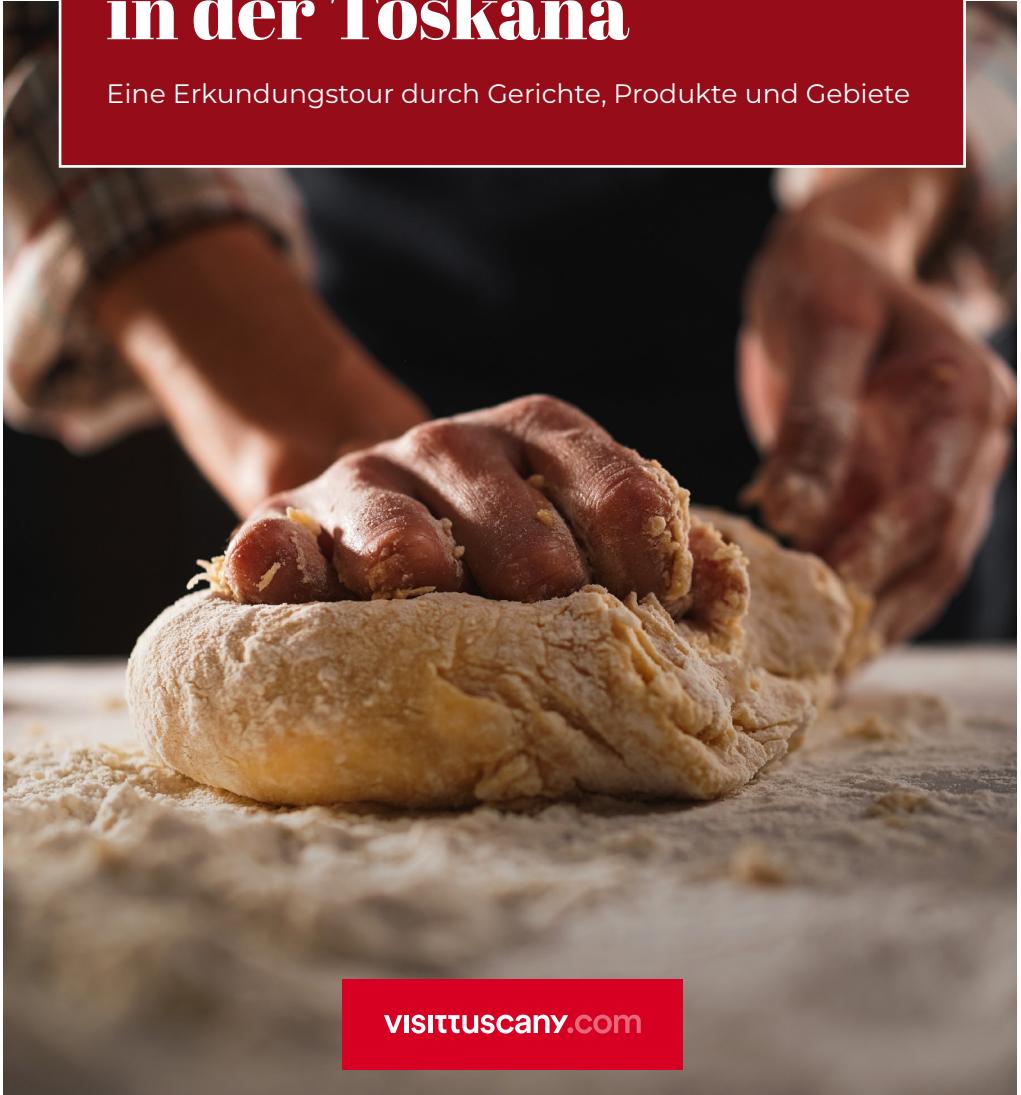




# Atlas der Gastronomie-Routen in der Toskana

Eine Erkundungstour durch Gerichte, Produkte und Gebiete



A close-up, low-angle photograph showing a person's hands working with dough on a floured surface. The hands are shaping a long, twisted loaf of bread. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the dough and the hands against a dark background.

VISITTUSCANY.com



**TOSKANA**  
EINE RENAISSANCE, DIE NIEMALS ENDET

„Wir haben jeden  
Augenblick unserer  
Reise genossen“

Entdecken Sie die kulinarischen Routen der Toskana  
[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



## Vetrina Toscana

Das Probieren lokaler Gastronomie-Spezialitäten ist eine echte „Reise in der Reise“. Zur Orientierung innerhalb der Biodiversität der toskanischen Produkte und Gerichte braucht man jedoch einen Kompass. Vetrina Toscana, das Projekt der Region zur Förderung des Wein- und Gastronomietourismus ist Ihnen bei dieser „Schatzsuche“ behilflich, es ist Ihr Begleiter bei authentischen Geschmackserlebnissen: Wenn Sie diese Kennzeichnung an einem Restaurant, Weinladen, Weinkeller, Lebensmittelgeschäft, Hotel oder Ferienbauernhof sehen, dann wissen Sie, dass Sie an einem Ort sind, an dem die kulinarische Tradition der Toskana gepflegt und weitergegeben wird. Vetrina Toscana bietet den Reisenden echte Erlebnisse, bei denen man nicht nur entdeckt, was die Toskaner essen, sondern auch wie sie ihre Beziehung zum Essen leben: gemeinsam, unter Beachtung der Saisonalität, eng verbunden mit dem Gebiet. Durch Veranstaltungen, thematische Rundgänge und Kooperationen mit Museen und Institutionen macht Vetrina Toscana die Gastronomiekultur zugänglich. Jedes Jahr finden über 350 Veranstaltungen in der Toskana statt, bei denen man auch die entlegensten Winkel auf der Route des Genusses entdecken kann.

---

Teilen Sie Ihre Abenteuer

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

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

# Traditionelle toskanische Gerichte

Die toskanische Gastronomietradition hat Einfachheit zu ihrer Stärke und den Erfindergeist der Bewohner zu ihrem Reichtum gemacht: eine Küche, die im Gebiet, in den Jahreszeiten und den täglichen Bedürfnissen verwurzelt ist



## 1 „Se non è zuppa, è pan bagnato“

Brot spielt in Suppen und Gerichten die Hauptrolle, die seine Fähigkeit nutzen, auch in „nassem“ Zustand die Konsistenz beizubehalten. Eine bäuerliche Küche mit verwertetem Brot als Bestandteil, das zusammen mit Zutaten aus dem Gemüsegarten zu gesunden und schmackhaften Gerichten wird. Die **Ribollita** ist eine warme Suppe, bei der sich Brot mit Gemüse vereint. Im Maremma-Gebiet findet man die **Acquacotta**, während Florenz die Urheberschaft der **Carabaccia** für sich beansprucht, einer Suppe auf Zwiebelbasis, die anscheinend von Leonardo da Vinci besonders geschätzt wurde. Altes Brot wird auch in Zubereitungen wie **Bruschetta**, **Pappa col Pomodoro** und **Panzanella** zu neuem Leben erweckt.

## 2 Wasser, Mehl und Fantasie

Aus der Vereinigung von Wasser und Mehl entsteht eine Vielfalt an Formen und Geschmacksvarianten. Jeder Ort hat seine eigene Pasta: Die für Val d'Orcia und Val di Chiana typischen Pici sind handgeformte, dicke Spaghetti, die je nach Gebiet unterschiedliche Namen haben. Gefüllte Pasta zeigt sich in der Toskana in raffinierten Ausdrucksformen: **Kartoffel-Tortelli aus dem Mugello-Gebiet**, **Tortelli maremmani**, mit üppiger Spinat-Ricotta-Fülle, und **Tordelli** mit einer Fülle aus Fleisch und Wildkräutern in Lucca, Versilia und Massa Carrara. Im Lunigiana-Gebiet finden wir eine der ältesten Pasta-Sorten: die **Testaroli**. Schließlich gibt es noch die **Gnudi**, die nur aus der Füllung bestehen, ohne die sonst übliche Teighülle.



### 3 „Render pan per focaccia“

Wir zitieren dieses alte Sprichwort, um von Brot und Fladenbrot zu sprechen, an dem die Toskana besonders reich ist, auch was das Vokabular anbelangt: für die **Schiacciata all'olio** gibt es über 600 Bezeichnungen. Auch die **Torta di Ceci**, wie sie in Livorno heißt, die beim **5 & 5-Brotchen** die Hauptrolle spielt, ändert ihren Namen je nach Ort, in der Provinz Massa Carrara heißt sie **Farinata**, im Versilia-Gebiet und in der Provinz Pisa **Cecina**. Maismehl oder Formenton-Mais ist Protagonist von Polentagerichten, aber auch von Suppen wie der **Farinata mit Schwarzkohl aus dem Mugello-Gebiet**, der **Bordatino aus Livorno** oder der **Matuffi aus Lucca**. Im Lunigiana-Gebiet entstehen aus Kastanienmehl und Kartoffeln die **Marocca di Casola**.



### 4 Profondo rosso

Wer kein blutiges Fleisch mag, sollte keine **Bistecca alla Fiorentina** bestellen. Dieses Steak wird nach einem bestimmten Ritual zubereitet und von Generationen von Metzgermeistern speziell zugeschnitten, wobei es keinesfalls zu lange gegart werden darf. Sehr lange Garzeiten und edle Gewürze erfordern hingegen Geschnetzeltes wie **Stracotto** oder **Peposo dell'Impruneta** und Geschmortes wie **Stufato alla Sangiovannese** oder **Arrosto morto**.

Das Wildfleisch sowie das Fleisch vom Bauernhof zeigen, wie die toskanische Küche es verstanden hat, alle verfügbaren Ressourcen zu nutzen, wie zum Beispiel Innereien, die Hauptzutaten symbolträchtiger Gerichte wie **Trippa alla Fiorentina**, Brötchen mit **Lampredotto** und **Crostino Nero** sind.



## 5 Die Kunst der Lagerung und „bedeutende“ Wurstwaren

Zu den Protagonisten der antiken Kunst der Lagerung zählt der **Prosciutto Toscano DOP** und weitere Schinkenspezialitäten wie der **Bazzone della Garfagnana** oder der **Prosciutto del Casentino** mit ihren territorialen Besonderheiten. Die **Finocchiona IGP** ist eine Salami mit Fenchelsamen, der **Lardo di Colonnata IGP** hat aufgrund seines zarten Geschmacks und der Reifung in Wannen aus Cararra-Marmor Weltruf erlangt, und die **Mortadella di Prato IGP** wird mit Alchermes Likör aromatisiert. Und weiter: **Capocollo**, **Lombo**, **Sbricoliola**, **Rigatino**, sowie Varianten der toskanischen Blutwurst **Sanguinaccio**, wie **Buristo**, **Malle-gato**, **Biroldo**, die die gekonnte Verwendung aller Teile des geschlachteten Tieres bezeugen.

## 6 „Klare, frische und süße Wasser“

In der toskanischen Meeresküche verflieht sich kulinarisches Wissen mit Achtung vor dem Ökosystem. Der **Caciucco livornese** ist das Emblem dieser Tradition: ein gastronomisches Meisterwerk, das die Biodiversität durch die Verwendung weniger kommerzieller Fischarten zelebriert. Aus dem Maremma-Gebiet kommt der **Caldaro**, ein Gericht, das die Fischer mit den minderwertigeren Fischen, die nicht für den Verkauf bestimmt sind, zubereiten. In Viareggio gibt es die **Spaghetti alla Trabaccollara** zur Verwertung von Fischen, die nicht auf den Markt gebracht werden können. Nicht zu vergessen die Flussfische, insbesondere Forellen und Süßwasserfische wie der „**Brustico**“ di Chiusi, der auf etruskische Ursprünge verweisen kann.



## 7 „Al contadino non far sapere...“

Im 8. Jahrhundert vor Christus begannen die Etrusker mit der Käseherstellung. Plinius der Ältere erwähnt den **Pecorino** als Teil der Ernährung der alten Römer. Der **Marzolino di Pienza**, der Stolz des Val d'Orcia, stellt die Fortsetzung dieser tausendjährigen Tradition dar. Der **Pecorino Toscano DOP** ist in der frischen und reifen Variante zu haben. Im Gebiet um Volterra wird der **Pecorino delle Balze Volterrane DOP** hergestellt. Der **Raviggiole del Mugello** geht auf das 16. Jahrhundert zurück, als er als Gabe der Familie Medici an Papst Leo X. erwähnt wurde. In den Bergen um Pistoia wird die Tradition des Schafkäses aus Rohmilch fortgesetzt, der heute zu den traditionellen Produkten gehört und Slow Food-Präsidium ist.



## 8 „Dulcis in fundo“

**Cantuccini IGP** sind die typischen Mandelkekse mit g.g.A.. Die **Torta co' Bischeri** aus dem Gebiet von Pisa erhält ihren Namen von den Mürbeteigspitzen, die sie zieren, während man in Lucca den **Buccellato** findet. Es gibt zahlreiches Gebäck aus Kastanienmehl, wie **Necci**, **süße Krapfen** und **Castagnaccio**. Der Karneval bringt **Schiacciata Fiorentina**, **Berlingozzo** und **Cenci**. Im Frühling gibt es **Frittelle di riso di San Giuseppe**, **Pan di Ramerino** und **Fladenbrot für Ostern**. Der Sommer bietet **Zuccotto**, im Herbst gibt es in Siena **Pan co' santi**, und schließlich süßes Weihnachtsgebäck wie **Panforte di Siena IGP**, **Ricciarelli IGP**, **Cavallucci** und **Copate**, sowie die **Befanotti**, Mürbeteiggebäck, mit dem das Dreikönigsfest gefeiert wird.

# Verzeichnis der Produkte mit Gütesiegel



In rot, produktion in der gesamten Region,  
nicht nur im angegebenen Bereich

In schwarz, produktion strikt auf den  
angegebenen Bereich beschränkt

## DOP- und IGP-Produkte aus der Region Toskana

### KASTANIEN

### UND KASTANIENMEHL

#### 1 Kastanie vom Monte

##### Amiata IGP

Frisch oder getrocknet, eine süße und zarte Frucht

#### 2 Kastanienmehl aus der Garfagnana DOP

Kastanienmehl, das für süßes oder salziges Gebäck verwendet wird

#### 3 Kastanienmehl der Lunigiana DOP

Elfenbeinfarbenes Mehl, verwendet für die typischen Produkte der Gegend

#### 4 Esskastanien aus dem Mugello IGP

Sehr süß, mit einer Vanille-Note und dem Duft von frischem Brot

#### 5 Marone aus Caprese Michelangelo DOP

Elliptische Form, einzigartiger Duft und süßer Geschmack

### GEWÜRZE

#### 6 Safran aus San Gimignano DOP

Kostbar und rein, weil er Blüte für Blüte nach biologischen Methoden verarbeitet wird

### GEBÄCK

#### 7 Ricciarelli di Siena IGP

Weiches und süßes Mandelgebäck in Form einer länglichen Raute

#### 8 Panforte di Siena IGP

Typisches Weihnachtsgebäck mit Honig, Mandeln, Gewürzen und kandierten Früchten

#### 9 Cantucci Toscani IGP

Traditionelle Kekse, gemacht aus Mehl, Eiern, Butter, Zucker, Honig und Mandeln

### KÄSE

#### 10 Pecorino Toscano DOP

Der typische Schafkäse aus der toskanischen Tradition mit einem einzigartigen und zarten Geschmack

#### 11 Pecorino delle Balze

##### Volterrane DOP

Hergestellt aus Rohmilch vom Schaf und pflanzlichem Lab, das aus Kardenblüten gewonnen wird

### WURSTWAREN

#### 12 Finocchiona IGP

Eine weiche, würzige Wurst mit Fenchelsamen oder -blüten und Pfeffer

#### 13 Mortadella

##### di Prato IGP

Presidio Slow Food Wurst aus Prato, aromatisiert mit Alchermes Likör

#### 14 Toskanischer

##### Schinken DOP

Nach langer Reifung weist er einen zarten Geschmack und die richtige Würze auf

#### 15 Lardo di

##### Colonnata IGP

Schweinespeck, der in Behältnissen aus Marmor mit Pfeffer, Salz, Salbei und Rosmarin reift

