

Mugello
LA TOSCANA AUTENTICA

甜咸共舞 穆杰罗的独特风味

古老风味与传统美食
乡土风物与匠心食谱——主厨因克罗奇呈献

www.mugellotoscana.it



游览·托斯卡纳

目录

穆杰罗美食.....	4
美第奇之乡的滋味.....	6
穆杰罗的四季食韵.....	9
上穆杰罗地区.....	26
甜蜜的穆杰罗之旅.....	34
美好、健康，近在咫尺.....	46
穆杰罗牛奶：白色黄金.....	49
奶酪.....	51
牛肉.....	54
穆杰罗黄金板栗.....	56
特级初榨橄榄油.....	58
葡萄酒.....	59
有机斯佩尔特小麦.....	60
穆杰罗面包.....	62
蜂蜜.....	63
土豆馅饺子.....	64
土豆.....	65
穆杰罗白松露.....	66
弗洛伦斯山区的藏红花.....	68
穆杰罗甜饼.....	70
啤酒.....	71
伏特加.....	71
主厨因克罗奇的食谱.....	73



穆杰罗
的美食

自

中世纪起，穆杰罗这片土地便以盛情与珍馐闻名遐迩。

待到道路安宁、旅途可行，大道沿途的每一座城镇与村落，都化作了农产与手工艺交汇的市集。

众多“旅店主”殷勤迎客，为行旅之人及其牲口提供过夜之所。他们设下桌椅供来客安坐而食：或点一杯酒，或唤一餐饭——可以是清简的汤羹与牛肚，也可以是丰盛的佳肴。

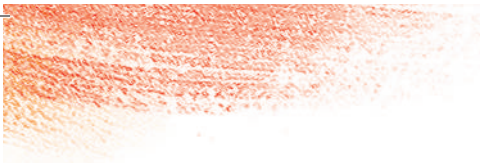
此外还有“小酒馆”，意趣更为随性，却奉上同样的款待；

亦有“客栈”，酒肉充足，只是不留宿客。

循当时律法而行（可参阅 L.Santini 所著《佛罗伦萨市及周边地区旅店主行会法规》，或 A. Saporì 所著《十四世纪佛罗伦萨的旅店主行业》）。

这些法规调和了不同店家之间的关系，也约束了店家与客人的往来，以求秩序井然、风仪得体。

事实上，律法明令禁止将“桌凳置于门外超过两尺之距的街上”；也不得“提供住宿及饮食，或买卖亦不得高声或



低声叫卖葡萄酒、干草或其他货物；更禁止向需要投宿的路人兜售任何商品……

从那个遥远的年代流传至今的菜肴，数量虽少却皆是穆杰罗地道的传统之味。它们尤其“健康”，因为不曾被当今过度使用的丰腴食材所沾染。

那些钟情于质朴、清淡却不失美味的旅行者，我们诚邀您前来穆杰罗——无论您是从博洛尼亚南下，还是从佛罗伦萨北上。

在这里，您不仅能领略到壮丽的历史与建筑名胜（它们以无边的自然风光为幕布），更能品尝到这片土地的美食与丰饶物产。这是一片始终守护着其本真之根的土地。

穆杰罗的美食与佛罗伦萨城血脉相连，又与当今的现代生活完美契合——健康、滋养的膳食已然成为日常必需。因此，当您游历于点缀在乡间的城堡、别墅与教堂之间，或花上一整天在绚丽的森林中徒步穿行时，何不借此机会，在沿途众多的餐馆中稍作停留，享一餐健康的美味呢？

美第奇之乡的滋味

穆杰罗是一片广袤的山谷，北以亚平宁山脉为界，南临乔维山与塞纳里奥山（这两座山将其与佛罗伦萨谷地隔开），西靠卡尔瓦纳山——越过此山，便是普拉托省的疆域。在这片山谷中，坐着巴贝里诺-迪穆杰罗、斯卡尔佩里亚-埃-圣皮耶罗、圣洛伦佐博尔戈、维基奥、迪科马诺和圣戈登佐等城镇。

昔日，这片山谷曾是野味云集之地：鹿、狍、野猪、野兔、野鸭与野雁遍布于旷野乡间；众多河流与溪涧中，鲃鱼、斜齿鳊、鳗鱼、鱧鱼与河虾亦十分丰饶。利古里亚人、伊特鲁里亚人、罗马人都曾在此留下定居的痕迹。黑暗时代之后，中世纪的圭迪家族与乌巴尔迪尼家族将穆杰罗选为家园。

1300年以后，这片被称为穆杰罗的区域经历了飞速发展，成为佛罗伦萨共和国的乡村腹地。本乡本土的莫雷利（1371-1444）曾如此记述穆杰罗的美景与物产：“你首先在穆杰罗山谷的平原上看到的，是那众多的果园——那里一年收获两三次，次次皆丰盈。继而，在这富饶之地的山坡上，小麦、饲料、水果、橄榄油比比皆是，还有葡萄酒，以及大量的木材与板栗，牲畜之多，足以养活三



三分之一的佛罗伦萨人民。此外，还有大量的奶酪、羔羊毛、无数的鸡，以及其他家禽与野味，丰盛至极。”

美第奇家族，以及洛伦佐·德·美第奇本人，在穆杰罗留下了众多彰显其统治地位的建筑印记（尤以巴贝里诺的卡法焦洛别墅、圣皮耶罗-阿-锡耶韦的特雷比奥城堡、斯卡尔佩里亚的维卡里奥宫为著）。

然而，他们的影响同样体现在农业之中——田野与森林的几何布局，以及水道之合理开凿，皆可见其踪迹。

十五世纪，美第奇家族在其潘纳庄园上建立了一座养牛场，饲养“瑞士”牛（阿尔卑斯褐牛），既供家族享用，亦作售卖之用。时至今日，历经数百年沧桑，穆杰罗依然承袭着这一传统。该地区众多农场饲养着牛、羊，以及猪：这里产出的大部分牛奶，都由佛罗伦萨中央乳品厂分发给其市民。



穆杰罗的四季食韵

尽管穆杰罗被群山与森林隔绝，数百年间仅仅是佛罗伦萨的乡村延伸之地，但这片土地却承载着众多文化的浸润。一边是拥有悠久历史与领主统治的佛罗伦萨，另一边是邻近的罗马涅及其贵族，更不必说美第奇宫廷那深厚的基督教热忱。这一切，不仅塑造了穆杰罗的历史与性格，也塑造了它的美食。

这些影响的痕迹清晰可辨：大量使用肉类——穆杰罗曾是佛罗伦萨的肉食供应地；头道菜肴则与罗马涅相似，很像是厨师佩莱格里诺·阿尔图西的食谱——而他，正如这片山谷，恰生活在佛罗伦萨与艾米利亚-罗马涅之间。我们也别忘了美第奇家族引入的菜肴：他们的国际厨师，尤其是在凯瑟琳时代，为卡法焦洛城堡的宴会创作出诸多特色佳肴。随后，得益于当地厨房帮工的传习，这些特色菜流传到了民间。百姓们用自己手头仅有的食材来制作——那些新鲜、丰盛、应季的物产，不仅美味，而且健康滋养：在田间辛勤劳作之后，堪称完美的慰藉。

无数的节日，无论是宗教的还是世俗的，也催生出许多菜肴，让那些庆典之日变得格外特别——比如为了敬奉主保圣人，或是为了结束一段斋戒期。

冬季

冬季，菜园里缺少鲜蔬，使得干制食材变得尤为重要：小麦粉、玉米粉、板栗粉，当然还有富含蛋白质的豆类。

法里纳塔蔬菜糊（亦称作**法里纳塔佐科利**）是一道朴实的乡间菜肴。这种糊状食物采用了大量令人惊叹的美味抗寒作物——以羽衣甘蓝与韭葱，佐以豆类和细磨的玉米粉熬制而成。





法里纳塔蔬菜糊

食材：一片培根、韭葱、1瓣大蒜、300克红腰豆、500克玉米粉、一片羽衣甘蓝叶、蔬菜高汤、盐、胡椒粉、油

将羽衣甘蓝放入盐水中煮至软烂。红腰豆加少量水煮至熟透。将培根、韭葱和一瓣大蒜细细切碎，放入深锅中，加盐与胡椒粉煸炒出香。加入清水与高汤，再放入煮好的豆子与切碎的羽甘蓝。此时，加入当地出产的石磨玉米粉，用木勺缓缓搅拌，直至糊状物变得紧实。约三十分钟后，趁热上桌。若将法里纳塔放凉，亦可切片后油炸或烤制，别有风味。

在这道美味的意大利宽面条汤中，豆子亦是点睛之笔。若烹制得当，它堪称托斯卡纳最出色的菜肴之一。

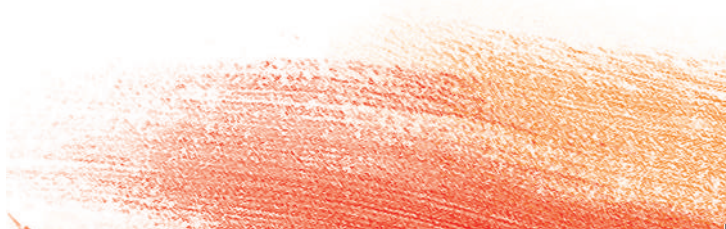




意大利面豆汤

食材：500克熟豆子、培根丁、迷迭香、大蒜、1茶匙番茄酱、200克自制鸡蛋意大利宽面条

将大蒜、迷迭香和培根丁放入锅中煸炒。将熟豆子与高汤一同搅打成泥，加入少许番茄酱、盐（只需一小撮，因为豆子本身已有咸味）和胡椒粉。若酱汁过于浓稠，可加适量清水稀释。将意大利宽面条放入高汤中煮熟即可。





春季

随着天气转暖，母鸡又开始下蛋，人们便做起了炸面球，以及用铁线莲和啤酒花烹制的煎蛋卷。到了复活节与耶稣升天节，按传统要吃羊肉、炸洋葱，以及用羊奶乳清干酪搭配田野香草调味的意大利饺——那香草有百里香、风轮菜、菊苣和三叶草。

如今，意大利饺已成为一道全国性的菜肴，几乎随处可见。但在最初，它被称为“cappellone”（音译：卡佩隆），馅料常用羊奶乳清干酪与荨麻、欧芹或琉璃苣，用以替代价格较贵的菠菜或甜菜。





香草意大利饺

意大利面团：600克面粉、6个鸡蛋、盐

馅料：500克羊奶乳清干酪、500克嫩甜菜或菠菜、1个鸡蛋、盐、胡椒粉、肉豆蔻、100克磨碎的帕马森干酪

将面粉、鸡蛋与一小撮盐混合，揉成细腻有弹性的面团。将甜菜或菠菜修剪洗净，放入沸腾的盐水中焯烫，沥干水分后细细切碎。加入乳清干酪、鸡蛋、帕马森干酪、盐、胡椒粉与肉豆蔻，搅拌均匀。用擀面杖将面团擀成约1毫米厚的薄片。纵向切成10厘米宽的长条，然后用勺子将馅料舀放在面片上，每隔2-3厘米放一份。将面片对折盖住馅料，用糕饼轮切割成形，并捏紧边缘以防露馅。将意大利饺放入足量沸腾的盐水中煮熟。可搭配黄油与鼠尾草、番茄酱、肉末酱、香肠末酱或蘑菇酱食用。

