



Silvia Percussi Fotos: Tadeu Brunelli

Rústico, popular e saboroso: cardápio toscano

Celebrada e amada como nenhuma outra região, a Toscana é destino obrigatório de qualquer turista que viaja para a Itália. Situada no centro da península, sintetiza e exalta algumas características fundamentais do país, como mar e montanha, natureza e arte, cidade e campo, paixão e razão.

Devido à sua localização, para quem vive em Milão, em Torino e no Trento, ela é considerada o início do Sul da Itália. Já para quem está em Nápoles e Bari, é apontada como o princípio do Norte. Na realidade, é tão supremamente orgulhosa que conseguiu afirmar-se sobre si mesma - sua cozinha não se assemelha em nada à das regiões com as quais faz divisa (Ligúria, Emília-Romanha, Marche, Úmbria e Lácio), se bem que tal divisa não significa um completo isolamento destas.

Claro, a cozinha da Toscana tem uma personalidade e um caráter inconfundível: é rústica, popular, muito ligada aos produtos da sua terra e do seu mar, simples e essencial. Não ama a superficialidade, as elaborações e a estratificação, mas exige a qualidade dos ingredientes, a perfeição do cozimento, o equilíbrio dos sabores e dos aromas. Mediocridade e aparência sem conteúdo são os ladrões do instinto: o rigor e a medida, entretanto, são de casa.

De Florença a Siena, de Pisa a Livorno, de Lucca a Arezzo, de Grosseto a Viareggio, cada centro tem a sua província e as suas especialidades. Na maioria das vezes, rivais entre si, as cidades principais exprimem, naquilo que interessa à boa mesa, uma unidade de fundo, uma decidida homogeneidade.

Poucos ingredientes sabiamente usados, para desfrutar o melhor contraste e o substancial respeito do sabor natural de cada um deles: aí está o segredo da harmonia e das medidas toscanas, que não significam nunca falta de personalidade, mas exatamente o oposto - individualizam ao máximo cada prato.

É curioso que foi justamente da Toscana que partiram os progenitores da cozinha ocidental mais rica e mais complexa: a francesa. Foram os cozinheiros que seguiam Caterina de Médici, casada em 1533 com o futuro rei Enrico II, os responsáveis por dar à corte da França o gosto dos pratos elaborados e apresentados com suntuosa magnificência.

As receitas faustosas, cheias de especiarias, não obtiveram êxito nos banquetes dos nobres quando Siena e Florença eram os centros europeus de cultura e poder. As receitas renascentistas, que ornavam as mesas dos Médici, e as do século XVII, que engrandeciam as mesas da família Lorena, não tiveram muita sorte: a tradição, inclusive nas famílias mais aristocráticas, é tenazmente ligada aos produtos e aos usos do condado, à rústica simplicidade que se torna refinamento quando é perseguida com a sabedoria da aproximação e da segurança da qualidade. Bom exemplo está em um prato simples e antigo como o *castagnaccio*, ainda hoje um dos pratos preferidos dos toscanos, servido tanto nos restaurantes mais refinados quanto nas “tratorias” do campo.

Continua na página 53 →

Panzanella

Ingredientes

1 pão italiano amanhecido
2 tomates grandes e maduros
1 cebola roxa pequena
1 maço de manjeriço
2 dentes de alho socados
Água quanto baste

Para o molho

Vinagre balsâmico a gosto
Azeite a gosto
Sal a gosto

Rendimento

10 pessoas

Preparo

Corte o pão em cubinhos e pulverize com um pouco de água. Deixe descansando durante 30 minutos. Esprema para retirar o excesso de água, se houver. Misture com os tomates cortados em gomos bem fininhos e com a cebola cortada da mesma maneira. Junte as folhas de manjeriço já lavadas. Tempere com azeite, vinagre balsâmico, sal e o alho. Unte uma forma de bolo com azeite e preencha a forma com a mistura. Desenforme no momento de ir à mesa.

Storia della panzanella

Muitos atribuem a origem da panzanella ao hábito dos camponeses de umedecer o pão velho e seco (em uma época em que o pão era comprado somente uma vez por semana) e misturá-lo a verduras. Outros sustentam que a panzanella nasceu a bordo dos barcos pesqueiros: os marinheiros levavam consigo o pão duro e alguns tomates, e todos os ingredientes eram molhados com água do mar. Além disso, havia uma receita similar chamada de "pan lavato" por Bocaccio. Algumas versões ensinam que o nome vem das palavras "pane" (pão) e "zanella" (prato fundo, sopeira). Outros dizem que se trata de uma inversão da antiga palavra "zampanella". E uma terceira opinião garante que a panzanella deriva de "panzana", que significa papai. Independentemente das contradições, a receita sempre agradou a todos. Já em 1500, um pintor fiorentino chamado "Il Bronzino" deixou algumas rimas em homenagem ao prato: *Chi vuol trapassar sopra le stelle / en' tinga il pane e mangia a tirapelle / un' insalata di cipolla trita / colla porcellanetta e citriuoli / vince ogni altro piacer di questa vita / considerate un pó s'aggiungessi basilico / e ruchetta*. O pintor não cita os tomates, pois ainda não eram usados na alimentação. Cita, porém, a erva "porcellanetta", que não é mais usada hoje em dia (conhecida também como portucala ou sportellacchia), e a "ruchetta", que é a nossa conhecida rúcula.



