



LIGURIA

“Paesaggio forte e austero...”, una realtà unica al mondo, disegnata com’è da una dorsale che si inarca per 250 chilometri a tu per tu col mare. Riuniti in un unico sguardo si trovano un orizzonte pescoso e una costa precipite, dove l’uomo ha posto vigne e orti su faticose terrazze; e ancora, un entroterra verdeggiante, nel quale l’ulivo cede spazio al castagno e a un’insospettata realtà pastorale.

A tavola, grande scelta di paste condite con salse di proverbiale sapore. La più celebre è il pesto, che riunisce nel mortaio il basilico, il formaggio grana o pecorino, i pinoli, l’aglio e l’olio d’oliva. Nello stesso filone si collocano la salsa di noci e quella di pinoli, tradizionalmente associate ai pansòti, i ravioli alle erbe, mentre diversa è invece la natura del ‘tocco’, che può essere di carne o funghi, e destinato alle paste lunghe.

Piatto d’entroterra per eccellenza è il coniglio con le olive e i pinoli.

Cittadino è invece il ‘capon magro’, verdure e pesce che si fingono carne, simbolo di gente parsimoniosa per saggezza marinaiasca.

Nell’ampio tratto a contatto con il Piemonte, dove basta passare lo spartiacque per sentire profumi di Langa, dal tartufo ai sontuosi bolliti; mentre a Ponente si colgono aromi d’ascendenza provenzale, e a Levante, gli echi emiliani delle valli di Chiavari e poi le avanguardie toscane della Lunigiana.

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Formaggio di Santo Stefano d’Aveto**

Un prodotto che caratterizza la Val d’Aveto è da sempre il formaggio.

La denominazione con cui per secoli fu individuato questo caratteristico prodotto era Formaggio di Santo Stefano, anche se sulle tavole dei genovesi veniva chiamato Formaggio di Chiavari.

Probabilmente fino alla metà del XVII secolo il formaggio Forme di formaggio San Stè prodotto in Val d’Aveto era sostanzialmente un ricavato della caseificazione del latte di pecora; in seguito in valle aumentò la presenza dei bovini ed iniziò la produzione di formaggio vaccino.

La ricchezza dei pascoli della Val d’Aveto, ambiti sin dall’epoca medioevale, fece sì che il latte impiegato per la caseificazione fosse di ottima qualità; il formaggio che ne risultava aveva così un sapore particolare che lo rendeva unico.

Alla fine del XIX secolo quasi tutte le famiglie avetane avevano a disposizione almeno due mucche, alcune disponevano anche di cinque o sei capi. Per produrre il formaggio occorre un determinato quantitativo di latte e sovente le famiglie di un paese si associavano per riuscire a produrne almeno una forma.

Dalla seconda metà del XIX secolo il formaggio prodotto venne usato come merce di scambio: barattato per ottenere olio della Riviera di Levante o altre merci, oppure venduto per riuscire ad arrotondare i magri bilanci familiari. Il formaggio avetano, con il suo sapore particolare che da sempre lo rende unico, rimane e rimarrà per molto tempo ancora sulle tavole e nella memoria di tutti gli abitanti della valle... e non solo.

- **Salame Sant'Olcese della Valpolcevera**

Ovviamente più silvestre e lussureggiante di oggi, la Valpolcevera per l'abbondanza di querce, era il regno prediletto di porcastri (maiali selvatici) e cinghiali. I barbari, golosi mangiatori di carne suina, oltre che allevarli, durante le loro scorribande l'imposero anche nelle campagne italiane. Non a caso, Plinio la citava come Pulcifera o Porcifera.

Tra le molte tradizioni gastronomiche preferite dai genovesi, non può mancare il salame di Sant'Olcese. Una consuetudine radicata nel tempo, in particolare nel periodo primaverile ma che, tranne una lieve flessione d'estate, prosegue nel resto dell'anno. Memorabili mangiate in primavera, quando con le fave raccolte al punto giusto, se ne celebra il matrimonio. Immane sulle tavole di trattorie e ristoranti della Valpolcevera, ma spesso presente anche in quelli cittadini.

Le note del Salame di Sant'Olcese sono quelle dell'aromaticità, derivanti dalla concia con pepe nero in grano, aglio polverizzato e vino bianco che rimarca i sentori di erbe aromatiche. Tutto accarezzato da un delicato sentore legato all'essiccazione con legna di rovere.

