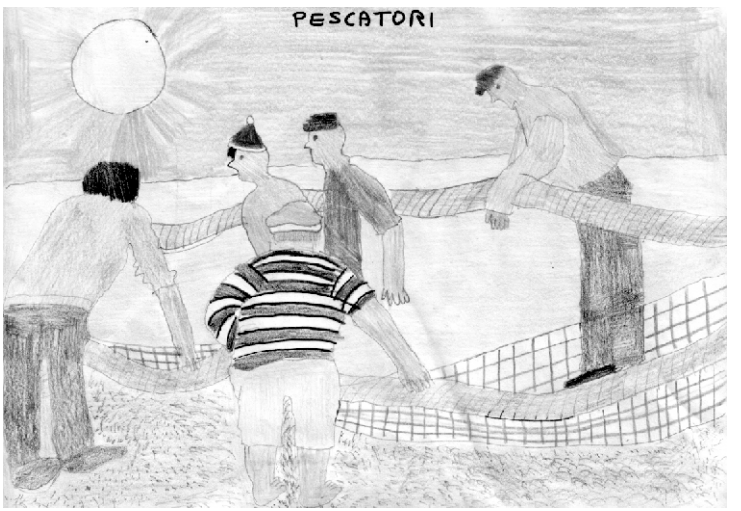
Banca delle tradizioni

coop
Liguria

la cucina

Imperia

Frammento di un Mediterraneo senza centro



a cura di
Maurizio Sentieri

Coordinamento e realizzazione:
Settore Soci e Consumatori Coop Liguria

si ringrazia per la collaborazione
Giulietta Spadafora - dietista

impaginazione e stampa
COOP TIPOGRAF / SAVONA

Presentazione

Questo volume, che raccoglie ricette e tradizioni gastronomiche di Imperia e del territorio circostante, è la nona pubblicazione della Banca delle Tradizioni. Dal 1999 gli studenti di tutta la Liguria ricercano e inviano ricette e osservazioni a questo archivio permanente promosso da Coop Liguria con lo scopo di raccogliere e documentare un patrimonio di conoscenze ed esperienze legate alla cultura materiale la cui trasmissione è sempre avvenuta quasi esclusivamente oralmente. Registrando l'utilizzo di un alimento o una ricetta caratteristica, infatti, si possono rendere universalmente condivisibili modalità e abitudini che originariamente erano patrimonio di una piccola o piccolissima comunità. L'iniziativa rientra nelle attività di orientamento e di educazione ai consumi che Coop porta avanti da oltre vent'anni. Lo scopo è interessare i ragazzi a scelte consapevoli, educarli ad una alimentazione equilibrata e sana, ripercorrere l'itinerario storico dell'alimentazione ricordando che il cibo è memoria, è fonte di ricordi individuali e collettivi che contribuiscono a formare la propria identità. E' con questo intento che Coop Liguria offre alla lettura di insegnanti e studenti liguri questo volume dedicato a Imperia e al suo territorio. Luogo di confine e quindi ricco di contaminazioni, l'imperiese si è rivelato ricco giacimento di usi, strumento e abitudini del passato, registrati dai ragazzi andando a cercare le tante voci ancora in grado di raccontare la storia e le consuetudini dei paesi d'origine, senza dimenticare le tradizioni gastronomiche di paesi lontani geograficamente, ma vicini alla quotidianità di chi vive in Liguria. Il risultato è un sorprendente "frammento di Mediterraneo" che come un piccolo tassello va a completare il grande mosaico dell'identità e delle tradizioni della nostra regione, del quale vanno ringraziati i ragazzi e i loro insegnanti, che con passione hanno condotto i loro studenti in un fruttuoso e prezioso lavoro di ricerca che ha coinvolto famiglie, enti locali e associazioni territoriali.

Francesco Berardini
Vice Presidente Coop Liguria

Presentazione

L'identità e la specificità di un popolo e di un territorio è strettamente collegata anche alla sua cultura e tradizione alimentare, particolarmente sentita e radicata nel nostro ponente ligure.

I liguri e gli imperiesi, in particolare, sono da sempre gelosi ed orgogliosi delle proprie tradizioni alimentari, che hanno posto le basi per fare di Imperia una delle capitali della dieta mediterranea e dell'agro-alimentare in genere.

Il tempo, il cambio di abitudini di vita, l'evoluzione del costume, il contatto con altre culture, nonché la cosiddetta globalizzazione, rischiano peraltro di far perdere, quanto meno in parte, il contatto delle nuove generazioni con tali tradizioni alimentari, spesso tramandate solo oralmente.

E' con grande piacere e condivisione della filosofia del progetto, pertanto, che il Comune di Imperia ha collaborato con Coop Liguria per l'edizione imperiese della "Banca delle Tradizioni".

Riveste infatti grande valore culturale, educativo e formativo stimolare, come è avvenuto per la raccolta del materiale pubblicato, i bambini ed i ragazzi delle scuole cittadine a ricercare nelle tradizioni familiari le ricette di piatti tipici della nostra terra, per raccoglierli e conservarli a beneficio della collettività.

L'esito di tale ricerca sarà certamente stimolante per il lettore che, magari cimentandosi nella preparazione delle ricette proposte, potrà così scoprire o riscoprire i sapori autentici della nostra terra.

L'Assessore ai Servizi
ed alle Attività Educative
Giuseppe Fossati

Il Sindaco
Luigi Sappa

Comune
di Imperia

Presentazione

Il libro di lettura più stimolante, per la scuola primaria in particolare, è, da sempre, il territorio in cui il bambino vive : l'ambiente naturale ed antropico, le sue trasformazioni, le relazioni che un individuo e le comunità stabiliscono tra la storia di ieri, i bisogni di oggi e i progetti per il futuro sono la banca delle conoscenze cui attingere, la risorsa più idonea per promuovere interesse e ricerca.

Il territorio offre numerose opportunità di sviluppare un diverso modo di individuare e selezionare i contenuti di insegnamento/ apprendimento, finalizzati alla costruzione di un nuovo sapere inteso come conoscenza della realtà e dei modi per trasformarla, come approccio e conoscenza dei valori, come capacità di compiere scelte consapevoli.

Il cibo di quel territorio, con le sue origini, i luoghi di coltivazione, le sue componenti, le sue trasformazioni, gli usi, gli strumenti, oltre a essere occasione di questo nuovo sapere, può diventare alfabeto dei sensi.

Il progetto della " Banca delle tradizioni" si è inserito nel percorso di educazione ambientale, interdisciplinare, di cui la lettura del territorio e il laboratorio del gusto sono i due assi portanti, avviato dalla classe prima, che si articolerà per tutto il corso di studi primari.

La nostra realtà scolastica, multietnica, già ricca delle diversità regionali italiane, lungi dal far cadere le ragioni di un percorso di analisi territoriale, è stata occasione per conoscere e rafforzare vecchie radici e nello stesso tempo stimolo per promuovere incontri con nuove realtà. E' stata insieme opportunità di trovare fili comuni in un contesto in cui l'abitare un luogo è collegato ai suoi prodotti, alla loro trasformazione, agli usi, alle relazioni umane, al comune quotidiano. La lontananza di parte della comunità dal proprio territorio di origine, di cui mantiene memoria e nostalgia, può essere opportunità di scambio e di crescita insieme, nella nuova comunità in cui si vive.

La nostra ricerca per il progetto della " Banca delle tradizioni" si è mossa in questo contesto e, con l'aiuto delle famiglie, ha trovato, nella ricchezza delle tradizioni dei paesi di origine dei nonni e dei genitori, materiali comuni.

