

# Le mie ricette migliori

Giancarlo Arrigucci 2019



Io, l'autore



## Introduzione

### Lettrici, lettori,

In toscana abbiamo una grande tradizione contadina che si tramanda da secoli.

Sin da ragazzi abbiamo mangiato pietanze, conosciute anche in altri contesti, diciamo famose.

Ma ci sono piatti, pietanze e tradizioni che non sono molto conosciute ne molto ricordate.

Siamo oramai vecchi e i nostri vecchi non ci sono più o quasi.

Chi si ricorda più i piatti o le merende di una volta.

Ecco, qualcosa cerco di ricordarla io.

Tutta roba semplice della vita povera di campagna.

Il gusto di certi cibi non sarà facile da riprovare, un po' perché sono cambiati gli ingredienti di base (come il pane ad esempio) ma anche perché non abbiamo più fame. Come si fa a assaporare una fetta (meglio un corteccio) di pane con l'olio se non hai fame, se sei grasso come un picchio, se mangi troppo durante tutto il giorno e non fai nulla per smaltirlo?

Comunque cercate di assaporare queste ricette, come se non aveste mangiato a sufficienza da giorni.

Le apprezzerete ancora di più.

Buon appetito.

Giancarlo

Edizione 01 Luglio 2019

## Il risotto Bucinese (n°1) 2013

### Ingredienti

1. Riso per risotti.
2. Rigatino (\*).
3. Pomodori freschi non troppo maturi (ma anche maturi, perché no).
4. Cipolla.
5. Aglio.
6. Sedano.
7. Prezzemolo.
8. Crosta di formaggio (\*\*).
9. Olio Extra Vergine di Oliva (\*\*\*)
10. Acqua.
11. Sale.
12. Peperoncino.

### Ferramenta

1. Padella (con coperchio).
2. Mestolo di legno.

### Preparazione

1. Mettete il riso in padella e posizionate a fuoco vivace per tostarlo (bene).
2. Tagliate il rigatino a striscioline (o come meglio vi pare) e, dopo che il riso ha iniziato a tostare, mettete in padella e saltate. Il grasso del rigatino si scioglie ed avvolge il riso. Abbassate la fiamma.
3. Togliete la buccia ad alcuni spicchi d'aglio (non siate tirchi, abbondate che sono buonissimi, dopo), Schiacciatene alcuni con il palmo della mano od un bicchiere. Mettete in padella.
4. Tagliate una costola o due di sedano a pezzi piccoli (a me piacciono più grandi). Mettete in padella.
5. Tagliate la cipolla in due metà, fatele a fette sottili perpendicolari all'altro taglio. Mettete in padella. Girate e mescolate bene.
6. Tagliate i pomodori a quadretti (se siete bravi prima li spellate) e mettete in padella.
7. Spezzettate il prezzemolo e unitelo al resto (mettete in padella).
8. Aggiungete acqua in abbondanza (nella padella) e fate bollire a fuoco vivace, se necessario aggiungete ancora acqua, ma a fine cottura del riso, il risotto non deve essere troppo liquido.
9. Spezzettate la crosta di formaggio ed aggiungetela (in padella) a fine cottura (un po' prima per i golosi).
10. Sale e peperoncino a vostro piacere. (Il peperoncino potete metterlo o meno, io lo metto fresco tagliato a pezzettini).
11. Un goccio d'olio aggiungetelo prima di servire o direttamente sul piatto.
12. Se alla fine lo stufate un pochino è meglio ma non è strettamente necessario, specialmente se non avete il coperchio per la vostra padella. Alcuni preferiscono non girare il risotto fino alla fine, per farlo attaccare alla padella e fare una crosta bruciata gustosissima, io lo faccio solo se mi scordo la padella al fuoco e/o di girare il riso col mestolo.

### Note

1 Se togliete il rigatino e il formaggio viene meno buono (parecchio meno) ma diventa 100% vegetariano. Potreste rimpiazzare il rigatino con striscioline di radicchio rosso, per l'estetica funziona, quasi,

bene.

2 Non ho dato dosi perché ognuno sa quanto metterne per il proprio gusto e fabbisogno. Se siete soliti cucinare per voi stessi o per altri conoscete meglio di me le dosi da utilizzare e poi non posso fare tutto io, metteteci del vostro, perdindirindina.

3 Se ci mettete del vostro, siete pregati di farmi sapere come è andata (non che mi importi molto, ma si impara sempre qualcosa dagli sbagli degli altri, e voi sbaglierete molto. Se gli altri sbagliano e vogliono condividere le esperienze io imparerò qualcosa di più).

4 Nella sezione degli strumenti non ho specificato il tipo di cottura: potete cucinare al gas, alla piastra radiante, al fuoco del caminetto, nel barbecue o come meglio vi aggrada e vi riesce.

5 Sempre nella stessa sezione non ho messo piatti e bicchieri, per me lo potete mangiare in padella anche senza posate, basta il mestolo e volendo non serve nemmeno quello. Ho messo la padella, benché si possa fare anche in gavetta o nel barattolo vuoto di piselli, perché penso che sia più funzionale, comodo e, comunque, disponibile a chiunque, ma se siete in campeggio ed avete solo il gavettino usate quello, non mi scandalizzo di certo.

6 (\*) pancetta di maiale stagionata.

7 (\*\*) parmigiano/grana o pecorino.

8 (\*\*\*) poco ma buono.

#### **Da bere**

1. Acqua o vino a piacere.

2. Acqua se dovete lavorare o guidare.

3. Vino se poi potete smaltirlo in sicurezza e tranquillità magari effettuando una qualche attività fisica motoria.

4. L'acqua sempre del rubinetto, del pozzo o di fonte.

5. Il vino, se avete abbastanza soldi, prendetelo buono.

6. Chi beve thè o latte verifichi pure se queste bevande ci stanno bene col risotto, io ho altri gusti.

## Zucchine fresche (n°2) 2013

### Ingredienti

1. Zucchine fresche (lunghe, tonde, come le preferite), meglio se coltivate nel vostro orto o nei vostri vasi in terrazzo.
2. Parmigiano Reggiano (ma anche gli altri grana o i pecorini stagionati).
3. Olio extravergine di oliva (della vostra regione), se lo produceate voi o un vostro vicino meglio.
4. Limone (anche senza).
5. Aceto (mi raccomando non acido acetico, usate l'aceto di vino) meglio se fatto da voi (si può condire anche senza aceto, comunque).
6. Sale (io non lo metto).

