

La cucina in barca in Toscana



di Daniela Mugnai

Il tema della sostenibilità e della salvaguardia del mare passa anche dall'enogastronomia: non solo ricette, ma anche suggerimenti sui prodotti tipici che non possono mancare in una cambusa gourmet e sostenibile. Inoltre, consigli da adottare per la riuscita di un buon piatto e per la salvaguardia del mare: dall'utilizzo di prodotti locali, all'attenzione alla stagionalità anche per il pescato, per non danneggiare l'ecosistema e consentire la riproduzione.

Navigare lungo la costa e le isole, consente un punto di vista privilegiato dove il mare è protagonista assoluto anche a tavola e permette di scoprire varie specie ittiche, attraverso le ricette della tradizione, tutelando la biodiversità anche alimentare: un'esperienza gastronomica che recupera antichi saperi, storie e mestieri. Questi i contenuti del libro: "Happy Boat in Toscana - Ricette per naviganti a vela e a motore" dedicato a chi sceglie di visitare la Toscana in barca, che raccoglie ricette tipiche interpretate dagli chef della costa toscana. Un itinerario affascinante lungo i circa 600 chilometri di costa con 17.550 ormeggi e una rete diffusa di porti e approdi turistici, in un viaggio tutto da

gustare. Dai classici spaghetti con le arselle e le acciughe marinate, a nuove interpretazioni come le triglie con patate, la palamita al pesto di ortica o l'insalata di sgombro marinato. Accompagnate da preziosi consigli sulle tecniche di preparazione: meglio prediligere cotture brevi e marinature in modo da preservare la qualità degli ingredienti e ridurre il rischio di fermentazioni. Scegliere piccole pezzature, tagli sottili e spessori bassi, consente di approfittare della temperatura di zuppe o verdure per cuocere il pesce, risparmiando così tempo ed energia. Inoltre, approfondimenti ed aneddoti sui prodotti usati per le ricette. La Toscana vanta, infatti, una cultura gastronomica secolare e i prodotti certificati (DOP, IGP, PAT) ne garantiscono l'autenticità, la provenienza e la produzione secondo rigorosi disciplinari.

Per Vetrina Toscana, il progetto della Regione che unisce tipicità, autenticità dei territori e attenzione all'ambiente, l'enogastronomia è un #viaggionelviaggio: muoversi, infatti, permette di conoscere posti nuovi e assaporarne i prodotti e i piatti tipici.

A Book For Cooking On Board

"Happy Boat in Tuscany - Recipes for seafarers by sail or by motor", a practical guide to typical cuisine, for those who choose to visit Tuscany by sea. Local chefs have put together a collection of typical recipes from the Tuscan coast. Not only recipes, but also suggestions on typical products and seasonality so as to protect tradition and defend the natural biodiversity.

Il volume è stato pubblicato da Toscana Promozione Turistica, nell'ambito del progetto Vetrina Toscana, ed è scaricabile gratuitamente dal sito www.vetrina.toscana.it. Le ricette del volume sono state gentilmente concesse dai cuochi della rete di Vetrina Toscana: Umberto Amato del ristorante La Fontanina a Porto Santo Stefano, Leandro Carotenuto del ristorante Umami a Marciana Marina, Matteo Donati del ristorante Donati a Castiglione della Pescaia, Luigi Fiore del ristorante Alle Vettovaglie a Livorno, Maurizio Marsili del ristorante Pesciolino Briaco a Viareggio, Claudio Menconi, Simone Sardelli dell'Osteria da Simone a Marina di Pisa, Roberto Tissi del ristorante La Petite Cuisine a Carrara, Daniele Zazzeri del ristorante La Pineta a Marina di Bibbona. Completano il volume: una scheda di Slow Food Italia e una a cura di Vetrina Toscana con un focus su alimentazione, sostenibilità e salute del mare. Le foto sono di Luca Managlia.