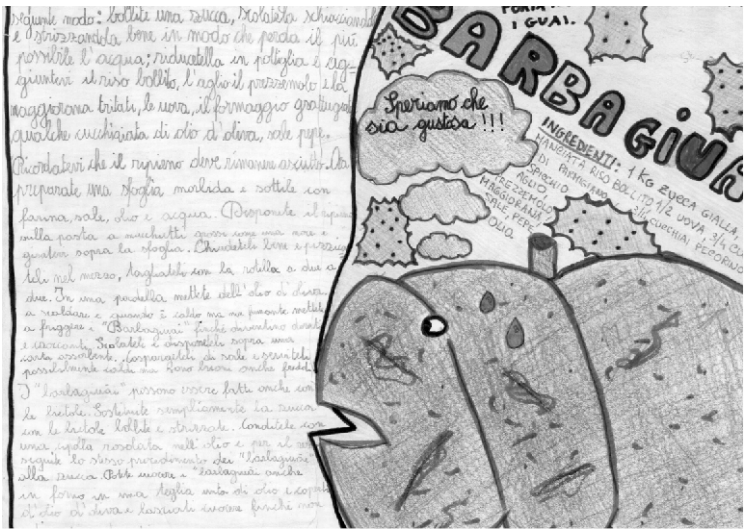
Abbiamo scoperto che nelle cucine del Mar Mediterraneo d'estate si abbina il pane, diverso a seconda dei luoghi, col pomodoro, il profumo del basilico, l'olio extravergine: il pane d'orzo della montana Carpasio,

pane secco, e di lunga conservazione per la transumanza sui monti; il Cabucio, pane di grano, morbido e doppio, della solare Sicilia.
Durante le feste i dolci tipici usano materiali e abbinano gusti comuni: il dolce del miele arricchisce le farine lievitate, i ripieni, dolci e salati, arricchiscono le tavole, le spezie, gli aromi caratterizzano i luoghi.
Gli struffoli,i dolci fritti napoletani di Natale diventano dall'altra parte del Mediterraneo il marocchino Chebbakia, dolci in preparazione del Ramadan, molto simili nelle componenti e nella preparazione cambiano aspetto: le morbide e gonfie palline degli struffoli diventano le croccanti rose della sabbi, entrambi avvolti nel miele.
Così farine di grano, di mais, di ceci, si rincorrono nei diversi paesi, unite ai profumi delle spezie e degli odori, diventano elementi del quotidiano nelle minestre e nelle torte salate e si arricchiscono nei momenti di festa, di miele, di noci e nocciole, di profumo d'arancio, di limoni, di cannella e di confettini colorati.
Sapori del mondo, diversi ed uguali, antichi, riscoperti, rivisti.

Gabriella Badano
insegnante
e coordinatrice progetto
per le scuole imperiesi

Mirella Armelio
insegnante

Un ringraziamento particolare alla ***Scuola Media Sauro*** *e alle prof. Rossetti Silvia, Palma Giulia; alla* ***Scuola Media Boine*** *e alla Prof. Paratore Rosetta (classe 3b); alla* ***Scuola Materna*** *di Via Berio e alle insegnanti Mela Franca, Ruisi Giovanna, Maglio Sandra; alla* ***Scuola Materna*** *Via Dott. Armelio e alle insegnanti Donatiello Maria Grazia, Naso Marta; alla* ***Scuola Elementare Largo Ghiglia-P.za Galvi*** *e alle insegnanti Armelio Mirella, Badano Gabriella, Roggeri Luciana (classe 2 B), Ins. Moreno Donatella, Sciandini Paola, Capurro Luisa (classe 3 A), Ins. Molinari Giuliana, Monterosso Antonella, Bongioanni Francesca (classe 4A e 4C), insegnante Ramella Piero, Porro Emanuela (classe 5B), insegnanti Senardi Iose, Benedetti Marina, Siffredi Silvia, Stella M. Pia, Nutini Maria Teresa (classe 5D, 5C); alla* ***Scuola Elementare di Via Gibelli*** *e alle insegnanti Cereda Adriana, Rainisio Anna Maria, Capato Iose (classe 4 A) Minazza Rita, Brunengo Nicoletta, Drago Adriana, Durante Ombretta, (classe 3A e 3B).*



La Banca delle tradizioni è un viaggio nella memoria ancor prima di essere una testimonianza della cucina - e della cultura alimentare - popolare. Non può essere diversamente: addentrarsi nelle tradizioni culinarie di una regione - o meglio di ciò che di esse rimane - porta inevitabilmente a confrontarsi con il tempo, con le esperienze, le ansie e le aspettative di chi ci ha preceduto e che ancora, almeno in parte ci legano a quella umanità. Un legame con le persone e non con il tempo - legame impossibile quello con il passato - con il "filo comune" che ha attraversato le generazioni e che sopravvive, più o meno inconsciamente, più o meno visibilmente nella nostra memoria.

Del resto non è forse quest'ultima una dimensione della cucina, una delle meno evidenti e al tempo steso una delle più profonde?

La cucina vista attraverso il tempo, almeno per quanto riguarda la tradizione, è nella evidenza delle cose e non può essere altrimenti; non fosse altro per le esperienze personali - i ricordi, i gusti e gli aromi - che ci legano attraverso il cibo alla certezza dei sentimenti o di un'età. Ma non possono essere solamente i confini personali dell'esperienza, non può essere solo la "cucina della nostalgia" quello che fa da tramite tra noi e le tradizioni. Deve esserci ancora qualcosa d'altro, qualcosa di più generale e condivisibile, indipendentemente dai luoghi e dalle persone, indipendentemente dai gusti e dai ricordi…

Così semplicemente, pur nelle varietà che manifesta attraverso il tempo e attraverso le diverse regioni, non si può pensare alla cucina semplicemente come vita?

Non è semplicemente la relazione che un individuo, una comunità, una popolazione stabilisce tra i propri bisogni, le proprie aspettative alimentari e l'ambiente circostante?

Se questa può essere una definizione generale di cucina - forse la più generale e completa possibile - il gusto e la cultura che una cucina esprime, così come le costrizioni ambientali da cui una cucina muove le sue origini, sono elementi di questo panorama, sono parte delle cause che l'uomo ha dovuto superare, parte delle risposte che ha saputo proporre.

La cucina come vita dunque, come segno che l'uomo ha lasciato e lascia di se stesso nel suo rapporto con l'ambiente, con i suoi bisogni, le sue aspettative, i suoi desideri… e basta un minimo di attenzione e di sensibilità per ritrovare tutto questo nelle pagine che seguiranno.

Il caso, la sensibilità

Quando, come per la Banca delle Tradizioni, riusciamo a scoprire, anche solo ad avvicinare una antica ricetta è chiaro che il percorso che si è seguito è stato quello della consuetudine d'uso, quello di una pratica quotidiana - benché lontana - ma anche il percorso imprevedibile della scoperta e della memoria, per i casi che legano generazioni diverse attraverso solo alcuni ricordi. Naturale allora che le ricette qui raccolte possano per certi versi apparire non omogenee, non esaurienti della realtà alimentare di una regione - non era del resto solo un ricettario quello che si voleva raccogliere - ma è proprio la casualità della scoperta che almeno in parte ci garantisce della rappresentatività dello spirito di una cultura così come di alcuni dei caratteri più importanti che attraverso il cibo ci legano alla vita. La casualità come garanzia di oggettività, come conseguenza non prevedibile del nostro fragile rapporto con le tradizioni, queste ultime lontane e rarefatte, talvolta inaccessibili, trattenute malamente, dimenticate. Inevitabile dunque che non sia ricercata a tutti costi la fedeltà o l'aderenza a qualche modello culinario, tanto più avendo sposato l'idea che la cucina popolare, tramandata oralmente e verticalmente all'interno della famiglia, sia fatta di infinite varianti, innumerevoli sfumature e arricchimenti su di un modello più generale, riferibile ad un luogo, una regione, una popolazione. Anche le imprecisioni dunque - ma imprecisioni rispetto a che cosa ? - sono state in qualche modo riportate fedelmente, come elemento necessario di cui una cucina e una tradizione alimentare vivono e non solo come elementi della memoria di un luogo. In questo contesto, solo un elemento ha modificato il quadro casuale e al tempo stesso "oggettivo" che è emerso dalle ricette pervenute alla Banca delle Tradizioni e dalla loro lettura: ovvero la sensibilità del curatore e quella di tempi, quali i nostri, in cui la tradizione rappresenta una delle costanti nella ricerca di un equilibrio con il cibo e con la natura.