### Ferramenta

1. Sbucciapatate (per fare le fettine).
2. Coltello.
3. Vassoio di portata.

### Preparazione

1. Togliete la testa ed il picciolo alle zucchine.
2. Tagliatele a fettine verticali con il pelapatate (io sono d'accordo a tagliarle anche in orizzontale).
3. Disponete le fettine sul vassoio.
4. Aggiungete il formaggio a pezzetti.
5. Bagnate con qualche filo di olio.
6. Aggiungete gocce di limone e/o di aceto.
7. Sale (se vi va).

### Note

1. E' un piatto semplice, veloce, fresco, buonissimo.
2. Zucchine appetibili anche per i bambini.
3. Si mangia da solo, come antipasto o per contorno di altre pietanze.
4. Senza il formaggio è un piatto vegetariano al 100%.
5. Una zucchina per due va già bene, voi fatene quante volete.

### Da bere

1. Acqua e/o vino (\*).
2. Il tè, il latte ed altre bevande sperimentatele da voi, io non le uso.

### Note

1. (\*) l'acqua del rubinetto, del pozzo o della fonte, il vino quello che vi piace, se avete abbastanza soldi compratelo buono, se lo fate voi sarà comunque speciale.

## **Pane bagnato e olio (n°3) 2013**

### **Ingredienti**

1. Pane (Bianco, toscano (senza sale) di qualche giorno addietro).
2. Olio extravergine di oliva (\*).
3. Sale iodato.
4. Acqua.

### **Ferramenta**

1. Coltello per il pane.
2. Tagliere.
3. Piatto/vassoio.

### **Preparazione**

1. Tagliate il pane a fette alte (la parte migliore è il corteccio tagliato a 5-6 cm).
2. Bagnate leggermente il pane, passando la fetta sotto il rubinetto dell'acqua (\*\*).
3. Salate.
4. Mettete abbondante olio, stringendo e rilasciando la fetta in modo che assorba l'olio in profondità.

### **Note**

1. Gustatevi il contrasto di sapori tra bagnato e non bagnato, olio e acqua, sale e non.
2. Una merenda fresca (speciale in estate), leggera, buonissima.
3. E' un piatto vegetariano al 100%.
4. (\*) se avete soldi prendetene uno costoso; comunque prendetelo sempre dal produttore e sfuso, con gli stessi soldi prendete di più e/o meglio.
5. (\*\*) non indugiate troppo nel bagnare il pane, l'acqua deve essere poca e non penetrare ovunque.

### **Da bere**

1. lo suggerisco acqua, comunque non bibite gassate.

## **Uova al pomodoro (n° 4) 2013**

### **Ingredienti**

1. Uova.
2. Pomodori freschi.
3. Olio Extra Vergine di Oliva (EVO).
4. Sale iodato.
5. Pane.
6. Acqua.

### **Ferramenta**

1. Padella o tegamino.
2. Tagliere.
3. Coltello.

### **Preparazione**

1. Tagliate uno o alcuni pomodori a quadretti (io prima li pelo per togliere la buccia).
2. Mettete un filo d'olio in padella e mettetela sul fuoco.
3. Ad olio caldo aggiungete i pomodori.
4. Rompete le uova e mettetele in padella sul pomodoro.
5. Fate bollire fino a cottura delle uova.
6. Se necessario aggiungete un po' d'acqua, perché il contorno del pomodoro sia molto morbido e poi fa un sugo sugoso che è buonissimo.
7. Salate a piacere (poco mi raccomando).
8. Prima di servire nel piatto o di mangiare nel tegamino aggiungete un filo d'olio crudo.

### **Note**

1. Si mangia con tanto pane. si ripulisce tutto.
2. Non è vegetariano puro, per via delle uova, ma ci si avvicina molto.
3. L'olio (se non lo fate voi) prendetelo buono, da un coltivatore di fiducia o da un vicino di casa.
4. Il pomodoro si pela con il coltello.  
(Prima si passa con la lama perpendicolare sopra la buccia, senza romperla. Una volta passata tutta la superficie, si intacca una parte e si pela, togliendo più buccia possibile. Dalla polpa si tolgono i semi, ma potete anche lasciarli. Sicuramente si tolgono le parti giallognole callose, che sono dure).

### **Da bere**

1. Acqua del rubinetto o di fonte.
2. Vino bianco fresco (poi però non guidate o prendetevi il tempo necessario a smaltirlo).



## **Minestrone di Verdure (n°5)**

2013

### **Ingredienti**

1. Cipolla.
2. Carota.
3. Patata.
4. Cavolfiore.
5. Fagiolini freschi.
6. Baccelli freschi (Fave).
7. Sedano.
8. Prezzemolo.
9. Finocchio.
10. Bietola.
11. Pomodoro.
12. Aglio.
13. Origano.
14. Noce moscata.
15. Sale.
16. Acqua. l
17. Olio extravergine di oliva.

### **Ferramenta**

1. Pentola.
2. Coltello.
3. Pelapatate.
4. Tagliere.
5. Scodella.
6. Cucchiaino.

### **Preparazione**

1. Pulite tutte le verdure che avete (anche di più o anche di meno di quelle elencate).
2. Sbucciate quelle da sbucciare.
3. Tagliatele a tocchetti (belli grandi) quelle da tagliare.
4. Mettete abbastanza acqua in pentola (ma se risulterà insufficiente l'aggiungerete in qualsiasi momento).
5. Mettete le verdure più dure per prime.
6. Il pomodoro (maturo ma fresco) può essere aggiunto ora per far colorare meglio il brodo.
7. La cipolla migliore è la fresca con tutte le "fronze"(foglie verdi tubolari della cipolla fresca) tagliate a tocchetti.
8. Aglio, abbondate.
9. Fate bollire.
10. Aggiungete le verdure più morbide.
11. Fate bollire fino a raggiungere la cottura e la quantità d'acqua desiderata ( a piacere).
12. Aggiungete sale.
13. Aggiungete Origano.
14. Aggiungete olio extravergine di oliva.
15. Togliete dal fuoco.

