

Renzo Bagnasco

# LA VERA CUCINIERA GENOVESE... OGGI

**ovvero**

*Come riproporre oggi la gastronomia della tradizione: oltre 300  
ricette testate, compresi alcuni piatti in uso nella comunità ebraica  
genovese, fra noi fin dal 507 d.C.*

**Panesi Edizioni**

LA VERA CUCINIERA GENOVESE... OGGI *ovvero Come riproporre oggi la gastronomia della tradizione: oltre 300 ricette testate, compresi alcuni piatti in uso nella comunità ebraica genovese, fra noi fin dal 507 d.C.* di Renzo Bagnasco

©2017 Panesi Edizioni, Cogorno (Ge)

In copertina: immagine tratta da *La vera cucciniera genovese* di Emanuele Rossi, fine '800.

Questa opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore. È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

[www.panesiedizioni.it](http://www.panesiedizioni.it)

*A Nada, che questi piatti ha testato*



## INTRODUZIONE

Vito Elio Petrucci nel 1995 scriveva per un nostro libro: "I libri di cucina sono oggi una costante, segno che la gente ha finalmente capito che mangiar bene è importante e che il momento in cui l'uomo è a tavola è il più qualificante della razza umana. Un antico proverbio genovese dettava: 'L'ommo o se conosce a toua e a tavulin': l'educazione pranzando, il comportamento giocando. Una bella serie di ricette di Renzo Bagnasco e Nada Boccalatte fanno diventare la tavola un incontro fra la gente e la cucina tradizionale. Ritrovare in quell'universo che è la cucina quei sapori che la legano all'ambiente, alla natura, alla sua storia, che non nasce mai ora ma ha radici lontane, da ritrovare anche se hanno, robusto e salutare, il respiro dell'aglio. Con qualche gustosa invenzione di oggi, novità che si allineano agli antichi usi. Determinante, direi, l'ambientazione delle ricette antiche con la utensileria moderna, con l'uso di prodotti forniti dalla distribuzione, microonde, frullatori, congelazione e liofilizzazione".

Sulla validità di questo ritrovarsi sono concordi anche i nutrizionisti che non hanno dubbi sul fatto che nutrirsi è gratificarsi. Il gastronomo Rastelli ha affermato a proposito del gusto: "Come minimo è conoscenza, se non vogliamo arrivare a definirlo cultura".

Come ci dice Jacopo Durandi, nel suo *Saggio sulla storia degli antichi popoli d'Italia* (1769), i Liguri, *ligus*, "gente di montagna", erano già menzionati sia da Strabone che da Tito Livio.

Scoprirono il mare dopo che, per sfuggire alle invasioni e alle guerre, scavalcarono le prime Alpi e gli Appennini e, sconosciuto, se lo trovarono ai piedi. Coniugarono quindi le loro verdure con quanto il nuovo elemento offriva; solo dopo cominciarono a solcarlo. Le fortune dei marinai come quelle dei montanari dipendono troppo dalle bizzarrie della natura: ovvia quindi una oculata parsimonia. Se poi si uniscono le due parsimonie viene fuori il ... genovese.

Vogliamo qui suggerire come ricreare oggi i gusti antichi, ricavandoli da una classica cuciniera dell'800, ma attualizzandoli, così da non perderne la memoria utilizzando prodotti locali ancor oggi in commercio, consapevoli che i gusti un tempo erano diversi: basti pensare con cosa veniva concimato il basilico o alimentate le vacche da latte. Pressoché tutto all'epoca, specialmente per l'impervia orografia del nostro territorio, era a "chilometro zero" e, con la freschezza, il gusto ne guadagnava.

Riprendendo quanto già facemmo ne *Il mangiar bene* (Mursia Editore), si sono qui inseriti alcuni piatti della nostra comunità ebraica, non quelli classici legati alle loro ricorrenze religiose, ma quelli consumati tutti i giorni, così come ancora vengono ricordati. Non si può parlare di una vera e propria "cucina ebraica genovese" come lo è invece quella Veneta o Romana, perché troppe sono state le influenze dei locali e dei confinanti su di un esiguo numero di israeliti quali quelli genovesi, per di più in una città di porto. Oltretutto la nostra cucina è già di suo molto vicina alle regole della Torah.

