previsto oggi dal disciplinare IGP è identico a quello tradizionale tramandato nei secoli. I marroni sono essiccati col metodo tradizionale in metati utilizzando legna di castagno: devono essere presi in considerazione solo frutti di pezzatura inferiore a 80 pezzi per kg. La farina ottenuta non può superare il 30% del peso sul prodotto fresco. Con granulometria fine, ha un colore che varia dal giallo chiaro al beige, all'ambrato, a seconda della modalità di essiccazione. Il gusto affumicato può essere più o meno marcato. Utilizzata anticamente per ottenerne una polenta che sostituiva il pane nella dieta, è utilizzata ora in una grande varietà di piatti sia dolci che salati. In particolare, in pasticceria, si ottiene una grande varietà di dolci, torte e biscotti.

### IL CONTROLLO E LA VALORIZZAZIONE DEL MARRONE

Consorzio Marrone  
del Mugello I.G.P.  
c/o Unione Montana  
dei Comuni del Mugello  
Via Palmiro Togliatti, 45  
50032 Borgo San Lorenzo (FI)  
[www.marronedelmugello.it](http://www.marronedelmugello.it)  
L'organismo preposto al

controllo è la Camera di  
Commercio di Firenze

Associazione "Strada Del  
Marrone", Mugello di Marradi  
Piazza Scalelle, 1 - Marradi (FI)  
[www.stradadelmarrone.it](http://www.stradadelmarrone.it)

# L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

L'olivo per gli Etruschi era pianta sacra: insieme con la vite ha, nel corso dei secoli, esaltato lo straordinario paesaggio toscano.

Nel Mugello il clima più freddo ed umido non ha consentito la coltivazione di vasti appezzamenti di uliveto soprattutto nel fondo valle dove le gelate più facilmente danneggiano le piante.

Tuttavia negli ultimi 15 anni la produzione di olio è sempre aumentata costantemente con risultati notevoli dal punto di vista qualitativo. La produzione dell'olio del Mugello ricade nella zona dell'IGP Colline Fiorentine.

Gli alberi crescono da 200 a 500 metri sul livello del mare:

le varietà attuali si chiamano Leccino, Frantoio, Moraiolo, Pendolino, Maurino, e altre varietà autoctone della terra.

Le olive, raccolte a mano, vengono trasferite entro 24 ore al frantoio dove vengono pressate a freddo meccanicamente (meno di 28°). L'olio così prodotto viene poi trasportato alle aziende e imbottigliato. È un olio dal colore verde, che può assumere nel tempo sfumature giallo oro. Il gusto è fruttato di oliva verde e matura, accompagnato da sentori di mandorle, carciofo ed erba, con la presenza evidente di note amare e piccanti (olio pizzichino).



# IL VINO

Non è mai mancata nel Mugello la coltivazione delle vigne. Nel Rinascimento - come ricostruisce lo storico Zeffiro Ciuffoletti - i vini mugellani erano ben considerati, ancor più di prodotti toscani ritenuti oggi vere e proprie "eccellenze" nel mondo.

Da almeno qualche decennio, e segnatamente negli anni 2000, il Mugello sta riconfermando la fama che nei secoli seguenti si era dispersa, svelando qualità enologiche insospettite, che hanno sorpreso pubblico e critici e in qualche misura anche gli stessi "pionieri" che avevano scommesso su questa terra, rinnovando vigne e cantine. Certamente lo sviluppo delle tecniche agronomiche ed enologiche ha giocato un ruolo importante in questa rinascita della viticoltura mugellana.

Nonché la passione e una certa dose di azzardo che alcune aziende agricole hanno messo in campo. In particolare, ai vitigni più tradizionali, come il Sangiovese, la Malvasia e il Trebbiano, si sono aggiunti il Merlot, il Rebo e il Pinot Nero (tra i rossi), e lo Chardonnay, il Sauvignon, il Riesling, il Traminer, il Muller Thurgau e il Petit Manseng (tra i bianchi). Insomma i risultati non mancano e finalmente vini di qualità stanno

affiancando gli altri prodotti agricoli per i quali il Mugello è noto ai buongustai.