- **Basilico Genovese**

Il basilico è una delle colture più tipiche della Liguria, il simbolo di un'agricoltura sospesa sul mare e di una cucina dai sapori antichi. La sua coltivazione, ormai secolare, sta godendo negli ultimi anni di una popolarità senza precedenti, sia perché il consumatore, italiano e non solo, apprezza sempre più gli aromi che arricchiscono di sapori la cucina, sia perché rappresenta la qualità, la semplicità e la tipicità di una terra e della propria cultura. Il basilico è stato introdotto in diverse aree del Mediterraneo e nella stessa Liguria dai Romani che ad esso attribuivano proprietà curative. Il basilico divenne coltura tradizionale a Genova a partire dal XIX secolo, grazie all'introduzione delle serre in agricoltura all'interno di un territorio di grande vocazione agricola: l'area del ponente genovese.

- **Fagioli bianchi delle Alpi Liguri**

I fagioli bianchi sono presenti nelle aree interne del territorio delle provincie di Savona e Imperia ma sono particolarmente noti e apprezzati quelli prodotti nelle località di Badalucco, Conio e Pigna (Imperia). Sono a seme bianco e piccolo; alcune varietà presentano leggere maculature color nocciola. Il portamento della pianta è rampicante. A maturità i semi si presentano bianchi con sfumature avorio o panna; la forma è da tondeggiate a leggermente allungate, lunghi 1-1.3 cm e larghi 0.7-0.9 cm.

- **Oliva Taggiasca**

Le olive taggiasche sono una varietà di olive tipiche italiane della Liguria. Infatti, il nome "taggiasco" deriva da Taggia, suggestiva località medievale in provincia di Imperia.

L'olivo di varietà taggiasco è una pianta particolarmente grande e robusta che può arrivare ad un'altezza di 15 metri.

Nella olivicoltura l'oliva di varietà taggiasca è considerata la più delicata al mondo, e di conseguenza anche la più pregiata. Prodotto tipico della Riviera Ligure, le olive taggiasche si presentano di diversi colori, che variano dal verde al nero, attraversando sfumature di marrone.

La principale caratteristica di questa varietà di olive è il sapore fruttato e dolciastro, e anche piuttosto leggero e delicato.

La forma è cilindrica, allungata e un po' più grossa alla base, con una polpa consistente e ricca.

- **Acciughe sotto sale del Mar Ligure**

Le Acciughe sotto sale del Mar Ligure I.G.P. sono tra i prodotti ittici più consumati della Liguria, presenti in tantissime ricette locali. Le acciughe sono pesci migratori e gregari che transitano, dalla primavera all'autunno, in prossimità della costa e in inverno si stanziano tra 100 e 150 metri di profondità. Le condizioni ambientali estremamente favorevoli della zona, il clima mite e l'habitat naturale unico del Mar Ligure, considerato un modello ridotto di oceano, sono i fattori che garantiscono la proliferazione costante di questo pesce condizionando positivamente anche il processo di conservazione del prodotto. La preparazione del prodotto coinvolge da tempi antichissimi una notevole percentuale della popolazione attiva. Non c'è casa di pescatore o di persone che abitano nei centri urbani minori, in cui non si preparino le acciughe sotto sale, secondo tecniche tramandate di generazione in generazione.

- **Prescinsuea**

E' una cagliata fresca leggermente acidula componente essenziale della famosa focaccia al formaggio di Recco. Il nome "prescinsuea" nasce dal termine genovese presû che significa caglio. Le sue origini sono antichissime, una legge del 1413 indicava la prescinsuea come l'unico omaggio che i genovesi potevano fare ai Dogi, mentre il medico Oderico, nella seconda metà del '400, in un trattato raccomandava l'uso di questo formaggio che, a differenza degli altri ritenuti "pesanti e di non facile digestione", era da ritenersi "cibo leggero e facilmente digeribile.

Vini regionali

- **Vermentino Ligure**

Origini : questo vitigno è stato importato dalla Spagna, precisamente dall'Aragona, nel 1390, durante la dominazione degli Aragonesi, passando prima dalla Corsica e dalla dominazione iberica in Sardegna. Altri autori sostengono che sia arrivato in Italia molto prima.

Caratteristiche: foglia medio-grande, pentagonale, pentalobata, pagina superiore glabra, liscia, di colore verde cupo. Grappolo medio o medio-grande, per lo più cilindrico-conico, ma anche piramidale, talvolta alati, forniti di corto e robusto peduncolo, mediamente spargolo. Acino medio-grande, sferoidale, regolare, con buccia pruinosa, abbastanza consistente, di colore giallo ambrato o giallo-verdastro, ricchi di polpa.

