

## La vera bistecca alla fiorentina e le tecniche per cucinarla

Tratto e adattato da <https://www.ilgiornaledelcibo.it/bistecca-alla-fiorentina-fiorentina/>

La bistecca “alla fiorentina”, o semplicemente fiorentina, è un secondo piatto iconico toscano, conosciuto in tutta Italia e fuori dai confini nazionali. La sua forma a T, l’immane osso e lo spessore importante ne hanno decretato il successo e la gloria. È un’istituzione, il metro di paragone per chi si diletta con il barbecue.

Non è semplice carne alla griglia. La selezione della bistecca, la razza dell’animale, l’altezza del taglio e la cottura hanno dei parametri ferrei, regole non scritte ma note agli appassionati, da seguire alla lettera per ottenere il miglior risultato possibile. Certo non esiste un disciplinare, ma in quella della Toscana sono estremamente scrupolosi sul loro piatto più celebre.

### L’origine della bistecca: il vitellone di razza chianina

Non esiste fiorentina senza chianina. Non si può.

Una grande, elegante e potente razza bovina è il segreto di questa prelibatezza toscana. Il vitellone della Val di Chiana, valle compresa tra le province toscane di Arezzo e Siena, e quelle umbre di Perugia e Terni, è infatti uno dei più muscolosi sulla Terra. È la razza più grande del mondo per dimensioni, infatti il record di “bovino più pesante del mondo” è detenuto da un toro di questa famiglia. Si chiama Donetto e pesa 1.750kg.

Oltre che muscolosa, questa razza è anche elegante ed apprezzata da secoli.

Nel passato fu un animale fondamentale per il lavoro nei campi, poiché poteva svolgere compiti gravosi senza fatica, e prima ancora veniva “onorata” dai romani e dagli etruschi per il suo bellissimo manto bianco ed il portamento superbo. I buoi sfilavano nei cortei trionfali e per la purezza del loro colore erano spesso sacrificati agli dei nelle cerimonie importanti.

Si sospetta però che le sue radici siano ancora più antiche. Pare infatti che la razza chianina discenda direttamente dal *Bos Primigenius*; ovvero il bue che i primi uomini disegnavano sulle pareti delle caverne.

## **La bistecca: un taglio di carne ben preciso**

Un animale del genere non poteva che essere padre di un taglio di carne pregiatissimo. Come dicevamo, quando si parla di fiorentina esistono regole ferree da rispettare: è necessario che la bistecca risponda a precisi dettami per forma, spessore e sapore.

Per meritare questo nome, la carne deve derivare dal taglio della lombata, e questo deve essere fatto dalla metà inferiore della schiena, in corrispondenza delle vertebre lombari. Immane la colonna vertebrale, tratto distintivo di ogni *t-bone steak*.

Come si sarà intuito, l'animale indicato per le bistecche è il vitellone di razza Chianina, ma sono tollerate anche la Maremmana, la Marchigiana e la Romagnola, che possono essere macellate solo se tra un'età compresa tra i 12 e i 24 mesi, così come stabilito dal Consorzio di tutela.

Tornando alla carne, questa dev'essere spessa quanto lo spazio presente tra una costola e l'altra dell'animale. Va da sé che, in base alla pezzatura del vitellone, la bistecca avrà peso e spessore diverso. In ogni caso, una bistecca di almeno 4 centimetri di spessore e 800 grammi di peso sarà di certo una vera fiorentina. Altro tassello su cui non si transige è quello della forma. Dev'essere un cuore perfetto, con attorno uno strato non troppo spesso di grasso bianco e la colonna vertebrale al centro a disegnare la T. Da una parte dell'osso il filetto, dall'altra il controfiletto.

## **La frollatura e la preparazione della fiorentina**

- La frollatura permette alle fibre dei muscoli di ammorbidirsi e divenire masticabili e commestibili. Occorre pazienza: Sette giorni di attesa dal macellaio, poi altri due in frigo per avere una tenerezza perfetta. Nove giorni di frollatura sono necessari ad intenerire uno dei pezzi più muscolosi del corpo del manzo.
- Non bisogna mettere la bistecca sulla griglia appena estratta dal frigo. La ragione è che la carne subirebbe uno sbalzo termico tale da accentuare l'effetto "bollito", tipico di una fiorentina non buona, facendo perdere alla carne cotta la caratteristica crosticina.
- È meglio tamponare la bistecca con un foglio di carta assorbente prima di metterla sulla griglia, così da eliminare anche quell'invisibile strato di umidità che potrebbe compromettere la cottura.