春末时节，穆杰罗山谷各地会举办众多美食节。在每个城镇，你都能找到穆杰罗最经典的菜肴：土豆馅饺子——一种土豆馅的意大利饺子。这道菜起源于穆杰罗，是当地智慧的结晶。事实上，它采用简单却堪称“高贵”的食材制成：土豆、鸡蛋和面粉。主要种植于上穆杰罗菲伦佐拉地区的白土豆，正是这道菜的完美之选。



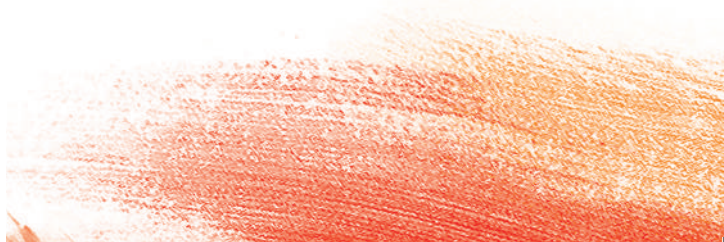
土豆馅饺子

意大利面团：500克面粉、5个鸡蛋、一小撮盐
馅料：1公斤土豆、大蒜、欧芹、盐、胡椒粉、肉豆蔻

将土豆带皮煮熟，趁热去皮并精细捣成泥。加入肉豆蔻、盐和胡椒粉，再混入煸炒过的大蒜和欧芹。

按照意大利饺的做法，用面粉、鸡蛋和盐制成意大利面团。将面团擀成薄片，用小勺舀取馅料，搓成小球，沿面片每隔3-5厘米放置一个。将面片对折盖住馅料，用糕饼轮切割成形，并捏紧边缘，确保馅料在烹煮时不漏出。

上桌时，可搭配肉末酱（用兔肉或鸭肉制作尤佳），或蘑菇酱。





夏季

夏日里，鸭与鹅便登上了穆杰罗的餐桌——它们是在玉米收割后田野裸露之时被捕获的。时至今日，在该地区的餐馆中，依然可以品尝到水煮鸭，或用鸡肉、阉鸡烹制的其他美味佳肴，以及风味浓郁的酿兔肉。





酿兔肉

食材：1只兔子、2-3片火腿、2-3片意式肉肠、5个鸡蛋、欧芹、大蒜、迷迭香、帕马森、干酪、盐、胡椒粉

将一只中等大小的兔子剖开去骨。将切碎的大蒜、欧芹、盐和胡椒粉混合，涂抹在兔子内部。用5个鸡蛋和一小撮切碎的欧芹、半瓣大蒜和磨碎的帕马森干酪制作一个煎蛋卷。将火腿片、意式肉肠片和煎蛋卷层层铺在兔子内部，然后缝合起来。将兔子和少许特级初榨橄榄油放入锅中，烹煮90分钟。兔肉切片后可搭配切碎的白牛肝菌一同享用。

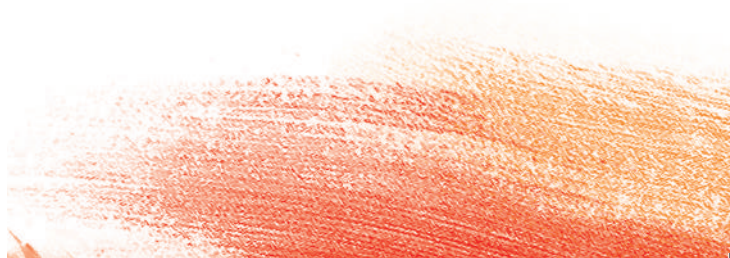
一年中最炎热的时节，也是菜园最为丰盛的时节。此时，穆杰罗的餐桌上会摆出各式各样的混合沙拉，以及蘸食“pinzimonio”（以特级初榨橄榄油、盐和柠檬调制的蘸料）的生蔬菜。而最值得一提的，是用轻薄面糊（面粉与水调制）油炸的西葫芦、茄子、绿番茄等。有一道从中世纪流传至今的菜肴，依然频频出现在穆杰罗的家庭与餐馆餐桌上，那便是潘萨内拉沙拉：一种用面包、成熟美味的番茄，以及唯有夏日阳光才能孕育出的浓郁绿罗勒制成的沙拉。



潘萨内拉沙拉

食材：托斯卡纳干面包、1个红洋葱、2个熟番茄、1根黄瓜、1根芹菜秆、罗勒叶、油、醋、盐和胡椒粉

将干面包浸泡在水中。待面包吸足水分后，沥干，在沙拉碗中掰成小块。加入切成丁或片的洋葱、番茄、黄瓜、芹菜，以及大量罗勒叶。用穆杰罗或托斯卡纳特级初榨橄榄油、醋、盐和胡椒粉调味即可。





秋季

随着秋天的到来，板栗季与狩猎季也一同降临。板栗可以水煮（称为“ballotte”），亦可烤食（称为“bruciate”）。

野禽可放入炉中烤制，野兔宜炖煮，而如今在穆杰罗乡间数量众多的孢子和野猪，则可以用多种美味的方式烹调。





炖野猪肉

食材：1块野猪腰肉、1杯红葡萄酒、芹菜、欧芹、洋葱、一小块黄油、1汤匙番茄酱

将野猪腰肉切成块。将其浸泡在水中数小时，加入盐、葡萄酒、洋葱、芹菜和欧芹。浸泡期间更换一次蔬菜。将肉块（无需冲洗）放入锅中，慢火煮至水分蒸发。另起一锅，用黄油煸炒蔬菜和香料。加入番茄酱和野猪肉，继续小火烹煮（不要盖锅盖）。肉可以切碎，酱汁可浇在意大利宽面条上。

接下来是猪肉季节，这意味着丰盛的餐食：排骨盛宴，铺满蘑菇并撒上穆杰罗松露的菜肴——虽然不如意大利其他地区的松露那般声名显赫，但正如专家们所公认的，其风味尤为鲜美。众多食谱都使用美味的卷心菜，严寒的天气使其变得“柔嫩”，例如美味的羽衣甘蓝烤面包片，搭配“新榨”的特级初榨橄榄油。



羽衣甘蓝烤面包片

食材：木火烤制的托斯卡纳面包、羽衣甘蓝叶、几瓣大蒜、盐、胡椒粉、托斯卡纳或穆杰罗特级初榨橄榄油

将羽衣甘蓝冲洗干净，放入足量水中煮熟，沥干水分并挤去多余水分。将煮熟的羽衣甘蓝切碎，铺在烤面包片上——面包片已用大蒜瓣擦过，并撒上少许蔬菜高汤。最后淋上少许特级初榨橄榄油，加盐和胡椒粉调味即可。

寒冷的天气正是享用热餐与蔬菜汤的绝佳时节，尤其是那道著名的里博利塔（Ribollita）。到了圣诞节，无论是在家中还是在餐馆里，业余与专业的厨师们都会精心准备：美味的卡佩莱蒂意面、用植物油腌制的蘑菇搭配用红葡萄酒醋腌制的洋葱、鸡肝与脾脏酱做成的烤面包片、阉鸡、烤猪腰肉、烤土豆、混合烤肉、搭配甜圣酒的饼干——而最令人称绝的，是那款著名的“冷杉宝石”利口酒，由塞纳里奥山的修道士们（依据穆杰罗圣阿加塔镇马蒂尼神父的原始配方）酿制而成。

事实上，穆杰罗的美食由朴素的风味构成——不尚繁复的菜肴，只用贫瘠却纯正的食材：面包、橄榄油、禽、牧场中的牲畜、菜园里的蔬菜，以及极少的香料。例如，几乎没有人使用辣椒（在这里被称为zenzero，即生姜），但每个人都会用上少许胡椒和肉豆蔻。当然还有马罗内板栗、玉米粉、野味、桃子和梨。



上穆杰罗地区

向罗马涅方向延伸的山区联盟领地，是自然资源与社会传统都得到最精心保护的地方。

在这里，马拉迪、塞尼奥河畔帕拉佐洛、菲伦佐拉和圣戈登佐等城镇的存在，柔和了崎岖的山脊线。

那些巨大的岩石与山峰，虽然海拔仅刚过一千米，却常常构成令人印象深刻的背景与天际线。在从托斯卡纳通往罗马涅的道路上——穿越众多山口——视野所及，是未经污染的山毛榉林、板栗林和橡树林，以及广袤的草地，其间点缀着零星的杜松灌木与岩石露头。

数个世纪以来，这里的人们一直从森林中获取食物。

农民们尤其精心照料他们的板栗林。他们花大量时间进行“疏枝”（去除枯枝）、清理树下的灌木丛、准备“叶堆”（用落叶堆成的坡坎，防止板栗滚得太远）、收获板栗以及后续的干燥处理。板栗林中的任何东西都不会被浪费：例如，散落在地上的少量板栗，或因虫蛀而被挑拣出来的板栗，都被用来喂猪。

经过许多世纪的精心选育，穆杰罗的板栗已达到卓越的水平——不仅在意大利，在全世界亦是独一无二。多年来，在穆杰罗的大部分地区，农民们一直在收获穆杰罗马罗内 I. G. P. 板栗（受保护的原产地名称，依据欧盟法规 2081/92，该法规保护其特定品质并禁止使用化肥及合成植物检疫产品）。



穆杰罗的所有“马罗内”板栗色泽均匀，呈中大型，椭圆形，略扁，果肉细腻，甜度尤为突出——而普通板栗则形状、大小、颜色各异。

板栗树的种植，尤其是在上穆杰罗的小村庄中，向来是宝贵的生计之源，导致板栗树被称为“面包树”。事实上，直至第二次世界大战，板栗及其面粉都是当地人饮食中的主要食物之一。如今，其用途已全然不同。它已成为传统与创新食谱中一种精致而珍贵的食材。

马拉迪拥有丰厚的食谱遗产。

几个世纪以来，马拉迪流传着用马罗内板栗制作的特殊食谱——无论是新鲜烹饪还是干燥后（即白板栗）使用。低海拔地区许多使用小麦粉或玉米粉的菜肴，在马拉迪则改用板栗粉制作。

典型的“帕托纳”（一种用板栗粉制成的类似玉米粥的食物）每十到十五天制作一次。待其凝固后，切片食用——如同面包一般，可单独吃，也可搭配牛奶、新鲜羊奶凝乳，或者烤制、油炸。正因如此，板栗树才被称为“面包树”。

回顾前文所述“甜蜜的穆杰罗之旅”中马罗内板栗在蛋糕及其他甜点中的应用，这种板栗过去与现在都被用来制作一道许多餐厅仍在供应的特色菜肴——马罗内板栗饺子。



马罗内板栗饺子

意大利面团：11公斤面粉、12个鸡蛋
馅料：1公斤马罗内板栗、500克羊奶乳清干酪、20个核桃仁、盐、肉豆蔻、胡椒粉、圣酒（Vin - Santo）、月桂叶、野生茴香籽