### **Note**

1. Si può aggiungere del pane (arrostito) sul piatto, ma anche no.
2. Durante la cottura si può aggiungere della pasta, ma è più buono senza, comunque sta a voi.

3. Se avete fatto dei tagliolini all'uovo con farina di grano tenero, mettetene pochi perché ingolfano tutto.
4. Piatto vegetariano gustosissimo.
5. Se le verdure sono del vostro orto o dei vostri vasi, è ancora più buono. Se un vicino o un conoscente ve le offre dal suo orto, fate conto di averle coltivate voi, ma offritegli una scodella di minestrone in cambio.
6. L'origano è la morte sua.
7. Alla fine grattateci del formaggio pecorino o parmigiano, ma se non vi va non grattatecelo, è già buono così.

#### **Da bere**

1. Acqua del rubinetto o di fonte.
2. Per il vino (buono mi raccomando) attendo suggerimenti da qualche amico o da chi ne abbia voglia.
3. No bibite gassate.

## Pasta fresca all'uovo (n° 6)

2013

### Ingredienti

1. Farina di grano. (\*)
2. Uova di gallina (\*\*)

### Ferramenta

1. Matterello.
2. Spianatoia o tavolo.
3. Coltello a lama liscia lunga.
4. Telo di cotone.
5. Essiccatoio. (\*\*\*)

### Preparazione

1. Versare la farina in una spianatoia.
2. Dare forma a vulcano e romperci dentro le uova.
3. Rompere tuorlo con albume con le dita ed impastare il tutto con le mani, aggiungendo farina se necessario.
4. Far riposare l'impasto in un telo umido per qualche tempo (dipende dal tempo che avete). L'impasto si uniforma e si perdono i grumi.
5. Spolverate la spianatoia di farina e prendere una palla di pasta da stendere, prima fatelo con le mani grossolanamente, poi con il matterello.
6. Se non sapete usare il matterello non potete fare la pasta all'uovo da voi a meno di utilizzare una macchinetta a mano o a motore od un robot da cucina, ma allora che gusto c'è?
7. Affinate la pasta con il matterello, arrotolandola su di esso ed allargandola con i palmi dalle mani.
8. Rigiratela più volte srotolandola e riarrotolandola in direzione a 90° rispetto a quella precedente.
9. Spolverate sempre con la farina.
10. Tirate la sfoglia più che potete.
11. Fatela riposare ed asciugare un po'.
12. Spolveratela di farina.
13. Piegate un bordo al centro.
14. Ripetete l'operazione dalla parte opposta.
15. Avete due semicerchi che vanno a ricoprire (parzialmente) la sfoglia.
16. Ripiegate i nuovi bordi verso il centro.
17. Ora avete un budello schiacciato con quattro sfoglie sovrapposte.
18. Ripetete l'operazione per avere un salame più stretto e la sfoglia ad otto strati.
19. Fermatevi prima che le pieghe siano troppo strette.
20. Dovreste avere un doppio tubo, largo 5-10 cm, secondo la vostra abilità.
21. Tagliatelo a fette sul tagliere o sul tavolo con il coltello a lama lunga, aiutandovi con le nocche della mano libera (quella con la quale non tenete il coltello) per la direzionare e la distanziare le fette.
22. Quando ne avete affettate alcune, infilate il coltello con la lama parallela al tavolo, centrale rispetto al doppio tubo e quindi sollevatelo dalla parte della costola tra le due metà della fetta ed apritela facendo srotolare le strisce.
23. Secondo la distanza di taglio avrete fatto pappardelle, tagliatelle

o tagliolini.

24. Riponetele, disponetele, appendetele nell'essiccatoio per far evaporare l'umidità e seccare la pasta.

25. Questa pasta si cuoce in qualche minuto (3-5) se fatta con grano tenero, più lentamente se fatta con farina di grano duro.

#### **Note**

1. E' un lavoro impegnativo e faticoso, ma vuoi mettere il gusto di mangiare pasta fatta da noi?

2. Si condisce con quello che volete.

3. Buon appetito.

4. (\*) potete sceglierla di grano duro o tenero, tipo "2", "1", "0" o "00", a me piace quella di grano tenero.

5. (\*\*) che dirvi? Se la gallina l'allevate voi, meglio.

6. (\*\*\*) per essiccatoio intendo un oggetto o un'area dove mettere distesa o appesa la pasta ad essiccare. Quindi deve essere areato ed adatto allo scopo.

#### **Da bere**

1. Anche qui che posso dirvi? lo ci berrei un buon vino.

## **Gnocchi di patate (n°7) 2013**

### **Ingredienti**

1. Patate.
2. Farina di grano tenero (\*).
3. Acqua.

### **Ferramenta**

1. Pentola.
2. Spianatoia o tavolo.
3. Coltello a lama liscia corta.
4. Coltello a lama liscia lunga.
5. Forchetta.
6. Telo di cotone o canovaccio.

### **Preparazione**

1. Bollite le patate lessandole bene.
2. Toglietele dalla pentola e pelate la buccia con il coltello. (Occhio bruciano da matti).
3. Rompetele sul tagliere con la forchetta trasformandole in pasta.
4. Impastatele con la farina, fino ad ottenere un impasto consistente.
5. Fate riposare l'impasto per un po'.
6. Spolverate la spianatoia o il tavolo con la farina.
7. Prendete un pugno di impasto e arrotolatelo con i palmi uniti delle due mani fino ad ottenere uno spaghetti cilindrico di circa un centimetro di diametro.
8. Mettetelo in una parte della spianatoia inutilizzata e spolverata di molta farina.
9. Trasformate tutto l'impasto in questi cilindri.
10. Fateli riposare.
11. Mettetene 4 o 5 paralleli vicino al bordo della spianatoia e tagliateli a tocchetti (gnocchi) di circa un centimetro con il coltello a lama lunga. Allontanandoli ad ogni taglio dagli spaghetti non tagliati.
12. Quando li avete tagliati tutti spolverate la spianatoia con farina e disponeteli diradati ad asciugare.

