Banca delle tradizioni

la cucina

Liguria

Le valli genovesi

Val Polcevera

Le ricette qui raccolte sono state selezionate tra quelle pervenute alla Banca delle tradizioni per la Val Polcevera. Sono espressione oltre che della storia e delle risorse agro alimentari di un territorio, anche del lavoro, dell'interesse e della partecipazione di numerose persone. A tutte queste va il ringraziamento di Coop Liguria e di tutti coloro che, anche solo una volta, anche per una sola ricetta, ne saranno scopritori, lettori, consumatori.

Un ringraziamento particolare a:

Istituto comprensivo Bolzaneto
Secondaria di primo grado, docente Annunziata Di Giacomo
classe seconda D
Istituto comprensivo Pontedecimo, Primaria N. Gallino ,
docente Graziella Martelletti, Classe terza B, docenti Monica Canepa
e Michela Rebora, Classi terza e quarta C
Secondaria di primo grado ***"Don Orengo",***
docenti Patrizia Mittica e Marina Cerrato classe seconda E, seconda C
Istituto comprensivo di Teglia, Scuola primaria Elsa Morante
docenti Patrizia Morosini e Maria Leoncini classi seconda A e seconda B
Le docenti della ***scuola primaria "Villa Sanguineti"***
Le docenti della ***scuola dell'infanzia "A.Capitini"***

Tutti coloro che hanno reso possibile la ricerca

E' solo grazie al lavoro di tutti che questa concreta testimonianza si offre alla lettura di chi vuole ricordare, alla lettura di chi, anche nella curiosità occasionale verso una semplice ricetta, dimostra semplicemente con la sua attenzione che non può esserci cultura senza memoria.

Le immagini presenti in questo volume sono tratte da lavori originali ad opera degli allievi delle classi coinvolte nella ricerca.

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

Da oltre dieci anni Coop Liguria promuove e sostiene il progetto "Banca delle Tradizioni", nato nel 1999 e giunto oggi a pubblicare il tredicesimo volume di una collana di ricettari caratteristici delle varie aree della Liguria e dei territori immediatamente limitrofi.

In esso si incrociano una pluralità di temi e di valori che contraddistinguono il mondo Coop: il radicamento sul territorio, la valorizzazione dei prodotti e delle tradizioni locali; l'intergenerazionalità fatta di conoscenze, sensibilità ed esperienze traslate nella famiglia e nella società tra generazioni; l'educazione dei giovani a un consumo consapevole, che non significa soltanto scegliere cibi sani e adeguati per preservare la propria salute, ma anche comprendere il legame profondo che sussiste tra la storia di un territorio, il suo sviluppo civile, economico e sociale e la sua cultura alimentare.

Il progetto, promosso da Coop Liguria con la collaborazione dello storico dell'alimentazione Maurizio Sentieri e con il patrocinio della Regione Liguria, si propone di coinvolgere studenti, insegnanti, famiglie - e in qualche caso associazioni - nella ricerca delle ricette tipiche della propria zona, per depositarle nel grande archivio della "Banca delle Tradizioni", evitandone la dispersione. Della collana fanno già parte 12 volumi, dedicati ai territori della Lunigiana, dello Spezzino, del Novese e dell'Ovadese, del Monregalese, del Levante Genovese, della Valli Bisagno e Trebbia, della Riviera e del Parco del Beigua (in due pubblicazioni distinte), dell'Albenganese e dell'Imperiese, ai quali si aggiungono le raccolte "Confusioni, cuciniamo il mondo" e "Banca delle Tradizioni. Ricette (e non solo) liguri e sapori di vita", quest'ultima pubblicata in occasione del decennale.

Questo tredicesimo volume, dedicato alla cucina della Val Polcevera, è stato realizzato grazie all'accurato lavoro di ricerca svolto da circa 200 alunni delle scuole primarie e secondarie di primo grado degli Istituti comprensivi di Bolzaneto, Pontedecimo e Teglia, con il coordinamento di Giulietta Spadafora e il supporto delle Sezioni Soci Coop Liguria della Val Polcevera. Ad alunni e insegnanti, oltre che ai Soci volontari della Cooperativa, va il ringraziamento di Coop Liguria per la preziosa collaborazione, che si è estesa anche alle famiglie, visto che ai bambini è stato chiesto di attingere ai ricordi di genitori e nonni, per individuare le ricette più antiche e rappresentative delle tradizioni alimentari della vallata.