Una sensibilità che è intervenuta al momento di scegliere, al momento di individuare le ricette più rappresentative dello spirito e della cultura di una regione. Anche senza volerlo, deve essere stato infatti inevitabile far posto all'interesse per le tradizioni che meglio parlavano alla sensibilità dei nostri giorni, fosse anche solo alle ansie e alle aspettative che quotidianamente riversiamo sul cibo... E poi l'immediatezza della trascrizione, anche su questa, per le ragioni sopra esposte non si è intervenuti, emendando solo gli errori materiali, per meglio rappresentare l'autenticità e l'essenzialità della ricetta, la soggettività di quel ricordo e di quella testimonianza.

*"I coltivatori nella maggior parte del circondario di Porto Maurizio usano un vitto discretamente sano, giacchè i loro alimenti ordinari sono pane bianco e paste, non iscompagnate da erbaggi o legumi, polenta di granturco, patate e talvolta un po' di vino, a seconda delle varie stagioni…il consueto condimento dei cibi in tutto il circondario è l'olio che si ritrae dagli estesissimi oliveti. Forniscono companatico comune il formaggio, i fichi secchi, il lardo, le salsicce secche, le cipolle, i pomodori, l'aglio, lo stoccafisso e talora le lumache".**

Nella sua essenzialità, è forse questa una delle testimonianze più felici dell'alimentazione rurale nell'Italia di fine Ottocento ed è in questa testimonianza che può essere riassunto un carattere essenziale della cucina nell'estremo ponente ligure: tradizioni contadine più che marinare, la presenza dei monti più che il mare e l'orto e la zappa più della rete e del palamito.

Del resto, qui la montagna è una realtà che non si può evitare: le Alpi Marittime si congiungono agli Appennini e per generazioni hanno inevitabilmente tracciato gli orizzonti esistenziale di chi ci ha vissuto.
Orizzonti esistenziali legati ad un'alternanza di risorse alimentari provenienti da "mari e monti" così come all'alternanza delle vie della transumanza, due volte all'anno, alla ricerca del clima e dei pascoli più favorevoli.
Sempre, comunque, cucina mediterranea autentica, perché composta di numerose scelte alimentari, da numerosi ingredienti, ciascuno insufficiente per sopravvivere ma complessivamente in grado di costruire un equilibrio stabile, duraturo nel tempo e la cui felice testimonianza è arrivata fino ai nostri giorni.

** Atti della Giunta per l'Inchiesta agraria, Vol. X, Roma 1875*

La maggior parte delle ricette qui raccolte, appartengono a tradizioni riferibili ad un'ampia parte dell'estremo ponente ligure, nella provincia di Imperia. Una larga fascia costiera tra mare e monti, e in cui le Alpi Marittime e l'Appennino rappresentano realtà incombenti, appena oltre l'apparente felicità climatica del mar Mediterraneo. Realtà naturali e tradizioni spesso diverse, ma dove il cibo non è mai elemento casuale. All'interno di questi confini, non è la precisione dell'appartenenza territoriale ciò che si voleva evidenziare, quanto la reciproca affinità su di uno stesso modello alimentare. E' sembrato allora superfluo indicare l'origine precisa; nella società contadina la geografia era lo sfondo, qua e là mutevole, di bisogni, aspettative, destini del tutto simili. In questo, ogni "sconfinamento" era impossibile.

Per un altra parte di ricette se ne è voluto per contro indicare le origini: testimonianza di migrazioni più o meno recenti, nonché di affinità e contaminazioni culturali evidenti: nelle scelte produttive, nell'uso degli ingredienti, nei gusti non dissimili.
Del resto, all'interno del Mediterraneo, da sempre, sono le somiglianze che hanno prevalso sulle diversità.

Le Ricette

L'assenza di dosi in talune ricette testimonia la loro antichità e il loro utilizzo legato alla comune quotidianità, vicino ai campi e a all'orto almeno come al lavoro condotto nelle cucine.

Il simbolo contraddistingue ricette della tradizione imperiese, mentre riguarda ricette dell'"altro" Mediterraneo

Carpasina

Farina d'orzo
acqua
lievito di birra

Impastare la farina con l'acqua e il lievito. Lasciar riposare l'impasto, poi lavorarlo ancora formando delle lunghe pagnotte. Con un filo di spago tagliare delle fette e cuocerle nel forno a legna, non troppo caldo, per un'ora.
Poi girare le fette e cuocerle per un'altra ora.
Prima di consumare, ammorbidire il pane nell'acqua

A settembre , quando vado a Carpasio, festeggiano "La Carpasinn - a". La mia bisnonna mi ha spiegato che in questo modo si rivivono i tempi della transumanza.
Carpasio è un paesino nella valle Argentina in provincia di Imperia, ai piedi del Monte Grande, dove i pastori vivevano alcuni mesi cibandosi di latte, formaggio e pane d'orzo.
A quei tempi il grano era raro e si usavano anche altri cereali, come l'orzo, per fare la farina.
La nonna mi ha anche detto che oggi l'orzo arriva dal Piemonte, ma viene sempre macinato nei mulini a pietra, perché i cilindri di metallo rovinerebbero la farina e il pane si brucerebbe.
Si tratta di un pane speciale di forma tonda, fatto di farina di orzo integrale e lievito naturale. Sembra un biscotto, è duro, ruvido, di colore marrone chiaro.
E' un pane che si conserva a lungo.

Carpasin-a condita

Pane d'orzo
aglio, pomodori,
basilico, acciughe,
olio extravergine d'oliva.

Dopo aver strofinato il pane d'orzo con aglio, immergerlo per alcuni minuti in acqua.

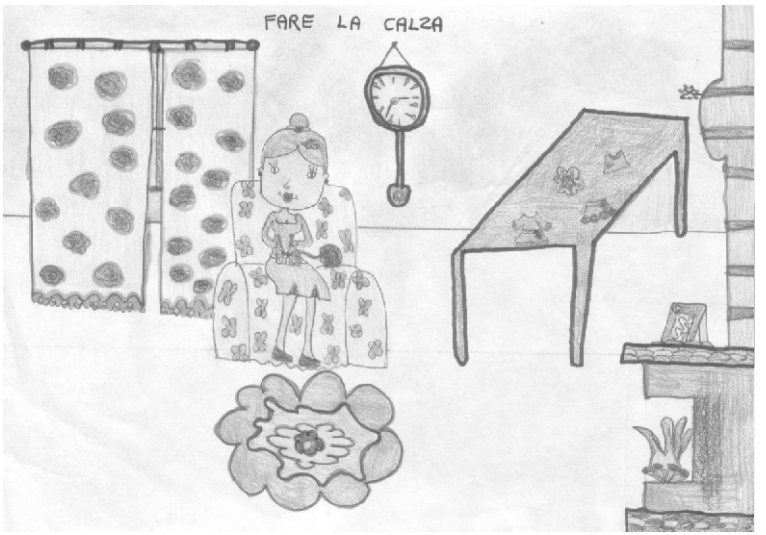
Quindi cospargere con il pomodoro tagliato a piccoli pezzi; unire il basilico, le acciughe, l'olio e il sale.

