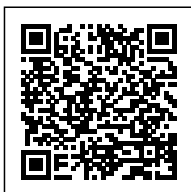


LE PRELIBATEZZE DELLA CUCINA MAREMMANA

Publicato il 13 Aprile 2026 di Alessandra Giardino



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA MANO](#)



Semplice e saporita, questo tipo di cucina è conosciuta ed apprezzata in tutto il mondo

La cucina maremmana è una delle più conosciute a livello internazionale, apprezzata per i piatti semplici e genuini che rispecchiano le tradizioni contadine, dove ingredienti poveri combinati con sapienza danno vita a ricette gustose. Dal tagliere di salumi e formaggi alle pappardelle al cinghiale fino alle anguille impanate e fritte, ogni portata è un viaggio negli antichi sapori della terra toscana. Sapori che si possono provare anche nei ristoranti del [The Sense Experience Resort 5*L](#), una struttura di lusso immersa in un contesto paesaggistico unico, che offre la possibilità di partecipare a diverse esperienze enogastronomiche.

Quando si parla della Toscana il primo pensiero che viene in mente sono le iconiche attrazioni storiche e culturali, ma poi la mente stuzzica il palato pensando alla prelibata gastronomia. Una delle espressioni più genuine della tradizione culinaria toscana è la cucina maremmana, dove gli ingredienti semplici, i sapori decisi e il fatto di saper valorizzare al meglio le risorse del territorio sono i tratti distintivi che la rendono unica. **Quella della Maremma toscana è infatti una cucina frutto della cultura contadina**, dove i piatti sono semplici perché nascono dalla povertà. La gente doveva prepararsi da mangiare con quello che trovava, per questo ancora oggi i saperi che vengono tramandati nei sapori di generazione in generazione rende ogni pasto un'esperienza autentica, fatta di piatti rustici preparati con tecniche che ormai sono parte integrante del patrimonio italiano prima, e mondiale poi. Quella maremmana è una tradizione enogastronomica perfetta per chi è alla ricerca del lato più vero e autentico della Toscana, che lascia il cuore in quel vasto territorio che si estende dalla costa tirrenica fino all'entroterra, dove le tradizioni raccontano la storia della gente che vi abita. La cucina maremmana è una cucina di terra, nata da mani contadine, le cui ricette si basano su ingredienti poveri, ma così sapientemente combinati che fanno creare sapori molto ricchi ed intensi, nati dalla necessità di offrire piatti nutrienti preparati con prodotti facilmente reperibili e conservabili come legumi, cereali ed olio d'oliva. **Ogni piatto ha la caratteristica di riflettere il suo legame profondo con la terra e con le stagioni**, con ingredienti tutti di qualità eccellente, spesso a chilometro zero, coltivati o allevati direttamente nelle campagne toscane.

Ecco quindi sfilare il celebre oro verde, ovvero l'olio extravergine d'oliva, uno degli ingredienti base della cucina maremmana e toscana in generale, che viene utilizzato sia per condire i piatti che per cuocere carne e verdure; **il pane toscano senza sale si usa come panzanella** e per accompagnare zuppe e sughi, ideale per esaltare i sapori intensi dei piatti maremmani; la carne di cinghiale e la selvaggina sono il simbolo indiscusso della cucina locale; le verdure di stagione tra cui cavolo nero, bietole, e fagioli che sono ampiamente utilizzati in zuppe e contorni, a tutti si aggiungono erbe aromatiche come rosmarino, timo, alloro, e salvia sempre presenti per aromatizzare carni, zuppe e sughi. Gli antipasti maremmani si rifanno soprattutto alla produzione di salumi e formaggi locali. I

taglieri di formaggi caprini, ovini e di mucca, non possono mancare sulle tavole toscane: ecco quindi il formaggio di Fossa, **il pecorino toscano Dop**, lo stracchino e la ricotta. Lo stracchino è un ingrediente fondamentale dei crostini con salsiccia cotti al forno, veloci da preparare e molto gustosi. Un antipasto molto apprezzato soprattutto d'estate è la panzanella maremmana, preparata con pane raffermo, olio, sale, pomodori, basilico. **L'acquacotta è uno dei piatti più famosi**, nato dall'ingegno delle vecchie massaie: è infatti creato con quel poco che l'arida terra di un tempo era in grado di dare ovvero una zuppa di verdure, cipolle, pane raffermo e sopra l'uovo. I pastori la preparavano quando stavano tutto il giorno nei campi. I tortelli maremmani sono ripieni di ricotta e spinaci, conditi con sugo di carne; lo stesso ragù, come anche quello di lepre, è il condimento anche delle pappardelle, che vengono preparate nella variante con il tartufo in bianco. E ancora maltagliati, ravioli, gnocchi di pane al cinghiale tra i primi piatti.

In Maremma c'è tanto consumo di carne, specialmente quella di cinghiale, che si prepara in umido, al ragù con le pappardelle e con le olive verdi o anche accompagnato da polenta. **Un altro piatto iconico è il buglione di agnello**, una sorta di spezzatino di agnello cucinato con pomodoro e erbe aromatiche che viene solitamente preparato per Pasqua. Un secondo piatto a base di carne, ma lasciato in bianco, è il capriolo alla palma, che viene fatto marinare per una notte intera negli odori, quindi sfumato con aceto bianco e lasciato cuocere con l'aggiunta di olive nere. **Il pesce arriva dal mare e dalla laguna di Orbetello**: il risotto di Femminelle, cioè granchi di acqua dolce pescati proprio nella laguna, è uno tra i piatti più rappresentativi, così come lo scaveccio, a base di anguille impanate e fritte. Più ricercato il baccalà alla maremmana, piatto tipico della tradizione durante i giorni di festa. **Tra i dolcetti più tipici i cantucci di Maremma sono consumati lungo tutto l'arco dell'anno**: a base di mandorle e nocciole, sono aromatizzati alle scorze d'arancia, al cioccolato fondente o al peperoncino. La cucina maremmana è un vero e proprio viaggio nei sapori della terra toscana, dove gli ingredienti genuini e le tradizioni secolari portano ad assaporare prodotti semplici e piatti autentici che riportano indietro nel tempo. Al The Sense Experience Resort 5* L situato in un parco affacciato sul mare nel Golfo di Follonica, a rendere uniche le esperienze di soggiorno sono anche le proposte dei due ristoranti, che offrono la possibilità di provare i piatti tipici della tradizione in ambienti suggestivi. A questo si accompagnano le diverse offerte che includono anche tour con degustazioni di vini e piatti tipici.