## **La cottura**

Rovinare una bistecca perfetta con una cottura pessima è un sacrilegio, un peccato capitale da non commettere mai.

L'esperienza è la maggiore maestra. Non esistono tempistiche fisse e prestabilite. In base al peso della carne, infatti, varierà il tempo che questa passerà sulla brace. Qualche buona pratica però esiste, ed è bene conoscerla per iniziare con il piede giusto:

- La fiorentina si fa alla brace. Questa dev'essere ad altissima temperatura. Deve essere impossibile tenere la mano vicino al fuoco. Prima di mettere la carne sulla griglia, aspettate che la fiamma si sia smorzata completamente. La carne così cuocerà ad una temperatura giusta e costante, e non si rischierà di bruciarla lasciandola ad arrostire sulla fiamma viva.
- È importante non bucare né condire la bistecca in alcun modo. Al bando olio e sale dunque. Nessun sapore deve alterare quello della carne. La salatura dovrà essere fatta in tavola.
- La cottura dev'essere di almeno 4 minuti per lato, o almeno fino a che non affiorino in superficie delle goccioline di sangue, segnale di una cottura perfetta. Solo a quel punto la bistecca si potrà girare, e cuocere sul lato opposto per lo stesso tempo.
- Ecco il "passaggio segreto". Dopo averla cotta sui lati, la fiorentina andrà messa dritta sull'osso per almeno due minuti, così da cuocere anche la parte meno scaldata dalla brace.

Quale sarà l'aspetto finale? Quello di una carne ben cotta, turgida e con la crosticina fuori, segno che la caramellizzazione degli zuccheri ha avuto luogo, con il grasso esterno dorato e croccante, ma con l'interno di un colore rosso vivo e succoso.

## Le origini del termine

Si narra che questa prelibatezza sia nata nel quartiere San Lorenzo di Firenze. Durante le celebrazioni per la festa del santo, nella piazza della basilica si accendevano grandi falò, e qui venivano cotte intere lombate di manzo che erano poi tagliate e distribuite ai cittadini.

A quell'epoca la Firenze dei Medici ospitava viaggiatori provenienti da tutto il mondo, e caso volle che, quel giorno, fossero presenti al banchetto anche alcuni cavalieri inglesi. Questi, una volta che la carne venne offerta loro, cominciarono a chiamarla con il nome inglese beef steak, ovvero bistecca di manzo. I fiorentini, apprezzando il nome, lo italianizzarono in bistecca, nome che da allora è stato tramandato fino ad oggi. A dare credito a questa versione è anche Pellegrino Artusi, celeberrimo esperto culinario che, nel suo *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, scrive:

*“Bistecca alla fiorentina. Da beef-steak, parola inglese che vale costola di bue, è derivato il nome della nostra bistecca, la quale non è altro che una braciola col suo osso, grossa un dito o un dito e mezzo, tagliata dalla lombata di vitella. I macellari di Firenze chiamano vitella il sopranno non che le altre bestie bovine di due anni all'incirca; ma, se potessero parlare, molte di esse vi direbbero non soltanto che non sono più fanciulle, ma*

*che hanno avuto marito e qualche figliuolo. L'uso di questo piatto eccellente, perché sano, gustoso e ricostituente, non si è ancora generalizzato in Italia, forse a motivo che in molte delle sue provincie si macellano quasi esclusivamente bestie vecchie e da lavoro. In tal caso colà si servono del filetto, che è la parte più tenera, ed impropriamente chiamano bistecca una rotella del medesimo cotta in gratella”*

Un'altra versione vuole che sia un lascito degli inglesi presenti a Firenze nell'800. Rispetto al resto della popolazione, queste persone erano benestanti e potevano permettersi i tagli di carne più pregiati e costosi. I gentiluomini anglosassoni erano ben contenti di mangiare un piatto della loro tradizione, tanto più perché la carne della chianina era veramente squisita. Ecco come la beef steak sarebbe arrivata in Toscana: per seguire i desideri dei molti inglesi che alloggiavano a Firenze. Questa versione, oltretutto, spiegherebbe anche la presenza del roast beef nella cucina fiorentina. Anch