Cabucio

(Sicilia)

Un panino schiacciato
pomodoro
olio extravergine d'oliva
sale

Tagliare il panino e ricoprire con pomodori tagliati a pezzetti, origano, sale, acciughe. Condire con olio extravergine di oliva



Il nonno per la merenda poteva scegliere tra

Un fetta di pane con la marmellata
Una fetta di pane con il burro e il sale
Una fetta di pane con il burro e lo zucchero
Una fetta di pane con olio aceto e sale
Una fetta di pane con i pomodori
Una fetta di pane con le castagne bollite
Una fetta di pane con il formaggio
Una pera con una fetta di formaggio
Un uovo sbattuto con lo zucchero

Barbagiuai

Ripieno:
1 Kg zucca
150 g riso
spinaci, bietole
cipolle
prezzemolo, timo, maggiorana
latte, olio, uovo
sale, pepe, noce moscata

Pasta:
600 g farina, acqua, parmigiano reggiano.

Bollire il riso nel latte. Quando è cotto lasciarlo raffreddare. A parte sbollentare gli spinaci e le bietole e cuocere la zucca. Appena le verdure sono raffreddate, strizzarle e tritarle col prezzemolo, la cipolla, il timo, la maggiorana. In un recipiente sbattere le uova con il formaggio grattugiato, il sale, il pepe, la noce moscata, l'olio e mescolare tutti gli ingredienti. Per la sfoglia impastare la farina con l'olio, l'acqua e un pizzico di sale e tirare col matterello. Con l'impasto e riquadri di sfoglia formare dei ravioli grandi. Friggere in olio caldo.

I "Barbagiuai" hanno il gusto di ravioli di verdure freschi, croccanti al palato.

Fregamai

400 g farina
acqua
sale

Mettere la farina in una terrina, spruzzare con acqua sulla farina mescolando continuamente. Quando la farina è sufficientemente umida sfregarla con le mani formando piccoli grumi di pasta.
I "fregamai" così ottenuti si possono mangiare al posto della pastina, nella minestra, in brodo, nel latte caldo.

Minestra bianca

Patate
latte
"fregamai"

Far bollire nel latte le patate tagliate a pezzetti. A cottura quasi ultimata, aggiungere i "fregamai".

Piatto preparato spesso dai pastori durante la permanenza nelle malghe.

L'oliva

L'oliva rimbalza sulla tenda, sulla rete,
la metti nella quarta, la schiacci con la pietra,
la spremi nel gombo hai l'olio d'Oneglia
il migliore che c'è nel mondo

Sugeli

350 g farina
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
acqua

Impastare la farina con l'acqua tiepida e l'olio fino ad ottenere un impasto morbido e compatto. Strappare la pasta in piccoli pezzi dando la forma dei sugeli (piccoli gnocchetti a forma di orecchiette) aiutandosi con il movimento del pollice.
Cuocere in acqua calda.
Il condimento tradizionale è una salsa bianca a base di brussu.*

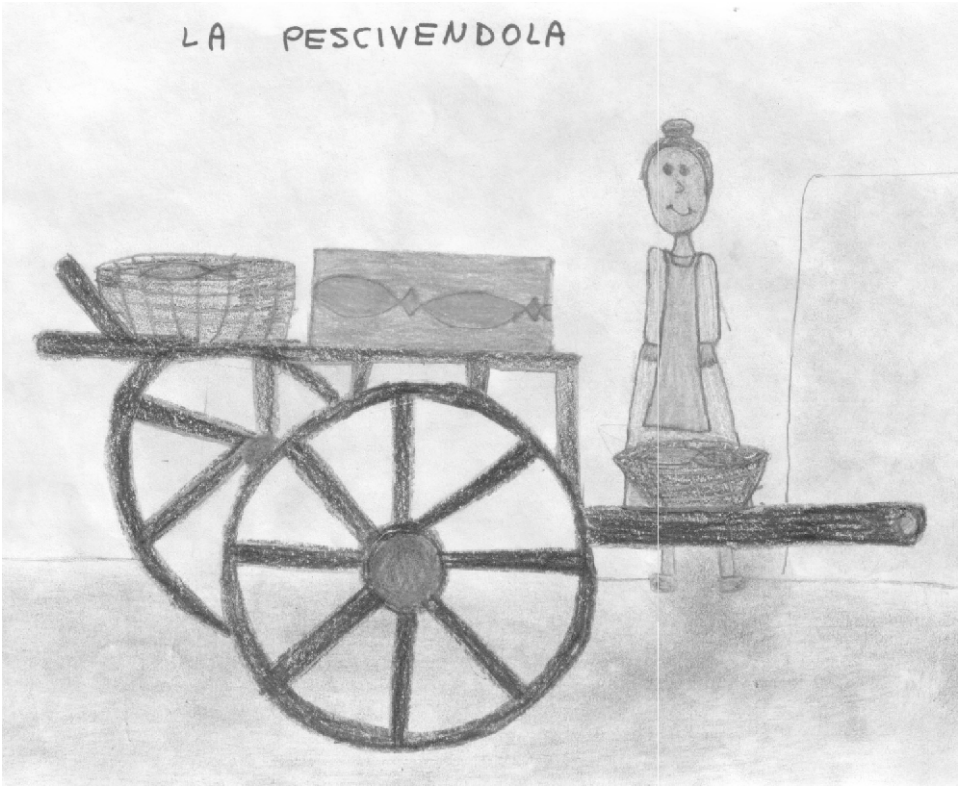
Possono essere considerati il piatto "nazionale" delle Alpi Marittime

"Brussu": condimento di forte odore e sapore, a base di ricotta dura, messa a macerare con sale e pepe; quindi mescolata e conservata in barattoli di coccio.

Streppa e caccia là

Piatto tipico delle malghe di Mendatica.

E' di fatto una variante veloce dei "sugeli", identici l'impasto e il condimento, ma la pasta viene "strappata" in pezzetti ed appiattiti con le dita prima di essere buttati direttamente nell'acqua insieme a foglie di cavolo e patate.


LA PESCIVENDOLA

Frittelle di cipolle novelle

250 g farina
2 cipolline novelle di media grossezza
acqua
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
sale

Tritare le cipolline con buona parte della foglia. Unire la farina, l'acqua tiepida e le cipolle e rimescolare a lungo con un cucchiaio di legno, fino a ottenere una pastella soffice ed elastica. Ricoprire con un panno e porre in luogo tiepido per almeno due ore.
Friggere poi in abbondante olio d'oliva mettendo in padella l'impasto a cucchiaiate.
Sgocciolare su carta straccia o su tovaglioli di carta.
Servire calde.

Era tradizione onegliese, durante la Settimana Santa, preparare frittelle di molti tipi (di mele, di merluzzo, di zibibbo).
Le più famose erano quelle dì cipolle.

Fritelle di minestra

Minestra
farina frumento
olio extravergine di oliva
sale

Aggiungere della farina alla minestra del giorno precedente fino a raggiungere una consistenza sufficiente per poter fare delle frittelle. Mettere il sale e friggere a cucchiaiate in olio d'oliva.