#### 16 Salamini italiani

##### alla cacciatoria DOP

Kleine, weiche Salamis mit süßem und aromatischem Geschmack, reich an hochwertigen Proteinen

### NATIVES

### OLIVENÖL EXTRA

#### 17 Natives Olivenöl

##### extra Toscano IGP

Unvergleichliche und frische pflanzliche Noten von Oliven, Artischocken oder Mandeln

#### 18 Natives Olivenöl extra

##### Chianti Classico DOP

Fruchtiges Aroma sowie ein leicht bitterer und ausgesprochen pikanter Geschmack

#### 19 Natives Olivenöl extra

##### Terre di Siena DOP

Hergestellt mit Oliven verschiedener Sorten, mit bitteren und pikanten Noten

#### 20 Natives Olivenöl extra

##### aus Lucca DOP

Fruchtiger Geschmack mit scharfen und bitteren Noten

#### 21 Natives Olivenöl extra

##### Seggiano DOP

Sein Geschmack ist auf harmonische Weise rein, bitter und pikant

## **GETREIDE**

### **22 Dinkel aus der Garfagnana IGP**

Antikes Getreide, gesund, für sommerliche Salate und winterliche Suppen

## **SPEISEPILZE**

### **23 Fungo di Borgotaro IGP**

Diese Pilze werden in der Toskana in der Gegend von Pontremoli und Zeri gesammelt

## **HÜLSENFRÜCHTE**

### **24 Fagiolo di Sorana IGP**

Presidio Slow Food

Schmackhaft und leicht verdaulich, angebaut mit biologischer Methode auf den Hügeln von Pescia.

## **HONIG**

### **25 Honig der Lunigiana DOP**

Das g.U.-Gütesiegel für den Honig aus der Lunigiana-Gegend ist zwei Arten vorbehalten: Akazienhonig und Kastanienhonig

## **BROT**

### **26 Toskanisches Brot DOP**

Weizenkeim, Naturhefe und Wasser, ohne Zusatzstoffe und ohne Salz

## **FLEISCH**

### **27 Cinta Senese DOP**

Dieses Fleisch stammt von einer speziellen Schweinerasse und ist besonders schmackhaft

### **28 Vitellone Bianco**

#### **aus dem Zentralappennin IGP**

Frisches Fleisch, das von drei Rinderrassen gewonnen wird: Chianina, Marchigiana und Romagnola

### **29 Lamm aus Mittelitalien IGP**

Fleisch von Lämmern, die weniger als 12 Monate alt sind, frisch und weich

## **OBST**

### **30 Ciliegia di Lari IGP**

Typische Frucht mit festem und knackigem Fruchtfleisch und purpurroter Schale



## Atlas der gastronomischen Routen in der Toskana

### Auf Entdeckungsreise durch die Geschmacksvielfalt

Vetrina Toscana ist ein Projekt, das die authentischste Seele der Toskana erzählt: die, die man bei Tisch, auf den Märkten, zwischen den von Olivenhainen bedeckten Hügeln und in den Aromen der lokalen Gerichte entdeckt. Es ist ein vielfältiger Weg, gemacht aus Restaurants, Läden, Produzenten, Ferienbauernhöfen, Hotels und kulturellen Routen, die die tiefe Verbindung zwischen Speisen, Identität und Landschaft feiern. Hier geht es nicht nur um Wein und Gastronomie: es ist eine einstimmige Erzählung, bei der die Küche zur Sprache des Gebiets und jedes Gericht zu einer Seite seiner Geschichte wird.

texte: *Daniela Mugnai per Vetrina Toscana*

bildnachweis: *Giancarlo Bononi, Alberto Conti*

*Andrea Dughetti, Dario Garofalo*

Teilen Sie Ihre Abenteuer

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

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



Regione Toscana

 **TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA

**VETRINA  
TOSCANA**