

Sergio Rossi

Luca Spigno

Daniela Vettori

LIGURIA SALUTE IN CUCINA

CINQUEMILA METRI DI
BELLEZZA GUSTO TRADIZIONE

SAGEP
EDITORI

Sergio Rossi Luca Spigno Daniela Vettori

LIGURIA SALUTE IN CUCINA

CINQUEMILA METRI DI
BELLEZZA GUSTO TRADIZIONE

SAGEP
EDITORI



MONTALLEGRO

#piùgustoperlavita

Coordinamento editoriale: Fabrizio Fazzari
Redazione: Mario Bottaro, Fabrizio Fazzari, Sergio Rossi
Grafica e impaginazione: Barbara Ottonello
Stampa: Grafiche G7 - Savignone (GE) - Settembre 2015

Fotografie:

Archivio Artescienza (pagg. 26-27)
Archivio Sagep Editori (pagg. 34-35, 103-104, 141, 144, 170-171, 217)
Area24 Spa, per gentile concessione (pag. 10)
Emanuele Timoty Costa (pagg. 4-5)
Fabrizio Fazzari (pagg. 14, 20, 60, 67, 75, 81, 84, 95, 118, 132, 164, 175, 183, 184, 190-191, 192, 211, 222-223)
Il Piviere, per gentile concessione (pagg. 6-7, 102-103)
Lido Vannucchi per Sagep Editori (pag. 39)
Sergio Rossi (pagg. 9, 17, 19, 44, 54-55, 57, 63, 70, 75, 79, 90, 96, 99, 106, 108, 126, 127, 135, 138, 155, 172, 187, 189, 213, 216-217, 219)
Daniela Vettori (pagg. 23, 25, 28, 31, 33, 36, 41, 42, 46, 49, 51, 52, 58-59, 64, 66, 69, 73, 76, 82-83, 87, 89, 93, 101, 106, 111, 112, 113, 115, 117, 121, 123, 124, 129, 130-131, 137, 143, 146, 149, 152, 157, 158, 161, 163, 167, 169, 177, 178, 180, 194, 195, 197, 198, 201, 203, 204, 206, 207, 214, 221, 222-223)
Foto di copertina: Fabrizio Fazzari

L'editore ringrazia Marco Guendalini per la cortese collaborazione.

© 2015 Sagep Editori, Genova
www.sagep.it
ISBN 978-88-6373-389-1

SOMMARIO

Introduzione <i>di Francesco Berti Riboli</i>	4
Liguria, 5000 metri di bellezza <i>di Sergio Rossi</i>	6
Le donne liguri <i>di Daniela Vettori</i>	8
#piùgustoperlavita <i>di Luca Spigno</i>	11

TESTIMONIAL

Liguria terra di mare <i>di Nadia Repetto Wurtz</i>	26
I fondali marini di Liguria <i>di Gianluca Genoni</i>	34
Contadini di Liguria <i>di Paolo Calcagno</i>	58
L'olio di Liguria <i>di Franco Boeri Roi</i>	82
L'Alta Via dei Monti Liguri <i>di Laura Guglielmi</i>	103
La fatica dei Liguri <i>di Stefano Mei</i>	130
Il mare di Liguria <i>di Carlo Croce</i>	150
Vini di Liguria <i>di Walter De Batté</i>	170
L'arte della confetteria <i>di Pietro Romanengo</i>	190
Tra il cielo e il mare di Liguria <i>di Franco Malerba</i>	222

RICETTE

Minestrone Genovese	14
Zimino di ceci	20
Ciuppin o Zuppa di pesce	28
Mesc-sciûa	36
Marò di fave	45
Salsa di pinoli	45
Salsa di noci	46
Pesto Genovese	52
Mandilli de sæa	60
Trofie	64
Pansoti	70
Ravioli	76
Testaroli	84
Polpettone di patate e fagiolini	90
Verdure ripiene	96
Le torte di verdura	106
Torta verde	112
Baciocca	113
Torta di riso	114
Condiglione o cundigiun	118
Farinata di ceci	124
Focaccia Genovese	132
Focaccia col formaggio di Recco	138
Sardenaira o Pissalandra	144
Tegame di acciughe	152
Muscoli ripieni	158
Brandacujun	164
Coniglio alla Ligure	172
Cappon Magro e Capponadda	178
Cima alla Genovese	184
Castagnaccio	192
Torta Stroschia	198
Biscotti del Lagaccio	204
Canestrelli	208
Pandolce	214