Con questa ricetta si riutilizzava, nobilitandola a pietanza, la minestra del giorno prima.

Condiglione

Pomodori
peperoni di diverso colore
1 cipolla
1 acciuga salata
olive
basilico
olio extra vergine d'oliva
sale

Lavare le diverse verdure. Tagliare i pomodori, i peperoni e finemente la cipolla.

Unire le acciughe tagliate, il basilico e le olive. Condire con l'olio e il sale e mescolare bene, lasciando riposare per almeno cinque minuti prima di servire.

Un tempo al posto dell'acciuga si metteva il mosciame (carne di delfino seccata al sole) oppure il "machétto" (concentrato di pesce dal sapore forte).

Ratatuia

300 g cipolle
300 g pomodori
2 patate
200 g fagiolini
3 peperoni
3 zucchini
1 costa di sedano
70 g olio extra vergine d'oliva
50 cc vino rosso
aceto rosso
timo, maggiorana
prezzemolo, pepe bianco
pane (crostini)
sale

Lavare e pulire le verdure. Tagliare i pomodori a dadi e lasciarli scolare; tagliare le patate a pezzi, le zucchine a rondelle, i peperoni a larghe strisce. In una capace casseruola soffriggere le cipolle tritate, e una volta dorati, unire i peperoni, le zucchine, le patate, i fagiolini; prolungare la cottura in olio per circa dieci minuti. Unire quindi la costa di sedano tritata finemente, i pomodori, l'aceto e il vino, alzando la fiamma. Cuocere con il coperchioper circa un'ora a fuoco lento. A cottura quasi ultimata unire il sale e le erbe aromatiche. Servire calda con crostini di pane.

Pizza all'Andrea

500 g farina
400 g pomodori
2 cipolle
olio extra vergine d'oliva
acqua
50 g acciughe sotto sale
25 grammi di lievito.
70 g olive in salamoia
aglio
Sale

Con la farina, l'acqua, il lievito e un pizzico di sale, impastare lasciando lievitare in una teglia per circa quaranta minuti.
A parte preparare il sugo con i pomodori maturi, le cipolle tagliate a fette, l'olio d'oliva, il sale cuocendo per circa una ventina di minuti.
Disporre adeguatamente l'impasto nella teglia, versandovi sopra il sugo, raffreddato.

Aggiungere, disponendoli con cura alcuni spicchi d'aglio, le olive, le acciughe salate tagliate a pezzi.
Cuocere al forno per circa quaranta minuti.

Tra realtà e leggenda la denominazione (pizza dell'Andrea); deriverebbe dal fatto di essere stata gradita da Andrea Doria, originario proprio d'Oneglia (1466-1560).

Pizza di scarole

(Napoli)

500 g pasta di pane
1 cucchiaio strutto
1 cucchiaio olio extra vergine d'oliva
5 cespi di scarole
40 g capperi
20 g pinoli
40 g olive snocciolate
1 spicchio d'aglio
1 bicchiere di olio d'oliva extra vergine
peperonicno
sale

Lavorare la pasta per cinque minuti, dopo aver aggiunto l'olio d'oliva e lo strutto.

Lavare e tagliare a pezzi la scarola; cuocerla in acqua calda per circa quindici minuti. Quindi strizzarla e passarla in padella con l'olio, l'aglio, il peperoncino, le olive nere, i capperi cuocendo per pochi minuti. Aggiungere i pinoli e cuocere per altri dieci minuti. Ungere con lo strutto una teglia a forma di ciambella; foderare la teglia con la pasta di pane e versarvi il composto; chiudere la pizza con la rimanenza della pasta avendo cura di sigillare bene i bordi. Cuocere in forno caldo.

Focaccia di farina di castagne

500 g farina di castagne
2 cucchiai semi di finocchio
150 cc olio extra vergine di oliva
acqua

Formare un soffice impasto amalgamando la farina di castagne con l'acqua e i semi di finocchio. Lasciare riposare per circa 10 minuti. Ungere con olio l'interno di una teglia, disporli in modo uniforme l'impasto dello spessore di circa un centimetro e irrorare con olio la superficie. Fare cuocere a fuoco medio alto per venti minuti.

Tra le focacce liguri questa è una delle più antiche e povere.

"A San Maurixiu, e castagne i l'han u cu grixiu"
*"A San Maurizio le castagne hanno il fondo grigio"**

** Le castagne invaiano, cambiando colore.*

Panissa di Lucinasco

200 g farina mais
500 cc latte
1 mazzo bietole
1 cipolla
1 uovo
prezzemolo
parmigiano reggiano
sale

Bollire le bietole in acqua salata. Soffriggere la cipolla finemente tritata. In una casseruola, riscaldare il latte con mezzo litro di acqua e versare lentamente la farina di mais; mescolare il composto con un cucchiaio, salare.
Raggiunta la bollitura unire le bietole finemente tritate e strizzate; unire quindi il prezzemolo tritato, la cipolla, l'uovo e il formaggio grattugiato; mescolare con regolarità.
Preparare una teglia da forno oliandone la superficie; cuocere il composto in forno per circa un'ora a 220°.

Pancotto

Pane secco
2 pomodori
2 spicchi d'aglio
olio extra vergine d'oliva
formaggio parmigiano reggiano
basilico

Schiacciare due spicchi d'aglio non sbucciati, metterli in casseruola e rosolare per alcuni minuti in olio d'oliva. Aggiungere i pomodori molto maturi e un rametto di basilico. Cuocere per quindici minuti e aggiungere tre bicchieri di acqua fredda, sale e il pane secco tagliato a fette.
Riprendere la cottura a fuoco lento per una mezz'ora in modo che il pane assorba quasi tutto il liquido.
Spegnere il fuoco e lasciare riposare per una diecina di minuti.
Cospargere sul pane abbondante formaggio grattugiato.
Questa semplice ricetta era anticamente indicata come rimedio per chi soffriva di cattiva digestione.

Minestra di piselli secchi

200 g piselli secchi
200 g spaghetti
1 cipolla
olio extra vergine d'oliva
sale

Pulire la cipolla. Lavare i piselli in acqua tiepida e metterli a cuocere in circa un litro d'acqua; al procedere della cottura unire altra acqua secondo necessità, avendo cura di mescolare spesso.
Tagliare la cipolla e soffriggerla nell'olio.
Appena i piselli risultano cotti, unire la pasta spezzata, il soffritto di cipolla, il sale.
Condire con l'olio d'oliva prima di servire.

Panzarotti

1 mazzo di bietoline
1 cipolla
300 g farina
1 bicchiere olio extra vergine di oliva
pepe bianco
sale

Lavare le bietole, strizzarle e tagliarle grossolanamente. Soffriggere la cipolla nell'olio e aggiungere le bietole, insaporendo quindi con il pepe e il sale, lasciando il tutto a cuocere per circa un minuto.
Preparare la pasta con la farina, l'acqua, l'olio, il sale. Stendere la pasta su una spianatoia. Formare piccoli ravioli con il ripieno e friggerli nell'olio residuo.

LA BARCA DEI PESCATORI
CORALLO

Zemin

300 g di ceci
1 cipolla
3 pomodori freschi
400 g bietole
funghi secchi
parmigiano reggiano
pane
olio extravergine d'oliva
prezzemolo, sale.

Ammorbidire i ceci lasciandoli in acqua per almeno 12 ore; pulire le verdure e tagliarle a pezzi.
Cuocere i ceci in acqua salata.
Preparare quindi un soffritto di cipolla, prezzemolo e alcune foglie di funghi secchi ammollati precedentemente, pomodori e bietole.
Unire quindi i ceci e cuocere ancora una decina di minuti, aggiungendo acqua secondo il bisogno.
Condire con il formaggio grattugiato e accompagnare con crostini di pane.