### **Note**

1. Per cuocerli prendeteli senza farli attaccare e buttateli nell'acqua bollente.
2. Cuociono in 2-3 minuti. come vengono a galla sono cotti.
3. Conditeli a piacimento.
4. Se le patate sono del vostro orto o dei vostri vasi o ve le ha date un vicino che le ha coltivate così, non hanno prezzo.
5. (\*) tipo "2", "1", "0" o "00".

### **Da bere**

1. Anche qui acqua di rubinetto o di fonte.
2. Il vino suggeritelo voi.
3. Niente bevande gassate.

## **Pane e pomodoro (n° 8) 2013**

### **Ingredienti**

1. Pane (Bianco, toscano (senza sale) meglio fresco ma anche di qualche giorno addietro non è male)
2. Pomodoro fresco maturo (meglio se del vostro orto o del vostro balcone, in alternativa comprato direttamente dal produttore. Se la campagna è lontana ci sarà pure un anziano che fa l'orto sull'argine del fiume o altrove, comunque vicino a voi, ecco andate li).
3. Olio Extra Vergine di Oliva (EVO) (\*).
4. Sale iodato

### **Ingredienti aggiuntivi a piacere**

1. Origano (le foglie della pianta secca non confezionata, perché quelle confezionate non fanno di molto).
2. Cipolla fresca.
3. Aglio.
4. Aceto (Non chimico ma di vino fatto in casa, meglio se da voi con gli avanzi di vino messi in un'acetiera).
5. Vino rosso (meglio se buono)
6. Acciuga sotto sale (naturalmente lavata).

### **Ferramenta**

1. Coltello per il pane.
2. Tagliere.
3. Piatto/vassoio.

### **Preparazione**

1. Tagliate il pane a fette alte (la parte migliore è il corteccio tagliato a 5-6 cm).
2. Salate.
3. Dividete in due il pomodoro (in più parti se troppo grosso) e strofinatelo sopra il pane fino a che la polpa non sia tutta trasferita sulla fetta. La rimanente buccia, se ha della polpa ancora attaccata si distribuisce sopra la fetta, altrimenti si scarta. Al corteccio va tolta la mollica: con il coltello si incide in profondità lungo la crosta, come a fare una barchetta, e poi ci si strofina il pomodoro e la polpa rimanente si accumula nella vaschetta, prima realizzata. La mollica non va assolutamente buttata dato che da ultimo servirà da coperchio della vaschetta.
4. A questo punto si possono aggiungere alcuni degli ingredienti a piacere: Una passata di origano, la cipolla fresca tagliata a fettine fini, l'aglio tritato finemente, alcune gocce di aceto o di vino buono, pezzetti di acciuga lavata, di solito metto un solo un tipo di ingredienti aggiuntivi, ma potete anche esagerare e metterne due alla volta.
5. Aggiungete olio.
6. Chiudete il corteccio con la mollica.
7. Lasciate riposare il tutto per 5 minuti e mangiate.

### **Note**

1. E' una merenda eccezionale per voi e per i vostri figli (il vino necessario si limita a poche gocce per ogni fetta e se non volete darlo a minori basta evitare di metterlo).
2. L'aggiunta di acciuga è di una raffinatezza particolare, purtroppo è sempre più difficile trovare acciughe buone.
3. Se non aggiungete l'acciuga è una merenda vegetariana al 100%
4. (\*) se avete soldi prendetene uno costoso.

Comunque anche se non avete molti soldi da spendere prendetelo sempre dal produttore e prendetelo sfuso, con la stessa cifra ne avrete di più e/o migliore.

### **Da bere**

L'acqua sicuramente va bene, io bevo quella del pozzo, se non lo avete sicuramente ci saranno delle fonti vicino a voi, andate li. Niente bibite gassate. Per il resto, se bevete vino, basta che sia buono e non dobbiate guidare.

## **Cipolle alla brace (n° 9) 2013**

### **Ingredienti**

1. Cipolle secche.
2. Sale.
3. Olio extravergine di oliva.
4. Aceto di vino.

### **Ferramenta**

1. Un bel fuoco, con tanta brace.
2. Scodella.
3. Posate.

### **Preparazione**

1. Per prima cosa preparare il fuoco e fare tanta brace (va bene anche la carbonella, ma io preferisco fare la brace direttamente dalla legna).
2. Prendere le cipolle e seppellirle nella brace.
3. Dopo circa venti minuti sono cotte.
4. Toglietele dal fuoco e sbucciatele della parte fogliosa esterna bruciata.
5. Raccogliete la parte interna in una ciotola ed aprite a spicchi (se preferite tagliate in quattro con il coltello).
6. Condite con olio, sale ed aceto.

### **Note**

1. Mangiate calde sono buonissime, ma anche fredde non sono male.
2. Piatto completamente vegetariano, ma contorna bene la carne.

### **Da bere**

1. Acqua in abbondanza, ma del pozzo o della fonte.
2. Vino, buono.



## **Pane vino zucchero (n° 10)**

2013

### **Ingredienti**

1. Pane toscano (non salato).
2. Vino rosso (Chianti).
3. Zucchero.

### **Ferramenta**

1. Coltello per il pane.
2. Piatto piano.

### **Preparazione**

1. Tagliare il pane a fette.
2. Bagnare le fette di pane con abbondante vino.
3. Ricoprire di zucchero.

### **Note**

1. Note 1. Ottimo a merenda.
2. Mi raccomando non guidate subito dopo, attendete di aver metabolizzato e smaltito l'alcool.
3. Il vino deve essere rosso e corposo, anche se non usate il Chianti.