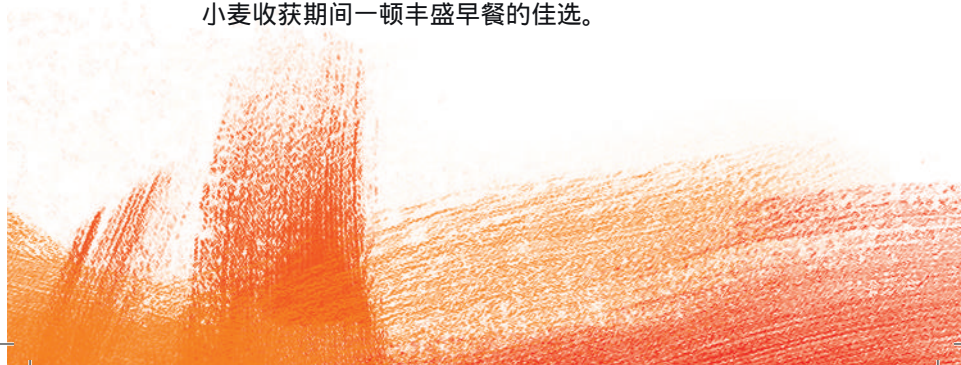
将面粉、鸡蛋和一小撮盐混合，揉制成意大利面团，用力揉至面团富有弹性。

将马罗内板栗放入加盐的足量水中，加入月桂叶和野生茴香籽一同煮沸。板栗去皮后捣成泥。加入乳清干酪、磨碎并轻微烘烤过的核桃仁、2汤匙白酒、盐、胡椒粉和磨碎的肉豆蔻，搅拌均匀后静置备用。

将意大利面的面团擀成薄片（详细参见意大利饺的做法），将馅料均匀地舀放在面片上，折叠面片，切成方形意大利饺。用叉子按压边缘，防止馅料在烹煮时漏出，放入足量盐水中煮熟。

趁热将板栗饺子上桌，淋上少许优质特级初榨橄榄油并撒上现磨黑胡椒粉，或者搭配黄油和帕马森干酪食用。

除了林副产品之外，马拉迪的美食还大量使用菜园里的蔬菜。西葫芦不仅可用于众多食谱，西葫芦花更是小麦收获期间一顿丰盛早餐的佳选。





酿西葫芦花

食材：西葫芦花（打开，去除雄蕊）、300克里科塔奶酪（或乳清干酪）、切碎的欧芹和大蒜、100克帕马森干酪、2个蛋黄

将欧芹、大蒜、帕马森干酪、里科塔奶酪和蛋黄混合制成馅料。将馅料填入西葫芦花中，轻轻合拢，裹上面粉，然后浸入面糊（鸡蛋、面粉与水调制）中，入油锅深炸。可直接食用，也可搭配用熟番茄、大蒜和欧芹制成的番茄酱一同烹煮后食用。

几个世纪以来，这片山区的居民一直在采集林产品浆果与香草。这些产品始终是农民日常膳食的一部分。在塞尼奥河畔帕拉佐洛，这一传统从未中断：大自然中野生生长的物产，依然是当地美食的重要组成部分。

在塞尼奥河畔帕拉佐洛，你可以买到：香蜂花、黑莓、覆盆子、圣乔治蘑菇、鼠尾草、杜松子、苹果、薄荷格拉巴酒；迷迭香、核桃利口酒、罗勒、月桂利口酒以及更多品种；板栗果酱、覆盆子果酱、接骨木果酱、薄荷果酱；覆盆子糖浆、接骨木糖浆、黑莓糖浆；狗蔷薇茶；以及金合欢蜜、野花蜜、板栗蜜。

秋的周日，是属于帕拉佐洛众多本地产品的时光：IGP穆杰罗马罗内板栗、核桃、榛子、枸杞、古老树种的有机苹果和梨、斯佩耳特小麦，还有牛奶奶酪与绵羊奶酪。

穆杰罗牛乳拉维焦洛奶酪是帕拉佐洛的典型特产。它是卡佩莱蒂意面的完美馅料——卡佩莱蒂放在高汤中食用，是上穆杰罗地区典型的圣诞菜肴。





卡佩莱蒂

意大利面团：400克面粉、3个鸡蛋

馅料：300克拉维焦洛奶酪（或斯特拉基诺奶酪）、100克磨碎的帕马森干酪、3颗去皮的苦杏仁、肉豆蔻或肉桂、1个鸡蛋、盐

将馅料食材放入碗中搅拌均匀。为防止馅料过稀，可以酌情加入磨碎的帕马森干酪调整稠度。按照意大利饺的做法制备意大利面团，切成3-4厘米大小见方的面片。在每个面片上放半茶匙馅料。将相对的两个角合拢，形成一个三角形。捏紧边缘，使其呈帽子状。将两端连接，中间留一个小孔。放入足量的牛肉、阉鸡或鸡汤中煮熟。

在圣诞节，高汤容易获得，有时人们也会制作帕萨泰利。这道古老的穆杰罗菜肴甚至出现在阿尔图西著名的烹饪书中。制作帕萨泰利需要一种特定的厨房工具（一块带孔的铁皮，面团从中挤压而出），这种工具在上穆杰罗和罗马涅地区的露天市场上很容易找到。或者也可以用土豆压泥器代替。





帕萨泰利

食材：4个鸡蛋、200克面包屑、100克磨碎的帕马森干酪、一小撮肉豆蔻

将所有食材混合在一起，揉成紧实的面团。将面团放入土豆压泥器中，压出所需长度的帕萨泰利面条。放入高汤中煮熟。当帕萨泰利浮到表面时，即可食用。

有一种特殊的土地产品，在过去十年间才被发现，具有极高的美食价值，那便是蘑菇。在古老的板栗林和间伐林中，我们可以找到美味的牛肝菌。而在绿色的田野里，春天雪融、阳光炽热之时，另一种宝藏悄然萌发——那就是圣乔治蘑菇……（Tebaldo Lorini《穆杰罗烹饪》）。这种蘑菇风味鲜明而细腻，虽不为大多数人所熟知，却在菲伦佐拉备受推崇与寻觅。那里的人们一直用它来制作精致菜肴的酱汁以及烤面包片的配料。五月底，在菲伦佐拉还可以参加一场盛大的美食节，专门献给圣乔治蘑菇。

过去几年间，菲伦佐拉的许多农场已转型为有机农场：除了传统的土地产品——白土豆、黄土豆和板栗之外，如今我们还发现了斯佩耳特小麦。这种有机斯佩耳特小麦可在厨房中以颗粒的形式使用，制作美味的冷沙拉，或放入蔬菜浓汤中食用。斯佩耳特小麦粉也可用来制作意面（意面、笔形面等），可搭配简单的酱汁、里科塔奶酪与松露、火腿丝等。这种面粉还能用来制作自制意大利宽面条或披萨。而膨化的斯佩耳特小麦搭配牛奶，则是完美的早餐。



斯佩耳特小麦沙拉

食材：400克斯佩耳特小麦、樱桃番茄、格拉纳奶酪、新鲜洋葱、去核黑橄榄、刺山柑、牛至、辣椒、盐、罗勒、特级初榨橄榄油

将斯佩耳特小麦放入加盐的沸水中煮熟，捞出后在流动的冷水下冲凉。加入所有其他预先准备好的食材，淋上少许特级初榨橄榄油，撒上罗勒叶即可上桌。斯佩耳特小麦沙拉也可与鱼类搭配食用——尝试着搭配金枪鱼、虾、小章鱼等，风味绝佳。

菲伦佐拉，这片于十四世纪被佛罗伦萨收归回来的土地，其养牛业是当地农业的重要基石。布朗牛种强壮而坚韧，深受此地青睐。经过精心选育与管控，它们产出大量的牛奶，并且得益于芳香、未受污染的牧场，与许多其他严格管控的牛种一样，它生产出品质卓越的牛肉。这些牛肉可以在当地各处的肉店购买，或直接从饲养者手中购得。

菲伦佐拉的森林与草甸是孢子、鹿和野猪的完美栖息之所。您可以在莫斯凯塔修道院、焦戈-卡萨利亚森林综合体以及该地区的众多餐厅中，品尝到这些美味的野味。

位于菲伦佐拉的福拉洛西水磨坊，至今仍用石磨研磨穆杰罗农场收获的非转基因小麦。所生产面粉富含小麦胚芽、纤维、矿物质、维生素和氨基酸——这些都是健康饮食不可或缺的元素。这种面粉用于制作穆杰罗面包，这是一种托斯卡纳风格的、几乎完全无盐的面包，制成“filoni”长条状，重量可达半公斤、一公斤或两公斤，是纯粹的穆杰罗本土产品。



甜蜜的穆杰罗之旅

穆杰罗拥有众多生产优质甜点的糕饼店和面包房。它们大多是家族经营的生意，承载着多年的传统与技艺。这些热情好客的店铺提供的食谱，有的代代相传，使用唤起遥远记忆的传统食材；有的则是全新创作，以创造性的方式重新演绎并丰富了往昔的经典。

这是一个特别的邀请——尤其是献给那些钟爱甜食的人们——来上穆杰罗走一走，品尝这片土地上的传统甜点：用板栗制作的点心、派、坎图奇杏仁饼干、炸面球、奶油冻、千层酥，或是那些稀有而精致的文艺复兴时期蛋糕。接下来的章节将简要介绍我们当地传统甜点的历史。

传统甜点

与“咸味”的菜肴一样，穆杰罗的家庭主妇们在制作甜点时也运用了高超的技艺，并且只使用应季的食材。鸡蛋、面粉、牛奶、黄油、板栗、蜂蜜、葡萄和水果，几乎总是厨房里常备之物。而甜点意味着节庆，意味着新鲜——它是日常膳食之外的增添，是一种令人愉悦的变化。

该地区几乎所有的农户都有一座木柴烤炉。在烤完面包、炉火稍凉之后，他们便能用它烤出美味的蛋糕，作为漫长工作日里的早餐或点心。

直到战后不久，城镇的节日——尤其是宗教节日，以及与狂欢节相关的季节与

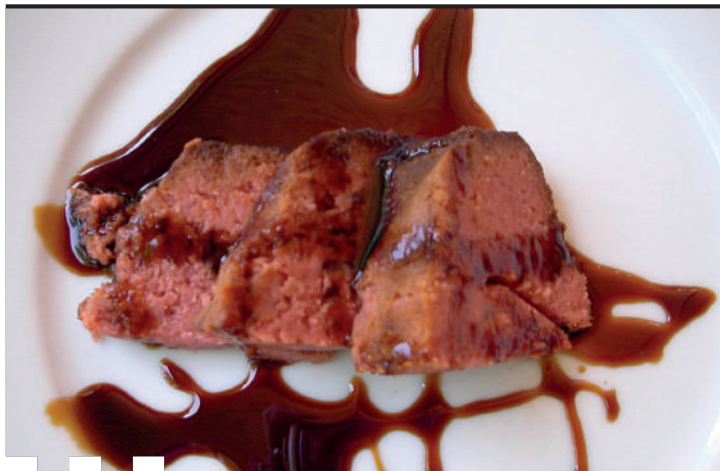


收获的庆典，给了家庭主妇们一展身手、竞相制作最佳家传甜点的机会。甜点在弥撒结束后奉上，而这也常常成为年轻女子结识单身男子的契机。

季节扮演着至关重要的角色：以葡萄的收获为例，结束时人们会制作“葡萄压扁面包”——这是一种用甜面包铺上葡萄烤制的点心，既是葡萄园劳动者的丰盛点心，也带有祈求来年丰收的意味。冬季是板栗的时节，尤其是在亚平宁山区。这种果实易于储存，可直接食用——因其本身甘甜，无需加糖——或者干燥后磨成粉，用以制作美味的食谱。春天带来的水果，则非常适合制作派、饼干和米糕。夏季，牛奶和鸡蛋丰足，凭借主妇们的巧思，被用来制作既清爽又营养的蛋奶冻和奶油。