Il colore del vino che si ottiene dal vermentino è giallo paglierino più o meno intenso, con possibili riflessi vuoi dorati vuoi verdolini. Il bouquet è ampio, con sentore di cedro e di erbe aromatiche campestri (salvia, rosmarino) e reminescenze di pesca gialla matura, albicocca, fragranze di macchia mediterranea, ginestra, fiori di campo e lieve di miele. Il profumo, pertanto, risulta essere fruttato e vegetale, e la struttura gustativa si basa su piacevoli note sapide e fresche, con morbidezza e sensazioni pseudocaloriche discrete e media struttura. Al sapore è asciutto, fresco, ma armonico, con sfumature che richiamano la mandorla. In bocca è secco, abbastanza morbido e con una buona componente alcolica.

- **Rossese di Dolceacqua**

Andrea Doria elesse il Rossese di Dolceacqua quale vino festivo della sua flotta; anche Napoleone Buonaparte ebbe il piacere di conoscerlo, ospite della Marchesa Doria alla fine del Settecento. Lo apprezzò al punto di inviarne qualche botte a Parigi, mentre molte altre lo confortarono nel corso della campagna italiana in quanto gli garantivano, come egli stesso diceva, riposo e distensione.

Per quanto attualmente ne esistano delle versioni deboli, di colore pallido e breve durata, è per antonomasia un rosso generoso anche se non austero, dal bouquet persistente, con buona capacità di invecchiare.

Le caratteristiche di questo vino, uno dei più apprezzati tra vini liguri, si possono così riassumere:

ha un colore rosso rubino tendente al granato con l'invecchiamento;

odore vinoso intenso ma delicato, persistente con sentori di rosa, di viola e di ribes, in alcune produzioni di fragola;

sapore morbido, caldo, spesso vellutato, più o meno aromatico, con piacevole lieve vena amarognola, dovuta ai tannini, ricco di stoffa e di corpo;

gradazione alcolica minima 12° (13° per il tipo superiore);

acidità minima 4,5%, estratto secco minimo 23%

Il tipo superiore deve affinarsi almeno fino al 1° Novembre dell'ann successivo a quello della vendemmia. L'età ottimale è fra i quattro e gli otto anni d'invecchiamento.

E' adatto ad accompagnare piatti di carne in genere e il coniglio in casseruola in particolare.

Temperatura di servizio intorno ai 18°.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette della LIGURIA

- **Lasagne al pesto**
- **Pansoti ripieni al preboggion con salsa di noci**
- **Corzetti verdi ai porcini**
- **Capra con i fagioli bianchi di Pigna**
- **Coniglio in casseruola alla ligure**
- **Polpo dei Zavorristi**

• LASAGNE AL PESTO

Le lasagne al pesto sono una variante tutta da scoprire delle più note lasagne al ragù. Il risultato finale sarà un piatto molto gustoso che si differenzia dalla ricetta originale al ragù per la sua leggerezza unica.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 spicchio di aglio
1 pizzico di noce moscata
30 grammi di pinoli
30 grammi di pecorino toscano
50 grammi di burro
50 grammi di farina
100 grammi di *olio extravergine di oliva D.O.P Riviera Ligure*
100 grammi di parmigiano reggiano grattugiato
200 grammi di foglie di basilico genovese D.O.P
500 grammi di lasagne all'uovo già pronte
900 grammi di latte intero
Sale quanto basta

Preparazione

Iniziamo col preparare la besciamella: sciogliamo il burro in una pentola a fuoco basso quindi uniamo la farina, mescolando in continuazione con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungiamo al composto il latte precedentemente riscaldato in un pentolino, un pizzico di sale ed uno di noce moscata. Alziamo la fiamma e portiamo ad ebollizione mescolando in continuazione per evitare la formazione di grumi. Togliamo dal fuoco e lasciamo la besciamella a riposare.

Prepariamo ora il condimento al pesto con basilico genovese mettendo in un mixer: l'olio extravergine di oliva, lo spicchio di aglio, i pinoli, il basilico, metà del parmigiano reggiano ed il pecorino toscano. Frulliamo il tutto fino ad ottenere un pesto con basilico genovese denso e cremoso che aggiungiamo alla besciamella. Mescoliamo un poco con la frusta in modo tale che il pesto venga incorporato nella besciamella.