Pappardelle sul coniglio

Ingredientes

400 g de “pappardelle” fresca
½ coelho pequeno com o fígado
1 colher de sopa de extrato de tomate
400 g de tomates pelados e sem sementes
1 cebola pequena
1 cenoura pequena
1 talo de salsa
1 dente de alho
2 colheres de sopa de alecrim fresco
1 copo de vinho branco seco
½ xícara de azeitonas pretas portuguesas
Parmesão ralado, azeite, sal e pimenta

Rendimento

4 porções

Preparo

Em uma caçarola, aqueça cinco colheres de sopa de azeite e refogue os temperos bem picados. Assim que a cebola estiver macia, adicione o coelho cortado em pedaços e umedeça com o vinho. Verifique o sal, deixe o vinho evaporar e depois coloque o extrato de tomate, os tomates e as azeitonas. Deixe cozinhar em fogo médio durante uma hora.

Quando a carne estiver bem macia e soltando do osso, retire os pedaços da panela e desfie. Pique o fígado. Recoloque tudo na panela e finalize o cozimento por mais 15 minutos.

Cozinhe a massa em abundante água temperada com sal grosso e escorra. Leve à travessa para servir e regue com molho, pulverizando com parmesão. Se achar necessário, durante o cozimento regue o coelho com caldo de frango para não ressecar.

Pappardelle

Na Toscana, mesmo que as sopas (zuppe) sejam mais numerosas do que massas (pastaciutte), as segundas contam com uma gloriosa tradição nas províncias mais meridionais, como Arezzo e Grosseto. O pappardelle, preferivelmente artesanal, largo e dourado, é acompanhado com carne de coelho, javali ou lebre. A primeira é a mais comum.



Os pratos toscanos são simples, o que não significa facilidade na preparação, principalmente quando faltam o olho e a experiência, e quando a matéria-prima não é como deveria ser. Valha por todos os exemplos a célebre *bisteca alla fiorentina*, diferente de todas as outras “bistecas” da Itália pelas dimensões excessivas, pela qualidade da carne bovina (que deve ser da raça *chianina*) e pelo método de cozimento: fogo de brasas de “castanho”, sal, pimenta, pouco azeite e muita precisão no tempo de colocar e tirar. Uma obra-prima, certamente, bem cozida por fora e quase crua e muito macia por dentro.

Também por isto é fascinante passear pela Toscana: para visitar produtoras, adegas, mercados e restaurantes e buscar onde provar, adquirir e se abastecer. Apesar de carregarem as marcas de uma cozinha regionalista, muitos produtos, como o pão toscano, são encontrados em outras regiões. Assim também é o magnífico azeite toscano, que pode ser comprado nos grandes supermercados e lojas especializadas, além do feijão (tão especial) e do *panforte* doce, ambos com larga distribuição na península. Mais difícil de se encontrar é a couve negra e a *nepitella* (um tipo de erva), que aromatizam os *funghi*. Mas, no todo, pode-se dizer que, com um pouco de boa vontade, a cozinha toscana deixa-se reproduzir com suficiente disponibilidade.

Prepare e sirva-a com a vontade de reencontrar na memória o perfil da cúpula de Brunelleschi, em Florença, as escarpas de Volterra, o mar da ilha de Giglio, o formato de concha da Piazza del Campo, em Siena, ou então somente a silhueta de uma antiga casa toscana no alto de uma colina, entre o despontar dos ciprestes que fazem o papel de guardiões... Procurar o fascínio e os perfumes dessa terra nas suas receitas e nos seus esplêndidos vinhos será uma maneira de reviver momentos, emoções e atmosferas de uma região invejada no mundo todo. 🍷



Zuccotto con frutti di bosco

Ingredientes

400g de biscoito inglês
400g de mascarpone
400g de frutas de bosque
1 copo de licor de cassis
3 gemas de ovo
3 claras batidas em neve
2 colheres de sopa de açúcar

Preparo

Bata as gemas com o açúcar, acrescente o mascarpone e a metade das frutas de bosque já batidas. Misture bem. Acrescente as claras batidas em neve, misturando delicadamente. Molhe os biscoitos no licor de cassis diluído em água. Em uma forma, monte as camadas, com os biscoitos, o creme e assim por diante. Finalize com a outra metade das frutas e leve para gelar no mínimo 3 horas antes de servir.

Rendimento

6 a 8 porções