



# Atlante degli itinerari gastronomici in Toscana

Alla scoperta di piatti, prodotti e territori



[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



**TOSCANA**  
RINASCIMENTO SENZA FINE

**“Abbiamo assaporato  
ogni istante  
del nostro viaggio”**

Scopri gli itinerari del cibo in Toscana  
[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



## Vetrina Toscana

Degustare il cibo locale significa fare un’esperienza unica, un vero e proprio “viaggio nel viaggio”. Per orientarsi nella straordinaria biodiversità dei prodotti e dei piatti toscani serve una bussola. Vetrina Toscana, il progetto della Regione che promuove il turismo enogastronomico, vi aiuterà in questa “caccia al tesoro”. Vetrina Toscana è un alleato prezioso nella scoperta dei sapori autentici: quando vedete questo marchio su un ristorante, un’enoteca, una cantina o una bottega alimentare, un albergo o un agriturismo, sapete di trovarvi davanti a un luogo dove la tradizione culinaria toscana viene custodita e tramandata con passione. Vetrina Toscana orienta i viaggiatori verso esperienze autentiche, dove scoprire non solo cosa mangiano i toscani, ma come vivono la loro relazione con il cibo: conviviale, rispettosa della stagionalità, legata indissolubilmente al territorio che li circonda. Attraverso eventi, percorsi tematici e collaborazioni con musei e istituzioni, Vetrina Toscana rende la cultura gastronomica accessibile e coinvolgente, durante tutto l’arco dell’anno oltre 350 eventi diffusi in tutta la regione per scoprire anche gli angoli più remoti sulla rotta del gusto.

---

Condividi le tue avventure  
[vetrina.toscana.it](http://vetrina.toscana.it)  
[visituscany.com](http://visituscany.com)



# Piatti Tradizionali della Toscana

La tradizione gastronomica toscana ha fatto della semplicità la sua forza e dell'ingegno popolare la sua ricchezza, una cucina che affonda le radici nella terra, nelle stagioni e nelle necessità quotidiane



## 1 “Se non è zuppa, è pan bagnato”

Il pane è protagonista di zuppe e piatti che sfruttano la sua capacità di mantenere consistenza anche da “bagnato”. Una cucina contadina che utilizza il pane come ingrediente di recupero e, che unito agli ingredienti dell’orto, riesce a creare sapori salubri e gustosi. La **ribollita**, una zuppa calda dove il pane si fonde con le verdure, creando un piatto che è insieme nutrimento e comfort. In Maremma si trova l’**acquacotta**, mentre Firenze rivendica la paternità della **carabaccia**, zuppa a base di cipolle che pare fosse amata da Leonardo da Vinci. Il pane raffermo trova poi nuova vita in preparazioni come: la **bruschetta**, la **pappa col pomodoro** e la **panzanella**, fresca insalata estiva.

## 2 Acqua, farina e fantasia

Dall’unione di acqua e farina nascono varietà sorprendenti di forme e sapori. Ogni località ha le sue specialità: i **pici**, tipici della Val d’Orcia e della Val di Chiana, sono grossi spaghetti modellati a mano che assumono denominazioni diverse a seconda del territorio. La pasta ripiena trova nella Toscana espressioni raffinate: i **tortelli di patate del Mugello**, i **tortelli maremmani** ricchi di spinaci e ricotta fresca e i **tordelli**, ripieni di carne ed erbe spontanee, in Lucchesia, Versilia e Massa Carrara. In Lunigiana, grazie alla magia della cottura nei testi troviamo una delle paste più antiche: i **testaroli**. Infine ci sono gli **gnudi**, audace preparazione che presenta solo il ripieno, senza sfoglia.



## 3 “Render pan per focaccia”

Partiamo da un modo di dire antichissimo, citato da Dante e Boccaccio, per parlare di pani e focacce di cui la Toscana è ricca, anche a livello lessicale: per definire la **schiacciata all'olio**, esistono oltre 600 termini diversi. Anche per la **torta di ceci**, come la chiamano a Livorno, protagonista assoluta del panino **5 & 5**, si cambia nome a seconda dei luoghi, **farinata** nella provincia di Massa Carrara, **cecina** in Versilia e in provincia di Pisa. La farina di mais o di grano formenton è protagonista di polente, ma anche di zuppe come la **farinata di cavolo nero del Mugello**, il **bordatino livornese** o i **matuffi lucchesi**. In Lunigiana, dall'incontro tra farina di castagne e patate nasce la **marocca di Casola**.



## 4 Profondo rosso

Chi non ama la carne al sangue, non ordini la **bistecca alla fiorentina**, che ha un rituale di preparazione e uno specifico taglio preparato da generazioni di maestri beccai, che si rovina se si cuoce troppo. Richiedono invece cotture molto lunghe e pregiate speziature: lo **stracotto**, il **peposo dell'Impruneta**, lo **stufato alla Sangiovannese** e il caratteristico **arrosto “morto”**.

