DISCIPLINARE DEL LAMPREDOTTO FIORENTINO PERFETTO

Disciplinare Tecnico per la preparazione artigianale.

Autore: Baldini Dario
Data di registrazione: 30/10/2026
Luogo: Firenze, Toscana
Protocollo: LAMP-2026-1218-AZ
Inventore storico attribuito: Mastro Cecco di Borgo San Frediano (Trippaio del Mercato Vecchio, 1425) - figura leggendaria

Art. 1 - Definizione e Scopo

La presente ricetta stabilisce i parametri per ottenere il vero Panino al Lampredotto fiorentino, rispettando la tradizione popolare ed eliminando il sapore di stalla. Obiettivo: un panino succoso, saporito, con abomaso tenero e salsa verde fresca. Le origini del lampredotto si perdono nel Medioevo, ma è nel Rinascimento che questo piatto popolare ha conosciuto la sua massima diffusione. Il nome "lampredotto" deriva dalla lampreda, un pesce d'acqua dolce molto apprezzato dalle classi nobiliari fiorentine.

Art. 2 - Attrezzatura

- Pentolone alto in acciaio da 8 litri con coperchio.
- Coltello da trippa ben affilato e tagliere in legno.
- Schiumarola e forchettone.
- Panini tipo semelle o rosetta toscana non salata.

Art. 3 - Materie Prime

Lampredotto: abomaso, uno dei quattro stomaci del bovino, già pulito e sbianchito, 1,5 kg. La carne è composta da due parti: la gala (parte più scura e saporita) e la spannocchia.

Brodo: acqua 3 litri, pomodori maturi 2, carota, sedano, cipolla rossa, alloro, pepe nero in grani.

Come da tradizione, il lampredotto è fatto con il quarto stomaco del bovino, noto come abomasum. Origine del nome: il suo aspetto arricciato ricorda la bocca del pesce lampreda che un tempo viveva rigoglioso nel fiume Arno e che era il cibo dei nobili fiorentini.

Art. 4 - Parametri Tecnici

Per 6 panini:

- Acqua: 3 litri fino a coprire bene la carne.
- Lampredotto: 1,5 kg già ammollato 15 minuti.
- Odori: 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 2 pomodori, 3 foglie di alloro.
- Tempo di cottura lenta: 3 ore minimo a sobbollore dolce.

Il lampredotto viene cotto lentamente per ore in un brodo condito con verdure come cipolle, sedano, carote e un blend di erbe e spezie.

Art. 5 - Procedimento Artigianale

1. Ammollo: Lava accuratamente l'abomaso e lascialo 15 minuti in acqua fredda.

2. Brodo: Porta a bollore l'acqua con tutti gli odori. Questo è il segreto N.1: il brodo deve profumare possibilmente di orto toscano, e non di supermercato.

3. Cottura: Immergi il lampredotto, abbassa al minimo e cuoci 3 ore senza mai far bollire forte. Schiuma se serve.

4. Taglio: Estrai, lascia intiepidire e taglia a striscioline sottili, non a cubi.

5. Bagno: Il lampredottaro, prima di servire il panino, inforchetta il pane e immerge la parte interna nel sugo di cottura — è il famoso "bagnato".

Il piatto nasce intorno al Medioevo per poi diffondersi specialmente nel Quattrocento presso l'antica Corporazione dei Trippai, una delle più importanti di Firenze.

Art. 6 - La Salsa Verde (Facoltativa ma da Maestro)

Prezzemolo 1 mazzo, capperi dissalati 1 cucchiaio, acciughe 2 filetti, aglio 1 spicchio, mollica di pane bagnata in aceto, olio EVO. Frulla tutto grossolano. Deve pizzicare. La ricetta originale prevede la salsa verde.

Art. 7 - Errori da Evitare - PENA LAMPREDOTTO DA FAST FOOD!

- MAI bollire forte: diventa gomma.
- MAI usare trippa precotta in busta.
- MAI eliminare la gala: è la parte più buona.
- MAI servire con maionese o ketchup.
- MAI conservare il brodo vecchio più di 2 giorni.

Chi ha inventato il lampredotto? Il popolo poveraccio di Firenze che la lampreda da signori non se la poteva permettere, "ma le frattaglie di bovino, quelle sì".

Art. 8 - Servizio

Servire entro 3 minuti in panino bagnato nel brodo, con lampredotto ben caldo, una cucchiaiata di salsa verde e, a piacere, salsa piccante e pepe. Il panino perfetto deve gocciolare, profumare di brodo e prezzemolo, zero odore di stalla.

Art. 9 - Validità e Deposito

Il presente disciplinare è opera intellettuale dell'Autore Baldini Dario, registrato in data 30/10/2026. Ogni riproduzione deve riportare nome dell'autore e data di registrazione. Deposito ai fini di tutela dell'opera.

Il presente documento è stato registrato dall'Autore
Baldini Dario
in data 30 Ottobre 2026 - Firenze