Questo nostro pensiero vuole dunque essere un omaggio a chi è sempre vissuto con noi e ci ha aiutato a rendere grande Genova. Sul rapporto di serena convivenza fra Genova e gli ebrei, fa fede anche il recente grande onore tributato al Cardinale Boetto, Arcivescovo di Genova durante l'ultima guerra, con l'averlo iscritto, da parte dello Stato di Israele, nel libro dei "Giusti fra le Nazioni".

Tutte le ricette descritte sono state realizzate alla luce della moderna dietetica evitando gli eccessi di grasso e tenendo conto delle evoluzioni gastronomiche nel frattempo succedutesi.

Molti di questi piatti ci sono stati descritti da anziani, ma i tempi e le quantità le abbiamo annotate dopo averli realizzati per verifica e qui riportate per ciascuno.

Non rimane che cimentarsi.

Buon appetito!

*L'autore*

# PREMESSA

## *Gusti antichi riproponibili oggi*

Prima di iniziare a descrivere le singole ricette, ci piace ricordare come un tempo riuscissero a conservare i cibi o le bevande per mantenerne il sapore, anche dopo il loro tempo di maturazione.

Non c'erano i frigoriferi né gli aerei che oggi ci fanno sembrare primizie quello che in altre parti del mondo è invece "piena produzione".

Una curiosità: scorrendo le ricette si nota che i manicaretti, mano a mano che ci si allontana dalla opulenta Genova, pur conservando lo stesso nome, sono assai più poveri. La cosa si evidenzia ancor più nel nostro *Natale in Liguria*.

Dove è stato possibile abbiamo ripreso le classificazioni e i termini antichi e la grafia dei nomi in genovese è quella indicata nel *Dizionario Genovese-Italiano di Giovanni Casaccia del 1876*.

## *I nostri nonni facevano così*

### ANCIÖE SOTTO SÂ (acciuغه sotto sale)

Come prima cosa, dopo essersi procurate le acciuغه grosse al punto giusto, ma non grasse perché sarebbero di difficile conservazione, munirsi di una *arbanella*, oggi di vetro ma un tempo di terracotta che però, con il continuo uso, si impregnava alterando il gusto delle acciuغه da conservare. Con il vetro bisogna avere l'avvertenza che, una volta preparate, devono essere conservate sempre al fresco ma, soprattutto, al buio: la luce non va mai d'accordo con i cibi da conservare.

L'importante è che siano "nostrane" perché quelle dell'Adriatico, mare chiuso alimentato da fiumi e quindi poco salato, sono troppo "dolci" e quelle Spagnole mai freschissime, *conditio sine qua non*, perché quando arrivano hanno "viaggiato".

Vanno poi pulite con le mani e senza toccarle con utensili in metallo.

Un tempo l'operazione si effettuava alla spiaggia perché si utilizzava il mare per lavarle e sciacquarle ma oggi il mare è ... quello che è. Forse al largo, ma non è molto comodo.

Si toglie loro la testa, che tirandola trascina con sé anche le interiora, e, sciacquate, si spolverano di sale e si mettono a colare su di un'asse inclinata e in un'ombra ventilata.

L'ideale era sotto alle cabine degli stabilimenti balneari se sostenute da palafitte. Una volta pronte, lavarsi le mani in mare e si comincia coprendo il fondo del contenitore con un primo "letto" di sale grosso: su di esso stendervi un primo strato di acciuغه affiancate e ben pressate con le nocche a che non restino zone d'aria. Un tempo si disponevano a raggiera con le code convergenti al centro. Oggi si adagiano parallelamente l'una all'altra sempre pigiandole leggermente e affiancate con testa e coda alternate. Quindi un nuovo strato di sale a coprirle, pigiarlo garbatamente e ricomponendo con un secondo ripiano, ortogonale al primo, cioè incrociato con il sottostante. Continuare così sino quasi al bordo, terminando con uno strato di sale più spesso dei precedenti. Comprimerle sovrapponendovi un disco di ardesia del diametro da poter entrare nel contenitore e su di esso porvi un bottiglia piena a tre quarti d'acqua, il giusto peso per comprimerle senza schiacciarle troppo: si