Un territorio dove Coop Liguria è presente ormai da più decenni e dove ha sede il suo punto vendita più importante, l'Ipercoop L'Aquilone, presso il quale – grazie soprattutto all'impegno dei Soci volontari - si organizzano numerose attività sociali e solidali, aperte a tutta la cittadinanza, che fanno del centro commerciale un punto di riferimento aggregativo per l'intera vallata.

Mauro Bruzzone
Vice Presidente Coop Liguria

coop
Liguria

Presentazione

Parlare di tradizioni alimentari vuol dire parlare di gastronomia, di conoscenza dei cibi, delle regole che ne guidano l'uso, ma soprattutto di territorio.

Le ricette sono profondamente legate ai luoghi di provenienza degli ingredienti e sono il risultato finale del territorio stesso e dell'attività dell'uomo che lo modella a proprio uso e consumo.

Il valore e l'importanza della tradizione deriva dal fatto che ad essa è affidata la custodia e la trasmissione del sapere alimentare di un popolo.

La sua perdita, dovuta ai cambiamenti nei sistemi di produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti, mette a repentaglio la conoscenza alimentare producendo una sempre più diffusa ignoranza e disordine alimentare.

Ecco allora che ancora una volta la "Banca delle Tradizioni" ci permette di esplorare una delle vallate principali del Genovesato, caratterizzata prima dall'agricoltura poi dalla grande industria, scoprendo ricette dove gli ingredienti principali provengono dagli innumerevoli orti che con cura venivano coltivati di generazione in generazione, tramandando un patrimonio culturale che non dobbiamo dimenticare ma che dobbiamo salvaguardare e mettere a disposizioni di tutti.

Giulietta Spadafora
Coop Pandora
Dietista collaboratrice del Centro Orientamento ai Consumi Coop Liguria

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 stesso 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…

Il territorio, le consuetudini

La Val Polcevera, insieme alla meno estesa Val Bisagno, caratterizza la forma e la dimensione della moderna città di Genova.

Sono entrambi i due "cunei" che si approfondiscono nell'interno, lungo gli alvei dei due torrenti e modificano verso Nord la dimensione costiera della città affacciata sul mare.

Questo ai nostri giorni, mentre in passato, le due valli erano soprattutto campagna, luogo produttivo in cui venivano prodotte derrate alimentari e da cui – soprattutto ortaggi – partiva un flusso abituale verso il consumo della città.

La Val Polcevera poi, nella sua parte più interna, guarda la Valle Scrivia ed il Piemonte; una via di comunicazione con il profondo entroterra che è nella storia della città di Genova, ed inevitabilmente anche nella sua cultura, soprattutto alimentare.

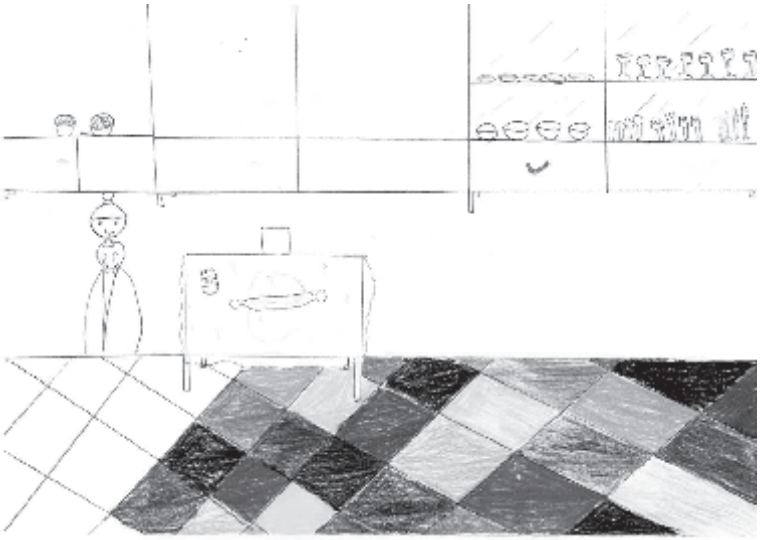
Anzi, si può forse affermare che la Val Polcevera, meglio di qualunque altra zona è in grado di rappresentare la natura e la "cifra" della cucina genovese. Cucina soprattutto di terra, fatta di erbe ed ortaggi più che di pesce.

Cucina in cui la parola "entroterra", certamente vaga di suo, ha tuttavia una piena rappresentazione, con la costante presenza di risorse alimentari semplici, anche povere, ingredienti spesso "distanti dal mare" ma in grado di comporre la varietà che si riconosce alla cucina ligure in qualunque territorio la si esamini.

E poi la presenza della città vicina che inevitabilmente fa sentire la sua influenza, la città che si insinua nella vita delle persone, nel lavoro, nei traffici e nei commerci giornalieri, nelle abitudini, nella cucina e nell'alimentazione.

Tra il nord delle montagne, la diffusa campagna, la presenza della città sta la cifra delle tante testimonianze culinarie della Val Polcevera.

Il grande albero, per secoli simbolo di Murta.



Le Ricette

Le ricette qui raccolte, appartengono a tradizioni riferibili ad un'ampia parte del ponente genovese: la valle del Polcevera e le fasce collinari che ne abbracciano i confini. Un territorio in cui l'entroterra si insinua sino ai bordi della città, confondendosi in essa.

In questo territorio, come in molti altri, almeno nella lunga stagione preindustriale, il cibo non è mai elemento casuale. Non è stata quindi la precisione dell'appartenenza territoriale a questo o a quel comune ciò che si voleva evidenziare, quanto l'appartenenza ad 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.

Le dosi delle ricette sono da intendersi per quattro persone. In altri casi, come per i dolci, le dosi devono intendersi per sei persone.

Biscotti del Lagaccio

500 g	farina frumento
180 g	zucchero
120 g	burro
40 g	lievito di birra
15 g	finocchietto dolce
	sale

Impastare la farina con il lievito e acqua tiepida. Lasciare lievitare fino al raggiungimento del doppio del volume. Unire gli altri ingredienti e un pizzico di sale; lavorare la pasta e lasciarla lievitare ancora per un'ora. Foggiare due filoni - a forma più o meno ellittica - con l'impasto e lasciare nuovamente lievitare per circa mezz'ora. Cuocere in forno a 180° per trenta minuti. Dopo circa ventiquattrore tagliare i filoni a fette sbieche e dallo spessore i circa due cm. Cuocere nuovamente in forno caldo fino a biscottatura del prodotto.

Coniglio alla polceverasca

1	coniglio
20 g	funghi secchi
50 g	olio extra vergine d'oliva
20 g	burro
1	cipolla
	aceto
	brodo vegetale
	alloro
	sale

Tagliare a pezzi il coniglio e per qualche ora mettere a marinare in acqua con aceto sale e quattro foglie di alloro.

Scolare e rosolare i pezzi in padella con olio e burro.
A parte cuocere brevemente nell'olio i funghi secchi ammollati e una cipolla tritata, unire quindi i pezzi di coniglio. Aggiungere il sale e un po' di brodo secondo bisogno; terminare la cottura.

Crosetti alla polceverasca

Impasto
300 g farina frumento
1 uovo

Condimento
burro
maggiorana
pinoli o sugo di carne
parmigiano reggiano

Preparare l'impasto con la farina, l' uovo e l'acqua fino ad ottenere una certa consistenza.

Prelevare dalla pasta tanti pezzetti e con le dita foggiarli a forma di "otto" pieni.
Lasciarli asciugare su uno strofinaccio. Cuocerli in acqua calda avendo attenzione di scolarli ancora "al dente", porli in una zuppiera e condirli con burro emulsionato, maggiorana tritata e pinoli. Cospargere di formaggio grana grattugiato.

(Alternativa a questo condimento è il sugo di carne)

Cucculli

600 g patate
40 g burro
2 uova
olio extra vergine d'oliva
pane grattugiato
maggiorana
pepe, sale

Lessare le patate e passarle al setaccio. Unire il burro e mescolare bene.

Unire quindi due torli d'uova, maggiorana tritata finemente, il sale, sempre mescolando.
Con l'impasto ottenuto, formare diverse polpette.
Friggere nell'olio caldo.

Favetta in casseruola

300 g *favetta*
1 *cipolla*
olio extra vergine d'oliva
sale

Cuocere la favetta in una pentola e in circa 500 cc di acqua; salare. Mescolare continuamente e cuocere per circa un'ora.

Versare il composto in una scodella e lasciare raffreddare. Fare rosolare a parte in una casseruola la cipolla tritata nell'olio; aggiungere alcuni pezzi di favetta - nel frattempo addensata - tagliati e rimescolare brevemente.
Condire con cipolline fresche e poco olio extra vergine d'oliva.stagne e ultimare la cottura.
Servire la zuppa su crostoni di pane tostato

Focaccia di patate

600 g patate
200 g farina di grano
20 g lievito birra
olio extra vergine d'oliva
sale fino
sale grosso

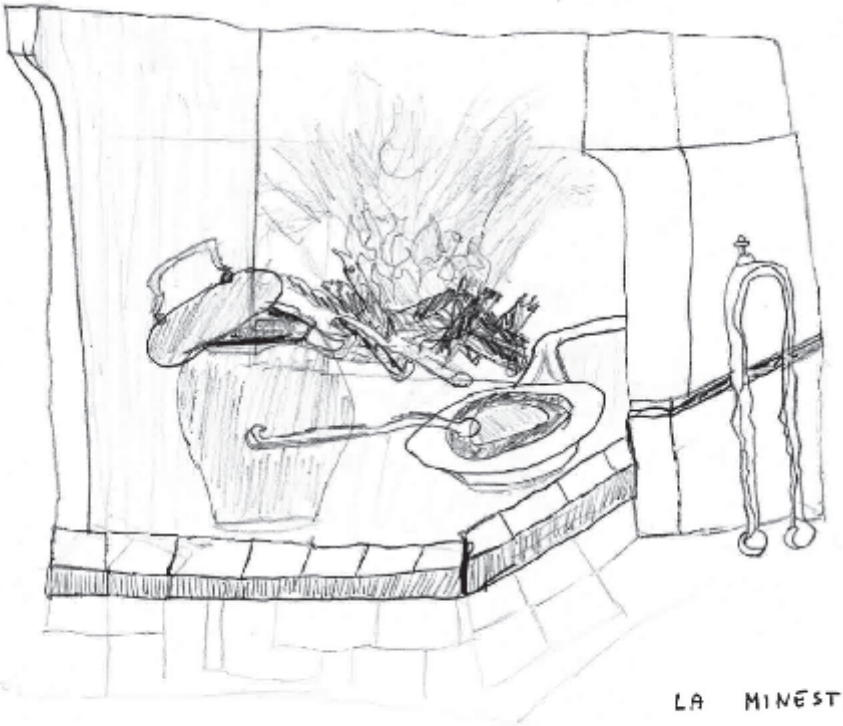
Sbucciare le patate, lessarle e passarle quindi al setaccio. Amalgamare le patate, la farina e il lievito sciolto in acqua tiepida e il sale.
Impastare fino ad ottenere una pasta morbida; stenderla bene.
Disporla in una teglia ben unta e lasciare lievitare coperto.
Con le dita praticare quindi sulla superficie dei buchi, irrorare d'olio e aggiungere piccola quantità di sale grosso. Cuocere in forno a 180° per circa quaranta minuti.

L'OCCORRENTE PER IL MINESTRONE

Insalata genovese

3	gallette da marinaio
1\2	peperone verde
4	pomodori liguri tondi
1	peperone giallo
1	cetriolo
	lattuga
	serzetto
2	piccole melanzane
	aglio, basilico
	olio extra vergine d'oliva
	aceto
	bottarga
	sale

Strofinare le gallette con aglio, farle un po' ammollare in acqua e aceto ed infine mettere fra due salviette per eliminare eccesso umidità. Romperle in pezzi grandi. Disporle in una ciotola da portata; versate un po' di olio. Pulire e tagliare a fette tutte le verdure. Condire ogni insalata a sé, con poco aceto e sale, mescolare ed infine aggiungere l'olio. Disporre le insalate sulle gallette, alternandole ma senza mescolarle. Su tutto alcune fette di bottarga. Lasciate macerare per circa venti minuti.



LA MINESTRA

È PRONTA.

È STATA COTTA SUL FUOCO

Latte brusco

500 cc	latte
50 g	farina frumento
3	uova
	burro
	olio extra vergine d'oliva
	pan grattato
	prezzemolo
1	cipolla

In una casseruola soffriggere leggermente nel burro la cipolla e il prezzemolo tagliati finemente.

Unire il latte e la farina cercando di evitare la formazione di grumi, mescolando continuamente fino a quando il composto non si addensi. Unire quindi due tuorli d'uovo e cuocere ancora alcuni minuti, sempre amalgamando.
Stendere il composto su di un piatto fondo e una volta raffreddato, tagliarlo a quadri. Friggerlo in olio extra vergine d'oliva dopo averlo passato nell'uovo e nel pan grattato.

È stata una bella occasione per parlare con i nostri familiari, sia perché essendo nati in Val Polcevera, conoscono le antiche tradizioni genovesi e ce le tramandano, sia perchè sono stati contenti di raccontare le loro tradizioni.

È stato bello perché, dopo averne parlato, abbiamo anche fatto il pesto usando il metodo tradizionale con il mortaio ed è riuscito bene!
Il profumo si sentivai n tutta la scuola!

È stata un'opportunità unica perché abbiamo scoperto ricette che non si usano tutti i giorni.

A casa, poi, alcuni di noi hanno provato con le loro nonne a fare gli gnocchi, le lasagne e i ravioli...

È stato emozionante e ci ha reso felici raccontare e far raccontare le ricette della nostra tradizione a Giulietta, perché lei, essendo di origine straniera, non le conosceva e non sapeva come si cucinavano.

Classe IV e V C N. Gallino

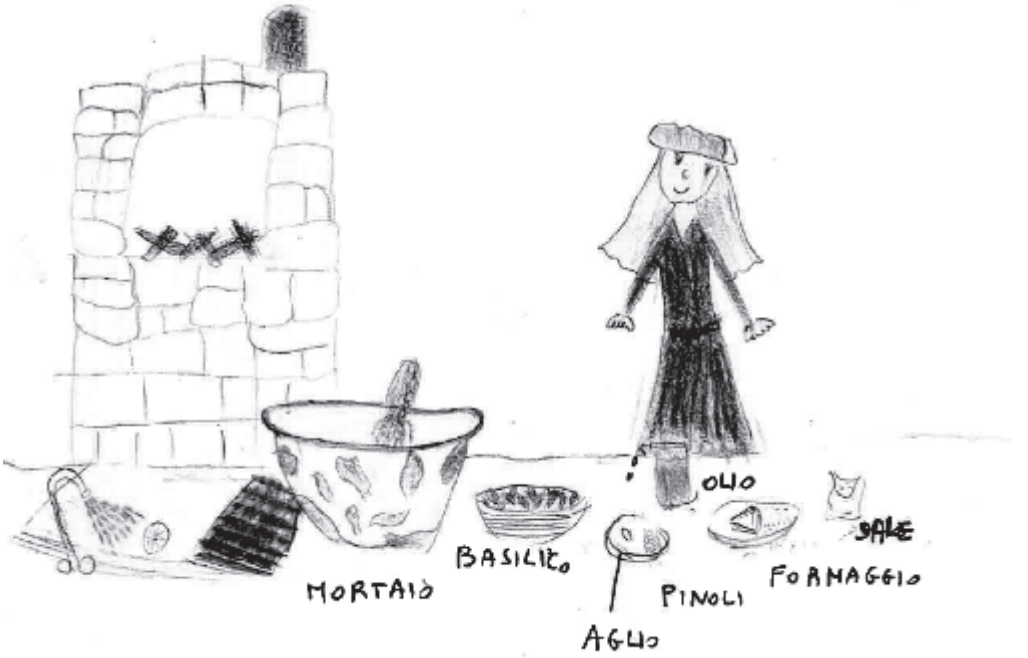
Minestra di castagne e fagioli

300 g	castagne secche
200 g	pasta fresca integrale
200 g	fagioli borlotti
50 g	olio extra vergine d'oliva
1	mazzo di bietole
1	cipolla
4	carote
1	mazzo di bietole
	prezzemolo, sale

Lasciare in acqua per alcune ore i fagioli e le castagne. In una pentola, cuocere le castagne (mondate) e i fagioli in acqua salata.

Successivamente unire le carote tagliate a rondelle, coprire e cuocere il tutto moderatamente per circa un'ora unendo verso la fine un po' d'olio.

Tritare quindi finemente il prezzemolo e la cipolla e soffriggerli nell'olio. Unire il soffritto alla minestra e, dopo circa dieci minuti, la pasta. Cuocere fino a cottura della pasta; servire calda.


OLIO
SALE
MORTAIO
BASILICO
PINOLI
FORMAGGIO
AGLIO

Polpettone alla genovese

(Sciattamàiu *)

1000 g fagiolini
250 g prescinseua
100 g parmigiano reggiano
3 uova
2 patate
olio extra vergine d'oliva
sale

Cuocere i fagiolini in acqua salata dopo averli mondati. Tritarli grossolanamente e porli in una terrina insieme al formaggio grattugiato, alle uova, alla prescinseua, alle patate precedentemente lessate e pelate. Salare.
Mescolare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo.
Irrorare di olio una teglia e spargervi uniformemente pan grattato. Porvi l'impasto e livellarlo, aggiungendo sulla superficie altro pan grattato.
Cuocere in forno a 200° per circa quaranta minuti.

** letteralmente schiattamarito*

SALT

Polpettone di zucca

500 g	zucca
50 g	parmigiano reggiano
75 g	prescinseua
3	uova
	funghi secchi porcini
	aglio, origano
	sale

Pulire la zucca e dopo averla tagliata a quadrelli lessarla brevemente in acqua salata. Spremerla bene e passarla per il mortaio. Soffriggere brevemente in padella poche foglie di funghi porcini affettati e fatti rinvenire in acqua e uno spicchio di aglio tritato. Unire la zucca pestata, mescolare e lasciare cuocere per alcuni minuti. Togliere dal fuoco e unire la prescinseua, il formaggio grana, l'origano, tre uova e poco sale. Mescolare bene.

In una casseruola oleata e cosparsa leggermente di pan grattato, versare il composto dando la forma del polpettone. Cospargere di altro pan grattato e un filo di olio.

Cuocere in forno caldo per circa 40 minuti.

Ravioli di pesce

500 g farina
600 g dentice
100 g borraggine
150 g ricotta
50 g olio extra vergine d'oliva
7 uova
1 mazzo scarola
sale

Con la farina, l'acqua e tre uova e poco sale, impastare e stendere la sfoglia.

Lessare borraggine e scarola precedentemente mondate; tritarle finemente. Cuocere il dentice in forno e diliscarlo; unire e il pesce e le verdure e amalgamare bene unendo le altre uova, la ricotta e un pizzico di sale.
Quando l'impasto è pronto, foggiare con la sfoglia i ravioli.
Cuocere brevemente in acqua bollente;
condire con sugo di pesce.do il composto a cucchiate. Scolare le frittelle e servire calde.

Reginette all'uovo

320 g	pasta tipo reginette
50 g	parmigiano reggiano
20 g	burro
1	uovo
	maggiorana, aglio
	sale

Cuocere la pasta in acqua bollente. A parte preparare un composto con l'uovo sbattuto, la maggiorana, l'aglio tritato e parte del formaggio grattugiato.
Quando la pasta è cotta, continuare a fuoco moderato unendo il composto e mescolare.
Servire cosparsa di formaggio.

Salsa verde

	Prezzemolo
1	*spicchio d'aglio*
5	*olive verdi snocciolate*
1	*acciuga salata*
1	*uovo*
20 g	*pistacchi verdi*
	mollica di pane
	capperi
	pinoli
	olio extra vergine d'oliva
	aceto
	limone
	sale, pepe

Lavare e mondare dai gambi il prezzemolo (abbondante), pulire l'aglio e sfilettare l'acciuga. Tritare l'aglio e il prezzemolo e unirlo alla mollica di un panino precedentemente bagnato nell'aceto e strizzato. Unire un tuorlo d'uovo sodo e tutti gli altri ingredienti riducendo tutto a salsa utilizzando un mortaio o un frullatore. Amalgamare con l'olio e il succo di limone fino ad ottenere un composto cremoso.