当然，除了摆盘与数量之外，甜点的制作在富人与穷人之间的差距正在缩小：领主与农夫都热爱并享受他们的甜点。一个例证便是著名的“阳台蛋糕”——它最近才被重新发现，或许是与这片土地联系最为紧密的甜点。原始食谱诞生于美第奇家族的厨房，需要非常多的香料、干果、蜜饯和坚果；而在平民百姓家中，则可以找到一种较为简朴的版本。

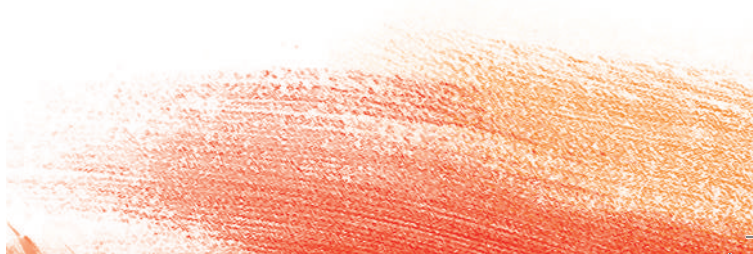
这片土地对甜食的热爱代代相传，而那些代代传承的食谱与纯正健康的食材，使得前往穆杰罗、探访其众多面包店成为一次不可错过的旅程。



美味的穆杰罗甜点

被锡耶韦河穿流而过的穆杰罗山谷，孕育了丰富多样的传统甜点食谱。有一种名为“祖切里尼”的酥脆黄油饼干，过去常被放入圣诞袜中，据说有坚固牙齿之效；还有“伯林戈齐”，一道文艺复兴时期的食谱，先煮后烤；以及“贵妇之唇”，用鸡蛋、杏仁粉和柠檬皮制成。祖切里尼饼干在许多当地面包店都能找到。

油炸美食是穆杰罗的另一项传统。苹果炸面球是为纪念喉咙的保护神圣比亚焦节而准备；而大米炸面球至今仍在圣约瑟夫节制作。在这片盛产板栗的土地上，众多甜点要么直接使用板栗，要么用板栗粉来制作美味。例如“栗粉蛋糕”——由板栗粉、水、油和迷迭香制成——曾是较为常见的甜点之一。如今，它还会加入葡萄干、松子和核桃仁——这些食材在过去普通人并不总能享用得到。





栗粉蛋糕

食材：500克板栗粉、水、迷迭香、橄榄油、一小撮盐

将板栗粉（板栗粉容易结块）筛入碗中。慢慢加入冷水，搅拌至形成柔软的面糊。加入一小撮盐和一汤匙油，倒入已涂抹油脂的低边烤盘中。表面淋上细细的橄榄油，撒上迷迭香。在150°C下烘烤，直至蛋糕变硬、表皮开裂即可。

有一种奶油甜点曾是穆杰罗家家户户的最爱，适合任何餐点，那便是“葡萄牙风味牛奶”。在众多不同种类的派中，最受欢迎的当属里科塔奶酪派——用里科塔奶酪、葡萄干、鸡蛋、蜜饯香橼、杏仁粉、糖和朗姆酒制成。而“葡萄压扁面包”则是一种与葡萄收获息息相关的朴素甜点。





托斯卡纳葡萄扁面包

食材：1公斤黑酿酒葡萄、500克面包面团、150克糖、特级初榨橄榄油、盐

将面包面团与50克糖、4汤匙特级初榨橄榄油和一小撮盐混合均匀。将葡萄洗净、去籽，沥干备用。用擀面杖将一半面团擀开，放入预先涂油的烤盘中。将一半葡萄和4汤匙糖撒在面片上。擀开剩余的面团，盖在上面。顶部放上剩余的葡萄和糖。在温暖处醒发30分钟。放入预热至180°C的烤箱中烘烤30分钟。

1992年，即洛伦佐·德·美第奇逝世500周年之际，穆杰罗山区社区对15世纪的传统，尤其是烹饪艺术，进行了一项历史研究。历史学家Greco博士与美食家Cirri博士从那个时代的文献中，复原了当时语言书写的原始食谱。

这些食谱随后被翻译，并使用相同的方法与食材重新制作。得益于这项细致的历史-美食学研究，这些菜肴得以重现，并在该地区的餐厅与面包店中供应。“可供十二人享用的阳台蛋糕”这道食谱，收录于Frati在1899年出版的《十四世纪食谱书》中。该书包含了一系列尤为精致的、可追溯至14世纪的食谱。“阳台蛋糕”这个颇为奇特的名字，源于蛋糕的不同层次——层层蛋糕之上，摆放着干果、坚果，并浇以杏仁奶。时至今日，阳台蛋糕仍在圣洛伦佐博尔戈的面包店中制作和供应。



阳台蛋糕/叠层派

因多层酥皮结构，果干与坚果如同“站在阳台边缘”而得名

糕饼皮：300克面粉、3汤匙油、盐、适量水

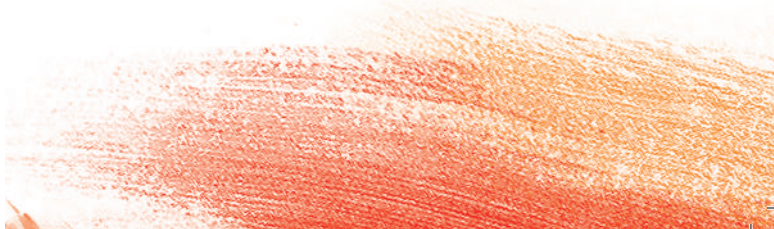
馅料：500克椰枣、250克杏仁、250克核桃仁、250克葡萄干、150克红糖、10瓣丁香

杏仁奶：300克杏仁、适量水

杏仁奶需在制作蛋糕前三天准备好：将杏仁磨碎，放入玻璃或陶瓷碗中，加水（水量需高出杏仁至少两指），放入冰箱冷藏备用。

制作蛋糕：将面粉、油、盐与适量水混合，揉成光滑柔软的面团。揉面10分钟。用擀面杖将面团擀开，制成四个直径28-30厘米的圆片，表面刷上牛奶，烘烤15-20分钟。

与此同时，将椰枣去核然后切碎，与切碎的杏仁、核桃仁、葡萄干、红糖和磨碎的丁香混合均匀。取一个深烤盘，将糕饼圆片与坚果混合物交替铺放，一层蛋糕一层坚果。记得留一些切碎的坚果用于顶层。最后浇上未经过滤的杏仁奶，低温烘烤一小时。食用前静置24小时。此蛋糕在冰箱中可保存多日。若觉得蛋糕外观过于朴素，可用温热的棕色蜂蜜、杏仁、核桃仁和椰枣加以装饰。



上穆杰罗地区的 甜蜜滋味

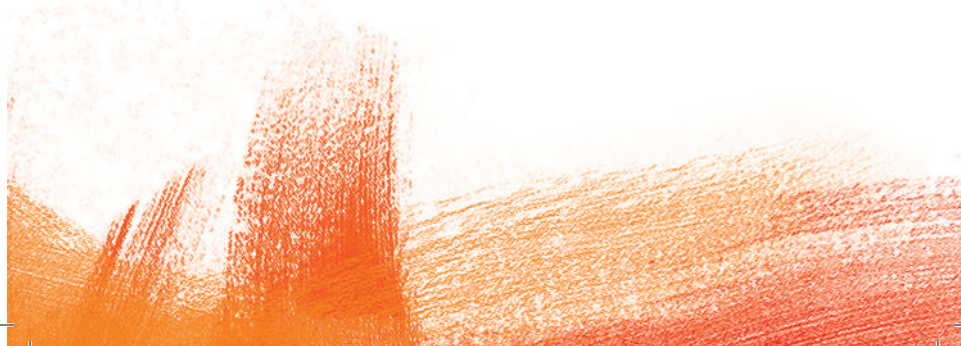
在马拉迪、塞尼奥河畔的帕拉佐洛、菲伦佐拉和圣戈登佐，当地美食的食谱与秘诀在几个世纪以来一直通过口口相传。托斯卡纳亚平宁山脉这一侧俯瞰罗马涅的烹饪传统，包含了许多使用简单食材、却唯有娴熟厨艺方能驾驭的菜肴。甜点是最难制作的，大多用于庆祝重要的节日：圣诞节、元旦、主显节、复活节以及主保圣人的瞻礼。该地区盛产马罗内板栗林，使得板栗成为众多甜点中的主要食材——从裹着格拉巴酒的糖衣烤板栗（用于迎接未来的女婿），到著名的栗粉蛋糕（一种用板栗粉制成的简单蛋糕），再到更为精致的板栗派——马拉迪的典型甜点，即在轻盈的酥皮底下填入美味的板栗馅。

板栗派

酥皮：200克面粉、1汤匙黄油、适量牛奶和水

馅料：1公斤板栗泥、1升牛奶、4个鸡蛋、400克糖、香草精、半杯朗姆酒、2汤匙阿尔赫梅斯利口酒、一小撮盐、柠檬皮

在板栗壳上划一道口子（尤其是新鲜板栗），用烤栗子锅在明火或燃气灶上烘烤（用微波炉处理）。剥去板栗皮。放入盐水中煮1小时。沥干后过筛，制成板栗泥。将板栗泥与糖、香草精、柠檬皮、朗姆酒和阿尔赫梅斯利口酒混合，充分搅拌均匀。另取一碗打散4个鸡蛋，然后连同剩余的牛奶一起加入板栗泥中。



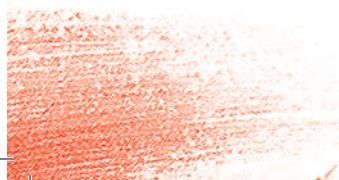


与此同时，用白面粉、黄油以及适量的牛奶和水制作酥皮面团。将酥皮擀开，放入派盘中。加入板栗馅，在低温（120° C）下烘烤约3小时，注意不要让馅料沸腾。用牙签测试烘烤程度：当牙签插入拔出时不沾馅料，派就烤好了。这款派冷食最佳，放置24小时后风味尤佳。

这款板栗派是马拉迪家庭的最爱，也是板栗美食节上最受青睐的甜点。

该节日是十月份最著名的、参观人数最多的美食盛会之一。在各个摊位上，您可以品尝到用美味马罗内板栗制作而成的众多特色美食：“烤板栗”、板栗蛋糕、板栗布丁、板栗粉蛋糕、板栗里科塔奶酪派、“树干卷”、甜甜圈、板栗炸面球、巧克力板栗、糖渍板栗等等。