La selvaggina, preparata con tecniche che ne esaltano il sapore senza mai sovrastarlo e le carni dell'aia dimostrano come la cucina toscana abbia saputo valorizzare ogni risorsa disponibile, come nel caso delle frattaglie, protagoniste di piatti simbolo come la **trippa alla fiorentina**, il panino con il **lampredotto** e il **crostino nero**.



## 5 L'arte di conservare e i salumi di "spessore"

Tra i protagonisti dell'antica arte di conservare troviamo il **Prosciutto Toscano DOP** e specialità territoriali come il **Bazzone della Garfagnana**, il **Prosciutto del Casentino**, con le peculiarità legate alle zone di produzione. La **Finocchiona IGP**, con i suoi caratteristici semi di finocchio, il celebre **Lardo di Colonnata IGP** ha conquistato fama internazionale per la sua delicatezza e il processo di stagionatura nelle vasche di marmo di Carrara, la **Mortadella di Prato IGP** che aromatizza l'impasto con il liquore alchermes. Infine: **capocollo, lombo, sbriciolona, rigatino**, e varianti del **sanguinaccio – buristo, mallegato, birodlo** – che testimoniano l'utilizzo sapiente di ogni parte dell'animale.

## 6 “Chiare fresche e dolci acque”

Nella cucina di mare toscana la sapienza culinaria si intreccia con il rispetto per l'ecosistema marino. Il **cacciucco livornese** è l'emblema di questa tradizione: un capolavoro gastronomico che celebra la biodiversità attraverso l'utilizzo delle specie ittiche meno commerciali. Dalla Maremma, il **caldaro**, piatto preparato dai pescatori al ritorno dal mare in tegami di terracotta con il pesce meno pregiato e non destinato alla vendita. A Viareggio, gli **spaghetti alla Trabaccolara**, nati come piatto di recupero del pesce che non poteva essere destinato al mercato. Anche il pesce di fiume, in particolare la trota e il pesce di lago, come il **“Brustico” di Chiusi**, ossia “abbrustolito” che vanta origini etrusche.



## 7 “Al contadino non far sapere...”

Nel VIII secolo A.C. gli Etruschi iniziarono la produzione di formaggio. Plinio il Vecchio menziona il **pecorino** come parte dell'alimentazione degli antichi romani. Il **Marzolino di Pienza**, vanto della Val d'Orcia, rappresenta la continuità di questa tradizione millenaria. Il **Pecorino Toscano DOP** si distingue nelle tipologie fresco e stagionato. Nelle terre volterrane nasce il **Pecorino delle Balze Volterrane DOP**. Il **Ravaggiolo del Mugello**, formaggio fresco a pasta molle risale al Cinquecento, quando veniva menzionato come donazione al Papa Leone X della famiglia dei Medici. Sulle montagne pistoiesi, i produttori portano avanti la tradizione del pecorino a latte crudo, oggi PAT e Presidio Slow Food.



## 8 “Dulcis in fundo”

I **Cantuccini IGP** sono i tipici biscotti alle mandorle. La **Torta co' Bischeri**, nella zona di Pisa, prende il nome dalle punte di pastafrolla che la decorano, mentre Lucca si contraddistingue per il **Buccellato**. Molti i dolci con farina di castagne: i **necci**, le **frittelle dolci** e il **castagnaccio**. Il Carnevale porta con sé la **Schiacciata Fiorentina**, il **Berlingozzo**, i **cenci**. A primavera troviamo le **frittelle di riso di San Giuseppe**, il **Pan di Ramerino** e le **focacce pasquali**. In estate: lo **zuccotto**; in autunno a Siena troviamo il **Pan co' santi**, infine i dolci natalizi dal **panforte di Siena IGP**, ai **ricciarelli IGP**, **cavallucci** e **copate**, per chiudere con i **Befanotti**, dolci di frolla che celebrano l'Epifania.