La salsa verde accompagna piatti di pesce o carni bollite

Scorzonera alla salsa verde

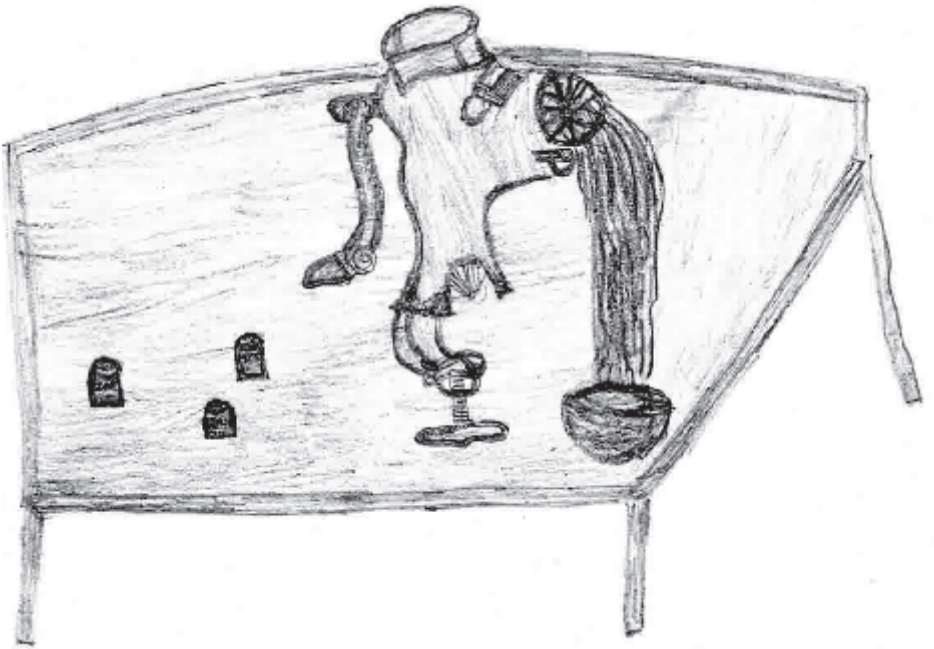
scorzonera
sale
salsa verde

Raschiare e lavare la scorzonera.

Tagliarla a pezzi di media grossezza. Lessarla in acqua salata.

Condire con salsa verde.

IL TRITACARNE



Torta di zucca di Murta

1000 g zucca trombetta
500 g latte
150 g farina
75 g farina mais
50 g panna liquida
noce moscata

Lessare la zucca strizzarla, unire la farina di frumento, quella di mais, il latte e una grattugiata di noce moscata, quindi una parte di panna. Mescolare bene.
Versare il tutto in una teglia le cui superfici saranno state rivestite con un strato di pasta da pane; condire con la panna rimasta e cuocere in forno caldo a 180°.

Torta di riso

250 cc	latte
200 g	riso
50 g	parmigiano reggiano
80 g	panna liquida
	pasta sfoglia
1	uovo
	maggiorana, sale

Cuocere il riso nel latte unendo in egual misura (250 cc) acqua; a cottura ultimata, scolare e versare in un recipiente capace.

Unire l'uovo e il formaggio grana, 80 g panna da cucina e la maggiorana tritata. Mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Stendere la pasta sfoglia su di una teglia imburrata e versarvi il composto. Cuocere in forno a 180° per circa venti-trenta minuti.

.

Torta di carciofi e patate

80 g	pane
50 g	formaggio grana
3	carciofi
3	uova
2	patate
	olio extra vergine d'oliva
	limone, prezzemolo
	latte
	pan grattato
	aglio, sale

Sbucciare e tagliare a fette sottili le patate. Disporle in una casseruola precedentemente unta d'olio. Pulire i carciofi, tagliarli a fette e lasciarli per qualche minuto in acqua fredda e succo di limone.

Porre i carciofi sopra il letto di patate, salare.

In una terrina unire le mollica del pane imbevuta nel latte, le uova, il formaggio, l'aglio e il prezzemolo tritati, il sale.

Mescolare e uniformare il composto. Versare il composto nella casseruola e cospargere di pan grattato; irrorare con l'olio.