Prendiamo una teglia da forno ed unghiamola per bene con un poco di olio. Distribuiamo sopra un mestolo di besciamella e pesto quindi ricopriamo con un primo strato composto da due sfoglie di lasagna. Ricopriamo le sfoglie con un altro mestolo della salsa di besciamella e pesto, quindi spolveriamo la superficie con parmigiano grattugiato. Continuiamo a formare gli strati fino ad esaurire tutti gli ingredienti. Mettiamo la teglia di lasagne per 20 minuti in forno preriscaldato alla temperatura di 220°C. Terminata la cottura, lasciamo raffreddare per 10 minuti.

● PANSOTI RIPIENI al PREBOGGION con SALSA di NOCI

Pansòti in ligure, o anche pansòtti (dal ligure pansa, in italiano "pancia"), sono una pasta ripiena tipica della cucina ligure, simile ai ravioli, da cui differiscono essenzialmente per la grandezza e l'assenza di carne nel ripieno. Il termine deriva dal fatto che la pasta ha un aspetto panciuto, da "pancia". Una ricetta particolarmente gustosa e amata da tutti. Preboggion, mazzetto d'erbe selvatiche.

Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la pasta

350 gr. di farina
un uovo
acqua quanto basta
un pizzico di sale

Per il ripieno

1 Kg di preboggion o bietole/spinaci/borraggine
2 uova
50 gr di grana grattato
200 gr di prescinseua
noce moscata

Per il condimento:

2 hg di gherigli di noci
mollica di un panino
due cucchiari di parmigiano o grana grattato
uno spicchio d'aglio
1 bicchiere di latte
3 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva ligure
1 decilitro di panna fresca

Preparazione

Puliamo il preboggion togliendo le parti più dure, laviamolo e lessiamolo 20 minuti in acqua salata. Appena lessato strizzarlo e tritarlo. Mettiamolo in una terrina, con le uova, la prescinseua, la noce moscata, il grana e il sale. Amalgamiamo bene. Preparare la sfoglia e tagliamola a quadrati. Mettiamo un cucchiaino di ripieno, richiudiamo a triangolo il raviolo. premiamo accuratamente i bordi con le dita o con i rebbi di una forchetta. Buttiamo i pansoti in acqua bollente salata. Scoliamoli e condiamoli con il sugo di noci allungato con un pò di acqua di cottura della pasta.

Il condimento:

Spelliamo il più possibile i gherigli di noci passandoli in acqua bollente. Mettiamo la mollica di pane ad ammorbidire nel latte. Pestiamo nel mortaio i gherigli di noci, l'aglio, la mollica di pane strizzata il formaggio grattato e l'olio fino ad ottenere un composto finemente tritato. Aggiustiamo di sale. Alla fine aggiungiamo la panna fresca fino ad ottenere un composto cremoso.

• CORZETTI VERDI ai PORCINI

Corzetti stampati e corzetti polceveraschi.

I corzetti stampati sono come specie di medaglioni sottili come lasagne sui quali viene impresso un disegno, spesso, in caso di famiglie nobili, lo stemma familiare. Durante l'epoca rinascimentale, ogni famiglia aveva il proprio disegno, e diventava un vero e proprio "stemma culinario", dove lo stampo di legno veniva usato, per decorare queste specialità. Il legno dello stampo doveva essere preferibilmente di pero, melo, faggio o acero ma non doveva contenere tannino per non rischiare di inquinare il gusto della pasta fresca. Il disegno faceva sì che la pasta trattenesse maggiormente il sugo, e quindi aveva anche una sua utilità. I corzetti polceveraschi invece sono come una specie di farfalle che si ottengono premendo con due dita contemporaneamente una pallina di pasta grande come un cece.

Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la pasta

300 g di farina
10 foglie di basilico
1 uovo
olio extravergine di oliva
farina

Per il condimento

200 g di funghi porcini freschi
1 peperone giallo
1 cipolla
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione

Frulliamo le foglie del basilico, insieme all'olio e ad un cucchiaino di acqua tiepida. Versiamo a fontana la farina sul piano di lavoro, e lavoriamo un impasto composto da uovo sbattuto, acqua tiepida e un pizzico di sale, fino a che diventa compatto ed elastico. Stendiamo la sfoglia non troppo sottile e realizziamo piccoli dischi del diametro di cinque cm circa, appoggiamoli su un piano infarinato e copriamoli con un panno per lasciarli asciugare senza seccarsi.

Puliamo i funghi e affettiamoli. Tagliamo il peperone a strisce e affettiamo la cipolla pulita. Lasciamola a mollo in quattro cucchiai di olio e aggiungiamo i funghi e i peperoni. Dorare per circa 5 minuti, aggiungendo del vino bianco fino ad evaporazione dello stesso. Lasciando cuocere girando il contenuto ogni tanto.