Quella dove ci troviamo è una Toscana da sogno e autentica, assai distante dagli stereotipi legati al mondo del vino.

In Mugello negli ultimi secoli mancava il vino buono, ad eccezione di alcune realtà presenti, ad esempio, nel comune di Dicomano che già rientra nella DOC del Chianti Rufina.

Poi vi hanno messo piede le bollicine ed il più inaspettato, il Pinot Nero, che con grande successo vinifica anche qui: una sfida per i vignaioli e gli enologi a causa del suo carattere difficile e delicato. Il Pinot Nero classico si immagina con caratteristiche eleganti, dai profumi nitidi e dai tannini setosi; nel Mugello, invece, ha una sua vera e propria identità. Per il Pinot Nero del Mugello l'approccio enologico è artigianale, sincero e trasparente. Un elemento che in qualche modo rammenta il carattere schietto, ma sincero e genuino delle persone del Mugello. E' importante ricordarsi che il Pinot Nero nel Mugello è una piccola e recente nicchia sviluppatasi principalmente negli ultimi anni. Pertanto, il tempo e la pazienza saranno sicuramente un ingrediente essenziale.

## FARRO BIOLOGICO

Il farro è un cereale antico, la sua coltivazione inizia con l'agricoltura stessa, nove o diecimila anni fa. Questo cereale ha permesso all'uomo di sopravvivere per generazioni e di dare luogo ai primi insediamenti. Oltre che nell'antico Egitto fu molto coltivato dai Greci e dai Romani.

Questi ultimi utilizzarono la farina (termine derivato da farro) per preparare una specie di polenta detta "farratum".

Il farro è una specie molto rustica, resistente alla siccità ed alle avversità, certamente un'alternativa per le aree cerealicole marginali interne, di collina e di montagna. Non essendo stato oggetto di miglioramento genetico il farro non consente le stesse produzioni del grano.

Da alcuni anni il farro biologico è prodotto a Firenze, ma anche a Vicchio. Viene coltivato, lavorato e preparato per il

mercato locale.

La produzione non impiega fertilizzanti chimici, Fito-farmaceutici o diserbanti. In Mugello, A Scarperia e San Piero troviamo anche un'azienda agricola che produce farro con un sistema integrato di gestione dei parassiti (IPM). La semina avviene in autunno utilizzando il seme vestito mentre la raccolta avviene in estate, con le normali mietitrebbiatrici da grano.





Quindi si alternano una serie di fasi quali la vagliatura (che permette di eliminare eventuali impurità), la decorticatura (l'eliminazione vera e propria delle glume e delle glumelle che mantiene inalterati nel chicco i tegumenti esterni ed il prezioso germe), la perlatura (l'eliminazione di parte della pellicola che avvolge il chicco; quest'ultima operazione consente una cottura in minor tempo) e, infine, il confezionamento.

Contrariamente a quanto si crede, la cottura del farro perlato è facile e veloce, non necessita di ammollo e per ottenere una fresca e gustosa insalata bastano 15 minuti di cottura che diventano 18 per

un farrotto o una zuppa. Il farro si trova anche espresso: è pronto in soli 2 minuti. I condimenti che meglio esaltano la pasta di farro, ricca di fibre e pronta in soli 7 minuti, sono quelli a base di verdure e/o pesce. Con la farina di farro, miscelata ad una piccola percentuale di farina di grano, si può preparare un'ottima pasta fatta in casa, il pane, la pizza, le crostate ed i biscotti.