Cuocere in forno a 150° per circa 45 minuti.

Torta di cipolle

120 g farina frumento
400 cc latte
200 g panna
50 g farina di mais
5-6 cipollotti freschi
olio extra vergine d'oliva
sale

Tagliare i cipollotti, con una parte del gambo, a fette sottili. Lasciarli in acqua fredda per circa un'ora.

Mescolare le farine, il latte, 100 g di panna e salare. Unire le cipolle scolate; versare il composto, sufficientemente liquido, in una teglia ben unta d'olio. Versare quindi sopra la panna rimasta e cuocere in forno a 200 ° per 40' circa.

Zimino di ceci

200 g	ceci
200 g	bietole
200 g	fettuccine
	olio extra vergine d'oliva
	salsa di pomodoro
1	cipolla
	prezzemolo, rosmarino
	sedano, carota
	funghi secchi
	sale

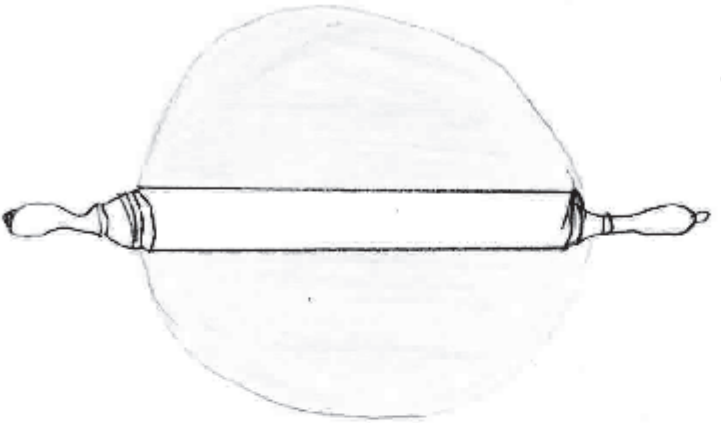
Lasciare i ceci in acqua salata per circa dodici ore; sciacquare e cuocere a fuoco lento in acqua (due litri) per circa due ore.

Far rinvenire i funghi secchi in acqua. Preparare un trito con gli aromi e in una casseruola, soffriggerlo leggermente nell'olio. Unire la salsa di pomodoro, i funghi secchi tagliati a pezzetti e le bietole lavate e tagliate a strisce.

Cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti, salare.

Una volta ultimata la cottura dei ceci, versarvi il contenuto della casseruola e le fettuccine. Cuocere il tutto per circa dieci minuti.

LA PASTA È PRONTA



Zuppa di fave alla polceverasca

400 g	fave secche
30 g	funghi
	olio extra vergine d'oliva
	formaggio grana
1	cipolla
1	spicchio d'aglio
1	carota
1	gambo sedano
½	bicchiere di vino
	bietole
	prezzemolo, sale

Porre a bagno in acqua le fave la sera precedente. Lessare in acqua salata e scolarle.

Nel frattempo in una terrina soffriggere leggermente nell'olio la cipolla, la carota, il sedano, il prezzemolo, tutto debitamente pulito e tritato. Unire quindi il mazzetto di bietole tagliate a listarelle e il vino; cuocere facendo evaporare. Unire ancora un cucchiaio di conserva di pomodoro, diluendo eventualmente con acqua, e cuocere ancora per dieci minuti. Aggiungere circa un litro di acqua calda e le fave; coprire e cuocere ancora per mezz'ora.

Servire nei piatti guarniti di fette di pane tostato sfregato nell'aglio, condire con il formaggio grattugiato.

Indice delle ricette

Biscotti del Lagaccio 10

Coniglio alla polceverasca 11

Crosetti alla Polceverasca 12

Cucculli 13

Favetta in casseruola 14

Focaccia di patate 16

Insalata genovese 18

Latte brusco 20

Minestra di castagne e fagioli 22

Polpettone alla genovese 24

Polpettone di zucca 26

Ravioli di pesce 27

Reginette all'uovo 28

Salsa verde 29

Scorzonera alla salsa verde 30

Torta di zucca di Murta 32

Torta di riso 33

Torta di carciofi e patate 34

Torta di cipolle 35

Zimino di ceci 36

Zuppa di fave alla polceverasca 38