rovinerebbero. Dopo una settimana controllarle asportando, se del caso, l'acqua che avranno rilasciata sotto la dolce pressione. Dopo quindici giorni si potrà verificare se le acciughe saranno rosa, ben pressate e asciutte senza vuoti d'aria. Tolta l'ultima acqua residua, riempirle con una salamoia così formata: 2 litri d'acqua e 150 gr di sale grosso, alcuni grani di pepe e 1 fetta di patata. Non appena la fetta, bollendo, verrà a galla, buttarla perché è il segnale che tutto sarà pronto e, filtrata, riporla a freddarsi. A salamoia fredda, versarla sull'ardesia sino a ricoprirla; quella che avanza tenerla coperta, perché questa operazione andrà ripetuta dopo trenta giorni. Dopo due mesi finalmente le acciughe saranno pronte. Levare l'ardesia e conservarla per poi poter richiudere e ricomprimere le rimaste, una volta prelevate quelle occorrenti da sciacquare sotto acqua corrente soffregandole dolcemente con le dita per togliere eventuali residui di sale. Asciugate su di un foglio di carta da cucina, qualche ora prima di gustarle, condirle con un filo di olio evo, fettine d'aglio e spolverate d'origano: saranno gustosissime. C'è che preferisce, una volta condite, avvolgerle ad un cubetto di burro.

#### ARTICIOCCHÉ, MEIZANN-E E CÔU SCIÔ SÔTTO ÊUIO (carciofi, melanzane e cavolfiori sott'olio)

Per conservarli sott'olio, occorre per primo pulirli; 1 kg di carciofini vanno, tolte le brattee più dure, spuntati conservando 1 cm di gambo spellato, tagliati in due per il lungo (o in quattro se grandi) andranno poi bolliti in una pentola di inox con 1 litro di vino bianco fermo e uno di aceto bianco o rosso a seconda del gusto e dell'effetto estetico desiderato, alcuni grani di pepe, qualche foglia di alloro, 4 chiodi di garofano, un po' di cannella, qualche scorza di limone e un po' di sale grosso. Come inizia a bollire, mettervi i carciofini e, appena riprende il bollire, abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per 5'. Spento, colare i carciofini disponendoli su di un piano inclinato a colare, coperti da un canovaccio che impedisca, esposti all'aria, di ossidarsi annerendosi. Dopo un giorno saranno asciutti e si potranno quindi invasare insaporendoli con qualche grano di pepe e foglie di alloro disponendoli a strati alterni; devono essere ben pressati a che non rimangano nicchie d'aria. Annegarli poi con olio evo che va rimboccato dopo qualche giorno. Trascorso un mese, saranno pronti. Ogni volta che si vuol conservare qualcosa sott'olio è bene accertarsi che non vi rimangano zone d'aria.

Analogo procedimento si effettua con le melanzane, purché piccole, così come con i cavolfiori, disfacendoli però in grappoli eguali fra loro. Questi ultimi vanno messi preventivamente a bagno in acqua fredda, aggiungendovi molto sale a che eventuali bestioline ne escano, dopo di che si procederà come sopra descritto. Ognuno di loro formerà ottimi stuzzichini se accompagnati da fettine di bottarga sottili ammorbidite in olio evo.

#### AXÔU ALL'ANTIGA (aceto all'antica)

Un buon aceto nasce solo da un buon vino e non se invece si utilizzerà lo scarto di vini andati a male.