INTRODUZIONE

La nostra è una terra, diciamo così, “difficile” dove spesso è complicato lavorare, intraprendere. Anche per questo, a volte, penso: “ma che ci sto a fare qui?”. Alcuni amici sono andati via, chi in altre città, chi all'estero. È una tentazione. Poi cammino nel centro storico, entrando in una chiesa, la cui facciata barocca o a righe bianche e nere, si apre d'improvviso sui vicoli o su una piazzetta, o curiosando all'interno dell'atrio monumentale di un palazzo, in apparenza un po' trascurato, o, ancora, annusando la fragranza di una focaccia appena sfornata. Oppure corro sul lungomare semideserto, la mattina presto o al tramonto. Sono i momenti in cui mi accorgo che quella domanda non ha bisogno di alcuna risposta, o meglio, ha già in sé la risposta. Sono un uomo fortunato, perché in una maniera o nell'altra la mia famiglia mi ha permesso di vivere qui, a Genova e in Liguria. Piuttosto, il quesito corretto sarebbe: cosa posso fare per questa terra? Una domanda un po' kennediana che, come me, immagino molti altri potrebbero porsi e probabilmente si pongono. L'unico modo è contagiare, diffondere l'entusiasmo per questa striscia di terra eccezionale (sul fatto che alcuni miei conterranei lo siano un po' meno, effettivamente se ne può discutere anche a lungo), mostrare i misteri



della Liguria a chi abbia voglia di dividerli: liguri, genovesi, persone di passaggio o che hanno deciso di vivere qui. Forse basterebbe poco per recuperare la fierezza dei nostri predecessori, l'amore verso una terra che non puoi non amare per tutto ciò che offre. Sono convinto che iniziative anche piccole abbiano la possibilità di diffondere in modo virale – come si dice oggi nel mondo web – una passione capace di svelare continuamente nuove sorprese. Ecco che, allora – insieme ad alcuni amici che ringrazio per il loro contributo – ho pensato a questa pubblicazione, sperando sia di stimolo a chi la leggerà, attraverso immagini, sensazioni, profumi, sapori. È un po' una naturale prosecuzione delle iniziative *#piugustoperlavita* che, come Villa Montallegro, stiamo proponendo negli ultimi anni: l'alimentazione legata allo star bene, alla prevenzione, al movimento, allo sport. Il senso della nostra lunghissima tradizione – come della nostra cucina – potrebbe riassumersi in un concetto piuttosto semplice: amate e accogliete (verbo duro per un ligure, ma dobbiamo imparare a declinarlo correttamente) chi arriva da fuori. Prepariamo il nostro miglior vestito. Accomodiamoci attorno alla nostra tavola: la natura ci ha dato una grossa mano, vediamo di meritare questo dono...

Francesco Berti Riboli



LIGURIA, 5000 METRI DI BELLEZZA

di Sergio Rossi

Fra la montagna più alta e la depressione marina più profonda c'è un dislivello di oltre 5000 metri. In questo spazio fisico e immateriale sta tutta la bellezza della Liguria: un mare profondo e vitale, una costa solare e mite, un entroterra al tempo stesso dolce e aspro, una montagna forte e rassicurante.

Ci vuole tempo e pazienza per scoprire le bellezze della Liguria. È una terra singolare, si concede poco alla volta. Non si può cambiare. L'attesa è però sempre ripagata, che si attraversi il Santuario dei Cetacei o si percorra un sentiero d'altura. In questa terra di mare e montagne il viaggio è una rivelazione continua. Risalendo le valli dalla costa, in breve ci si addentra così profondamente nell'entroterra che talvolta pare di essere altrove, in una regione montana, caratterizzata da ruscelli, boschi e borghi arroccati. Una terra antica e introversa, la Liguria, ma forse per questo terribilmente affascinante. Come il paesaggio di cui è espressione, la cucina ligure non conosce monotonia, grazie ai tanti prodotti della terra e del mare declinati in una straordinaria varietà di ricette. Ogni città, ogni paese, ogni piccola contrada spesso ha qualcosa di originale che la distingue. In quelli che fino a pochi decenni fa erano minuscoli mondi a sé stanti, l'isolamento ha distillato culture alimentari proprie, figlie di una condizione singolare nella quale il tempo della vita spesso si spendeva in un solo luogo. Fra quelle mura, quelle terrazze, quegli orti o quei piccoli campi attornati dai boschi ha preso vita la tradizione ligure. E non importa se il mare è lì di fronte o