在塞尼奥河畔的帕拉佐洛和圣戈登佐，如同在马拉迪一样，十月份的美食节期间，当地的板栗种植者会直接出售他们的IGP穆杰罗板栗。因此，游客们也可以尝试在家中亲手重现那道美味的炸饺子。





炸饺子

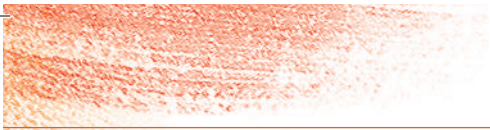
面皮：100克面粉、20克黄油、半杯水、半杯牛奶、2汤匙糖粉

馅料：500克板栗泥、2汤匙朗姆酒、2汤匙阿尔赫梅斯利口酒、2汤匙糖粉、香草精

馅料的制作参考板栗派食谱，但需额外加入朗姆酒、阿尔赫梅斯利口酒和糖。馅料必须浓稠。制作酥皮所用的牛奶和水需要温热至足以融化黄油的程度。将面团擀成条状。将馅料放在面皮条上，折叠封口并切割（参见意大利饺的做法）。放入植物油中深炸至金黄。冷却后撒上糖粉和阿尔赫梅斯利口酒。

简单易做的食谱素来能为节日与狂欢时光增添欢愉：曾几何时，亲戚邻里围聚在壁炉的暖光与热焰旁，玩着游戏，和着手风琴与簧琴的旋律，即兴对答押韵的诗句。他们一同享用着水煮板栗（用月桂叶与水同煮，热着吃或冷吃皆可），还有糖渍核桃或榛子，以及板栗粉炸面球。

许多甜点既受到邻近的艾米利亚 - 罗马涅大区传统食物的影响，也受到了远方的佛罗伦萨城的熏陶。主显节期间，家庭主妇们会制作松脆的……



饼干和布里吉迪尼，用来填满给贝法娜的袜子（在意大利，圣诞袜是在1月6日为贝法娜准备的——贝法娜是一位骑扫帚的老太太，这个词源自“主显节”）。在同一时期，松脆的蜜饯甜点和糖饼干——浸在牛奶中食用——因为不含酵母而易于保存。在菲伦佐拉，它们被做成公鸡冠的形状，并用阿尔赫梅斯利口酒染成红色；或者做成甜甜圈形状，用融化的糖裹成白色，并以茴香调味。

在万灵节（11月2日），人们会制作干制的圆形白色或红色饼干：这是多米尼加修女们的“fusai”（修女制作的一种无油干饼干（形状可能像小纺锤或小圆饼）），因其不含油脂而在大斋期食用。

为了给孩子们带来欢乐，镇上的妇女们会准备“spum-
-ini”——一种蛋白酥饼干，做法简单，只用糖和蛋清。

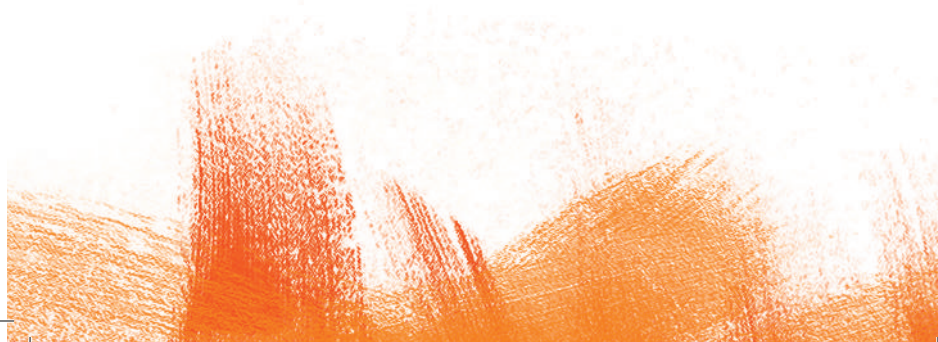
在最常见的奶油甜点中，我们发现名为“英式汤”的甜点，它由手指饼干浸入阿尔赫梅斯利口酒和薄荷中制成；还有“葡萄牙风味牛奶”，这道甜点适合餐后享用，也适合孕妇、儿童和老人。



葡式香奶

食材：1升牛奶、200克糖、4个鸡蛋（或3个鸡蛋加2个蛋黄）、香草精、柠檬皮、4汤匙糖（用于在烤碗中制作焦糖）

将牛奶与香草精、柠檬皮和糖一起煮沸15分钟，然后冷却。将打散的鸡蛋（或鸡蛋与蛋黄）加入，并混入之前从碗中取出的一些焦糖。将混合物倒入内壁已铺有焦糖的耐热烤碗中，隔水煮两小时。取出冷却。要将甜点从碗中完整取出，可将碗底在火上略微加热，然后倒扣在深盘中即可。







美好
健康
近在咫尺



没有什么比新鲜采摘的蔬果味道更美妙了。没有什么比知晓我们吃下的每一口食物来自何处更让人安心。也没有什么比购买本地产品更环保了。

穆杰罗，这片位于佛罗伦萨的农业腹地，出产牛奶、肉类、橄榄油、葡萄酒、蜂蜜、谷物、土豆，以及著名的IGP马罗内板栗。不言而喻，当地美食正是使用这些穆杰罗自产的食材，烹制出既健康又美味的菜肴。

穆杰罗牛奶

白色黄金

乳制品业的历史在穆杰罗源远流长：早在15世纪，美第奇家族就在他们的潘纳家族庄园上饲养棕色的“瑞士”牛，供自家使用及交易。数个世纪后的今天，这片土地依然忠于这条路线——在菲伦佐拉、马拉迪、塞尼奥河畔帕拉佐洛、巴贝里诺-迪穆杰罗、斯卡尔佩里亚-埃-圣皮耶罗-阿-锡耶韦、圣洛伦佐博尔戈和维基奥等城镇，有着众多养殖户。该地区生产的牛奶，大部分都供应给了托斯卡纳的中央乳品公司（2016年意大利韧性奖得主）。穆杰罗地区牧场丰饶，以其古老的畜牧技术传统而闻名，历来是奶牛的养殖之地。这里正是 Mukki Selezione Mugello（穆基精选）牛奶的故乡。

这款牛奶风味饱满、辨识度极高，每天从26个精选的奶牛场专门为穆基收集而来：经过严格的检验、巴氏杀菌并包装。穆基精选牛奶有高品质的全脂和部分脱脂两种，采用一升装。完全可回收的包装体现了其内部高品质产品的精髓：白色、优雅，仅以字母“M”作为标记——蓝色代表全脂牛奶，绿色代表部分脱脂牛奶。在穆杰罗地区，我们还推出了有机牛奶系列。穆基从三家严格遵守有机农业法规的奶牛场获取牛奶，这便是穆基“Il Podere Centrale”有机奶。同样提供一升装的全脂和部分脱脂两种规格。



牛奶之路

牛奶之路连接了穆基精选的29个奶牛场，正是这些农场产出的牛奶，成就了穆基“穆杰罗精选”与“本源农庄”系列。这条路线不仅穿行于穆杰罗，沿途收集各农场的牛奶，更驶过一片令人屏息的乡野风光——在这里，你可以购买到各式手工艺品，也能领略这片土地深厚的文化与烹饪底蕴。牛奶之路为这一地区赋予了独特的标识，对牛奶生产本身也意义非凡：众多奶牛场坚守着古老的价值、传统与文化，同时悉心呵护着环境与地方经济。

访问网站 www.mukki.it，您可以找到参观这些奶牛农场的详细地址与信息。



奶酪

它也被称呼为“拉维焦洛”，是一种无硬皮、圆柱形的新鲜奶酪。色泽洁白，味道微酸，略带甜意，散发着牛奶特有的香气。全年都可以生产，尤以塞尼奥河畔帕拉佐洛镇为盛。

近年来，穆杰罗地区的牛奶奶酪的生产日益扩大：从更古老的、更具代表性的里科塔奶酪，到马苏里拉奶酪、斯卡莫扎奶酪、香草奶酪等，品类愈发丰富。



从羊奶到新鲜里科塔与咸香佩科里诺 里科塔奶酪

据说，举世闻名的艺术家奇马布埃，在途经韦斯皮尼亚诺的时候，遇见了正在放羊并画画的年幼的乔托。被其画技所震惊，他停下脚步与男孩交谈。男孩随后将自己的部分点心——一碗淋着蜂蜜的里科塔奶酪——递给这位艺术家。

如同遥远的往昔，穆杰罗至今仍在饲养绵羊，从而获取羊奶，进而制作美味的里科塔奶酪。里科塔奶酪属于白蛋白奶酪或乳清奶酪，它是用“再煮”的乳清制成的副产品，因此得名“里科塔”（再煮之意）。成品呈容器之形，通常为平顶平底圆台状，表面亮白。质地如奶油般柔滑，味道温和新鲜，散发着浓郁的奶香。

里科塔奶酪是甜咸菜肴中生食或熟食的主要食材之一。此类菜肴不胜枚举，例如里科塔奶酪蛋糕、里科塔菠菜塔形饺等。然而，里科塔奶酪亦可仅撒一小撮盐直接食用，或作为甜点搭配少许果酱，更传统的吃法是佐以金合欢蜂蜜。另一种特别传统的食用方式，则是搭配“帕托纳”——一种板栗粉制成的糊状食物。



佩科里诺奶酪

在穆杰罗，有一家生产托斯卡诺 DOP（认证）佩科里诺奶酪的大型厂商，此外还有许许多多小型生产商，他们严格遵循传统佩科里诺奶酪的制作规范。托斯卡诺佩科里诺 DOP 奶酪质地“柔软”或“半软”，采用100%全脂羊奶制成。成品呈圆盘状，直径15至22厘米，侧面微凸，高7至11厘米，重量在1至3.5公斤之间。外皮呈深浅不一的黄色，奶酪本身为黄白色，味道温和，带有香料的芬芳。托斯卡诺佩科里诺 DOP 奶酪的外皮上烙印有 DOP 印章，因此易于辨认。

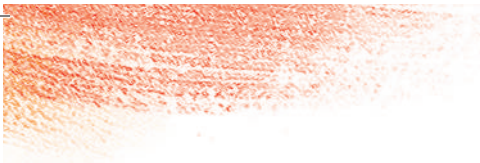
佩科里诺奶酪保护联盟对这款 DOP（受保护原产地名称）奶酪的生产实施严格管控。根据奶酪的熟成程度，可新鲜食用或磨碎食用。穆杰罗饲养绵羊的小农场会自制奶酪，其制作方法与托斯卡诺佩科里诺 DOP 的规定如出一辙，且由于多采用有机生产方式，品质往往非常上乘。

牛肉

肉类在穆杰罗有着悠久的传统，多年来，这片土地一直致力于推广这份丰厚的物产。这里只饲养能够适应当地环境的品种，例如：利穆赞牛、夏洛莱牛、基安尼纳牛、卡尔瓦纳牛和罗马尼奥拉牛。养殖场分为两种：严格遵守规范的有机农场和传统农场。不过，所有饲料均为植物性，动物的生存条件也极为优越。纯种小牛在24个月大之前出栏屠宰。

