

# Toscana

**U**no dei prodotti della panificazione toscana che mi fanno impazzire è la schiacciata. Ha più o meno lo spessore di una focaccia e un tempo era usata come termometro del forno a legna: i fornai schiacciavano con le dita gli avanzi dell'impasto del pane e poi li infornavano per testare la temperatura del forno. Se cuocevano bene, era il momento di introdurre il pane.

La schiacciata è sempre stata un cibo povero, come molti piatti della cucina toscana, del resto: l'acquacotta, il cacciucco, la panzanella... E, come spesso capita in tutta Italia, i piatti più ambiti oggi sono quelli un tempo considerati più

umili. Contadini e operai mangiavano la schiacciata farcita, per lo più con i salumi, ma si presta anche alle creazioni più fantasiose e all'abbinamento con sapori intensi.

Una curiosità: a Livorno il cavallo di battaglia dei forni, insieme alla schiacciata, è la “cinque e cinque”, un panino farcito con torta di ceci e pepe, a cui in seguito sono state aggiunte anche le melanzane. Il nome deriva dal fatto che all'inizio del Novecento la torta di ceci costava 5 centesimi di lira come il pane, perciò i clienti erano soliti chiedere ai fornai: «Dammi 5 e 5», ossia 5 centesimi di pane e 5 di torta.



# Pizza con finocchiona e porcini

Nel Medioevo il pepe era costoso, ed è per questo che i porcini dell'epoca ebbero l'idea di insaporire questo insaccato simile al salame con semi di finocchio. Loro non lo sapevano ancora, ma avevano appena inventato un'opera d'arte degna di essere esposta agli Uffizi. Qui ho pensato di abbinarla con i funghi porcini, che crescono abbondanti nei boschi dell'Appennino toscano.

## Preparazione

Dopo aver seguito la lavorazione abituale per ogni pizza, infornatela a 250 °C per 25 minuti, spostando la teglia dal ripiano più basso a quello più alto dopo 7-8 minuti.

Mentre cuoce, lavate e pulite i porcini, tagliateli in pezzi e trifatolati in padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e un po' di sale.

Sfornate la pizza e disponetevi sopra i funghi e la finocchiona. Se vi piace guarnite con un po' di mentuccia romana.

## Ingredienti

**per il condimento:**

- ⊙ 200 g di porcini freschi
- ⊙ 400 g di finocchiona a fette
- ⊙ 1 spicchio d'aglio
- ⊙ olio extravergine d'oliva quanto basta
- ⊙ un pizzico di sale

**Funghi porcini al bacio.** Sciacquate i porcini sotto l'acqua corrente, poi tagliate la base e togliete tutta la terra con cura, soprattutto sotto il cappello, aiutandovi con una spazzola e con il coltello (per raschiare le incrostazioni più ostinate). Lavateli di nuovo sotto l'acqua corrente e asciugateli subito. Se assorbono troppa acqua, infatti, tendono a disfarsi in cottura. Fateli saltare in padella a fiamma viva e solo per il tempo che basta perché cuociano, ma restino croccanti.

# Pane sciapo

Il pane sciapo è il pane toscano per eccellenza. Molti lo snobbano, preferendo un impasto con sale, ma personalmente penso che sia il companatico perfetto per cibi ricchi di sapore come quelli toscani, a partire dai salumi.

## Ingredienti

- ⊙ 800 g di farina tipo 0
- ⊙ 200 g di farina di grano duro
- ⊙ 700 ml di acqua
- ⊙ 150 g di lievito naturale

## Preparazione

La caratteristica del pane sciapo è... indovinate un po'? Quella di non contenere sale nell'impasto.

Si procede come per qualunque pane, ma la differenza principale è nella cottura: il pane sciapo cuoce a una temperatura inferiore e per meno tempo. Questo perché è il sale a dare la struttura all'impasto, che in questo caso risulta un po' più morbido del solito.

Infornate quindi a 250 °C per 10 minuti. Poi abbassate a 160 °C e lasciate cuocere per una cinquantina di minuti, o comunque 10 minuti in meno di quanto fate di solito.

**Conto salato.** Una delle teorie più accreditate sull'origine storica del pane sciapo toscano è che i pisani, rivali dei fiorentini, nel XII secolo avessero imposto a Firenze una gabella sul sale che sbarcava nei loro porti. E così, i fornai fiorentini avrebbero risposto iniziando a fare a meno di questo ingrediente.