nascosto dallo spartiacque appenninico: ogni luogo ha saputo stimolare la propria versione di una cucina regionale riconoscibile e assai variabile, ogni comunità ha impresso il proprio stampo culturale. Il risultato è un patrimonio gastronomico ragguardevole, basato sulla pasta, sull'olio d'oliva, sulle erbe aromatiche, sul pesce, sulle carni bianche, sulle verdure e sulla frutta, esempio puro e lampante della miglior dieta mediterranea. Il più bel modo di "gustare" la Liguria è attraverso il viaggio. Dal mare ai monti, da levante a ponente, questa lingua di terra affacciata sul Mediterraneo offre mille scenari differenti in uno spazio ridotto. Lungo qualunque itinerario, il cibo accompagnerà sempre il viaggiatore, il quale, guardandosi attorno e leggendo il territorio, potrà trovare nella cucina locale chiari riferimenti a ciò che lo circonda. E non saranno richiami artificiosi, né astratte e stravaganti ispirazioni ma espressioni dirette della cultura locale. Il viaggio, però, non è soltanto visita e presenza reale, ma anche suggestioni ed emozioni: ciò che più spesso rimane impresso nella memoria, lasciando ricordi indelebili nel tempo. Il cibo diventa così elemento culturale e attrazione turistica, strumento promozionale e stimolo sensoriale, richiamo emozionale e incentivo a ritornare. Ecco perché l'idea del viaggio ci ha convinti a mostrare la cucina tradizionale, legandola ai luoghi di cui è figlia, alle comunità che l'hanno creata e tramandata, alle culture che l'hanno ispirata. È l'ora di partire, il viaggio è lungo e ricco di piacevoli sorprese.



LE DONNE LIGURI

di Daniela Vettori

La mia Liguria è verde e azzurra tra montagne e onde, con le erbe tra le rocce che profumano di sale, i ricci verdi dei castagni nei boschi e quelli neri, nascosti tra gli scogli. Vivo nel Golfo dei Poeti e sono innamorata di questo arcobaleno tra mare e terra che racchiude asperità e poesia. Sono innamorata delle donne liguri, quelle che hanno creato la nostra cucina gentile e semplice, unendo abilmente pochi elementi e trasformandoli saggiamente in capolavori di gusto e leggerezza. I nostri piatti di ieri sono sempre attuali e tra i più sani della penisola.

Il territorio ligure fornisce con parsimonia elementi preziosi: erbe spontanee e aromatiche, olive che danno un olio delicato, grappoli ricchi di mineralità, pesce azzurro e carni bianche e, salendo dai pini marittimi ai boschi dell'entroterra, pinoli, funghi, castagne... Una cucina mediterranea "di magro", mai aggressiva, quasi vegetariana, essenziale, con molte ricette vegane, dove qualche volta la cottura non serve e le salse e i pesci si consumano crudi, cotti dal sale marino o dai limoni della riviera; una cucina talvolta "bianca", il burro solo in qualche dolce per la festa, poche uova, tutto dosato nel rispetto delle stagioni e di quello che la natura ci può dare.

