

[Homepage](#) | CUCINA

I LIGURI E LA CUCINA.

La formaggetta, il bruzzo di Triora, il pecorino romano, il lardo di colonnata.....appartengono alla stessa categoria del Mosè di Michelangelo o del Duomo di Orvieto? Certo, perchè fatte le dedite proporzioni, sono tutte opere preziose, simboli illustri, retaggio della nostra storia, da difendere e salvaguardare con la massima attenzione. Le tradizioni alimentari sono parte integrante della cultura di un Paese, costituiscono un tessuto di lavoro, fatiche, abitudini e piaceri che uniscono sotto sotto, valori condivisi, individui, famiglie e comunità. Per definizione un prodotto tipico è legato al "Suo Territorio", il che costituisce un pregio ed una garanzia, ma anche un limite. Perchè la sua produzione e distribuzione non può seguire i criteri della grande industria alimentare, per cui oggi queste tradizioni corrono molti rischi. Vediamo come evitarli, un metodo dove è possibile è il cosiddetto. "a km. zero". L'affannoso ritmo della vita contemporanea ha sottratto ampio spazio ai piaceri della tavola. In breve i cibi si sono standardizzati ed hanno provocato una parallela omogeneizzazione verso il basso dei gusti, soprattutto nei giovani. Nulla di tragico purchè allo stesso tempo si favorisca in casa e fuori, facendo la spesa o al ristorante, anche la ricerca dei sapori ed aromi di qualità quelli che la tradizione gastronomica delle nostre regioni propone in gran numero: nei formaggi, nei salumi, nei legumi nelle verdure, nei vini.....La tipicità di un prodotto è legata alla sua storia, al territorio da cui ha origine, a come è prodotto, alle sue qualità alimentari. Ma al di là delle norme un prodotto è davvero tipico quando, la "Sua" gente lo ama, lo considera inimitabile, lo mangia con assoluto piacere e vorrebbe che tutti potessero deliziarsene.....Oggi il consumatore attento può trovare anche in molti supermercati la linea che comprende le migliori specialità alimentari regionali. Sta a noi riappropriarci dei nostri sapori con tenacia e convinzione.

"La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà"

"Mangiare è una necessità, mangiare intelligente è un'arte"

LE RICETTE:

Proponiamo le ricette delle nostre nonne, ricette antiche che rischiano di perdersi. Oggi, con i ritmi della vita moderni, moltissime persone non dedicano più tempo a cucinare, mangiando spesso nei bar o a casa alimenti precotti, (di dubbia qualità e con grassi di che specie?) Dato che queste confezioni di cibo precotte e surgelate debbono essere poi riscaldate nei forni a micro-onde, non mi risulta che si perde meno tempo che farsi una pastasciutta magari solo al burro, mangiando un piatto fresco e più genuino che non fa poi ricorrere al medico? Polemiche a parte vi presentiamo delle ricette semplici e appetitose.

"PATATA QUARANTINA". La patata quarantina è una qualità di patate antiche liguri, molto gustose. La coltivazione di questa patata era stata abbandonata negli anni '60 perchè non davano una grande resa, rispetto alle qualità di patate olandesi che stavano invadendo il mercato. Oggi alcuni coltivatori hanno deciso di riprendere, con successo, la produzione ed hanno così fondato un Consorzio I.G.T. (Consorzio della Quarantina). La produzione si è estesa dalla Val di Vara sino a Calizzano.

"BACIOCCA". Ingredienti : patate (meglio se quarantina), una fetta di lardo, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, ricotta e formaggio grattugiato. PER LA SFOGLIA: farina, acqua e sale q.b. Impastare farina acqua e sale e tirare una sfoglia sottile come per la torta pasqualina. Stenderla in una teglia. Tagliare finemente le patate e porle a strati sulla sfoglia,(massimo due strati.). Fare un soffritto con il lardo tritato con la cipolla e l'aglio, togliere dal fuoco ed aggiungere la ricotta ed il formaggio grattugiato. Mescolare bene e stendere il composto tra uno strato e l'altro delle patate e sopra. Informare coperta. Servire calda. Un tempo , questa tortina veniva cotta nel forno a legna coperta con una campana di terracotta. Oggi si può informare con un coperchio per forno.

"BISCOTTI DI MAIS" Ingredienti: 150 gr. di burro, 200gr. di farina 00, 300gr. di farina di mais, 1 bustina di lievito chimico, un pizzico di sale, 3 uova, 150gr. di zucchero, 1 bustina di vaniglia. Impastare bene tutti gli ingredienti e lasciare riposare almeno 2 ore in uno straccio umido o in pellicola per alimenti. Tirare quindi una sfoglia, tagliarla a dischi con un bicchiere rovesciato ed informare a fuoco medio per circa 30 minuti.

"FUGASSETTE con PATATE" (focaccine con patate.) : Ingredienti : 500gr. di farina, 300gr. di patate, 30gr. di lievito di birra, 2 pizzichi di sale, acqua q.b. Pelate le patate tagliatele a fette e lessatele in acqua leggermente salata. Disponete la farina a fontana sulla spianatoia ed incorporate le patate passate nel setaccio, aggiungete il lievito, il sale, l'acqua delle patate intiepidita e quindi altra acqua fino a raggiungere un totale liquido di circa due decilitri e mezzo (due bicchieri e mezzo circa). Impastare bene il tutto. Lasciate riposare in luogo tiepido per 1/2 ora circa. Spianate quindi l'impasto infarinandolo , tagliate dei piccoli pezzetti appiattendoli con le dita infarinate affinché non si attacchino alla madia. Friggeteli in abbondante olio extra vergine bollente.