Utilizzare un tino di castagno, il tannino di quel legno favorisce l'acetificazione, con a livello del fondo un rubinetto per, alla fine, spillarne il contenuto. In mancanza, utilizzare quelle in commercio in vetro, anche se sono altra cosa. Il tino dovrà avere infilata nella parte superiore una canna (ottima se di canna vera) che raggiunga il fondo del tino, tagliata



trasversalmente a mostacciolo così che non si intasi mai; questo permetterà al vino che attraverso di essa immetteremo, di arrivare direttamente sul fondo senza toccare o rompere la superficie semitrasparente che si sta formando. Quel velo opalescente che si nota sulla superficie è l'habitat degli acetobatteri; se si dovesse rompere precipiterebbe sul fondo, annegando per asfissia perché sono aerofagi. Sfatiamo un errore ricorrente: si crede che quella gelatina che a volte si forma per sbaglio sul fondo sia la "madre dell'aceto": sono acetobatteri annegati e quindi inefficienti. Se si forma, buttiamola. Annotasi la data d'inizio così da sapere quando sarà pronto, iniziamo: introduarvi una noce di lievito di birra o un po' di crescente da pane e 1 litro di birra forte. Dopo una settimana aggiungervi 1 litro di buon aceto bianco e dopo altri sette giorni versarvi dell'eccellente vino della forza di un barolo. Poi, con cadenza settimanale, aggiungervi ogni volta 1 litro dello stesso vino iniziale sino ad arrivare quasi a tappo. Lasciarvi un cuscinetto d'aria per garantire la vita ai batteri acetici che fanno sì che l'alcol etilico si trasformi in acido acetico. La presenza di questa aria permette la vita ai microorganismi che lavorano... per noi.

Il tino dovrà restare fermo nel luogo dove lo abbiamo messo all'inizio perché non va sbattuto. Appena pronto l'aceto, spollarlo e imbottigliarlo. Se una volta imbottigliato se ne desiderasse conservare una dose particolarmente "forte", basterà immettervi uno o due spaghetti di pasta secca senza bloccare l'aria; basta tappare con una garza filtrante, per igiene. Lentamente, sciogliendosi, la pasta rafforzerà il processo di acetificazione. Pure il tino non andrà chiuso ermeticamente altrimenti l'aria non può penetrarvi. Tappare quindi l'oblò con una garza a più strati: permetterà all'aria di passare ma non agli insetti. Come è facile capire, da questa garza escono pure gli acetobatteri che si diffonderanno nell'ambiente rilasciando il tipico odore; ecco perché non è bene tenere nello stesso luogo anche del vino da pasto o imbottigliato.

#### AXÔU AROMATIZZÂU (aceto aromatizzato)

Per produrselo, procurarsi un contenitore stagno nel quale versare 1 litro di buon aceto bianco reperibile in commercio. Vi si immergano alcune foglie di basilico finemente spezzettato con le dita, 1 ciuffetto di erba cipollina grossolanamente trita o addirittura 2 cipolline, 2 spicchi d'aglio, 7 grani di pepe nero e 2 chiodi di garofano. Ventiquattro dopo averlo tenuto coperto, filtrarlo in una nuova bottiglia e condirne insalate o usarlo come *court-buillon* quando si bolle il pesce.

#### BÖTTAEGA (bottarga)

La bottarga è formata da uova di muggine o di tonno, salate, compresse e seccate: una ghiottoneria amata da tutti i "rivieraschi" dell'intero bacino Mediterraneo.

Questo manicaretto è assai più complesso da realizzare che non le acciughe; non è caviale, *caviâ*, pur trattandosi sempre di uova, ma queste sono di storione, da gustarsi però salate e preparate con una procedura particolare.

Una divagazione, la storione femmina viene "munta" e poi rimessa in acqua; per la muggine è invece la fine perché va esportata l'intera sacca che le contiene, più un pezzetto di carne per appenderla. Rispetto a quella di tonno, quella di muggine è più delicata e gustosa. I muggini adatti sono quelli che vivono in acque pulite e non portuali; in Sardegna ci sono quelli idonei e riconoscibili perché presentano sull'opercolo una grande macchia dorata

mentre gli altri l'hanno scura.

Le due bottarghe, di tonno o di muggine, si differenziano perché la prima si presenta più "spessa" dell'altra che invece non supera le due dita e sembra un pane schiacciato.

Come si prepara: appena tolto l'involucro dalla muggine, va tenuto in acqua fredda per una intera notte. Il giorno dopo, delicatamente asciugato, viene salato con sale grosso igroscopico, però finemente triturato. Poi si pressa l'involucro fra due tavolette di legno con sovrapposti dei pesi, senza però pressarle troppo per non farlo "scoppiare". Terminato, vanno messe ad asciugare in ambiente asciutto e aerato. Tolate le tavolette e i pesi, dovranno restare per altri quindici giorni appesi per quel pezzetto di carne lasciato allo scopo. Quando saranno pronti, avranno un bel colore argilla o oro scurito. Si conservano immergendoli nella cera fusa; una volta "sbucciata" e tagliata a fettine sottili, la si gusta.

È un ottimo antipasto condita con olio, limone e pepe, come fosse salmone affumicato. Può essere macerata in olio e servita accompagnandola con sedano dolce o fettine di melanzane piccole e sottaceto o su fettine di pomodoro condite con basilico e burro. Come sugo per condire le trenette o linguine, stemperandone le fettine in olio, aglio e spolverando di prezzemolo.

#### CRESCENTE ALL'ANTICA (lievito all'antica)

Invece del tradizionale lievito di birra, volendo si può ricreare il vecchio lievito o crescente. Impastare 2 pugni di farina "0" con un po' d'acqua e 1 banana matura e, coperto, lasciare lievitare per 24 e più ore. Al momento dell'uso nell'impasto, unirvelo.

#### ÈUIO SAVOÏO (olio saporito)

Per gustarne poche gocce su carne ai ferri, o dove piace, lo si ottiene versando in un contenitore stagno ½ litro di buon olio evo e abbondanti peperoncini secchi. Dopo un mese, avendolo ogni tanto capovolto perché tutto si insaporisca, i peperoncini si saranno macerati rilasciando il loro sapore e ammucchiandosi sul fondo. Mano a mano che lo si consuma, va rimboccato così che il nuovo olio, immesso in piccole quantità, abbia modo di insaporirsi senza "diluire" l'altro. Una precisazione: questo "insaporitore" evidentemente non è ligure anche se è stato il "nostro" Colombo a farci conoscere i peperoncini. Nonostante la non paternità, l'uso ormai diffuso fra noi di quest'olio ci autorizza a considerarlo nostro.

#### GALLETTE DA MARINAIO

L'impasto, che dovrà risultare sodo, è composto da 250 gr di farina tipo "0", pochissimo o quasi niente lievito (12 gr sciolto in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e con una punta di zucchero) e, se occorresse, un altro mezzo bicchiere d'acqua durante l'impasto, lasciandolo poi riposare per 40', coperto. Infine stenderlo con il mattarello e dargli la forma tonda, più moderna, dal diametro di 7 cm, mentre le tradizionali avevano diametro 10 cm e, bucherellate con i rebbi della forchetta, infornarle a 220° per 30'. Si conservano nel tempo se in luogo asciutto o addirittura insaccate e poste nel cassetto delle verdure. Per i dietisti: 300 calorie.

#### OIVE AL TREMELLO (olive al timo)

Utilizzando olive in salamoia, pronte e asciugate, praticare un taglio su di un lato e insaporirle con olio evo e timo. Si possono conservare per un po' se messe in vasetti sigillati.

Ottime come stuzzichini ma soprattutto come contorno al paté di polpo (*pasta de pörpo*).

#### OIVE IN SARMOÏA (olive in salamoia)

Per conservare le olive, il metodo migliore è quello di affogarle nella salamoia. Occorrono 3 kg di olive taggiasche o *laininn-e*, sane, non troppo mature e che non siano state punte dalla mosca olearia. È importante che le olive, che contengono grassi monoinsaturi, siano semi-verdi, perché è quello il momento nel quale sono più ricche di acido oleico che permetterà all'olio di reggere, senza alterarsi, alle alte temperature e in più fa pure bene come antipertensivo e antiossidante.