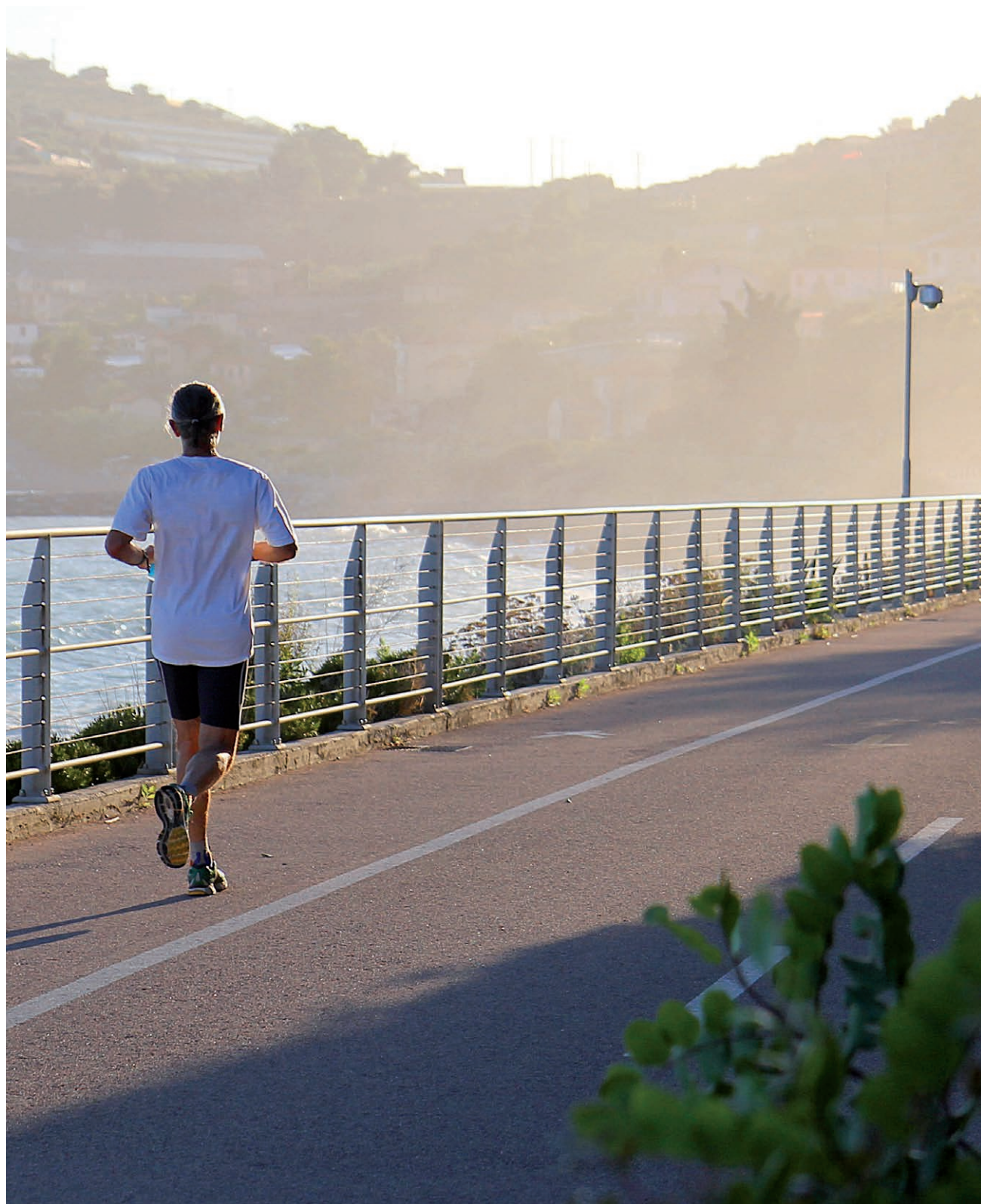
Così nascono pesto e salse al mortaio, gallette e paste secche per la lunga navigazione, le torte con il riso (un tempo raro ingrediente orientale) e le verdure racchiuse in semplici sottilissime sfoglie, il rispetto del cibo che non viene mai sprecato, ma rielaborato in deliziosi ripieni.

Avvertiamo le contaminazioni corse, arabe, spagnole, portoghesi, provenienti dai viaggi dei mercanti genovesi.

Sì, amo le donne liguri e questo meraviglioso patrimonio culturale, frutto della loro creatività per nutrire nel migliore dei modi i loro uomini, contadini, vignaioli, naviganti, pescatori... e che ha fatto grande e attuale più che mai la gastronomia di questa regione.

LA VERA
CUCINIERA
GENOVESE





#PIÙGUSTOPERLAVITA

di Luca Spigno

Per un'alimentazione corretta e senza squilibri nutrizionali è essenziale la varietà degli alimenti.

Una buona prima colazione, cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, una dieta frazionata (pasti piccoli e frequenti), bere molta acqua, sono i consigli di *#piugustoperlavita*, l'iniziativa scientifico-divulgativa che, come Villa Montallegro, abbiamo proposto nel 2015. Questi stessi concetti si trovano anche nelle linee guida dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN):

- ortaggi e frutta
- cereali e tuberi
- latte e derivati
- carne, pesce, uova e legumi
- grassi da condimento.