Cuocere i corzetti in abbondante acqua salata, fino ad una cottura al dente: condirli e servirli immediatamente con scaglie di Formaggio di Santo Stefano d'Aveto.

• **CAPRA con FAGIOLI BIANCHI di PIGNA**

Capra con i fagioli [crava co-ifaxeui]

"Carne di capra, legno di fico, invita l'amico". Alla base del piatto caratteristico della Val Nervia ci sono prodotti di origine agreste: la capra ha soddisfatto, unita ai fagioli, le necessità proteiche di popolazioni povere, abitanti in zone dove l'allevamento bovino era impossibile. Ma la bontà del piatto è legata anche alla indiscussa qualità dei legumi locali.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 kg di carne di capra tagliata in pezzi
400 gr di fagioli bianchi secchi di Pigna
1 cipolla
3 spicchi d'aglio
1 gamba di sedano
Rosmarino
Alloro
3 chiodi di garofano
1 bicchiere di vino bianco secco
olio, acqua tiepida
pepe, sale

Preparazione

Lasciamo a bagno per una notte i fagioli.

Rosoliamo in una pentola di terracotta gli aromi battuti. Aggiungiamo la carne e continuiamo a rosolare fino ad ottenere un colore dorato, quindi aggiungiamo i chiodi di garofano e il vino bianco; dopo pochi minuti aggiungere anche l'acqua.

Lasciamo cuocere per 2 ore e mezza mescolando di tanto in tanto e, se necessario, aggiungiamo altra acqua in modo graduale per non far indurire la carne. Verso la fine della cottura aggiungiamo i fagioli bolliti.

Il piatto è pronto quando tutta l'acqua risulta evaporata e i fagioli si sono sciolti in gustoso sughetto.

• **CONIGLIO in CASSERUOLA alla LIGURE**

Piatto della tradizione e molto amato della cucina ligure, si prepara con i pinoli e le celebri olive taggiasche.

Ingredienti e dosi per 4 persone

Un coniglio di oltre 1 kg. tagliato a pezzi
1 gambo di sedano
1 carota
1 cipolla
olio extra vergine d'oliva ligure
una manciata di pinoli
un rametto di rosmarino
una foglia di alloro
un bicchiere di vino bianco
brodo chiaro
olive taggiasche in salamoia

Preparazione

Tritiamo con la mezzaluna il sedano, la carota e la cipolla. Facciamo appassire in una casseruola con l'olio. Aggiungiamo i pinoli e il coniglio.
Sfumiamo con vino bianco e aggiungiamo le olive taggiasche, l'alloro e il rosmarino.
Aggiungiamo i rognoni e il fegato del coniglio.
Facciamo cuocere il coniglio a fuoco lento per circa un'ora.
Di tanto in tanto aggiungiamo un mestolo di brodo.
Servite con abbondante sugo di cottura.

- **POLPO dei ZAVORRISTI**

Un tempo grandi e piccole barche da lavoro collegavano La Spezia a Genova e Livorno. Queste imbarcazioni avevano bisogno di una cospicua zavorra. Le pietre di mare soddisfacevano quest'esigenza. La raccolta era fatta da uomini del posto detti "zavorristi", si svolgeva lungo le spiaggette del golfo all'inizio della battigia. In tale occasione non era infrequente catturare anche qualche polpo che trovava rifugio in quell'ambiente. Ecco a cosa si deve il nome di questa ricetta! Ecco così la materia prima per un piatto facilmente conservabile durante le lente navigazioni costiere.

Ingredienti e dosi per 4 persone

Un polpo di circa 1 Kg
un decilitro di olio extra vergine d'oliva
due fette di pane raffermo ammollato in aceto
due spicchi d'aglio
50 gr. di capperi sott'aceto di Portovenere

Preparazione

Bolliamo un polpo di circa 1 Kg; dopo averlo spellato, frulliamelo assieme a un decilitro di olio dei Colli di Luni, due fette di pane raffermo ammollato in aceto, due spicchi d'aglio, 50 gr. di capperi sott'aceto di Portovenere.

Dopo averlo frullato per 3 minuti lasciamo che il paté rimanga sminuzzato non troppo finemente, mettiamolo a riposare nel frigorifero per almeno 1 ora.

Serviamo il paté con crostini di pan carrè caldo. Questo paté può essere conservato in barattoli sott'olio e servito su crostini. Oppure aggiungendo altro olio e salsa di pomodoro, diventa un gran sugo per la pasta.