29

### **Da bere**

1. Acqua.
2. Chianti.
3. Fate voi.

## Nocino Onicon (II) 2013

### **Ingredienti**

1. Noci con mallo verde appena raccolte.
2. Alcool puro.
3. Zucchero.
4. Limoni.
5. Cannella.
6. Noci moscate.
7. Chiodi di garofano.

### **Ferramenta**

1. Damigiana in vetro da 28 litri.
2. Coltellaccio.
3. Coltellino.
4. Tagliere.
5. Grattugia per noce moscata.
6. Imbuto.

### **Preparazione**

1. Raccogliere le noci la mattina presto del 24 Giugno giorno di San Giovanni Battista. Ne occorrono circa 150.
2. Pulirle, strofinandole con un panno od una carta.
3. Dividerle in 4, con un coltellaccio su un tagliere. Così dovrebbero riuscire ad entrare nel collo della damigiana, e poi ad uscire a nocino fatto. Metterle dentro la damigiana.
4. Pelare, con un coltellino, buccia di 6 limoni (biologici). Metterla dentro la damigiana.
5. Grattare le noci moscate, con la apposita grattugia. Due noci moscate basteranno.
6. Mettere la cannella. 4 o 6 stecche a piacere.
7. Appoggiare l'imbuto sulla bocca della damigiana e versarci lo zucchero. Poi versarci l'alcool per far scendere lo zucchero. Si usano 4 chili di zucchero e 8 litri di alcool.
8. Agitare bene, chiudere con film trasparente e apposito tappo.
9. Mettere al sole per 40 giorni, avendo cura di agitare di tanto in tanto.
10. Togliere il nocino filtrandolo bene, conservandolo in bottiglie di vetro ben tappate.
11. Togliere i residui di noci e degli altri ingredienti dalla damigiana, pulirla e metterla da parte per il prossimo anno.

### **Note**

1. Bere con moderazione, il nocino è molto forte.
2. E' possibile aggiungere acqua alla fine del processo, per diluirlo a piacere e renderlo meno alcolico.
3. Dopo la preparazione avrete dita verdi poi scure, tipo terra di Siena bruciata. Non potrete lavarle, ovvero lavatele come volete resteranno macchiate per alcuni giorni.

### **Da bere**

1. E' il nocino la bevanda: Uso digestivo.

## **Pastina (all'uovo) al pomodoro (n° 12) 2014**

### **Ingredienti**

1. Pasta all'uovo a pezzetti (di solito usata per minestre in brodo).
2. Acqua di pozzo o di rubinetto.
3. Pomodori maturi.
4. Aglio.
5. Olio extravergine di oliva.
6. Origano.
7. Sale.
8. Zucchero.
9. Peperoncino.

### **Ferramenta**

1. Padella.
2. Coltello.
3. Mestolo di legno.
4. Tagliere di legno.

### **Preparazione**

1. Mettere qualche spicchio di aglio in padella unta d'olio. L'aglio va sbucciato e rotto a pressione con il palmo della mano. S
2. Soffriggere l'aglio a fuoco vivo prima e poi lento.
3. Sbucciare i pomodori (ho già spiegato in un'altra ricetta come fare), togliere i duroni gialli, tagliarli a pezzettoni e buttarli in padella.
4. Aggiungere dello zucchero e, poi, del sale.
5. Buttare la pasta nella padella, aggiungendo acqua sino a cottura.
6. Mettere del peperoncino piccante.
7. A fine cottura si può mettere del formaggio grana o del gorgonzola e mantecare, ma anche no.

### **Note**

1. Veramente buono.

### **Da bere**

1. Acqua di pozzo o di rubinetto.
2. Vino, ma poi non guidate.

## **Pomodori alla brace**

(una ricetta semplice per un piatto speciale) (n° 13)

2015

### **Ingredienti**

1. Pomodori maturi (io uso quelli lunghi tipo Roma).
2. Olio extravergine di oliva.
3. Sale.
4. Pepe.

### **Ferramenta**

1. Griglia (va bene anche un barbecue).
2. Brace di legna (va bene anche la carbonella, ma io preferisco fare la brace direttamente dalla Legna).
3. Pinza da griglia.
4. Vassoio.

### **Preparazione**

1. Pulire o lavare i pomodori.
  2. Distendere la brace sotto la griglia e mettere i pomodori a cuocere.
  3. Dopo circa dieci minuti si possono girare, ma dipende dalla forza della brace. Altri 7-8' e sono cotti.
- Si dispongono in vassoio e si condiscono con olio, sale e pepe (se vi va e secondo piacere); provate anche con l'origano o con il basilico se vi piace.

### **Note**

1. Sono gustosissimi.
2. Ricetta vegetariana (se non usati per condire la bistecca ecc.)
3. Comunque sono un contorno eccezionale per carne alla griglia.
4. Sono buoni anche su una fetta di pane.
5. Si gustano caldi.

### **Da bere**

1. Acqua di pozzo o di rubinetto.
2. Vino, ma poi non guidate.

## Fettunta (n° 14) 2018

### **Ingredienti**

1. Pane toscano (senza sale, meglio se cotto in bianco e a legna).
2. Olio extravergine di oliva.
3. Aglio.
4. Sale.

### **Ferramenta**

1. Coltello da pane.
2. Griglia (va bene anche un barbecue).
3. Brace di legna (tipicamente il pane si arrostisce nella brace del/nel focolare acceso).
4. Pinza da griglia.
5. Piatto o vassoio.

### **Preparazione**

1. Affettare il pane a fette alte (a me piacciono i cortecci).
2. Distendere la brace sotto la griglia e mettere le fette ad arrostire.
3. Dopo poco si possono girare, ma dipende dalla forza della brace. Presto sono pronte (quando sono dorate da entrambi i lati potete toglierle).
4. Si dispongono in un piatto o vassoio strofinandole prima con spicchi d'aglio (abbondante, mi raccomando). Si condiscono con olio (tanto olio, non lesinate) e sale.