## IL PANE DEL MUGELLO

La Toscana è famosa per la produzione del pane senza sale che ancora oggi è il più diffuso: un pane semplice, dal sapore antico, dalle forme più tradizionali. Le principali sono la forma tonda detta bozza, allungata detta filone, schiacciata detta ciabatta. L'aspetto è sempre rustico con la crosta croccante e la mollica molto alveolata che richiede una lunga lievitazione e un'attenta lunga cottura. Il pane toscano richiederebbe la cottura nel forno a legna. In tutto il Mugello quello toscano è il pane consumato per tradizione: anche i comuni di Marradi, Palazzuolo e Firenzuola pur essendo collocati sul versante emiliano-romagnolo nella produzione del pane

mantengono strettamente le tradizioni toscane. La produzione del pane del Mugello compie nel territorio l'intero ciclo produttivo: il Molino Foralossi di Firenzuola, alimentato ad acqua, macina a pietra il grano tenero privo di OGM coltivato da aziende agricole del Mugello. La farina, così ottenuta, ricca di germe di grano, fibre, minerali, vitamine e aminoacidi - componenti indispensabili per la salute dei consumatori - viene utilizzata per la produzione dei filoni di pane - con pezzature da 1/2 Kg sino a 2 Kg. - da alcuni panifici artigianali aderenti al Consorzio di tutela e promozione del pane del Mugello.



# IL MIELE

Il miele, per sua natura, riproduce l'unicità dell'ambiente da cui deriva e ne distilla gli elementi che lo contraddistinguono, dando luogo ad un alimento

unico e irripetibile. I diversi areali rendono peculiare il patrimonio di essenze nettariifere. Nel Mugello si producono principalmente tre tipi di miele.

**MIELE DI ACACIA:** si presenta liquido, con colorazione giallo-chiara, quasi trasparente; ha sapore dolce molto delicato e profumo molto fine e persistente. Ricorda il profumo dei fiori e della vaniglia.

**MIELE DI CASTAGNO:** la presenza di tanti castagneti da frutto (tra cui il pregiato marrone IGP Mugello) favorisce la produzione del miele di castagno che ha consistenza piuttosto liquida ed è di colore marrone-ambrato, brillante. È un miele non eccessivamente dolce con retrogusto più o meno amaro, con un profumo intenso e aromatico di bosco. Come tutti i mieli scuri è particolarmente ricco di sali minerali.

**MIELE MILLEFIORI:** proviene da molte specie floreali e racchiude in sé i pregi dei numerosi nettari da cui deriva. Ha consistenza fluida e granulosa, sapore dolciastro con retrogusto amarognolo, colore che varia dal giallo-verdognolo al marrone-blu.

Nonostante le diverse patologie che attaccano le api, il Mugello e l'Alto Mugello rappresentano un ambiente ottimale per la produzione del miele. I grandi produttori però sono pochissimi ma i tanti piccoli, come le aziende e gli agriturismi, producono quantità modeste ma di eccellente qualità.

## TORTELLO DI PATATE E LA PASTA FRESCA

Il tortello di patate, piatto d'origine mugellana, è un vero capolavoro di cucina, realizzato con alimenti poveri in origine ma “regali” nel risultato. I tortelli di patate sono dei quadratoni a forma di raviolo, morbidi, di colore giallo, con un ripieno di patate bollite, aglio, prezzemolo, sale, pepe e noce moscata.

Il tortello, ovvero sia la pasta ripiena, era già conosciuto da secoli nella cucina toscana e romagnola: lo decanta nel '400 il Pulci, poeta alla corte di Lorenzo il Magnifico: “Ma soprattutto del buon vino ho fede - Credo che sia salvo chi gli crede - Credo nella torta e nel tortello - L'uno

è la madre e l'altro il suo figliolo”. Il tortello di patate nasce come piatto povero: il ripieno diventa di patate con la raccolta dei primi tuberi seminati nel Mugello dalla metà del 1800.

Questo ripieno diventa una alternativa a quello di castagne, frutto conosciuto e raccolto in tutte le zone appenniniche. Si consuma come primo piatto con sugo di carne bovina, d'anatra, di coniglio, di cinghiale o ai funghi accompagnato da vini rossi robusti. Oltre al tortello nei pastifici locali possiamo trovare una produzione di ottima pasta fresca: le tagliatelle, i tagliolini, i cappelletti, i ravioli.



