

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**

Viaggio tra i sapori della nostra terra Una cucina molto «inclusiva»

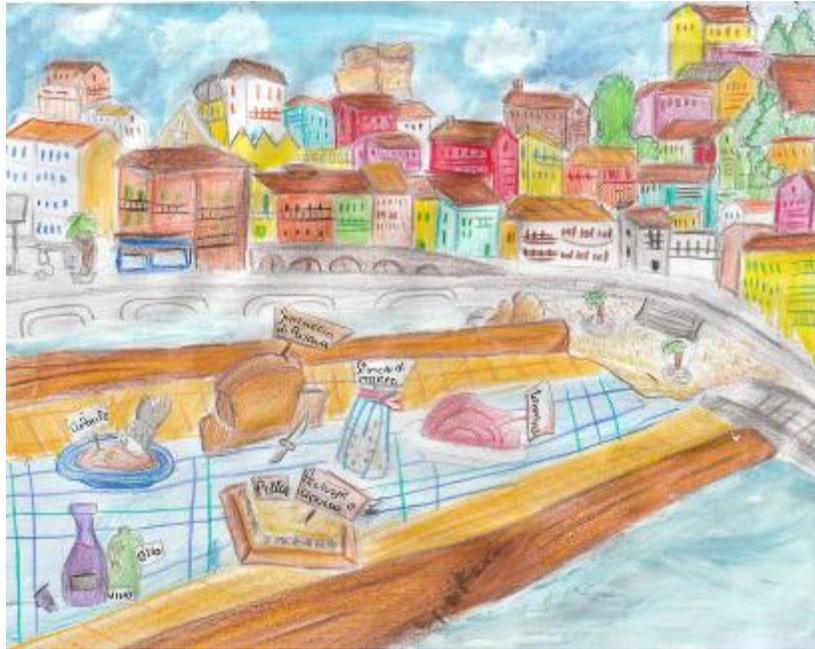
I piatti 'tipici' santostefanesi altro non sono che un mix di varie tradizioni e tipi di preparazione
SCUOLA MEDIA «MAZZINI» - PORTO SANTO STEFANO

MONTE ARGENTARIO

La cucina santostefanese è nata dalla partecipazione e dalla fusione di cucine, portate dalle popolazioni di alcune zone marinare italiane (napoletane, liguri, calabresi, siciliane, sarde) che abitarono il paese negli anni successivi alla sua fondazione.

È una cucina mediterranea, dove le attività della pesca e dell'agricoltura hanno influenzato le tante ricette. Doriana Costaglione, presidente dell'Associazione «Presidi di Toscana - Officina del gusto Aps», da noi intervistata, ci ha raccontato l'evoluzione e le trasformazioni nella cucina di Porto Santo Stefano dalle origini del paese. Ogni ricetta ha avuto variazioni di alcuni ingredienti, in base alla loro reperibilità. Così ricette di dolci, a base di nocciole, venivano sostituite con le mandorle, qui raccolte in abbondanza; ortaggi come la melanzana e il peperone, tipici della cucina meridionale, non ancora utilizzati nella Maremma, talvolta sostituivano o accompagnavano le patate; il pesce era molto più usato della carne, perché alimento facilmente reperibile; alcune erbe aromatiche erano preferite ad altre, per rendere le preparazioni più appetitose.

Le ricette di base erano principalmente zuppe e univano gli ingredienti di terra a quelli di mare, con l'aggiunta di pane «sciocco» (senza sale) per renderle più sostanziose e sazianti.



Monte Argentario è stato un «porto» anche per l'approdo di tanti tipi di ricette

Il baratto era ancora mezzo di scambio usato in quei tempi e, andando nelle campagne della vicina Maremma, si ottenevano carne, latte e formaggi, dai coltivatori e allevatori, in cambio di pesce.

L'abbondante pescato, veniva conservato essiccato o messo sotto sale.

Queste tecniche di conservazione erano note nel Mediterraneo da tempi antichissimi, apprese dai Fenici, dagli Egizi, dai Greci, dai Romani e dagli Arabi, portate a noi durante la dominazione spagnola dei Reali Presidi di Toscana.

Doriana ci ha spiegato lo scopo dell'associazione, costituita nel 2022: ricerca storica e divulgazio-

ne della cucina locale e di quella italiana. L'associazione gestisce una scuola di cucina, allestita nella loro sede in via dello Scoglio, a Porto Santo Stefano, dove si possono apprendere le tecniche e le basi della cucina, in incontri conviviali in cui si provano ricette e, alla fine, ci si riunisce intorno alla tavola, per gustare i piatti preparati.

Come riportato nell'intervista, la nostra cucina è un miscuglio di culture e tradizioni di ogni popolazione che ha arricchito le conoscenze del paese.

Potremmo definirla come la cucina dell'accoglienza e dell'integrazione, dove chiunque è arrivato, ha lasciato qualcosa di sé.

LA REDAZIONE

Gli studenti giornalisti

La pagina è stata realizzata dagli studenti Mirko Ballerano, Lorenzo Benedetti, Michela Bergantino, Francesco Maria Costanzo, Eva De Dominicis, Melissa De Fuschi, Alessandro Dubbiosi, Ginevra Galatolo, Lucia Giovani, Mattia Guadagno, Sofia La Mantia, Gabriel Flaviu Lacatus, Eva Loffredo, Samia Moriani, Anna Carlotta Paolini, Chiara Rosi, Francesco Terramoccia, Gaia Terramoccia, della classe II C dell'Istituto «Mazzini» di Porto Santo Stefano. Insegnante tutor è la professoressa Daniela Scotto. Dirigente scolastica è la dottoressa Laura Valenza.



Dal «cardaro» alla «tonnina», passando dalla «Soragiovanna»: vi sveliamo alcuni segreti

Alla scoperta dei cibi della tradizione

Tra i piatti tipici del nostro paese troviamo il «cardaro», una zuppa di pesce nata a bordo dei pescherecci, preparata dai pescatori soltanto con pesce pescato, solitamente quello danneggiato o non adatto alla vendita, «spernocchie», polpi, seppie, accompagnata dal pane raffermo. Anche il tonno è stato sempre un pesce conosciuto nella cucina santostefanese. Tra le tante parti ricavate dal tonno, una particolare è la tonnina, conosciuta in poche zone in

Italia, ottenuta dopo una lunga e controllata conservazione sotto sale. Un'altra preparazione tipica è la schiaccia acciughe e cipolla preparata con la cipolla cruda e filetti di acciughe salate, racchiuse tra due strati di pasta di pane stese sottilmente per consentirne una perfetta cottura. Altro piatto della nostra tradizione è la «soragiovanna», una preparazione di sole verdure, fatta di melanzane, peperoni friggittelli e poco pomodoro. I dolci tipici sono principalmente

quelli delle feste: la schiaccia di Pasqua, aromatizzata con i semi di anice; dolci da forno, come stinchi di morto, tozzetti e coroglietti rossi. Un discorso particolare vorremmo riservarlo alla «pagnottella», il nostro tipico dolce natalizio. È un dolce a base di fichi, frutta secca, spezie e pasta di pane. Nasce da un probabile incontro tra il Panficato gliigiese e il Pan de higo spagnolo. Con il tempo è stata arricchita con una versione che sostituisce la pasta di pane con la farina.



Il «menù» dei cibi tradizionali



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