# Elenco prodotti a denominazione



In rosso, produzioni estese a tutta la regione, oltre che all'area indicata

In nero, produzioni strettamente localizzate nell'area indicata

## Prodotti DOP e IGP della Regione Toscana

### CASTAGNE E FARINE DI CASTAGNE

#### 1 Castagna del Monte Amiata IGP

Fresco o essiccato, è un frutto dolce e delicato

#### 2 Farina di neccio

#### della Garfagnana DOP

Farina di castagne, usata per preparati dolci o salati

#### 3 Farina di castagna

#### della Lunigiana DOP

Farina di color avorio, usata per prodotti tipici della zona

#### 4 Marrone del Mugello IGP

Molto dolce, ha una punta di vaniglia e profumo di pane fresco

#### 5 Marrone di Caprese Michelangelo DOP

Forma ellittica, dal profumo unico e sapore dolce

### SPEZIE

#### 6 Zafferano di

#### San Gimignano DOP

Prezioso e puro perché lavorato fiore per fiore, secondo metodi biologici

### DOLCI

#### 7 Ricciarelli di Siena IGP

Dolcetti a base di mandorla, morbidi e dolci a forma di losanga allungata

#### 8 Panforte di Siena IGP

Tipico dolce natalizio con miele, mandorle, spezie e canditi

#### 9 Cantucci Toscani IGP

Biscotti tradizionali fatti con farina, uova, burro, zucchero, miele e mandorle

### FORMAGGI

#### 10 Pecorino Toscano DOP

È il tipico pecorino della tradizione toscana, ha un sapore unico e delicato

#### 11 Pecorino delle Balze Volterrane DOP

Prodotto con latte crudo di pecora caglio vegetale proveniente da fiori di cardo

### SALUMI

#### 12 Finocchiona IGP

È un salume morbido e profumato, condito con semi o fiori di finocchio e pepe

#### 13 Mortadella di Prato IGP

Presidio Slow Food

Insaccato pratese a cui viene aggiunto l'alkermes

#### 14 Prosciutto Toscano DOP

Dopo una lunga stagionatura, presenta un gusto delicato e giusta sapidità.

#### 15 Lardo di

#### Colonnata IGP

Lardo di maiale stagionato in conche di marmo con pepe, sale, salvia e rosmarino

#### 16 Salamini italiani

#### alla cacciatoria DOP

Piccoli, morbidi, dal gusto dolce e saporito, ricchi di proteine nobili

### OLIO

### EXTRAVERGINE

### DI OLIVA

#### 17 Olio extravergine

#### di oliva Toscano IGP

Inconfondibili e fresche note vegetali di oliva, di carciofo o di mandorla

#### 18 Olio extravergine di oliva

#### Chianti Classico DOP

Ha un aroma fruttato e un sapore leggermente amaro e decisamente piccante

#### 19 Olio extravergine di oliva

#### Terre di Siena DOP

Prodotto con olive di diverse varietà, ha alcune note amare e piccanti

#### 20 Olio extravergine

#### di oliva Lucca DOP

Ha un sapore fruttato, con note pungenti e amare

#### 21 Olio extravergine

#### di oliva Seggiano DOP

Il sapore è pulito, amaro e piccante in armonia

## **CEREALI**

**22 Farro**

**della Garfagnana IGP**

Cereale antico, salutare per insalate estive  
e zuppe invernali

## **FUNGHI**

**23 Fungo**

**di Borgotaro IGP**

Vengono raccolti in Toscana nella zona di  
Pontremoli e Zeri

## **LEGUMI**

**23 Fagiolo**

**di Sorana IGP**

Presidio Slow Food

Gustoso e digeribile, coltivato  
con metodo biologico  
sulle colline di Pescia

## **MIELE**

**24 Miele**

**della Lunigiana DOP**

La denominazione DOP per il miele della  
Lunigiana è riservata a due tipi: miele  
di acacia e miele di castagno

## **PANE**

**25 Pane Toscano DOP**

Germe di grano lievito naturale  
ed acqua, senza aggiunta  
d'additivi e privo di sale

## **CARNE**

**26 Cinta Senese DOP**

Carni ottenute  
da una particolare razza  
di suino, eccezionalmente gustosa

**27 Vitellone Bianco**

**dell'Appennino Centrale IGP**

Carni fresche ottenute  
da tre razze di bovini:  
Chianina, Marchigiana e Romagnola

**28 Agnello**

**del Centro Italia IGP**

Ottenuta da agnelli  
di età inferiore  
ai 12 mesi, fresca e morbida

## **FRUTTA**

**29 Ciliegia**

**di Lari IGP**

È un frutto tipico con polpa  
consistente e croccante  
e buccia color porpora



## Atlante degli itinerari gastronomici in Toscana *In viaggio alla scoperta del gusto*

Vetrina Toscana è il progetto che racconta l'anima più autentica della Toscana: quella che si scopre a tavola, nei mercati, tra le colline punteggiate di oliveti e negli aromi delle cucine locali. È un percorso diffuso fatto di ristoranti, botteghe, produttori, agriturismi, alberghi e itinerari culturali che celebrano il legame profondo tra cibo, identità e paesaggio. Non è solo enogastronomia: è un racconto corale in cui la cucina diventa linguaggio del territorio e ogni piatto è una pagina della sua storia.

**testi: Daniela Mugnai per Vetrina Toscana**

**crediti fotografici: Giancarlo Bononi, Alberto Conti**

**Andrea Dughetti, Dario Garofalo**

Condividi le tue avventure

[vetrina.toscana.it](http://vetrina.toscana.it)

[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



Art. 1.168 - 25



Regione Toscana

 **TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA

**VETRINA**  
**TOSCANA**