# LE PATATE

“La prima notevole produzione di patate nel Mugello risale alla carestia del 1817 quando, si narra, il priore di Olmi distribuì le patate fornite da Ferdinando III ai più poveri perché le seminassero.

Il priore seminò 400 piante pagandole 8 lire ogni 100 e ne raccolse 12.260, che vendette a 5 paioli e mezzo ogni 100.

Un secolo dopo, negli anni 40 del 1900, si coltivavano, nel Mugello, 400 ettari a patate ed il paese che più ne aveva era Vicchio.” (Da “Il vero tortello mugellano” di Tebaldo Lorini).

Gradita a grandi e piccini è divenuta ripieno del piatto più conosciuto e apprezzato del Mugello: il tortello di patate. Le patate

prodotte nel Mugello sono bianche, gialle e rosse, di forma generalmente ovale, omogenee e senza deformazioni, di pezzatura 50/80 mm. Sono apprezzate anche quelle di misura inferiore a 30/50 mm. Sempre più presente è la coltivazione di patate biologiche.

Le patate vengono seminate nel mese di marzo.

Successivamente vengono eseguite due lavorazioni di rincalzatura e spesso sono necessari diversi interventi di irrigazione.

La raccolta viene effettuata nel mese di agosto.

Quindi le patate vengono immagazzinate in cella frigorifera e non subiscono alcun trattamento antivegetativo.



## IL TARTUFO BIANCO DEL MUGELLO

La raccolta nel Mugello del tartufo bianco non è una scoperta recente in quanto esistono racconti ben documentati sull'importanza di questa produzione a far data dalla metà del 1800: in particolare un sacerdote di San Giovanni Maggiore nel comune di Borgo San Lorenzo stimava in diversi quintali le potenzialità produttive di questo territorio, prospettando con una notevole lungimiranza un suo sfruttamento dal punto di vista economico e non solo gastronomico.

Il Mugello è stato individuato dalla normativa regionale (L.R. 50/95) come una delle cinque aree geografiche di provenienza del tartufo bianco toscano: la legge prevede che la raccolta del prezioso tubero sia consentita dal 10 settembre al 31 dicembre. Il "Tuber magnatum pico" presenta uno strato esterno liscio, di colore giallo chiaro

o verdino, e una polpa che varia dal marrone al nocciola più o meno tenue, talvolta sfumata di rosso vivo, con venature chiare, fini e numerose. Ha dimensioni variabili da quelle di una cariosside di mais a quelle di una grossa arancia.

Emana un profumo forte e gradevole, simile all'odore di metano o a quello del formaggio fermentato. Il tartufo bianco si consuma fresco perché non è adatto alla cottura, che gli fa perdere gran parte delle qualità organolettiche.

Nel Mugello sono presenti anche altre specie minori come il bianchetto (*Tuber Borchii* Vitt.), lo scorzone (*Tuber aestivum* Vitt.), l'uncinato (*Tuber uncinatum* Chatin) e il brumale (*Tuber brumale* Vitt.). È stata rilevata occasionalmente anche la presenza del tartufo nero pregiato (*Tuber melanosporum* Vitt.).

## **IL CONTROLLO E LA VALORIZZAZIONE DEL TARTUFO**

Due sono le associazioni presenti nel Mugello che si prefiggono l'obiettivo della valorizzazione del tartufo, della salvaguardia delle tartufaie naturali, del recupero e miglioramento di aree trasformandole in tartufaie controllate:

### **ASSOCIAZIONE TARTUFAI DEL MUGELLO**

[www.tartufaimugello.it](http://www.tartufaimugello.it)

### **ASSOCIAZIONE TARTUFAI BARBERINESE**

[www.tartufaibarberinesi.org](http://www.tartufaibarberinesi.org)



## LO ZAFFERANO

Numerosi richiami storici attestano la presenza produttiva, la commercializzazione e l'alto riconoscimento dello zafferano delle Colline Fiorentine, che veniva denominato e apprezzato a livello internazionale come "zima di Firenze". Oltre ad essere utilizzato come spezia per la preparazione di piatti e pietanze prelibate, veniva impiegato come valore di scambio di merci. Nel Medioevo a Firenze affluivano commercianti da tutta Europa per acquistare lo zafferano del contado fiorentino ed ai tempi del Da Uzzano (1440) lo zafferano, transitante per Firenze, era soggetto ad un dazio di ben otto fiorini per soma. Da diversi anni alcuni agricoltori hanno ripreso questa coltivazione anche nel Mugello. I terreni atti alla coltivazione sono quelli prevalentemente collinari,

ben soleggiati, in genere di media consistenza e permeabili, compresi tra i 300 e i 500 m s.l.m. I bulbi vengono piantati nel periodo che va dalla seconda decade di agosto ai primi di settembre; a metà ottobre i fiori vengono raccolti manualmente e portati in locali per la sfioritura, ovvero la separazione degli stimmi dal calice. Gli stimmi sono raccolti in contenitori per procedere all'essiccazione (tostatura) che avviene a fuoco diretto nelle vicinanze di un camino o stufa a legna, per circa 15-20 minuti, oppure con altre forme di riscaldamento (forni a ventilazione forzata). La resa per ettaro è di 80 quintali di fiori freschi, pari a 60 kg di stigmi da essiccare. Dal 2020 il Comune di Vicchio fa parte dell'Associazione Zafferano Italiano.



# GLI ZUCCHERINI DEL MUGELLO O ZUCCHERINI AL PAIOLO

Gli zucherini sono biscotti dolci, secchi, di forma tonda bucati nel mezzo. Sono bianchi perché vengono immersi dopo la cottura nello zucchero fuso. Sono profumati di anice. Gli zucherini erano dolci molto comuni nel territorio di Firenzuola e di Barberino di Mugello: erano infatti sempre presenti a conclusione di pranzi tenuti in particolari occasioni, feste e ricorrenze, oltre che ai rinfreschi per i matrimoni. La lavorazione a mano conferisce a questi biscotti un gusto particolare, che nella produzione industriale va perduto. La ricetta degli zucherini è tramandata oralmente da molte generazioni.

Secondo la ricetta tradizionale l'impasto si prepara unendo la farina bianca, le uova fresche, lo zucchero, il burro, la buccia di limone, il latte e il lievito. Si formano delle piccole ciambelle e si fanno cuocere in forno per mezz'ora. A parte si scioglie dello zucchero con il liquore di anice e un po' d'acqua dentro un paiolo (per questo venivano chiamati "zucherini al paiolo"). Cotti i biscotti si immergono nello zucchero fuso e si fanno raffreddare. In alcuni casi vengono bagnati anche nell'alchermes, un liquore che conferisce allo zucherino un colore rosso.



## LA BIRRA

Una novità assoluta nel panorama dei prodotti mugellani è la birra che gli antichi Egizi chiamavano “pane liquido” e che gli Etruschi fabbricarono per primi in Italia. La birra prodotta nel territorio incontra prodotti mugellani

straordinari come il marrone del Mugello IGP, il farro biologico o il pane del Mugello. È una birra artigianale: un alimento genuino, non filtrato e non pastorizzato, senza aggiunta di additivi conservanti e stabilizzanti.

## LA VODKA

Nel 2015 nasce nel Mugello la prima vodka biologica toscana che utilizza quattro tipi di grani (teneri) antichi, Verna, Bolero, Bologna e Sieve e acqua dell'Appennino

Mugellano. Si distinguono note di vaniglia e mela golden, un profumo di grano fresco ed erbe officinali unite a sentori di mandorla.

## IL VERMOUTH DEL MUGELLO

Una recente produzione d'eccellenza grazie all'utilizzo di materie prime native del territorio (lo zafferano di Vicchio, il Vermentino prodotto sulle colline del Mugello) e la

riscoperta di nozioni e metodi completamente artigianali e non automatizzati, come la filtrazione tramite cotone, che permette di preservare al massimo le qualità organolettiche del prodotto.

## IL GIN

L'incontro tra passione e storia ha dato vita ad un recentissimo Gin che ricorda appieno i profumi ed i sapori del paese natio e delle colline ad esso circostanti. Tra tutti spicca il cipresso, albero simbolo di questo territorio, insieme ad altre 9 botaniche tra cui alloro, ginepro, pino

e rosa canina, tutte piante presenti e caratteristiche del meraviglioso ambiente del Mugello. La tecnica utilizzata è quella del London Dry Gin, ovvero un Gin totalmente naturale, dove è vietato l'utilizzo di aromi artificiali e coloranti.



# LE RICETTE DELLO CHEF INCROCCI

**L**uigi Incrocci, illustre cuoco di livello internazionale con origini mugellane, ha portato un originale contributo alla guida proponendo alcune ricette che utilizzano prodotti del territorio. Insoliti ma piacevolissimi sono alcuni accostamenti suggeriti come la panzanella con il

raveggiolo, il pecorino con lo zafferano e il tartufo, la ricotta con il cioccolato e la salsa alla birra. Senza però dimenticare la tradizione con un piatto come lo spezzatino al vino rosso e patate un vero "must" della cultura gastronomica.



## BUDINO DI LATTE E ZAFFERANO IN SALSA AL MIELE

**Ingredienti:** latte fresco Mugello 500 ml, zucchero gr 200, bacca di vaniglia n 1, zafferano busta n 10 pistilli, gelatina in fogli gr 15 per la salsa;, miele del Mugello g 50, panna fresca del Mugello gr 50

Portare il latte ad ebollizione, con lo zucchero, i semi della bacca di vaniglia, lo zafferano, i fogli di gelatina precedentemente bagnati in acqua fredda e strizzati il tutto a fuoco spento. Mettere nello stampo grande o monoporzionato e lasciar riposare in frigo per almeno 2 ore. Per la salsa mescolare con la frusta il miele con la panna tiepida. Sformare i budini e servire con la salsa al miele ormai fredda.



## CROCCHETTE DI MANZO CON PECORINO, ZAFFERANO E TARTUFO

**Ingredienti:** carne rossa bovina macinata 500 gr, pane raffermo del Mugello integrale 200gr, latte intero del Mugello 100 ml, pecorino grattugiato del Mugello 100 gr, pistilli di zafferano n 7/8, tartufo a piacere, sale pepe q.b., farina "00" 100 gr, uova intere n2, passata di pomodoro gr 500, foglie di salvia, aglio spicchi n2

Impastare la carne con il pane precedentemente bagnato nel latte e strizzato, il pecorino grattugiato, i pistilli di zafferano, tartufo tritato finemente, le uova, sale e pepe. Formare delle polpette di media grandezza e passarle nella farina e farle soffriggere da ambo le parti in olio extra vergine di oliva ben caldo. A parte tritare l'aglio e farlo imbiondire con un filo d'olio. Unire il pomodoro, le foglie di salvia e far cuocere circa 30 minuti a fuoco lento. Mettere nella salsa le crocchette e lasciar cuocere ben coperte per ancora 30 minuti. Aggiustare di sale e pepe e servire calde.





## SPEZZATINO RUSTICO AL VINO ROSSO E PATATE

**Ingredienti:** carne rossa bovina del quarto anteriore 1kg, vino rosso del mugello n 2 bicchieri, carote n2, sedano n 3 coste, cipolla rossa n2 , rosmarino, salvia e alloro q.b., patate del Mugello 800gr, pelati di pomodoro 400 gr, sale e pepe q.b.

Pulire bene le verdure e farle a pezzi grandi. In una casseruola grande mettere dell'olio extra vergine di oliva , le verdure, la carne tagliata a cubetti, il vino rosso, le erbe legate a mazzettino con lo spago, i pelati di pomodori, sale e pepe. Aggiungere 2/3 bicchieri di acqua e fare cuocere il tutto coperto a fuoco dolce per circa 1h30 minuti. A parte pulire e sbucciare le patate e tagliarle a cubettoni. Farle saltare in padella con olio extra vergine e qualche foglia di salvia, per almeno 15 minuti, dopodiché unirle allo spezzatino che dovrà ancora cuocere circa 30 minuti. Appena lo spezzatino risulterà morbido è pronto.



## FARROTTO ALLO ZAFFERANO CON FAGIOLI E ERBETTE AROMATICHE

**Ingredienti:** farro perlato di Mugello gr 500, brodo vegetale 3lt, scalogno n3, porro n1, zafferano 2 gr in pistilli, sale e pepe q.b., fagioli bianchi già cotti 300 gr, erbette aromatiche miste, olio extra vergine di oliva q.b, formaggio grattugiato 100 gr, burro 50 gr

Tritare il porro e lo scalogno già precedentemente lavati bene, far imbiondire in una casseruola, quindi unire il farro perlato, fare tostare e bagnare con il brodo vegetale caldo, come un risotto. A 5 minuti dalla fine della cottura aggiungere lo zafferano, i fagioli già cotti, poche erbette aromatiche già tritate come maggiorana, timo origano ecc.; il parmigiano e il burro. Aggiustare di sale e pepe e servire ben calda con un filo di olio extra vergine di oliva del Mugello.



## PASTA FRESCA AL FARRO, PECORINO E TARTUFO BIANCO

**Per la pasta:** farina di farro 150gr, farina di semola 150gr, uova intere 4n, olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino, sale un pizzico

**Per la salsa al pecorino:** pecorino semistagionato del Mugello 200 gr, panna fresca del Mugello 200 ml, tartufo bianco q.b.

Fare una fontana con le due farine, aggiungere l'olio, il sale e le uova intere. Impastare il tutto energicamente creando una palla di pasta, che farete riposare per circa 30 minuti. Per la salsa tagliare il pecorino a piccoli cubetti, unire la panna fresca e portare sul fuoco dolce fino a che il formaggio non sarà fuso, creando una crema liscia. Stendere la pasta, e tagliarla nella forma "Tagliolini" o "Tagliatelle" a seconda del vostro piacimento. Cuocerla in abbondante acqua salata e saltarla nella crema di pecorino. Prima di servire, trifolate il tartufo bianco e unire un giro di pepe macinato.



## PANZANELLA CON PANE DEL MUGELLO E RAVEGGIOLO

**Ingredienti:** pane raffermo del Mugello gr 300, pomodoro fiorentino n 2, cetriolo n 1, formaggio raveggiolo gr 300, olio extra vergine di oliva del Mugello q.b, sale e pepe q.b., basilico in foglie q.b.

Tagliare il pane raffermo a fette sottili, renderle croccanti in forno per alcuni minuti. A parte tagliare il pomodoro (privato di semi) e il cetriolo (sbucciato e privato di semi) a cubetti, più piccoli possibili. Condirli con olio, sale, pepe e basilico tagliato a striscioline. Quindi comporre la panzanella a strati, alternando una fetta di pane, le verdure e un cucchiaio di raveggiolo, creando 3/4 strati a vostro piacimento. Terminare il piatto, con un cucchiaio di raveggiolo sull'ultima fetta di pane, una foglia di basilico fresco e un filo di olio extra vergine di oliva.



## TORTELLI DI PATATE IN PASTA AI MARRONI CON CAPRINO E RAGU' DI MAIALE

**Per la pasta:** farina di marroni 200 gr, farina 00 400 gr, uova intere n 6, un pizzico di sale, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

**Per il ripieno:** patate gialle del Mugello 800 gr, aglio spicchi n 1, un ciuffo di prezzemolo, pecorino stagionato mugellano grattugiato gr 100, formaggio caprino fresco del Mugello gr 200, un pizzico di noce moscata, Sale e pepe q.b

**Per il ragù di maiale:** carne di maiale macinata grossolana gr 600, carote n 1, sedano coste n 3, cipolla dorata n 1, un rametto di timo, vino bianco 1 bicchiere, sale pepe q.b.