### **Note**

1. Mangiare mentre il pane è ancora caldo e croccante.

### **Da bere**

1. Acqua di pozzo o di rubinetto.
2. Vino (buono, mi raccomando), ma poi non guidate.

## **Pane e conserva (n° 15) 2018**

### **Ingredienti**

1. Pane toscano (senza sale, meglio se cotto in bianco e a legna).
2. Conserva di pomodoro fatta in casa.
3. Olio extravergine di oliva.
4. Aceto (fatto con il vino, non acido acetico chimico).
5. Sale.
6. Pepe.

### **Ferramenta**

1. Coltello da pane.
2. Cucchiaino da minestra.
3. Piatto o vassoio.

### **Preparazione**

1. Affettare il pane a fette (a me piacciono i cortecci).
2. Bagnare il pane con qualche goccia d'aceto (ma sufficiente a sentirlo, mi raccomando).
3. Stendere con il cucchiaino la conserva di pomodoro sulle fette di pane.
4. Condire con olio e sale.
5. Pepe se vi va.

### **Note**

1. Per i golosi si possono aggiungere due filetti di acciuga (ma si perde il vegetariano).

### **Da bere**

1. Acqua di pozzo o di rubinetto. (il vino con l'aceto non va molto, ma potreste tentare di usare quella bottiglia un po' così, però poi non guidate).

## **Aringa alla brace (n° 16) 2018**

### **Ingredienti**

1. Aringa affumicata.
2. Pane toscano (senza sale, meglio se cotto in bianco e a legna).

### **Ferramenta**

1. Coltello da pane.
2. Coltello affilato.
3. Griglia (va bene anche un barbecue).
4. Brace di legna (tipicamente il pane si arrostitisce nella brace del/nel focolare acceso).
5. Forchetta o forchettone

### **Preparazione**

1. Affettare il pane a fette (a me piacciono i cortecci).
2. Con l'aiuto della forchetta mettere l'aringa (o un pezzo di essa, dipende da quanti la mangeranno), sulla brace, dopo alcuni minuti girarla sull'altro lato (ripetere l'operazione due o più volte per cuocerla bene e non bruciarla ne freddarla dal primo lato).
3. Metterla sul pane (che potrebbe anche essere stato arrostito durante la cottura dell'aringa) e mangiare a morsi o tagliandone bocconi con un coltello affilato.

### **Note**

1. Non è un piatto vegetariano ma chi non lo ha provato non può dire nulla.
2. Non servono condimenti (si può mettere un po' d'aglio sopra ma provare prima).
3. Le uova (che credo non si trovino più nell'aringa) sono il meglio di questo piatto, poi c'è chi preferisce l'occhio, chi la testa, insomma c'è dibattito, voi fate quello che vi pare.

### **Da bere**

1. Acqua di pozzo o di rubinetto (tanta, l'aringa è molto salata).
2. Vino (tanto e tanto buono, l'aringa è un pesce appetitoso). Poi non guidate.

## **Rigatino alla brace (n° 17)**

2018

### **Ingredienti**

1. Rigatino di maiale (volgarmente detta pancetta) a fette.
2. Pane toscano (senza sale, meglio se cotto in bianco e a legna).

### **Ferramenta**

1. Coltello da pane.
2. Coltello affilato.
3. Griglia (va bene anche un barbecue).
4. Brace di legna (tipicamente il pane si arrostisce nella brace del/nel focolare acceso).
5. Forchetta o forchettone

### **Preparazione**

1. Affettare il pane a fette (a me piacciono i cortecci).
2. Con la forchetta mettere le fette di rigatino sulla brace, dopo alcuni minuti girarla sull'altro lato (ripetere l'operazione due o più volte per cuocerla bene e non bruciarla ne freddarla dal primo lato).
3. Prolungate la cottura a brace calma, fino a che il rigatino diviene croccante, non è necessario che arrostisca prendendo il colore rossastro, ma se vi riesce è meglio.
4. Mettete una o due fette sul pane (che potrebbe anche essere stato arrostito durante la cottura del rigatino) e mangiare a morsi o tagliandone bocconi con un coltello affilato, se è ben cotto dovrebbe essere croccante e friabile e rompersi facilmente in pezzi.

### **Note**

1. Non è un piatto vegetariano ma merita sicuramente di provarlo.
2. Non servono condimenti.
3. Se il rigatino si fredda diviene gommoso, mangiare caldo.

### **Da bere**

1. Acqua di pozzo o di rubinetto.
2. Vino rosso (se potete prendetelo buono). Poi non guidate.



## **Pinzimonio (n° 18) 2018**

### **Ingredienti**

1. Verdura dell'orto o dei vostri vasi (cipolla fresca, carota, cetriolo, zucchina lunga, carciofo, finocchio, sedano, aglio fresco, a seconda di che avete).
2. Olio extravergine di oliva.
3. Aceto (fatto con il vino, non acido acetico chimico).
4. Vino rosso (buono).
5. Sale grosso e fino.
6. Pepe in chicchi e macinato.
7. Pane toscano (senza sale, meglio se cotto in bianco e a legna).

### **Ferramenta**

1. Coltello da pane.
2. Coltello affilato.
3. Ciotola

### **Preparazione**

1. Mettere un po' di sale grosso e un po' di sale fino nella ciotola.
2. Aggiungete olio.
3. Aggiungete dell'aceto, circa metà del volume dell'olio)
4. Aggiungete del vino rosso (solo se volete stemperare il sapore dell'aceto).
5. Pepe in chicchi (per bellezza) e macinato (per il profumo ed il sapore).
6. Affettate la verdura per inzupparla e morderla meglio.
7. Affettare il pane a fette (a me piacciono i cortecci).

### **Note**

1. E' un piatto vegetariano.
2. Potrebbe essere piacevole mangiarlo con qualche companatico, ma da solo va benissimo.
3. Se l'aceto o l'olio finiscono si possono rabboccare.