Frittelle di borragine

Foglie di borragine
farina
olio extra vergine d'oliva
sale

Tritare le foglie di borragine, lavate; cospargere di sale e lasciare a riposo per un'ora, quindi spremere bene.

Impastare le foglie di borragini con farina, olio d'oliva, acqua e sale; formare una pastella in modo che risulti piuttosto molle. Lasciare riposare per circa un'ora e porre il composto a cucchiaiate nella padella e in abbondante olio d'oliva caldo. Cuocere, rivoltando, fino a cottura.

Tagliatelle di borragine

Farina
200 g borragini
uova
acqua
sale

Far bollire per alcuni minuti, in acqua salata, un bel mazzetto di foglie tenere di borragine, eliminando i gambi. Scolare e spremere bene, quindi tritare.
Impastare con farina, uova, poca acqua e sale fino ad ottenere un composto omogeneo, dal caratteristico colore verde chiaro.
Preparare la sfoglia "tirando" col mattarello e tagliare le tagliatelle con un coltello o apposito strumento.
Lasciare essiccare per almeno un'ora e cuocere come una normale pasta, condire con sugo a scelta.

Friscolata di Aurigo

5-6 bietoline selvatiche
3 porri
50 g borragini
prezzemolo
2 cucchiai farina di grano
2 cucchiai farina di mais
50 cc latte
olio extra vergine d'oliva
sale

Tagliare finemente tutte le verdure, unire le due farine, il latte, alcuni cucchiai di olio e salare; mescolare il tutto in una terrina.
Riscaldare l'olio in una padella e versarvi il composto, livellandolo e amalgamandolo con l'aiuto della forchetta.
Cuocere entrambi i lati.

Minestra di bianchetti

300 g bianchetti
100 g piselli freschi
4 zucchette a trombetta
200 g pasta "capelli d'angelo"
1 uovo
brodo di pesce magro
sale

Far cuocere nel brodo di pesce le trombette, lavate e tagliate a pezzetti. A parte sbattere l'uovo in una terrina.
Appena le trombette risultano cotte, unire la pasta quindi i bianchetti e come ultimo ingrediente l'uovo; procedere ad una cottura veloce.
Servire la minestra calda.

Frittelle di bianchetti

400 g bianchetti (lavati e scolati)
3 cucchiai farina
2 uova
olio extra vergine d'oliva
aglio, prezzemolo
sale

Lavare e solare i bianchettibattere le uova; tritare aglio e prezzemolo.
Mescolare tutti gli ingredienti diluendo con qualche cucchiaio d'acqua e con l'accortezza di unire i bianchetti come ultimo ingrediente.
Friggere a cucchiaiate in olio di oliva caldo.

Olive in salamoia

Olive taggiasche
sale
timo, rosmarino
salvia, alloro
limone

Scegliere olive non troppe mature e porle a bagno in acqua (senza sale) per quaranta giorni, sostituendo il liquido ogni due giorni.
Trascorsi i quaranta giorni preparare la salamoia. Mettere al fuoco alcuni litri di acqua, sciogliervi il sale da cucina: 100 g ogni litro di acqua. Unire gli aromi: molto timo, rosmarino, salvia, alloro e bollire per un quarto d'ora.
Raffreddare e colare.
Disporre le olive ben scolate nelle arbanelle e coprire con la salamoia.
Aggiungere una fetta di limone acerbo in ogni arbanella.

Coniglio alle olive

1 coniglio di circa un chilo
80 g olive taggiasche
1 cipolla
olio extra vergine d'oliva
rosmarino, timo
salvia, alloro
pepe bianco, sale
150 cc vino bianco

Disporre il coniglio in un tegame, lavato e tagliato a pezzi, l'olio d'oliva e la cipolla. Rosolare e aggiungere sale e pepe, quindi le erbe aromatiche. Cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti unendo a cottura avanzata il vino bianco; cuocere quindi a temperatura più elevata facendo evaporare il vino.

Sembra che nel paese di Gorleri si consumasse il coniglio migliore. All'animale venivano somministrati, per una quindicina di giorni, oltre all'erba e alla crusca, anche rametti di timo, alloro, rosmarino, in modo che la carne si aromatizzasse.

Stoccafisso alla marinara

500 g stoccafisso
500 g patate
1 cipolla
1 bicchiere d'olio
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
3 acciughe salate
2 pomodori
500 cc brodo vegetale
olive nere

Pulire la cipolla e tagliarla a fette. Pelare le patate e tagliarle a pezzi. Soffriggere nell'olio la cipolla; a doratura avvenuta unire lo stoccafisso pulito e tagliato a pezzi, il prezzemolo e l'aglio tritato, le acciughe spinate; mescolare. Dopo alcuni minuti aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti e le patate. Bagnare con il brodo; lasciare cuocere a fuoco lento fino alla cottura delle patate, unendo alla fine l'olio e le olive nere.

Zerri all'agliata

Zerri
farina
olio extra vergine d'oliva
aceto
4 spicchi d'aglio
rosmarino
sale

Pulire gli zerri e infarinarli. Friggerli nell'olio ben caldo. Scolare e farli asciugare su carta assorbente. Salare. A parte pestare l'aglio aggiungendo l'aceto e il rosmarino; bollire il tutto per circa tre minuti.
Lasciare riposare la salsa così ottenuta.
Con un cucchiaio condire gli zerri con l'agliata e servire freddi.

Erano il piatto di mare più amato dai nostri vecchi. I pescatori li cuocevano talvolta sui luoghi della pesca in modo semplice e veloce: bruciavano degli sterpi e cuocevano gli zerri sulla brace senza neppure mettere il sale.

Galletto e Fantino

400 g farina
200 g zucchero
4 cucchiai olio extra vergine d'oliva
2 uova
sale

Amalgamare tutti gli ingredienti poca di acqua fino ad ottenere un impasto piuttosto consistente. Stendere una foglia abbastanza spessa di circa un centimetro.
Con appositi stampi metallici, dai bordi taglienti in rilievo si pressa energicamente la sfoglia, intagliando il dolce, che viene cotto in forno caldo.

Un dolce tradizionale simbolo delle fiere e delle feste paesane. Persone specializzate li preparavano e poi li cedevano ai venditori ambulanti.
Per completarlo si metteva un pezzetto di canna a mo' di impugnatura e poi una piuma per il «galletto» e la bandiera tricolore di carta (attaccata con colla di farina) per il «fantino».
In tempi più recenti si faceva solo il «galletto», un po' più piccolo di quello tradizionale, con la bandiera al posto della piuma.

Pan di fichi

Fichi
foglie di fico

A settembre i fichi freschi venivano messi a seccare, formando un piccolo pane tondo, avvolti nelle loro stesse foglie.

Si lasciavano al fresco fino a dicembre.

Era un dolce, che dall'albero e dal sole, arrivava ai giorni di Natale.
Veniva tradizionalmente regalato ai bambini.

"Aurigu balla in su figu"
E' un detto degli abitanti di Aurigo, data la sua posizione privilegiata per la coltura di questa pianta.

Torta stroscia

500 g farina
250 g zucchero
300 cc olio extra vergine d'oliva
1 limone
lievito per dolci
vermouth

Impastare la farina, lo zucchero e l'olio aggiungendo la buccia di un limone grattugiato, 1 bicchiere di vermouth e una bustina di lievito per dolci.
Fare delle schiacciatine rotonde e bucherellarle, spolverare sopra un po' di zucchero, aggiungendo a piacere confetti e mentine.
Cuocere a 180°-200° circa fino a che le tortine diventano dorate.