Vanno tenute sotto acqua corrente per venti giorni e venti notti così che abbiano a cedere l'amarognolo dovuto agli acidi tannico e gallico. La vasca da bagno è l'ideale; se però non se ne può disporre per così lungo tempo allora i periodi, se conservate in recipienti, raddoppiano perché occorre cambiarne ogni giorno l'acqua. Infine asciugarle con un canovaccio mentre si starà preparando la salamoia, bollendo 3 litri di acqua con disciolti 300 gr di sale grosso. Per esser sicuri che la salamoia sia pronta, lo abbiamo già visto, basterà mettervi a freddo una fetta di patata; quando bollendo questa salirà a galla, vorrà dire che il tutto è pronto. Freddata che sia, ricoprime le olive nel frattempo messe in barattoli di vetro e dal tappo ermetico, insaporendole con un po' di fiori di finocchio o, volendole più gustose, unendovi, oltre il finocchio, chiodi di garofano e scorze di limone (la sola parte gialla). Al solito vanno conservate al riparo dalla luce.

Al momento di utilizzarle, basterà sciacquarle e sommariamente asciugarle. Ottime dappertutto crude ma da aggiungere solo verso la fine della cottura nei manicaretti che ne richiedono la presenza e la preparazione al fuoco. Se prelevate e unte per tempo con un po' d'olio evo, spolverate di origano o, alla spezzina, di timo e pezzetti di scorza di limone o arancia, una volta pepate completeranno un ottimo aperitivo. Se si sbaglia la salamoia, dopo un po' si formerà uno strato di muffe e sale innocue ma non belle a vedersi: basterà, ogni volta, "schiumarle", buttarne le muffe e rimboccandone la salamoia.

Un modo nuovo di conservarle, se si comprano quelle sciolte, è quello di, arrivati a casa, metterle senza salamoia in un barattolo e versarvi un poco di buon olio. Poi agitare dolcemente inclinandolo e ruotandolo così che tutte possano ungersi con il poco olio. Conservate poi in frigo, sono sempre belle e pronte, sia per i manicaretti che come stuzzichino pre-pasto.

#### PANISSA (farinata di ceci)

Per farsi una "paniccia" occorrono 300 gr di farina di ceci da stemperarsi bene in 1 litro d'acqua tiepida procedendo con il mettere prima la farina e poi versarvi lentamente l'acqua rimestando vigorosamente pena il formarsi di grumi: è l'operazione più delicata dell'intera preparazione. Sempre mescolando, accendere il fuoco e cuocerla per 1 ora e ¼. Pronta, versarla in piatti bagnati a che non si attacchi e lasciarvela freddare. Poi la si potrà cucinare in diversi modi, così come il prosieguito del libro descriverà. È curioso osservare che lo stesso impasto in dosi diverse e unto d'olio, se cotto al forno, dà vita alla mitica farinata.

#### PASTA DE OIVE (paté di olive)

Un tempo lo si faceva con il mortaio ma oggi, sempre disossate, si frullano. Unire 250 gr di

olive taggiasche, 100 gr di capperi sottaceto e 150 gr di acciughe salate (quelle nostrane) lavate e diliscate e continuare sino a ottenere una pasta omogenea. Pronta, la si passa al setaccio e si rimescolerà versando nel contempo dell'olio a filo, sino a che ne assorbirà. La si insaporisce poi amalgamandovi succo di limone, un cucchiaino di buon brandy e un pizzico di pepe macinato. Ottima spalmata su tartine, per farcire uova sode o pomodorini, buona infine per condire gli spaghetti spolverati poi con abbondante grana. Per conservarla a lungo ricoprirla d'olio e chiuderla ermeticamente. Era il companatico utilizzato sui leudi che facevano cabotaggio.

#### PASTA DE PÖRPO (paté di polpo)

Nello spezzino è noto anche come "polpo degli zavorristi". I "zavorristi" erano uomini che, immersi in mare sino alla vita, raccattavano pietre per zavorrare i leudi vuoti; quando poi il carico sostituiva la zavorra, quelle pietre venivano buttate nuovamente in acqua. I zavorristi, operando con le mani, spesso afferravano, nascosti sotto le pietre, dei polpi che in certe stagioni vengono a riva per riprodursi; ne ricavano una pasta che è facile da conservare e nutrirsi durante le lente navigazioni sotto costa.

Per farlo occorrono 300 gr di polpo già cotto e, una volta liberato della sua pellicina rosata, va lasciato a mollo per una decina di minuti in acqua e aceto bianco. Asciugato e ridotto a tocchetti, oggi lo si frulla sino a divenire "pasta". A parte si scaldano 10 gr di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio tritati, 1 cucchiaino di capperi interi con il relativo aceto, ¼ di bicchiere d'olio evo e 1 spruzzata di pepe nero. Al tutto si unirà la "pasta" precedentemente preparata, amalgamando bene; lo si riscalderà per non più di 5'. Si conserva in barattoli sott'olio. Ottimo spalmato sulle gallette da marinaio o anche come sugo, aggiungendovi un po' di passata di pomodoro e olio.

#### PASTELLA PER FRIGGERE I FRISCIËU (pastella per frittelle)

200 gr di farina, 200 gr di zucchero, 1 buccia di limone grattugiata, 25 gr di lievito di birra, ¼ di latte, sale e acqua tiepida. Agitare bene il tutto con un cucchiaino di legno in un recipiente e lasciar lievitare per tre ore.

#### TOMATE SECICHE (pomodori essiccati)

Ad Apricale, nell'entroterra di Bordighera, asciugavano i pomodori raccolti maturi e aperti a metà, adagiandoli sulle piatte pietre che ricoprivano i tetti; in stagione Apricale sembrava una cucchiainata di case dai tetti rossi. Oggi è sufficiente, aperti i pomodori lungo l'asse maggiore, disporli su di un piano inclinato al sole con la parte tagliata rivolta verso l'alto così che il liquido contenuto non vada disperso favorendone l'asciugarsi più lentamente.

#### TONNO FRESCO SÖTTO ÊUIO (tonno fresco sott'olio)

Pescato un tonno nel rispetto delle norme vigenti, conviene sventrarlo e decapitarlo per fargli perdere più sangue possibile sino a che si è in mare, perché ne ha molto e dal forte afrore. Arrivati, tagliarne 2 kg a tranci in misura che poi possano entrare nei vasi preparati. Vanno messi subito a bagno in acqua fredda corrente per tutta una notte; è sconsigliato metterli direttamente nella vasca del bagno perché poi sarà un problema far sparire il forte odore che impregna tutto.

La mattina dopo, asciugati, andranno sistemati sulla piastra del forno acceso al minimo. Devono asciugare bene ma non cuocere. Pronti, vanno salati con sale grosso tritato con una bottiglia usata a mo' di mattarello; dopo 1 ora sistemarli l'uno vicino all'altro a formare però un solo strato in uno o più tegami alti di bordo: insaporirli con grani di pepe, il succo di 2 limoni, 4 foglie di alloro, ¼ di vino bianco e olio sino a ricoprirli. A forno caldo, coperti con carta da forno e poi con un coperchio, tenerveli per una quarantina di minuti a temperatura dolce; poi toglierli e lasciarli freddare per poi costiparli nei barattoli. Filtrato il liquido di cottura, distribuirlo equamente nei vari contenitori rabboccandoli, se scarso, con olio fresco. I vasi ermetici così costipati e ripieni, privi di aria interna, vanno messi in un recipiente con acqua sufficiente ad affogarli, quindi bollirli per 15' così da sterilizzarli. Freddati, dopo 24 ore bollirli un'altra volta, con egual procedura di prima; 24 ore di raffreddamento e una terza e definitiva ribollitura. Quando saranno freddi, metterli in luogo fresco, asciutto e ... all'ombra. Non per scoraggiarvi, ma non possiamo però sottacere che spesso il risultato, se non correttamente eseguito il lavoro, porta ... ad andare a comperarsi una scatola di buon tonno!