Disporre le farine a fontana, aggiungere il sale, l'olio e le uova uno per uno, impastare bene fino a formare una palla omogenea. Lasciare riposare per circa 30 minuti. Per il ripieno far bollire le patate con la buccia, possibilmente simili di grandezza, sino a cottura. A parte tritare il

prezzemolo con l'aglio, far soffriggere lentamente, quindi aggiungere il caprino, una tazzina di acqua e far bollire pochi minuti. Nel frattempo passare le patate ben cotte, aggiungere il pecorino grattugiato e la noce moscata. Aggiungere il battuto di aglio e prezzemolo precedentemente preparato e freddato, aggiustare di sale e pepe e lasciare freddare bene. Per il ragù pulire bene gli odori e tritarli finemente o passare al tritacarne tutti insieme. Mettere in una casseruola gli odori con l'olio extra vergine di oliva del Mugello, far imbiondire, quindi unire la carne di maiale, le foglie di timo e lasciar rosolare bene per alcuni minuti. Bagnare con il vino bianco e lasciar sfumare ed evaporare bene. Coprire la carne con brodo di verdure e cuocere almeno 1h30 minuti a fuoco lento. Tirare la pasta fresca, mettere dei piccoli pizzicotti di ripieno di patate e caprino e chiudere a modo di "tortello". Attenzione: Eliminare l'aria dentro il tortello! Cuocere i tortelli in acqua salata bollente per 4/5 minuti e condire con il ragù di maiale del Mugello. A piacere potete aggiungere poca scorza di limone grattugiata.



## SOUFFLE' DI RICOTTA E CIOCCOLATO FONDONTE CON SALSA ALLA BIRRA

**Ingredienti:** latte intero 500ml, uova intere n4, amido di mais n 2 cucchiaini, zucchero gr 150gr, ricotta del Mugello gr 350, cioccolato fondente gr 100

**Per la salsa:** birra del Mugello doppio malto 250ml, zucchero semolato 250 gr, tuorli d'uovo (gli albumi serviranno per il soufflé) n 4, amido di mais 1 cucchiaino, bacca di vaniglia 1n, latte intero 100ml

Per il soufflé fare una crema pasticcera classica, facendo bollire il latte con lo zucchero, a parte sbattere le uova con la maizena. Unire il latte caldo e far cuocere pochi istanti. Lasciar freddare bene. Per la salsa fare una crema inglese unendo la birra al latte. A parte sbattere i rossi d'uovo con lo zucchero, la maizena e i semi della bacca di vaniglia. Unire il latte e birra tiepidi, rimettere sul fuoco basso e far cuocere fino a densità giusta. Foderare gli stampi per il soufflé con burro e farina. In una ciotola mescolare la crema pasticcera ben fredda, la ricotta setacciata, il cioccolato tritato finemente e gli albumi montati a neve ben ferma. Mescolare dal basso verso l'alto pian piano. Passare in forno già caldo a 190° C per il tempo necessario a seconda della grandezza dello stampo. Togliere dal forno e servire con la salsa a parte fredda.

**TESTI:**

Ufficio Turismo Unione Montana dei  
Comuni del Mugello

**BIBLIOGRAFIA:**

"Mugello in cucina" di Tebaldo Lorini  
"Il marron buono di Marradi" di Elvio Bellini  
"Ricette a memoria" di Rosanna Billi  
"I banchetti nell'età del Magnifico" di  
Comunità Montana Mugello

**FOTOGRAFIE:**

Archivio Unione Montana dei Comuni del Mugello

**STAMPA E RIADATTAMENTO GRAFICO:**

Studio Noferini , Borgo San Lorenzo (FI)

# Toscana



**Mugello**  
LA TOSCANA AUTENTICA



UNIONE MONTANA  
DEI COMUNI  
DEL MUGELLO

**FSC**

Fondo per lo Sviluppo  
e la Coesione



in collaborazione con:



Regione Toscana



**TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA

[www.mugellotoscana.it](http://www.mugellotoscana.it)



Ufficio Turismo

Via P. Togliatti, 45

50032 Borgo San Lorenzo (Firenze), Italia

tel. 055 84527185/6

turismo@uc-mugello.fi.it