### **Da bere**

1. Acqua di pozzo o di rubinetto.
2. Il vino con l'aceto non va molto (ma potreste tentare di usare quella bottiglia un po' così, però poi non guidate).

## **Pasta fresca all'uovo alla cicoria di campo (n°19) 2019**

### **Ingredienti**

1. Pasta fresca all'uovo fatta a mano (\*).
2. Cicoria (\*\*)
3. Rigatino salato.
4. Aglio.
5. Pomodoro fresco o pomodori pelati(\*\*\*)
6. Olio Extra Vergine di Oliva (EVO).
7. Sale.
8. Pepe o peperoncino.

### **Ferramenta**

1. Matterello e spianatoia (\*\*\*\*).
2. Pentola.
3. Padella.
4. Tagliere.
5. Coltello

### **Preparazione**

#### **Pasta fresca all'uovo fatta a mano**

1. Vedi ricetta numero 6 Pasta fresca all'uovo fatta a mano.
2. Quando distendete con il matterello sulla spianatoia. Distendete bene per una sfoglia fine, se volete fare fettuccine o pappardelle, meno per una sfoglia più grossa che vi permetterà di fare spaghetti (alla chitarra o a coltello) oppure orecchiette.

#### **Pasta con la cicoria**

1. Pulite la cicoria sotto l'acqua, scartando la foglie basali ancora presenti o quelle ingiallite.
2. Tagliare i mazzi dalla punta verso la base con un coltello largo su un tagliere largo, facendo striscioline a uno o due centimetri una dall'altra. Scartare l'ultimo terzo della lunghezza del mazzo (il cesto con i gambi duri).
3. Nel frattempo avrete fatto bollire una pentola grande con acqua. Versateci dentro la cicoria tagliata a fettine. Fate bollire per 15-20'.
4. Aggiungete la pasta in pentola e nel frattempo saltate in padella l'aglio con dei pezzetti di rigatino, dopo un po' aggiungete il pomodoro e lasciate cuocere lentamente a fuoco basso.
5. Dopo 5' scolate pasta e cicoria e saltatela in padella con aglio e rigatino o acciuga.
6. Insaporire con altro olio EVO, sale e pepe, o peperoncino (\*\*\*\*\*).
7. Potete cospargere di pecorino fresco o secco oppure della ricotta salata .

### **Note**

1. (\*) Fatela da soli, potete fare spaghetti, fettuccine o orecchiette.
2. (\*\*) Se nel mese di Maggio cercate nel vostro giardino, o in un campo lontano da strade transitate, troverete innumerevoli piante di cicoria, i cespi possono essere più o meno grandi a seconda del terreno e della piovosità del mese. Ne troverete a foglia frastagliata o liscia come orecchi di lepre a seconda della varietà. Sono più o meno amare ma tutte si faranno amare (G-;). Prima e dopo Maggio non è stagione, a meno che non vi troviate in zone dal clima differente. A Bucine si trova buona a Maggio. Dovunque vi troviate, fatevi insegnare come è fatta la cicoria da qualcuno che

Io sa, le erbe selvatiche ingannano facilmente e, a volte, sono pericolose. Quando raccogliete la Cicoria usate un coltello per tagliare il cesto sotto terra alla base della radice. Raccogliete la cicoria che vi è necessaria, lasciate vivere l'altra. Le foglie basali devono essere scartate, di solito il primo ed il secondo palco sono giallognole e non croccanti. Quando pulite la cicoria, dopo averla lavata scartate anche la base del cesto tagliandolo ad un terzo dell'altezza del cesto stesso. E' la parte delle coste delle foglie, dure e insipide.

3. (\*\*\*) Usate il pomodoro fresco, ma se non lo avete usate pelati o pomodoro a pezzi. La polpa di pomodoro ed i concentrati vari possono venire anche da paesi esotici, i pomodori interi o a pezzi grossolani non possono arrivare da lontano, sono per forza Italiani.
4. (\*\*\*\*) La spianatoia può essere agevolmente sostituita dal tavolo, solo che se poi dovete tagliare la pasta rischiate di graffiarla in superficie.
5. (\*\*\*\*\*) Se vi va e secondo gusto e piacere.

#### **Da bere**

1. Acqua o vino a piacere:
2. Acqua se dovete lavorare o guidare.
3. Vino se poi potete smaltirlo in sicurezza e tranquillità magari effettuando una qualche attività fisica motoria.
4. L'acqua sempre del rubinetto, del pozzo o di fonte.
5. Il vino, se avete abbastanza soldi, prendetelo buono.
6. Il tè, il latte ed altre bevande sperimentatele da voi, io non le uso

**Pasta fresca all'uovo alla  
cicoria di campo e acciughe  
(n°20) 2019**

**Ingredienti**

1. Pasta fresca all'uovo fatta a mano (\*).
2. Cicoria (\*\*)
3. Acciughe salate o sottolio.
4. Scalogno o cipolla.
5. Olio Extra Vergine di Oliva (EVO).
6. Sale.
7. Pepe o peperoncino.

**Ferramenta**

1. Matterello e spianatoia (\*\*\*)
2. Pentola.
3. Padella.
4. Tagliere.
5. Coltello

**Preparazione**

**Pasta fresca all'uovo fatta a mano**

1. Vedi ricetta numero 6 Pasta fresca all'uovo fatta a mano.
2. Quando distendete con il matterello sulla spianatoia. Distendete bene per una sfoglia fine, se volete dare fettuccine o pappardelle, meno per una sfoglia più grossa che vi permetterà di fare spaghetti (alla chitarra o a coltello) oppure orecchiette.