拉巴塔肉类中心（位于维基奥）的成立，为穆杰罗养牛者的生产链条画上了完美的句号：事实上，它既是养殖者的保障，也是消费者的保障。该中心在穆杰罗-锡耶韦河谷山区社区的推动下创立，如今由CAF（菲伦佐拉农业合作社）运营，既为有需求的任何人加工肉类，也销售其成员（主要是穆杰罗当地的农场）的牛肉。这些成员严格遵守产品可追溯性的规则：从牲畜的出生到屠宰，全程禁止……





例如，禁止使用可能改变动物自然发育的合成物质。有机牛肉来自那些接受专业技术人员定期检查的养殖场——这些技术人员可由农场自行选择，同时还有独立的国家检测机构对整条生产线进行监督。

有机饲养的动物必须能够进入放牧区，并且最重要的是，它们必须食用严格来自有机种植的干草和谷物；严禁任何预防性和/或系统性的药物使用。最近，拉巴塔肉类中心开始加工野味，旨在为消费者提供健康、优质的野味产品。

消费者信息

“寻找并选择穆杰罗肉类”

在传统肉店购物时，请留意肉柜上的特别告示。该告示包含肉类的身份标识：这是一份由肉店提供的证书，用于产品的识别与追溯，上面注明了养殖者的姓名。

有机牛肉

有机牛肉附带有有关有机生产过程的详细信息，包括动物的身份编号、性别、屠宰时的年龄、胴体重量、养殖场名称，以及屠宰的日期和地点。

穆杰罗 IGP 马罗内板栗

穆杰罗 IGP“马罗内”板栗的特点是中等偏大的个头，椭球形的身姿，一侧扁平，另一侧明显凸起。果肉洁白，口感爽脆，甜味清雅。

生产过程中不使用植物检疫产品，也不施化肥；保存时不添加任何化学物质或添加剂——仅可能采用先冷水、后热水的处理方式。许多家庭会将去皮的板栗直接冷冻。新鲜食用的板栗，每公斤约 80 颗。

产区包括马迪、塞尼奥河畔帕拉佐洛和迪科马诺的全部区域，以及圣洛伦佐博尔戈、菲伦佐拉、隆达、鲁菲纳、斯卡尔佩里亚-埃-圣皮耶罗、圣戈登佐和维基奥的部分地区。

穆杰罗 IGP 板栗粉

板栗采用传统方法在栗木上干燥，只选用尺寸小于每公斤 80 颗的板栗。所制面粉的重量不超过新鲜板栗重量的 30%。

板栗粉极为细腻，色泽因干燥工艺的不同而呈现淡黄色、米色乃至琥珀色。烟熏的香气或浓或淡。古时用它制作玉米粥（一种糊状食物），在日常饮食中代替面包食用；如今，它被广泛用于制作各式咸甜菜肴。尤其值得一提的是，今天这种面粉常被用来制作美味的甜点、饼干和蛋糕。

板栗的质量监管与品牌推广

穆杰罗 I.G.P. 马罗内财团
穆杰罗市政工会

穆杰罗·迪·马拉迪斯卡莱尔街1
号马拉迪广场

地址：帕尔米罗·托奇亚蒂街
45号 - 50032 沃尔戈圣洛伦
佐（佛罗伦萨省）

邮箱：
info@stradadelmarrone.it

监管机构：
佛罗伦萨商会
马罗内协会

官网：
www.stradadelmarrone.it

特级初榨橄榄油

橄榄树，对古伊特鲁里亚人而言是神圣的植物。随着时光流转，它已成为托斯卡纳乡村生活与非凡景致象征。

在穆杰罗，较为寒冷湿润的气候并不利于橄榄树的大面积生长，尤其是在霜冻会损害植株的谷底。然而，据数据显示，过去十五年间，橄榄油的产量持续攀升，如今已遍布穆杰罗全境。正如商会检测所证实的，其品质堪称一流。穆杰罗橄榄油的生产归属于 IGP “佛罗伦萨山丘”产区。

橄榄树生长在海拔 200 至 500 米之间：现有品种包括莱奇诺、弗拉恩托约、莫拉约洛、潘多利诺、毛里诺，以及其他本地原生品种。

橄榄果均为手工采摘，在 24 小时内送往榨油厂，并在 28° C 以下进行机械冷压。这样制成的橄榄油随后被运往各个农庄，进行装瓶。

这款特级初榨橄榄油呈绿色，亦可能泛出金色光泽。口感果香浓郁、成熟饱满，带有杏仁、洋蓟与青草的香气，并伴有微涩与辛辣的余韵（即所谓“pizzi chino”橄榄油）。



葡萄酒

穆杰罗是从来不缺少葡萄园的。在文艺复兴时期——根据Zeffiro Ciuffoletti（音译：泽菲罗·丘福莱蒂）的历史重建——穆杰罗的葡萄酒曾备受赞誉，其声望甚至超过了今天享誉世界的托斯卡纳“顶级”葡萄酒。

自2000年以来的大约十年间，穆杰罗葡萄酒重新找回了久违的伟大葡萄酒地位，展现出昔日似乎遥不可及的品质，令公众与评论家都为之惊艳。葡萄酒的个性甚至让那些通过修复葡萄园和酒窖而投资于此地的“先行者”们惊叹不已。

显然，农业与酿酒技术的革新在穆杰罗葡萄园的复兴中扮演了重要角色，但我们同样不能忽视穆杰罗农民所展现出的巨大热情与冒险精神。这里特别值得提及的是传统葡萄品种包括桑娇维塞、马尔维西亚和特雷比亚诺；此外，红葡萄酒中又加入了梅洛、雷博和黑皮诺，白葡萄酒中增添了霞多丽、长相思、雷司令、塔明娜、米勒-图高和小满胜。这一成就着实令人欣慰，因为这些优质葡萄酒足以在穆杰罗众多精美产品中独树一帜。

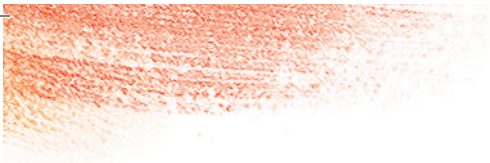
最终，欣慰之余更是迎来了官方的认可：过去几年间，穆杰罗的一些葡萄园在意大利最重要的几本葡萄酒指南中获得了极高的评价。

有机斯佩耳特小麦

斯佩耳特小麦是一种古老的谷物，最早于九千至一万年 before 被人类种植。这种谷物帮助了人类世代生存，并促成了最初定居点的诞生——终结了游牧的生活方式。罗马人、希腊人以及埃及人都曾种植斯佩耳特小麦。罗马人用面粉（意大利语 farina 一词即源自 farro，意为斯佩耳特小麦）制作一种名为“野燕麦”的糊状食物。

斯佩耳特小麦极其耐寒。它抗旱并且能抵御其他恶劣条件，是内陆、丘陵及山区谷物种植区的绝佳选择。由于斯佩耳特小麦未经基因改造，其产量无法与小麦相提并论，但凭借其坚韧的特性，它可以在更艰苦、更边缘的土地上生长，从而缩小了产量上的差距。

数年前起，菲伦佐拉便开始生产有机斯佩耳特小麦，维基奥也紧随其后。它在当地种植、加工并包装上市。生产过程中不使用化学肥料、植物检疫产品或除草剂。在穆杰罗的斯卡尔佩里亚-埃-圣皮耶罗，还有一个采用综合虫害管理（IPM）系统生产斯佩耳特小麦的农场庄园。



种子在秋季用未脱壳的谷粒播种。斯佩耳特小麦的收获在夏季进行，使用普通的小麦脱粒机械。随后是一系列交替进行的工序：过筛（去除杂质）、脱壳（去除外壳）、抛光（去除包裹谷粒的部分薄膜，以缩短烹饪时间），最后是包装。

与人们的惯常想法相反的是，斯佩耳特小麦是一种制作快捷方便的谷物，不需要浸泡。只需要15分钟，就可以做出一道新鲜的沙拉；18分钟，一锅热汤就可以上桌。斯佩耳特小麦还可购买“速煮”型：仅需2分钟即可食用！斯佩耳特小麦意面在6至7分钟内煮熟，可搭配简单的鱼酱或蔬菜酱。斯佩耳特小麦粉与普通面粉混合之后，也非常适合制作自制意大利面、面包、披萨、派和饼干。

穆杰罗面包

托斯卡纳以它的无盐面包而闻名，这种面包如今广为流传：它风味传统、朴实无华，以常规的形状烤制而成。一条托斯卡纳面包有很多种形态：圆形“bozza”，“filone”为椭圆形，“ciabatta”则为扁平状。这些面包外表朴实，外皮酥脆，内瓤柔软呈蜂窝状——这是面团长时间发酵并经过长时间烘烤的结果。传统的托斯卡纳面包是在木柴烤炉中烤制的。在整个穆杰罗，大多数家庭的厨房里都能找到这种传统托斯卡纳风格的面包；甚至在亚平宁山脉艾米利亚-罗马涅一侧的马迪、帕拉佐洛和菲伦佐拉等城镇，也生产这种传统面包。

位于菲伦佐拉的福拉洛西水磨坊，用石磨研磨种植于穆杰罗农场的非转基因小麦。由此得到的面粉富含小麦胚芽、纤维、矿物质、维生素和氨基酸——这些都是健康饮食不可或缺的成分。

穆杰罗面粉被用来制作不同大小的面包：从半公斤到两公斤不等。这些面包可以在属于穆杰罗面包保护与推广联盟的手工面包店中找到。



蜂蜜

蜂蜜自然而然地反映着其产地的独特风土，凝练出区别于其他地区的精华。

因此，它是一种独一无二、无法复制的食物。不同的环境，使每一种蜂蜜都成为花蜜精华的独特融合。穆杰罗出产三种蜂蜜。

金合欢蜜：

呈液态，淡黄色，近乎透明；甜味极为清雅，香气细腻而悠长，散发着花朵与香草的气息。

板栗蜜：

众多的板栗林（包括著名的马罗内板栗）为这种蜂蜜的生成提供了得天独厚的条件。它产于丘陵与山地，质地不稠，呈明亮的琥珀色。甜味不重，略带微酸的后味，散发着浓郁的板栗香气。它长时间不易结晶，呈浅琥珀色，带有强烈的草本香。与所有深色蜂蜜一样，它尤其富含矿物质。

百花蜜：

由于是多种花卉的产物，百花蜜呈现出的是不同的品质与香气。它质地不稠，略带颗粒感，苦甜交织，并伴有微酸的后味，颜色从浅绿到蓝棕不等。

尽管蜜蜂面临着各种病害的侵袭，穆杰罗与上穆杰罗依然是蜂蜜生产的绝佳之地。然而，大型生产商寥寥无几，众多小型生产者（如农庄与度假农场）仅少量生产供自家使用，并不在市场上销售。

土豆馅饺子

土豆馅饺子是一道发源于穆杰罗的菜肴：它堪称用朴素食材烹制出的“高贵”之作，是真正的烹饪艺术。土豆馅饺子是一种柔软的方形黄色意大利饺子，内馅填以土豆泥、奶酪、大蒜和欧芹。它是新鲜意面与美味土豆的完美结合。

这种填馅意面几个世纪以来一直是托斯卡纳和罗马涅地区饮食的一部分。1400年，来自洛伦佐·德·美第奇宫廷的诗人普奇曾写道：“我笃信美酒——饮者自安——我笃信蛋糕与饺子——前者为母，后者为子……”