Panelle siciliane

(Sicilia)

500 g farina di ceci
prezzemolo
sale, pepe
erba cipollina,
olio extra vergine di oliva

Amalgamare la farina di ceci con l'acqua (circa un litro e mezzo), il sale, il pepe. Cuocere a fuoco lento per mezz'ora circa, rimestando di continuo, aggiungendo all'ultimo prezzemolo ed erba cipollina.
Spalmare quindi la pasta ottenuta ancora calda su una spianatoia, utilizzando con un mestolo di legno.
Staccare, tagliare a fettine. Friggere nell'olio caldo.

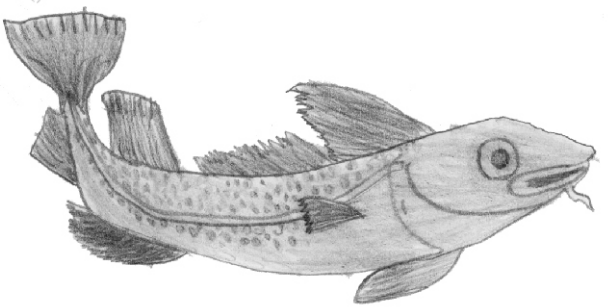
Le panelle possono essere consumate farcendo il pane.

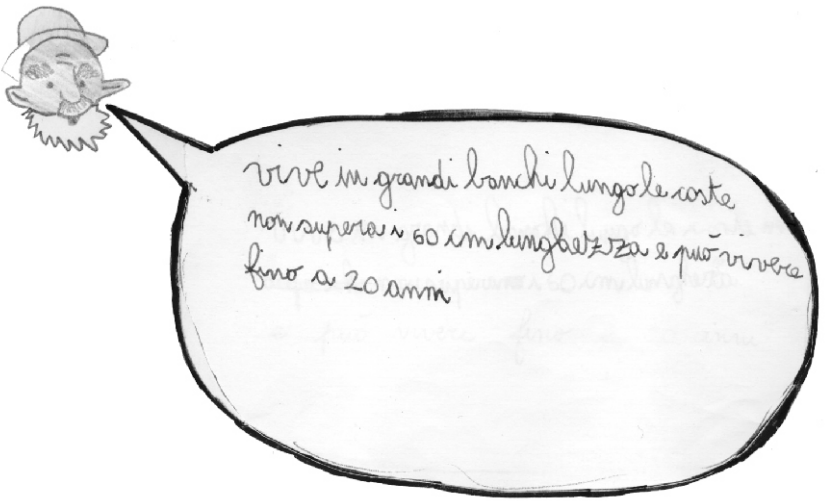
Shendetlie

(Albania)

400 g farina
200 g miele
200 g noci sgusciate
4 uova (tuorlo)
lievito per dolci
400 g zucchero
1 bicchiere di yogurt naturale

Porre in una terrina la farina, lo zucchero, le uova e mescolare: unire il lievito e lo yogurt amalgamando il tutto. Quindi aggiungere le noci tritate grossolanamente e il miele; mescolare e lasciare riposare in frigorifero per circa un'ora prima di consumare.




vive in grandi banchi lungo le coste
non supera i 60 cm di lunghezza e può vivere
fino a 20 anni

Qurishlet

(Marocco)

300 g Farina
2 uova
sesamo
30 g zucchero
semi di anice
lievito di birra
acqua di fiori d'arancio

Impastare tutti gli ingredienti con un po' d'acqua e lasciare riposare per un paio d'ore. Formare un rotolo spesso circa un dito. Tagliare l'impasto a pezzi di circa due centimetri e cuocere in forno caldo per trenta-quaranta minuti.

Il dolce viene spesso bevuto col the verde alla menta.*

A Marrakesc, in Marocco, durante l'Asciura , il Capodanno islamico, che festeggia il passaggio dal buio dell'inverno alla nuova luce, prepara un dolce tipico: il qurishlet.

****The verde alla menta***
Scaldare una teiera, risciacquandola con acqua bollente. Mettere in infusione in un litro di acqua bollente 130 grammi di zucchero, un cucchiaino e mezzo di the verde e una manciata di menta fresca. Lasciare in infusione per otto minuti.
Versare dall'alto ottenendo così la schiuma sulla superficie del bicchiere.

Bolo rei

(Portogallo)

500 g farina
3 uova
3 cucchiai zucchero
50 g burro
latte
3 cucchiai d'acqua fior d'arancio
1 arancia
30 g lievito di birra
150 g frutta candita varia
3 cucchiai granella di zucchero
2 cucchiai sciroppo di zucchero
ciliegie candite
1 Fava secca o una figurina di porcellana, un cartoncino dorato

Impastare con forza la farina a fontana sulla tavola col lievito sciolto in poca acqua tiepida, le uova, lo zucchero, il burro ammorbidito a temperatura ambiente, la scorza d'arancia tritata, l'acqua di fior d'arancio, fino a formare una palla. Lasciare lievitare il composto coperto per tre ore. Oleare una teglia tonda di circa 30 centimetri di diametro e disporre la pasta a forma di ciambella a corona, all'interno della quale sarà stata inserita una fava secca o la figura di porcellana. Spennellare la pasta con lo sciroppo e cospargerla con la granella di zucchero; coprire di nuovo e lasciarla lievitare un'altra ora. Cuocere in forno a 180° per 40 minuti circa. Togliere dal forno e decorare con frutta candita a strisce, le ciliegie ed altra granella di zucchero. Nel frattempo confezionare col cartoncino dorato una corona da mettere al centro della ciambella prima di servirla.

Sebadas

(Sardegna)

500 g formaggio fresco
500 g farina
vanillina
140 g strutto
1 arancia
120 g miele
olio extra vergine d'oliva
sale

Tagliare a fettine il formaggio e porlo in un tegame con mezzo bicchiere d'acqua, la vanillina, la buccia d'arancia grattugiata e quindi amalgamare; unire 50 g di farina e mescolare il tutto. Far sciogliere il composto a fuoco moderato.

A parte impastare la farina con lo strutto e il sale; tagliare la pasta a dischetti e porre al centro di ognuno una porzione del composto; ripiegare la pasta fino a chiudere l'impasto. Friggere le sebadas ottenute nell'olio di oliva.
Servirle addolcite con miele o zucchero sulla superficie.

NOI siamo
alcuni tuoi
alimenti!
e serviamo
a farti
crescere

Pudin

(Cuba)

Pane (tipo pan carrè)
250 cc latte
150 g zucchero
2 uova
cocco grattuggiato

In una teglia, caramellare leggermente lo zucchero (100 g). Mescolarvi il latte, le uova sbattute, il cocco grattugiato e lo zucchero residuo.
Tagliare il pane a pezzi e unirlo al composto.
Quando il pane avrà assorbito il composto, versare negli stampi.
Cuocere in forno caldo a bagno maria.

Chebbakia

Rosa della sabbia
(Marocco)

500 g farina di frumento
olio extra vergine d'oliva
100 g semi di sesamo
800 g miele
120 g di burro
1 bicchiere acqua di fior d'arancio
15 g lievito, 1 rosso d'uovo, polvere di mandorle
1 cucchiaino di semi di anice
1 cucchiaino di cannella

Impastare facendo cadere la farina a fontana e aggiungendo la polvere di mandorle e le altre spezie macinate (facoltative) Aggiungere il burro fuso, l'acqua di fior d'arancio, il tuorlo d'uovo e mescolare bene. Dividere l'impasto in piccole palle di pasta. Usando la speciale rotella marocchina tagliare nella forma tradizionale: intrecciare le strisce dando loro la forma di una rosa. Friggere in olio caldo, farle dorare da tutte e due le parti. Far asciugare dall'olio e immergerle nel miele tiepido, girandole. Sgocciolarle e decorare con grani di sesamo.

Sono i dolci tipici del periodo precedente il Ramadan. Ogni regione del Marocco da loro un nome diverso, ma la ricetta è quasi uguale, con qualche particolarità regionale o familiare.

Cubaite

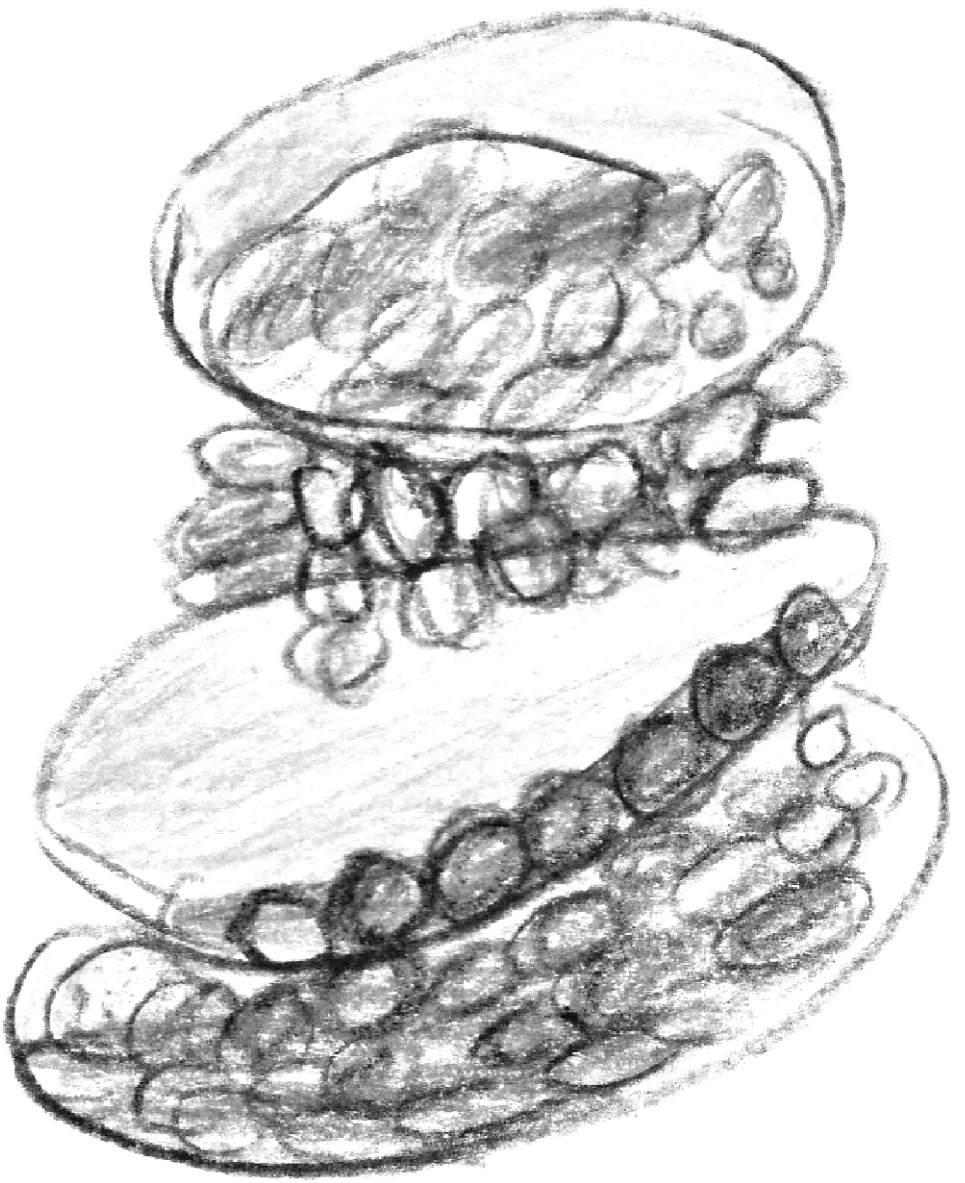
300 g nocciole
farina di frumento
150 g miele di acacia
30 g di zucchero
buccia d'arancia
olio extra vergine di oliva
sale

Cialde:

Mescolare bene acqua, farina, olio e sale, quindi (nell'apposito attrezzo - pinze - che ne consentono la produzione a forma di ostia) versare un cucchiaio del composto alla volta e mettere sul fuoco. Si otterranno così cialde sottili.

Ripieno:

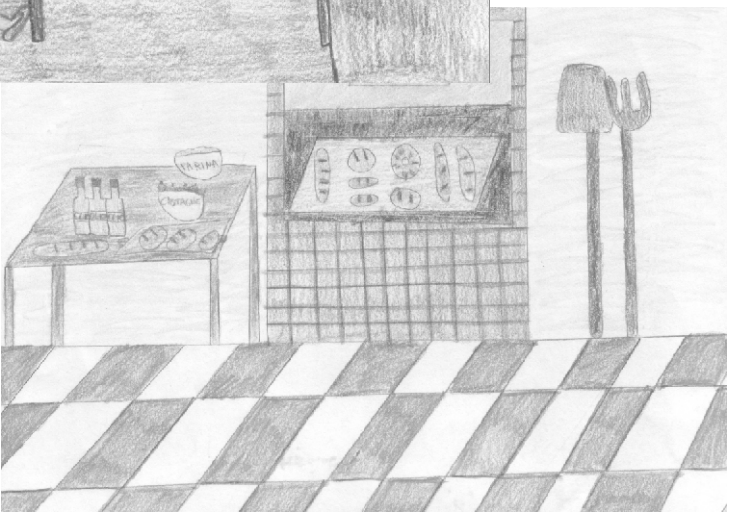
Abbrustolire le nocciole in una padella. Riscaldare il miele con la buccia d'arancia tritata fine fine e lo zucchero, mescolando continuamente per un quarto d'ora, quindi aggiungere le nocciole raffreddate e cuocere per altri 5 minuti. Utilizzando un cucchiaio di legno versare il composto sopra metà delle cialde. Le altre serviranno per la copertura.



Indice delle ricette

Carpasina 13
Carpasin-a condita 14
Cabucio 14
Barbagiuai 16
Fregamai 18
Minestra bianca 18
Sugeli 20
Streppa e caccia là 20
Frittelle di cipolle novelle 22
Fritelle di minestra 23
Condiglione 24
Ratatuia 25
Pizza all'Andrea 26
Pizza di Scarole 27
Focaccia di farina di castagne 28
Panissa di Lucinasco 29
Pancotto 30
Minestra di piselli secchi 31
Panzarotti 32
Zemin 34
Frittelle di borragine 35
Tagliatelle di borragine 36
Friscolata di Aurigo 37
Minestra di bianchetti 38
Frittelle di bianchetti 39
Olive in salamoia 40
Coniglio alle olive 41
Stoccafisso alla marinara 42
Zerri all'agliata 43
Galletto e Fantino 44
Pan di fichi 45
Torta stroscia 46
Panelle siciliane 47
Shendetlie 48
Qurishlet 50
Bolo rei 51
Sebadas 52
Pudin 54
Chebbakia Rosa della sabbia 55
Cubaite 56

DARE IL FILO ALLA FALCE


FARINA