Sempre l'INRAN fornisce anche consigli per una corretta alimentazione:

- consuma più ortaggi, legumi e frutta
- sui grassi da condimento scegli la qualità e limita la quantità (ovvero: meglio l'olio extravergine di oliva dei grassi saturi, fra cui il burro)
- zuccheri e dolci: nei giusti limiti (vale a dire: pochi!)
- insaporisci i cibi con erbe aromatiche e limita l'uso del sale.

Negli ultimi anni si sono affermati altri due importanti concetti in tema di "nutrizionalmente corretto": la filiera alimentare "corta" (cosiddetta a "km 0") e la stagionalità.

Scegliere gli ingredienti dei nostri piatti in base a queste attenzioni garantisce una maggiore sicurezza alimentare, la riduzione (fino all'eliminazione) delle procedure di confezionamento, imballaggio e trasporto degli alimenti (dal luogo di produzione a dove verranno consumati), la possibilità di non ricorrere ai conservanti.

Tutti questi elementi sono riscontrabili nelle ricette della tradizione ligure: basti pensare al pesto e alla salsa di noci, al *cundìgiun* o alle verdure ripiene, ai prodotti del mare e dell'entroterra, preparati con metodi di cottura salutarì, nel rispetto di ciò che la natura stagionalmente offre.

Legenda



CARNE



PESCE



VEGETARIANO



VEGANO



DOLCE

Le ricette che presentiamo sono tratte dalla raccolta personale di Daniela Vettori. Mentre alcune rispecchiano la tradizione altre tengono conto delle esigenze quotidiane della vita odierna. Trattare gli ingredienti con delicatezza, evitare di lasciarli per troppo tempo in frigorifero, seguire con attenzione i tempi di cottura e soprattutto cucinare con passione sono semplici indicazioni che ci aiuteranno a ottenere eccellenti risultati.

RICETTE

An aerial photograph of the city of Genoa, Italy, featuring a dense collection of buildings with terracotta roofs. In the upper center, a church with a prominent green dome is visible. To the right, a tall, stone bell tower with multiple arched openings rises above the rooftops. In the background, the sea is visible under a clear sky, with a construction crane on the left and another on the right. A large, semi-transparent orange circle is centered over the image, containing the text 'MINISTRONE GENOVESE' in white, serif, all-caps font. The text is flanked by two short horizontal white lines, one above and one below.

—
MINISTRONE
GENOVESE
—



Il nome è esplicito: una grande minestra, una minestra importante, ricca. Il minestrone alla genovese è proprio questo, un trionfo di verdure aromatizzate dal pesto. Il pensiero corre immediatamente alla vocazione ligure per gli ortaggi. La buona esposizione di gran parte del territorio regionale ha ispirato e stimolato l'orticoltura di intere generazioni. A Genova la maggior parte degli orti si trovava sulle rive del torrente Bisagno, tanto che ancora oggi il termine dialettale che identifica il venditore di frutta e verdura è *bezagnin*. Alla fine dell'Ottocento l'espansione della città costrinse gli ortolani del Bisagno a cercare terre altrove. Molti di loro trovarono spazio e terreno fertile nella pianura di Albenga, nel Ponente ligure, e là spostarono le proprie aziende, ancora oggi in gran parte attive e produttive. Il minestrone è un piatto versatile ispirato dalla buona stagione, quando gli orti producono ogni qualità di verdure fresche. Per prepararlo a dovere occorrono pazienza e perizia, perché necessita di una cottura lunga e lenta che lo asciughi pian piano senza mortificarlo. Cavoli, melanzane, fagioli secchi, fagioli verdi, funghi, patate, carote, pomodori, erbaggi, zucche e zucchini, sono le verdure raccomandate dai ricettari genovesi ottocenteschi. Una tale minestra, completata e arricchita dalla pasta, diventa un eccellente piatto unico, da gustare caldo o, ancor meglio, tiepido, leggermente ispessito. Lo sapevano bene i marinai dei velieri attraccati nel porto di Genova, ai quali si accostavano le imbarcazioni dei cadrai, veri e propri ristoratori ambulanti sull'acqua. Dalle marmitte fumanti piazzate sulle loro piccole chiatte, si alzavano profumi di *buridde* (umidi di pesce), di *stocche* (umido di stoccafisso) e soprattutto di minestrone che costituivano la migliore pubblicità del prodotto in vendita. Nelle case dei contadini, la colazione del mattino spesso si faceva con corpose razioni di minestrone freddo, avanzato dalla sera prima, accompagnato da alcune fette di pane, per incamerare le energie necessarie ad affrontare lunghe ore di duro lavoro. Nella stagione invernale non si rinunciava al minestrone. La minore varietà di verdure e l'assenza del basilico, soprattutto nell'entroterra, suggeriva di insaporirlo con un soffritto che costituiva l'elemento di distinzione rispetto alla versione più classica. Anche il minestrone, come tante specialità culinarie, aveva le proprie regole auree e "specifiche tecniche" per determinarne l'ineccepibile qualità. Una di esse era la prova del cucchiaino. Il minestrone doveva essere denso e corposo, non certo brodoso. La verifica consisteva nel piantare un cucchiaino in una fondina ricolma di minestrone nel tentativo di farlo rimanere immobile in verticale. Se l'operazione riusciva, il minestrone era perfetto.

LE PASTE PER IL MINESTRONE

Brichetti: è un formato di pasta secca. Si tratta di spaghetti piuttosto grandi ridotti a pezzetti non più lunghi di due, tre centimetri.

Tagien, taglierini: sono un classico del minestrone e di solito sono prodotti in casa, quindi di pasta fresca, quasi sempre fatta con pochissime uova, se non proprio senza.

Scuccusun: è una pasta in forma di piccole palline. Il termine **scuccusun** deriverebbe dal *cus cus*, la semola di grano duro lavorata in piccole sferette, tipica di alcuni paesi nord africani. Sia i **brichetti** sia lo **scuccusun** hanno il grande pregio di tenere bene la cottura e quindi di resistere al raffreddamento del minestrone senza perdere consistenza.

LA RICETTA

PER 4 PERSONE

1 cipolla rosa
1 spicchio d'aglio
2 coste di sedano
2 carote
2 patate medie, tre per un minestrone più denso
150 g di fagioli borlotti freschi oppure
100 g di fagioli secchi ammollati il giorno prima e lessati
200 g di cavolo secondo la stagione
150 g di fagiolini in erba
200 g di zucca e/o zucchini
200 g totali di verdura di stagione reperibile a piacere
25 g di funghi secchi, se piacciono
1 ciuffo di basilico
1 o 2 cucchiaini di pesto (vedi la ricetta)
200 g di pasta corta o riso (facoltativo)
olio extravergine di oliva
sale fino marino

Lavare e pulire tutte le verdure, eventualmente mettere in ammollo i funghi secchi.

Tagliare a pezzetti la cipolla, il sedano, la carota, le patate, la zucca.

Mettere al fuoco la pentola con qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva, unire le verdure con un po' di sale e farle stufare, girandole per qualche minuto; unire l'aglio tagliato finemente, eventualmente i funghi strizzati e tritati, le foglie di basilico e continuare a girare per qualche minuto.

Coprire a filo, con acqua calda tutte le verdure e cuocere con il coperchio a fuoco basso per almeno un'ora (mezz'ora nella pentola a pressione), se dovesse asciugarsi troppo, aggiungere ancora un po' d'acqua.

Quindi unire la pasta o il riso e portare a cottura. Togliere dal fuoco e aggiungere il pesto.

Mescolare, regolare eventualmente di sale e servire.

1,45
ore

*
facile





LA SALUTE NEL PIATTO

100 g
minestrone



da 70 a 250
calorie

Il minestrone alla genovese è un piatto dalle interessanti caratteristiche nutrizionali.

La verdura, alimento ipocalorico per eccellenza, ha il pregio di contenere un'ottima quantità di sostanze benefiche alla salute.

Le vitamine – soprattutto quelle del complesso B, C e A – abbondano. Le patate sono una fonte di carboidrati e di potassio, mentre nel cavolo ritroviamo isotiocianati che sembrerebbero avere effetto anti-tumorale. I fagioli e i fagiolini “nobilitano” il piatto grazie all'apporto di aminoacidi essenziali: questi legumi costituiscono un'importante fonte di proteine, utile a chi non ama i cibi di origine animale.

La variabilità del contenuto calorico del minestrone dipende dall'aggiunta di pasta o riso: per un piatto “dietetico”, il minestrone senza questi ingredienti ha un contenuto calorico ridotto; se al contrario si è alla ricerca di un piatto nutriente, si uniscono i cereali alle verdure.

75%

carboidrati

15%

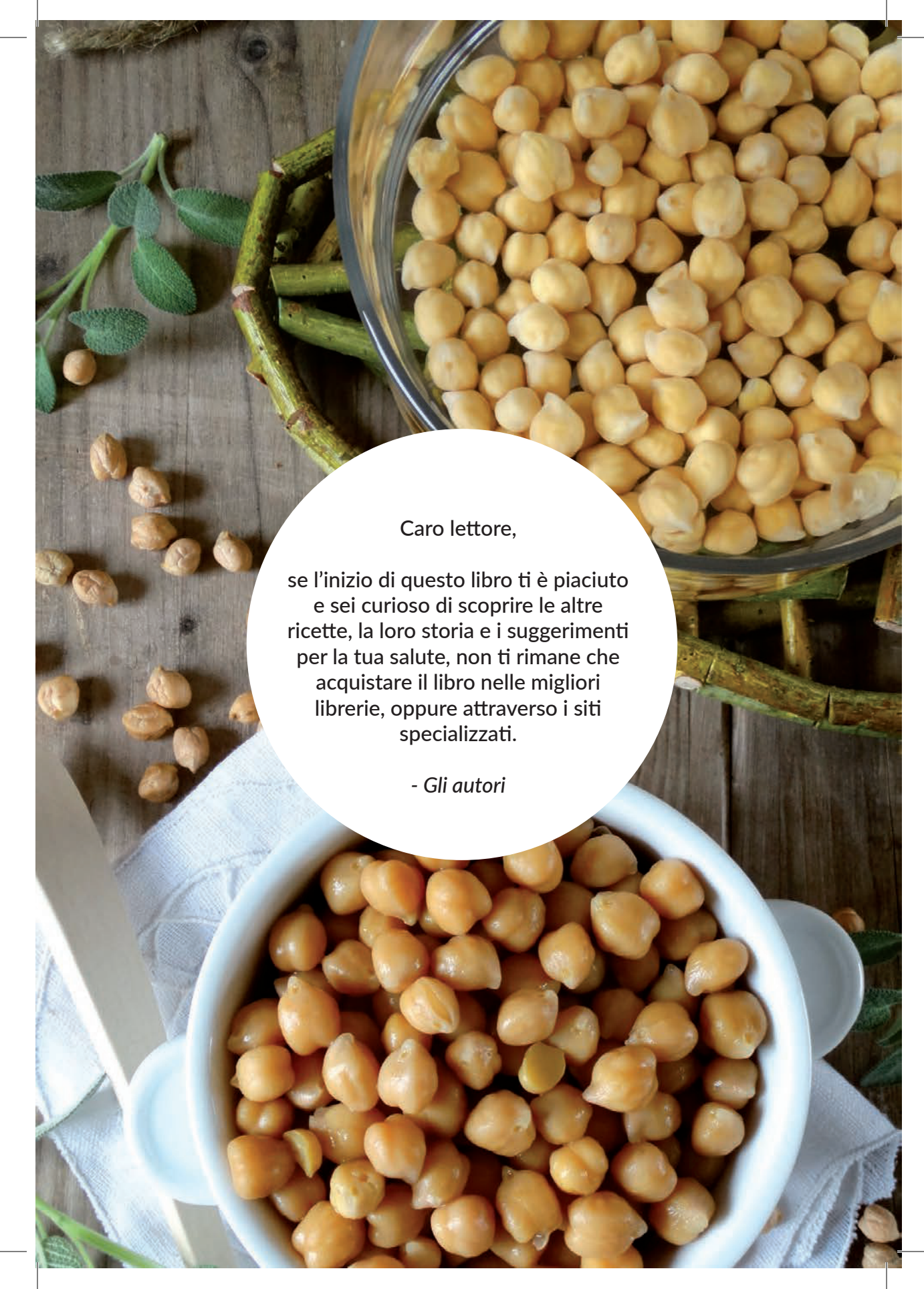
proteine

10%

grassi



ZIMINO
DI CECI



Caro lettore,

se l'inizio di questo libro ti è piaciuto
e sei curioso di scoprire le altre
ricette, la loro storia e i suggerimenti
per la tua salute, non ti rimane che
acquistare il libro nelle migliori
librerie, oppure attraverso i siti
specializzati.

- *Gli autori*