土豆馅饺子曾是一道贫民菜肴：其馅料始于1800年第一次土豆收获之后。事实上，这种馅料是亚平宁地区所用板栗馅的另一种选择。

它是一道主菜，可搭配牛肉酱、鹅肉酱、兔肉酱、野猪肉酱或蘑菇酱，并宜佐以浓郁的红葡萄酒。

除了饺子，许多当地面包店还出售优质的鲜意面，如意大利宽面条、细面条、卡佩莱蒂和意大利饺。



土豆

“1817年的饥荒，是拿破仑战争的后果，给穆杰罗的居民带来了饥饿。因此，斐迪南三世大公敦促农民开始种植土豆，以减轻饥荒的影响。奥尔米（圣洛伦佐博尔戈附近的一个地方）的教区牧师在编者注中指出，这些土豆的一部分被分发给穷人来种植。牧师种了400个土豆，他为此支付了8里拉/100个，收获了12,260个，然后以5.5铜币/100个的价格进行出售……一个世纪后，在1940年代，穆杰罗的400公顷土地上种植了土豆，主要是在维基奥。”（摘自Tebaldo Lorini《真正的穆杰罗土豆馅饺子》）

土豆深受老少喜爱，被用来制作穆杰罗最受欢迎的菜肴的馅料——土豆馅饺子。穆杰罗种植的土豆有白色的、黄色的和红色的三种。它们通常呈椭圆形，大小均匀，无畸形，尺寸在50至80毫米之间。更小的土豆（30至50毫米或更小）同样美味。穆杰罗的有机土豆生产也在快速增长。

土豆在三月种植。土地随后翻耕两次，通常需要浇水。收获在八月进行。之后，土豆被放入冷库储存，不使用任何化学处理来抑制营养繁殖。



穆杰罗白松露

松露采摘在穆杰罗同样有着古老的渊源，众多可追溯至19世纪中叶的文献证明了其生产的重要性：尤其是圣洛伦佐博尔戈的圣乔瓦尼马焦雷教堂的一位神父，曾估算过这片土地上松露种植的潜力，并以非凡的远见预言了其可观的经济与美食回报。

根据大区法规（L.R. 50/95）对产品的认定，白松露的生产被划定了五个地理区域。区域法规规定，松露的采摘期仅为9月10日至12月31日。

托斯卡纳白松露（*Tuber magnatum pico*）外皮光滑，呈淡黄色或绿色，果肉呈或深或浅的浅榛子棕色，有时带有鲜红色调，内部密布细密的淡色纹理，烹饪后这些纹理便会消失。其大小不一，小如玉米粒，大不过橙子。香气浓郁而愉悦，类似于天然气或发酵奶酪的气味。

白松露需新鲜食用，因为烹饪会使其丧失大部分感官特性。穆杰罗还可见到其他次要品种，例如：比安凯托（*Tuber Borchii Vitt.*）、斯科尔佐内（*Tuber aestivum Vitt.*）、乌奇纳托（*Tuber uncinatum Chatin*）和布鲁马莱（*Tuber brumale Vitt.*）

此外，这片土地上也曾发现过名贵的黑松露（*Tuber melanosporum Vitt.*）。

松露协会

穆杰罗有两个致力于推广松露的协会。它们保护现有的松露产地，并修复和改善其他产地，使其日后成为受管控的松露产区：

穆杰罗松露协会
www.tartufaimugello.it

巴贝里诺松露协会
www.tartufaibarberinesi.org



佛罗伦萨山区的藏红花

关于藏红花的产销，史册中不乏记载。它曾被视为佛罗伦萨山区的一大财富，古时被称为“zima di Firenze”（佛罗伦萨之蕈）。

藏红花曾用作货币，用于货物交易，也曾曾在厨房中烹制精致菜肴。中世纪时，佛罗伦萨汇聚了来自欧洲大陆各地的商人，前来采购藏红花。1440年，在达·乌扎诺时代，非本地生产的藏红花在佛罗伦萨交易时，每担需缴纳8弗罗林的消费税。如今，藏红花已重返佛罗伦萨山区，其卓越品质与中世纪时期别无二致。

藏红花再次在佛罗伦萨省种植，尤其是在穆杰罗地区种植。其最适宜其生长的，是海拔300至500米、向阳的山坡地带，其底土为沙质钙质泥灰岩、粘土质片岩与沙土，这些土壤结构疏松、透水性良好。

鳞茎在八月下半月至九月第一周期间栽种。十月中旬，花朵被手工采摘并储存，待其枯萎、柱头从花萼上脱落后，将柱头收集于容器中，在壁炉或柴炉的明火旁干燥（称为“烘烤”）15至20分钟，或采用其他加热方式（如风扇加热系统）。每公顷土地可产出8万公斤鲜花，这意味着需干燥60公斤柱头。一份将藏红花以“Saffron delle Colline di Firenze”（佛罗伦萨山区藏红花）之名列入受保护 DOP 食品清单的申请已提交，正在等待确认。

信息联系

佛罗伦萨山区 DOP 藏红花生产者委员会

Via Santa Brigida 10
50060 S.Brigida -
Pontassieve (Firenze)
Tel. 055 8300800
Fax 055 8300935
info@zafferanodifirenze.it
www.zafferanodifirenze.it



穆杰罗甜饼

祖切里尼是一种干燥的圆形饼干，中间有一个小孔。它们色泽洁白，因为烘烤后会浸入融化的糖中，味道带有茴香的芬芳。祖切里尼在菲伦佐拉和巴贝里诺-迪穆杰罗广受欢迎：它们是每顿特别餐食、每个节日和庆典——尤其是婚礼——的完美收尾。这些饼干均为手工制作，因而风味独特。事实上，大规模生产无法复制其特有的滋味。祖切里尼的配方世代口耳相传。

传统做法中，面团由白面粉、黄油、柠檬皮、牛奶和酵母混合而成。制成小甜甜圈形状的饼干，放入烤箱烘烤30分钟。糖与茴香利口酒加上少许的水，在铜锅中（称为“paiolo”）中混合熬制。烤好的饼干浸入融化的糖液中，然后取出冷却。这些饼干可以在菲伦佐拉和巴贝里诺的卡瓦利纳的面包店里找到。有时它们也会浸泡在阿尔赫梅斯利口酒中，使饼干染上浓郁的红色。





啤酒

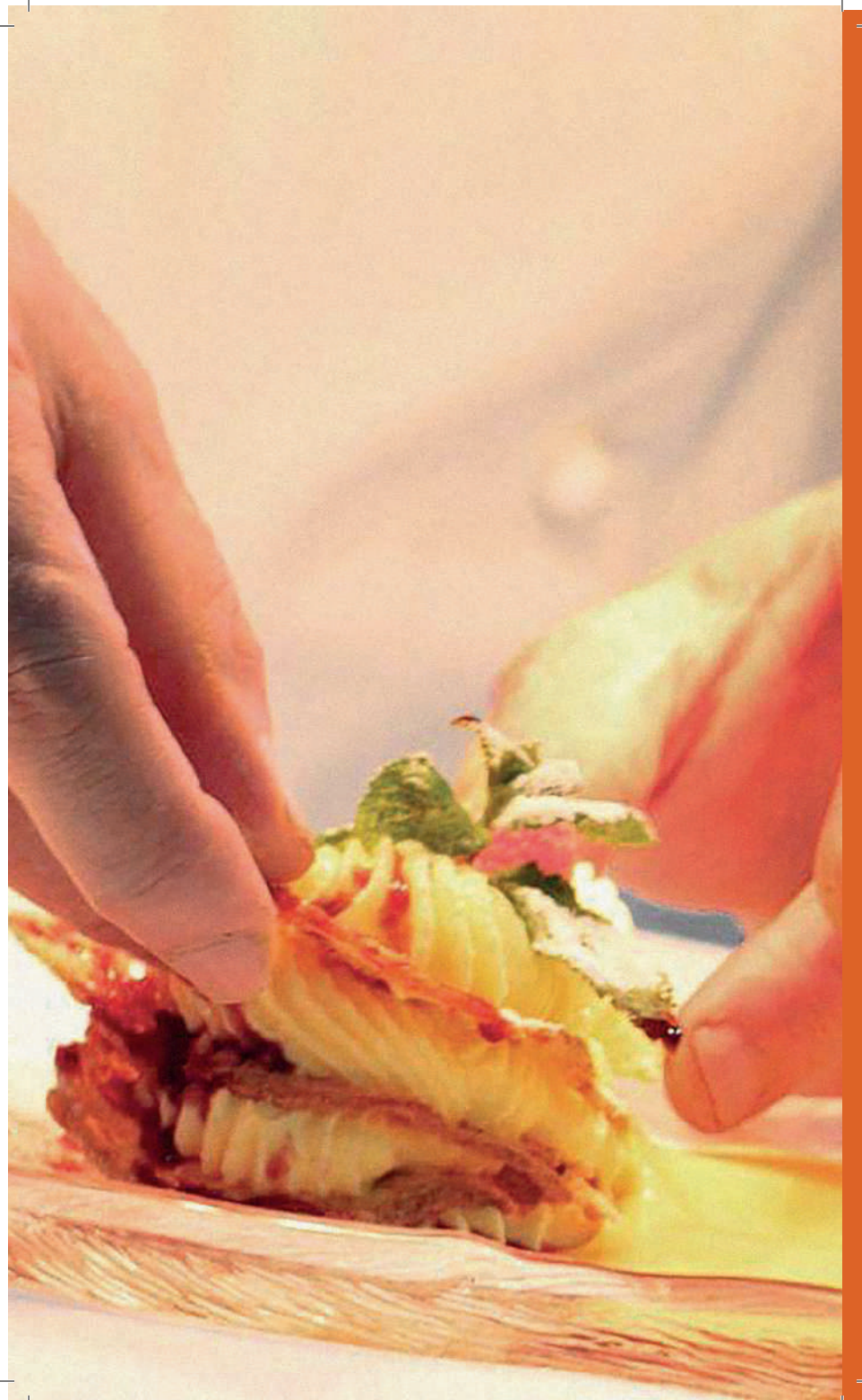
在穆杰罗的优质产品中，啤酒堪称一项全新的创举。这种饮品曾被古埃及人称为“液体面包”，而伊特鲁里亚人则是最早在意大利酿造它的人。穆杰罗啤酒为其他优质产品——如 IGP 马罗内板栗和有机斯佩耳特小麦——增添了一道非凡的亮色。

这款自酿啤酒是一种纯正的饮品，泡沫极少。它未经滤过和巴氏杀菌，不含防腐剂和稳定剂。它所呈现的未知风味世界，足以与那些更著名的工业化产品一较高下。

伏特加

2015年，第一款托斯卡纳有机伏特加在穆杰罗中诞生。这款伏特加采用了四种古老谷物——维尔纳、博莱罗、博洛尼亚和锡耶韦——以及穆杰罗亚平宁山脉的水源酿造而成。

其独特之处在于香草与金苹果的色泽，新鲜小麦与药草的香气，以及那一缕淡淡的杏仁回味。



主厨因克罗奇的菜单

路易吉·因克罗奇 (Luigi Incrocci)，一位享誉国际的名厨，也是穆杰罗的骄傲，亦是这片土地的美食风向标。他为我们呈现了四道传统食谱——四道顺应四季的重新演绎——采用相似的食材，借此为读者提供将托斯卡纳风味带入自家厨房的实用灵感。

