

La Liguria è una terra avara: le montagne si infilano dritte nel mare, senza lasciare quasi spazio all'agricoltura nè all'allevamento del bestiame. In passato a Genova quindi non c'è mai stata abbondanza di un particolare prodotto alimentare locale. Però Genova, crocevia di scambi e commercio, ha sempre avuto se non la quantità, almeno la varietà. Il modo di dire "*gh'é de tutto cum-me a Zena*"

– (c'è di tutto come a Genova) ha un suo fondamento proprio nel fatto che Genova dal punto di vista alimentare ha basato la sua cucina su una grande varietà di alimenti.

I Pansotti sono ravioli di magro originari del golfo del Tigullio la cui forma può variare dal triangolo al grosso tortello. Il ripieno originale era basato su quella selezione di erbe selvatiche chiamata

Preboggion,

più ricotta o

Prescinsœua

. Tra le erbe che compongono il

Preboggion

ci sono:

cicerbita, tategua (o grattalingua), radicchio selvatico, tarassaco, pimpinella, ortica,

uniti alle più comuni borragini, bietole erbette e prezzemolo.

Queste erbe si possono raccogliere nelle mattine di primavera sui cigli dei sentieri, nelle fasce e tra i muretti a secco e bisogna essere anche esperti per trovare quelle giuste. Non essendo coltivate, la loro reperibilità sul mercato è quasi nulla. Quando però si riesce a trovare il *Preboggion*, vale senz'altro la pena di trasformarlo in Pansotti. N.B. Le ricette sono tratte da La cucina dei Genovesi di Paolo Lingua. Leggetelo, se potete.

Pansotti

Per il ripieno:

350 g borragine

350 g bietole erbette

500 g preboggion

150 g ricotta

Le paste ripiene nella tradizione ligure

Scritto da MT

50 g parmigiano

2 uova

aglio, sale e maggiorana

Procedimento

Le erbe selvatiche vanno lessate in pochissima acqua o anche cotte a vapore, poi tritate finemente insieme a ricotta, parmigiano aglio e maggiorana. Si aggiungono infine le uova per ottenere un composto abbastanza asciutto. La pasta deve essere delicata, quindi preparata con poche uova, acqua e vino bianco. La forma può essere triangolare o di grosso tortello. Si lessano per pochi minuti e si condiscono con la salsa di noci

Salsa di noci

Ingredienti

500 g di noci

5 g d'aglio (uno spicchio)

1 dl olio extravergine di oliva

30 g parmigiano grattugiato

la mollica di un panino bagnata nel latte

maggiorana e sale

A questi ingredienti classici c'è chi aggiunge pinoli e *Prescinsœua*

, chi invece panna da cucina. Il procedimento è semplice ma laborioso: i gherigli delle noci dovrebbero essere scottati e pelati, perchè la pellicina è amarognola, ma è un lavoro lungo che nessuno si sogna di fare per grandi quantità. Da qui l'aggiunta dei pinoli per addolcire... Anticamente si preparava nel mortaio, oggi nel normale frullatore. Se si usa la panna è decisivo che questa sia del tipo da cucina, e NON quella fresca da montare, perchè nel frullatore monterebbe e poco dopo smonterebbe separandosi in siero e burro e rendendo la salsa inservibile.

Ravioli alla genovese

Un piatto dei giorni di festa: nella tradizione genovese erano d'obbligo a Carnevale e il giorno di Santo Stefano.

Per il ripieno

- 200 g di poppa di vitella
- 300 g di magro di vitello
- 300 g di animelle, filoni e cervella
- 100 g di salsiccia
- 4 scarole
- 2 mazzi di borragine
- 3 uova
- 30 g di pinoli
- 40 g di parmigiano

aglio, maggiorana, sale, la mollica di un panino, burro.

Procedimento

Rosolare la carne tagliata a pezzi e la salsiccia con poco burro. Sbollentare a parte animelle, filoni, cervella e poppa. Scottare le verdure e strizzarle, quindi tritare finemente tutti gli ingredienti al tritacarne. Riunire tutto in una ciotola e aggiungere uova, parmigiano, la mollica di pane inzuppata nel brodo o nel sugo di carne, aglio pinoli e maggiorana tritati.

La pasta è la stessa dei pansotti: poche uova, acqua e vino bianco. La forma classica dei ravioli è quadrata: si possono fare a mano o con una raviolatrice a stampo o in continuo.

“Sugo di magro simile al grasso”

Una ricetta antica, usata nel periodo di Quaresima nel secolo scorso: è un sugo “di magro”

Le paste ripiene nella tradizione ligure

Scritto da MT

cioè senza carne, ma con sapori altrettanto marcati.

Ingredienti

20 g di pinoli

100 g di burro

2 cipolle

600 g di pomodori

5 g di funghi secchi

2 acciughe salate

20 g di farina

aglio, rosmarino

Procedimento

Rosolare i pinoli nel burro e metterli da parte, far rosolare nel burro cipolla, aglio e rosmarino tritati, quindi aggiungere funghi, pomodoro e sale lasciando cuocere. Pestare i pinoli, le acciughe e la farina in un mortaio e aggiungerli al sugo allungando se serve con acqua o brodo vegetale.