**Pasta con la cicoria e acciughe**

1. Pulite la cicoria sotto l'acqua, scartando la foglie basali ancora presenti o quelle ingiallite.
2. Tagliare i mazzi dalla punta verso la base con un coltello largo su un tagliere largo, facendo striscioline a uno o due centimetri una dall'altra. Scartare l'ultimo terzo della lunghezza del mazzo (il cesto con i gambi duri).
3. Nel frattempo avrete fatto bollire una pentola grande con acqua. Versateci dentro la cicoria tagliata a fettine. Fate bollire per 15-20'.
4. Nel frattempo soffriggete anche lo scalogno o la cipolla e poi aggiungete le acciughe lavate o sgocciolate.
5. Aggiungete la pasta in pentola dove bolle la cicoria
6. Dopo 5' scolate la pentola con la pasta e la cicoria e saltatela nella padella con le acciughe.
7. Insaporire con altro olio EVO, sale e pepe o peperoncino (\*\*\*\*).

**Note**

1. (\*) Fatela da soli, potete fare spaghetti, fettuccine o orecchiette.
2. (\*\*) Se nel mese di Maggio cercate nel vostro giardino, o in un campo lontano da strade transitate, troverete innumerevoli piante di cicoria, i cespi possono essere più o meno grandi a seconda del terreno e della piovosità del mese. Ne troverete a foglia frastagliata o liscia come orecchi di lepre a seconda della varietà. Sono più o meno amare ma tutte si faranno amare (G-). Prima e dopo Maggio non è stagione, a meno che non vi troviate in zone dal clima differente. A Bucine si trova buona a Maggio. Dovunque vi troviate, fatevi insegnare come è fatta la cicoria da qualcuno che lo sa, le erbe selvatiche ingannano facilmente e, a volte, sono pericolose. Quando raccogliete la Cicoria usate un coltello per tagliare

il cesto sotto terra alla base della radice. Raccogliete la cicoria che vi è necessaria, lasciate vivere l'altra. Le foglie basali devono essere scartate, di solito il primo ed il secondo palco sono giallognole e non croccanti. Quando pulite la cicoria, dopo averla lavata scartate anche la base del cesto tagliandolo ad un terzo dell'altezza del cesto stesso. E' la parte delle coste delle foglie, dure e insipide.

3. (\*\*\*) La spianatoia può essere agevolmente sostituita dal tavolo, solo che se poi dovete tagliare la pasta rischiate di graffiarla in superficie.

4. (\*\*\*\*) Se vi va e secondo gusto e piacere.

#### **Da bere**

1. Acqua o vino a piacere:

2. Acqua se dovete lavorare o guidare.

3. Vino se poi potete smaltirlo in sicurezza e tranquillità magari effettuando una qualche attività fisica motoria.

4. L'acqua sempre del rubinetto, del pozzo o di fonte.

5. Il vino, se avete abbastanza soldi, prendetelo buono.

6. Il tè, il latte ed altre bevande sperimentatele da voi, io non le uso.

## **Note finali**

### **L'aceto.**

L'aceto si fa con il vino, si fa anche da noi versando i resti delle nostre bottiglie di vino in un contenitore con il coperchio (una pentola ad esempio) e lasciando il tempo agli acetobatteri di agire. Al massimo l'anno seguente avremo un aceto buonissimo.

### **L'acqua.**

L'acqua dovrebbe essere di fonte, o del vostro pozzo. Mi rendo conto che non è semplice averne uno, ancora meno averlo in una zona non inquinata, ma se lo avete usatelo. Non comprate le bottiglie di plastica, meglio l'acqua del rubinetto che è controllata più spesso, anche se ora con questa svendita dell'acqua pubblica hanno svenduto e svilito anche il servizio e spero finisca presto e si ritorni alla precedente gestione, pubblica, dell'acqua.

### **L'olio EVO.**

L'olio si intende Extra Vergine di Oliva. Se costa poco non è un gran che. Per risparmiare compratelo sfuso da un olivicoltore di vostra conoscenza, risparmierete.

Con le nuove norme igieniche comunitarie l'olio non si dovrebbe più vendere sfuso è una grossa stupidaggine ci fanno pagare il confezionamento che non ci serve a nulla. Non è facile capire la qualità dell'olio, voi assaggiatelo sempre, se vi piace

prendetelo. Ricordate che i piccoli agricoltori sono quelli che possono fare l'olio migliore, ma non dovete affamarli offrendo compensi ridicoli per il loro prodotto. Nei supermercati si trovano oli EVO fino a 4-5 volte più economici di quanto sia giusto pagare un agricoltore. Usate meno olio ma aiutate i produttori, non gli speculatori e/o la grande distribuzione.

### **La verdura e la frutta.**

Prendetela ai mercatini dei coltivatori, da amici o conoscenti o coltivate voi anche in vaso, sarà sicuramente meglio di tanti prodotti di frigo. Naturalmente se coltivata da non professionisti dovete accertarvi che non utilizzino antiparassitari, anche se quelli di libera vendita sono meno potenti, applicati male possono essere molto pericolosi.

### **Il vino.**

Non risparmiate sul vino, bevetene poco, che fa male ma beve di quello buono. Non è facile capire se è buono o meno, ma se spendete poco potrebbe essere cattivo.

### **La dieta.**

Non volete ingrassare o state cercando di dimagrire?

Non smettete di mangiare grassi, oli, e cibi succulenti (come quelli delle mie ricette migliori), mangiate di meno ma mangiate meglio (nel senso di più buono).

L'olio deve essere EVO, ma su molte cose l'olio non può mancare.

Se non siete vegetariani, ricordate che:

Il prosciutto deve avere metà fetta grassa, ma deve essere un grasso bianco ben mantenuto, altrimenti quella fetta non è migliore di una suola da scarpa usata.

La bistecca deve essere venata di strisce di grasso, quelle non sono nervi, sono il sapore e la morbidezza della carne dopo cotta. La carne magra è un'illusione, non sa di nulla e non fa bene.

Il sale, quello sì che potete risparmiarlo: condite con erbe essiccate e spezie, ci sarà meno bisogno di sale e tutto sarà più buono Oppure non salate tutto, qualcosa è buono anche senza, come molte verdure cotte o crude.

Grazie per l'attenzione e spero vi sia piaciuto

Se volete farmelo sapere:

[giancarlo.arrigucci@gmail.com](mailto:giancarlo.arrigucci@gmail.com)

M. 348 7009110