这里有不同寻常却又令人愉悦的风味组合，例如：潘萨内拉沙拉搭配拉维焦洛奶酪，佩科里诺奶酪与藏红花和松露的邂逅，里科塔奶酪配巧克力及啤酒酱；亦有更为传统的菜肴，如红酒炖肉配土豆——穆杰罗美食中不可或缺的经典。

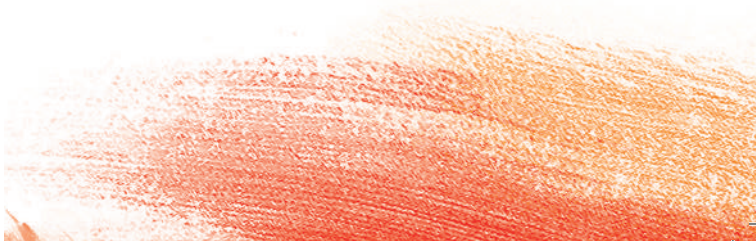


蜂蜜酱牛奶藏红花布丁

食材：新鲜穆杰罗牛奶500毫升、糖200克、香草荚1根、藏红花10根柱头、吉利丁片15克

酱汁：穆杰罗蜂蜜50克、穆杰罗鲜奶油50克

将牛奶与糖、香草荚、藏红花一同煮沸。关火，加入吉利丁片（预先用冷水泡软并沥干）。倒入小型或大型模具中，放入冰箱冷藏至少 2 小时使其凝固。制作酱汁：将蜂蜜与温热的奶油搅打均匀，冷却。然后将布丁脱模，淋上冷却的酱汁即可。





佩科里诺奶酪藏红花 松露牛肉丸

食材：碎牛肉500克、穆杰罗干褐面包200克、全脂穆杰罗牛奶100毫升、磨碎的穆杰罗佩科里诺奶酪100克、藏红花柱头7-8根、松露适量、盐和胡椒粉适量、“00”面粉100克、全蛋2个、番茄酱500克、鼠尾草叶、蒜瓣2瓣

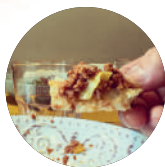
将牛肉与面包（预先用牛奶浸泡并沥干）、磨碎的佩科里诺奶酪、藏红花柱头、磨碎的松露、鸡蛋、盐和胡椒粉混合均匀。制成中等大小的肉丸，裹上面粉，用特级初榨橄榄油煎炸。

将大蒜切碎，用少许橄榄油煸炒。加入番茄酱和鼠尾草叶，小火煮 30 分钟。将肉丸放入酱汁中，盖上锅盖继续煮 30 分钟。

根据口味加入盐和胡椒粉调味。







红酒土豆乡村炖肉

食材：牛肉块（前腿肉）1公斤、穆杰罗红酒2杯、胡萝卜2根、芹菜3根、红洋葱2个、迷迭香、鼠尾草和月桂叶适量、穆杰罗土豆800克、番茄400克、盐和胡椒粉适量

将蔬菜洗净切块。锅中放入特级初榨橄榄油、蔬菜、牛肉块、红酒、用绳捆扎好的香草、番茄、盐和胡椒粉，加入2/3杯水，盖上锅盖，小火慢炖约90分钟。

将土豆洗净去皮，切成块。在平底锅中用鼠尾草煸炒土豆至少15分钟，然后加入炖肉中，继续煮30分钟。待牛肉熟透后，关火，趁热上桌。

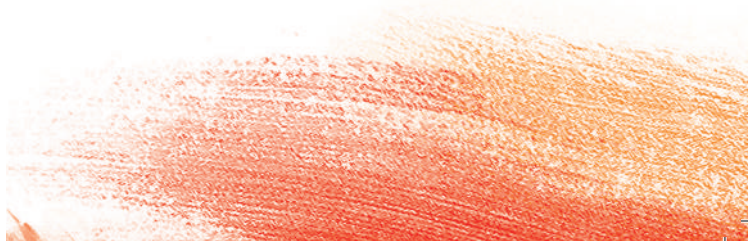


藏红花豆香草斯佩耳特小麦炖饭

食材：穆杰罗斯佩耳特小麦500克、蔬菜高汤 3升、青葱3个、韭葱1根、藏红花柱头2克、盐和胡椒粉适量、熟白豆300克、混合香草、特级初榨橄榄油适量、磨碎的奶酪100克、黄油50克

将韭葱与青葱切碎，入锅煸炒，加入斯佩耳特小麦，翻炒至微微焦香，然后像烩饭一样分次加入热蔬菜高汤，没过食材。

关火前5分钟，往里面加入藏红花、熟白豆、混合香草（如马郁兰、百里香、牛至等）、帕马森干酪和黄油。根据口味加入盐和胡椒粉调味，趁热上桌，淋上少许穆杰罗特级初榨橄榄油。





新鲜斯佩耳特小麦意面、 佩科里诺奶酪与白松露

意面材料：斯佩耳特小麦粉 150 克、粗粒小麦粉150克、全蛋 4 个、特级初榨橄榄油 1 汤匙、一小撮盐
佩科里诺酱汁：半硬质穆杰罗佩科里诺奶酪 200 克、穆杰罗鲜奶油 200 毫升、白松露适量

将斯佩耳特小麦粉与粗粒小麦粉混合，加入橄榄油、盐和全蛋。揉成面团球，静置松弛 30 分钟。

制作酱汁：将佩科里诺奶酪切成小丁，加入鲜奶油，小火加热至奶酪完全融化，形成顺滑的奶油酱。

将面团擀开，切成“细条面”或“宽面条”形状。放入足量盐水中煮沸，捞出沥干，与佩科里诺酱汁拌匀。

上桌前，加入白松露片和现磨胡椒粉即可。





潘萨内拉沙拉配穆杰罗 面包与拉维焦洛奶油奶酪

食材：穆杰罗干面包300克、番茄2个、黄瓜1根、拉维焦洛奶酪300克、穆杰罗特级初榨橄榄油适量、盐和胡椒粉适量、罗勒叶适量

将干面包切成薄片，放入烤箱烤制数分钟至酥脆。

番茄去籽，黄瓜去皮去籽，分别切成小丁。加入橄榄油、盐、胡椒粉和切成细条的罗勒叶，拌匀。

取一个盘子或碗，将面包片与番茄黄瓜丁、一勺拉维焦洛奶油奶酪层层交替堆叠（共3-4层）。在最上面一层面包片上再放一勺拉维焦洛奶油奶酪、一片罗勒叶，淋上少许特级初榨橄榄油即可。





板栗意面裹土豆饺子 · 山羊奶酪佐猪肉酱

意面材料：板栗粉200克、00面粉400克、全蛋6个、一小撮盐、特级初榨橄榄油1汤匙

馅料：穆杰罗黄土豆800克、蒜瓣 1 瓣、欧芹、磨碎的穆杰罗硬质佩科里诺奶酪100克、新鲜穆杰罗山羊奶酪200克、一小撮肉豆蔻、盐和胡椒粉适量

猪肉酱：猪肉末600克、胡萝卜1根、芹菜茎3根、金黄洋葱1个、百里香嫩枝、白葡萄酒1杯、盐和胡椒粉适量

将面粉混合，加入盐、橄榄油和鸡蛋，揉成面团球，静置松弛 30 分钟。

制作馅料：将土豆（尽量大小一致）带皮煮至熟透。然后将欧芹与大蒜切碎，入锅煸炒，加入山羊奶酪和一小杯水，煮沸几分钟。与此同时，将土豆捣成泥，加入磨碎的佩科里诺奶酪和肉豆蔻。再加入先前炒好并冷却的大蒜欧芹混合物，根据口味加盐和胡椒粉调味，然后将馅料冷却备用。

制作猪肉酱：将香草与香料洗净，一同切碎或绞碎。锅中倒入穆杰罗特级初榨橄榄油，煸炒肉末、百里香和切碎的香料，翻炒几分钟。加入白葡萄酒，煮至酒液挥发。加入蔬菜高汤没过肉末，小火慢煮 90 分钟。

组合饺子：将意面面团擀开，放上一茶匙土豆馅和少许山羊奶酪，包成“塔形饺”。注意：挤出饺内多余的空气！放入足量盐水中煮 4-5 分钟，捞出后浇上猪肉酱即可。

小贴士：加入少许柠檬皮碎，可为菜增添一抹清新。



啤酒酱里科塔奶酪黑巧克力舒芙蕾

舒芙蕾材料：全脂牛奶500毫升、全蛋4个、玉米淀粉2汤匙、糖150克、穆杰罗里科塔奶酪350克、黑巧克力100克

啤酒酱材料：穆杰罗双麦芽啤酒250毫升、白砂糖250克、蛋黄4个（蛋白留作舒芙蕾用）、玉米淀粉1汤匙、香草荚1根、全脂牛奶100毫升

制作舒芙蕾基底：将牛奶与糖一同煮沸，制成经典蛋奶糊。在碗中鸡蛋与玉米淀粉打散。加入温热的牛奶，煮几秒钟，然后冷却。

制作啤酒酱：将啤酒加入牛奶中制成蛋奶糊。另取一碗，将蛋黄、糖、玉米淀粉和香草一起打发。加入温热的牛奶与啤酒混合物，置于火上，小火煮至浓稠。

组合舒芙蕾：在舒芙蕾模具内壁上涂抹黄油并撒上面粉。在一个大碗中，混合冷却的蛋奶糊、过筛的里科塔奶酪、切碎的黑巧克力以及打发至硬性发泡的蛋白。从底部向上轻轻翻拌均匀。

烘烤：将混合物倒入模具，放入预热至 190 °C 的烤箱中，根据模具大小烘烤相应时间。

上桌：取出舒芙蕾，搭配冷却的啤酒酱一同享用。

文字提供

穆杰罗市镇山区联盟旅游局

参考书目

《穆杰罗烹饪》，Tebaldo Lorini 著
《马迪的好板栗》，Elvio Bellini 著
《记忆中的食谱》，Rosanna Billi 著
《辉煌时代的宴会》，穆杰罗山区社区 编

插图

穆杰罗市镇山区联盟档案馆

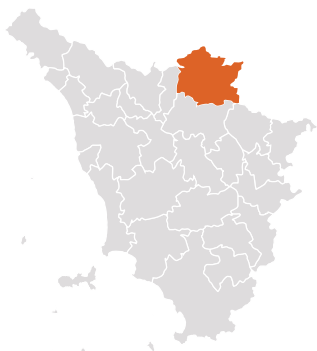
平面设计

kidstudio.it – 佛罗伦萨

印刷

Grafiche Martinelli 印刷厂
巴尼奥-阿-里波利（佛罗伦萨）
2017年，印量 10,000 册

Toscana



Mugello
LA TOSCANA AUTENTICA



UNIONE MONTANA
DEI COMUNI
DEL MUGELLO

www.mugellotoscana.it



旅游局

地址：Via P. Togliatti, 45

50032 Borgo San Lorenzo (Firenze), Italia

电话：055 84527185/6

邮箱：turismo@uc-mugello.fi.it

合作方



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA