

Atlas de los itinerarios gastronómicos en la Toscana

Descubriendo platos, productos y territorios



visittuscany.com



TOSCANA
RENACIMIENTO SIN FIN

**«Hemos saboreado
cada instante
de nuestro viaje»**

Descubre itinerarios gastronómicos en la Toscana
visittuscany.com



Vetrina Toscana

Degustar la comida local es una experiencia única, un auténtico «viaje dentro del viaje». Para orientarse en la extraordinaria diversidad de productos y platos toscanos, conviene contar con una guía. Vetrina Toscana, el proyecto de la Región que promueve el turismo enogastronómico, será su mejor aliada en esta “búsqueda del tesoro”. Vetrina Toscana es un valioso compañero en el descubrimiento de los sabores auténticos: cuando vea esta marca en un restaurante, una enoteca, una bodega, una tienda gourmet, un hotel o una casa rural, sabrá que está ante un lugar donde la tradición culinaria toscana se conserva y se transmite con pasión. Vetrina Toscana orienta a los viajeros hacia experiencias genuinas, donde es posible descubrir no solo lo que comen los toscanos, sino también cómo viven su relación con la comida: cercana, respetuosa con la estacionalidad y profundamente ligada al territorio que los rodea. A través de eventos, rutas temáticas y colaboraciones con museos e instituciones, Vetrina Toscana hace que la cultura gastronómica sea accesible y atractiva, con más de 350 citas repartidas por toda la región a lo largo del año, invitando a descubrir incluso los rincones más recónditos de la ruta del gusto.

Comparte tus aventuras
vetrina.toscana.it
visittuscany.com



Platos tradicionales de la Toscana

La tradición gastronómica toscana ha hecho de la sencillez su fuerza y del ingenio popular su riqueza, una cocina que tiene sus raíces en la tierra, en las estaciones y en las necesidades cotidianas



2 Agua, harina y fantasía

De la unión de agua y harina nacen formas y sabores sorprendentes. Cada localidad tiene sus especialidades: los **pici**, típicos de la Val d'Orcia y la Val di Chiana, son espaguetis gruesos elaborados a mano con diferentes nombres según la zona. La pasta rellena alcanza en la Toscana versiones muy refinadas: los **tortelli de patata del Mugello**, los **tortelli maremmani** rellenos de espinacas y requesón, y los **tortelli**, rellenos de carne y hierbas silvestres, típicos de Lucchesia, Versilia y Massa Carrara. En Lunigiana, gracias a la cocción en los testi, encontramos una de las pastas más antiguas: los **testaroli**. Por último, están los **gnudi**, una preparación que presenta solo el relleno, sin envoltura.

1 “Si no es sopa, es pan mojado”

El pan es el protagonista de sopas y platos que aprovechan su capacidad para mantener su textura y consistencia incluso cuando está húmedo. Es una cocina que recupera el pan como ingrediente esencial, y que, combinado con los productos de la huerta, consigue crear sabores sencillos y deliciosos. La ribollita es una sopa en la que el pan se funde con las verduras, dando lugar a un plato nutritivo y reconfortante. En la Maremma aparece en la **acquacotta**, mientras que Florencia es la cuna de la **carabaccia**, una sopa a base de cebolla que fue muy apreciada por Leonardo da Vinci. El pan duro cobra nueva vida en platos como la **bruschetta**, la **pappa al pomodoro** y la **panzanella**, una ensalada veraniega.



3 “Cambiar pan por focaccia”

Partamos de un viejo refrán, citado por Dante y Boccaccio, para hablar de los panes y focaccias tan abundantes en la Toscana, también en el plano lingüístico: la **schiaacciata all'olio** tiene más de seiscientas denominaciones diferentes.

También la torta di ceci, como la llaman en Livorno y protagonista del bocadillo “5 & 5”, cambia de nombre según la zona: **farinata** en la provincia de Massa Carrara, cecina en Versilia y en Pisa. La harina de maíz o de trigo formenton es la base de las polentas, pero también de sopas como la **farinata di cavolo nero del Mugello**, el **bordatino livornese** o los **matuffi lucchesi**. En Lunigiana, de la unión entre harina de castañas y patatas, nace el **pan marocca di Casola**.



4 “Profundo rojo”

A quien no le guste la carne poco hecha, mejor que no pida la **bistecca alla fiorentina**: un plato con una preparación y un corte perfeccionados por generaciones de maestros carniceros, que pierde su esencia si se cocina en exceso. Por el contrario, hay platos que requieren largas cocciones y el uso de especias cuidadosamente seleccionadas, como el **stracotto**, el **peposo dell'Impruneta**, el **stufato alla Sangiovannese** y el **arrosto morto** (asado “muerto”).

La caza, preparada con técnicas que realzan su sabor sin enmascararlo, y las carnes de corral demuestran cómo la cocina toscana ha sabido poner en valor todos los recursos del territorio, como ocurre con las menudencias, protagonistas de platos emblemáticos como la **trippa alla fiorentina**, el bocadillo con **lampredotto** y el **crostino nero**.



5 El arte de la conservación y los embutidos de calidad

Entre los protagonistas del arte de la conservación encontramos el **Prosciutto Toscano DOP** y productos como el **Bazzone della Garfagnana** o el **Prosciutto del Casentino**. La **Finocchiona IGP**, con hinojo, y el **Lardo di Colonnata IGP**, famoso por su delicadeza y su curación en cubas de mármol de Carrara, son emblemas del sabor toscano. También destaca la **Mortadella di Prato IGP**, aromatizada con el licor alchermes.

Por último, el **capocollo**, el **lombo**, la **sbriciolona**, el **rigatino** y las variantes del **sanguinaccio**, como el **buristo**, el **mallegato** o el **biroldo**, en los que se aprovecha todo el animal, respetando la materia prima.

6 “Aguas claras, frescas y agradables”

En la cocina marinera toscana, la sabiduría culinaria se entrelaza con el respeto por el ecosistema marino. El **cacciucco livornese** es el emblema de esta tradición: una obra maestra elaborada con especies de pescado menos comunes. En la Maremma, destaca el **caldaro**, un plato que los pescadores preparaban al regresar del mar, cocinando en cazuelas de barro el pescado modesto, no destinado a la venta. En Viareggio, los **espaguetis alla Trabaccolara** nacieron como plato de aprovechamiento, elaborado con el pescado que no podía llevarse al mercado. También el pescado de río, en particular la trucha, y el de lago, como el **“brustico” de Chiusi**, mantienen vivas tradiciones muy antiguas, de probable origen etrusco.



7 “No le digas al campesino...”

En el siglo VIII a. C., los etruscos iniciaron la producción de queso. Plinio el Viejo menciona el pecorino como parte de la alimentación de los antiguos romanos. El **Marzolino di Pienza**, orgullo de la Val d’Orcia, prosigue esta tradición milenaria. El **Pecorino Toscano DOP** cuenta con dos variedades: fresco y curado. En las tierras de Volterra se elabora el **Pecorino delle Balze Volterranea DOP**. El **Ravaggiolo del Mugello**, un queso fresco de pasta blanda, tiene sus orígenes en el siglo XVI, cuando se ofrecía como donativo al papa León X por parte de la familia Médici. En las montañas de Pistoia, se mantiene la tradición del queso de oveja elaborado con leche cruda, reconocido hoy como PAT y **Pre-sidio Slow Food**.



8 “Dulcis in fundo”

Los **Cantuccini IGP** son las típicas galletas de almendras. La **Torta co’ Bischeri**, originaria de la zona de Pisa, toma su nombre de las puntas de masa quebrada que la decoran, mientras que Lucca se distingue por el **Buccellato**. Son numerosos los dulces elaborados con harina de castañas: los **necci**, las **frittelle dolci** y el **castagnaccio**. El Carnaval trae consigo la **Schiacciata Fiorentina**, el **Berlingozzo** y los **cenci**. En primavera encontramos las **frittelle di riso di San Giuseppe**, el **Pan di Ramerino** y las **focacce pasquali**. En verano, el **zuccotto**; en otoño, en Siena, el **Pan co’ santi**. Y, por último, los dulces navideños: desde el **Panforte di Siena IGP** hasta los **Ricciarelli IGP**, los **Cavallucci** y las **Copate**, para terminar con los **Befanotti**, dulces de masa quebrada que celebran el 6 de enero, día de la Epifanía.

Lista de productos con denominación



En rojo, producciones extendidas a toda la región, además del área indicada

● En negro, producciones estrictamente localizadas en el área indicada

Productos DOP e IGP de la región Toscana

CASTAÑAS Y HARINAS DE CASTAÑAS

1 Castagna del Monte Amiata IGP

Fresca o seca, es un fruto dulce y delicado

2 Farina di neccio della Garfagnana DOP

Harina de castañas, utilizada para preparaciones dulces y saladas

3 Farina di castagna della Lunigiana DOP

Harina de color marfil, utilizada para productos típicos de la zona

4 Marrone del Mugello IGP

Es una castaña muy dulce, con una toque de vainilla y un perfume de pan recién horneado

5 Marrone di Caprese Michelangelo DOP

Es una castaña con forma elíptica, con un perfume único y un sabor dulce

ESPECIAS

6 Zafferano di San Gimignano DOP

Azafrán precioso y puro porque se extrae de flor en flor, según métodos biológicos

DULCES

7 Ricciarelli di Siena IGP

Dulces a base de almendra, tiernos y dulces con forma de rombo alargado

8 Panforte de Siena IGP

Dulce típico navideño con miel, almendras, especias y fruta confitada

9 Cantucci Toscani IGP

Galletas tradicionales elaboradas con harina, huevos, mantequilla, azúcar, miel y almendra

QUESOS

10 Pecorino Toscano DOP

Es el típico queso de oveja de la tradición toscana, y tiene un sabor único y delicado

11 Pecorino delle Balze Volterrane DOP

Elaborado con leche cruda de oveja y cuajo vegetal procedente de flores de cardo

EMBUTIDOS

12 Finocchiona IGP

Es un embutido suave y aromático, aderezado con semillas o flores de hinojo y pimienta

13 Mortadella

di Prato IGP

Presidio Slow Food
Embutido de Prato al que se le añade licor alquermes

14 Prosciutto Toscano DOP

Tras un largo proceso de curación, este jamón presenta un sabor delicado y el punto justo de sal

15 Lardo di Colonnata IGP

Tocino blanco curado en cubas de mármol con pimienta, sal, salvia y romero

16 Salamini italiani

alla cacciatora DOP

Salchichones pequeños y tiernos, dulces y sabrosos, ricos en proteínas

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

EXTRA

17 Olio extravergine di oliva Toscano IGP

Notas vegetales inconfundibles y frescas de oliva, alcachofa o almendra

18 Olio extravergine di oliva Chianti Classico DOP

Tiene un aroma afrutado, un sabor ligeramente amargo y decididamente picante

19 Olio extravergine di oliva Terre di Siena DOP

Elaborado con aceitunas de diferentes variedades, tiene algunas notas amargas y picantes

20 Olio extravergine di oliva Lucca DOP

Tiene un sabor afrutado, con notas penetrantes y amargas

21 Olio extravergine di oliva Seggiano DOP

El sabor es limpio, amargo y picante en armonía

CEREALES

22 Farro della Garfagnana IGP

Cereal antiguo, saludable para ensaladas de verano y sopas de invierno

SETAS

23 Fungo di Borgotaro IGP

Se recolectan en la Toscana, en la zona de Pontremoli y Zeri

LEGUMBRES

24 Fagiolo di Sorana IGP

Presidio Slow Food

Alubia gustosa y digestible, cultivada con métodos ecológicos en las colinas de Pescia

MIEL

25 Miele della Lunigiana DOP

La denominación DOP para la miel de la Lunigiana se reserva a dos tipos: miel de acacia y miel de castaño

PAN

26 Pane Toscano DOP

Germen de trigo, levadura natural y agua, sin aditivos y sin sal

CARNE

27 Cinta Senese DOP

Carnes obtenidas de una raza particular de cerdo, excepcionalmente gustosa

28 Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale IGP

Carne fresca obtenida de tres razas de bovinos: Chianina, Marchigiana y Romagnola

29 Agnello del Centro Italia IGP

Obtenida de corderos de edad inferior a los 12 meses, fresca y tierna

FRUTA

30 Ciliegia di Lari IGP

Es una cereza típica con una pulpa consistente y crujiente y piel color púrpura



Atlas de los itinerarios gastronómicos en la Toscana

Un viaje para descubrir el sabor

Vetrina Toscana es el proyecto que revela el alma más auténtica de la Toscana: la que se descubre en la mesa, en los mercados, entre las colinas salpicadas de olivares y en los aromas de las cocinas locales. Es un amplio recorrido formado por restaurantes, tiendas, productores, casas rurales, hoteles e itinerarios culturales que celebran el profundo vínculo entre la comida, la identidad y el paisaje. No se trata solo de enogastronomía: es una historia colectiva en la que la cocina se convierte en el lenguaje del territorio y cada plato es una página de su historia.

textos: Daniela Mugnai per Vetrina Toscana

créditos fotográficos: Giancarlo Bononi, Alberto Conti

Andrea Dughetti, Dario Garofalo

Comparte tus aventuras

vetrina.toscana.it

visittuscany.com



Regione Toscana

 **TOSCANA**
PROMOZIONE TURISTICA

VETRINA
TOSCANA