### *Sapori da riscoprire*

#### BAXAICÒ E PÉSTO (basilico e pesto)

Il nome del basilico discende dal latino medioevale *basilicum* a sua volta derivato dal greco *basilikon* che significa "erba da re" grazie al suo caratteristico profumo. Come si vede, la odorosa piantina originaria dell'India era già nota nell'antichità: pare che sia stato il grande Alessandro a farcela conoscere nel 340 a.C.

Purtroppo però, da quando è conosciuto, è stato considerato idoneo per fare tutto, tranne che essere usato in cucina. Era ritenuto, a seconda delle culture, o pianta medicinale o medicamentosa, assai più spesso pericolosa quando non addirittura demoniaca o menagramo. Salvatore Massonio nel suo *Archidipno ovvero dell'insalata e dell'uso di essa* (1627), così scrive: "Il Basilico è volgarmente conosciuto: mangiato copiosamente ne cibi, scurisce la vista, mollifica il corpo, promuove le ventosità, provoca l'orina, aumenta il latte: ma difficilmente si digerisce".

Con questo biglietto da visita il nostro basilico dovette lottare parecchio prima che gli venisse riconosciuta la sua potenzialità gastronomica che già aveva. Ancor oggi l'Italia ne è la massima consumatrice e poi bisogna saltare sino all'estremo Oriente per ritrovarlo nel suo ruolo gastronomico. Altrove è ancora o pianta medicinale o un profumo: in Egitto durante i matrimoni sino a qualche anno fa lo si usava mettendone un rametto dietro alle orecchie per dare profumo ma, soprattutto, per attenuare l'afrore del sudore.

Ma torniamo a leggere il Massonio: puntigliosamente ci segnala che ne parlarono (sempre male, quasi fossero all'unisono): Plinio nel libro 12°, Theofrasto nel libro 5°, Avicenna nel secondo trattato delle forze del cuore, Alessandro Petronio nel libro 3°, Galeno nel libro 11°, Antonio Mizaldo nel libro 3° e ancora Sabino Tirone, Columella, Gargilio Marziale, Plinio Crisippo medico, Dioscaride, Sotiane, Diodoro Siculo e Girolamo Cardano.

Gastronomicamente parlando, compare nel 1400, precisamente nel 1474 perché menzionato e codificato nel ricettario *Cucina di strettissimo magro* inserito nella *Regola dell'Ordine dei P.P.*

*Minimi di San Francesco da Paola*; sì, quello del Santuario sopra Principe/Di Negro, molto caro ai marittimi genovesi. In quell'anno infatti il Papa Alessandro VI Borgia approvò la loro Regola della quale faceva parte integrante, credo caso unico, una dettagliata dieta da seguire rigorosamente che oggi chiameremmo "vegana". Sono loro i primi che descrivono, sotto la voce "Salsa verde alla genovese" un battuto a freddo nel mortaio formato da basilico, aglio, pinoli, olio e sale nel quale si può riconoscere il primo embrione di pesto, anche se manca il formaggio, bandito dalla loro dieta.

Da sempre i Comandanti genovesi dei velieri usufruivano del "giardinetto" presente su tutte i vascelli, quel "poggioletto" sotto le vetrate di poppa, per portarsi dietro le nostre erbe aromatiche, basilico compreso, così da poter insaporire con odori di casa i loro altrimenti "monotoni" menù. Le essenze reggevano il salmastro che anzi le esaltava, perché cresciute sul mare come capita se si assaggia il rosmarino o l'alloro e tutte quegli aromi che nascono sul promontorio di Portofino.

Oggi, gli autori che vogliono far vedere che hanno studiato menzionano come suo antesignano il *moretum* romano, come lo descrivono Columella, agronomo dell'età Imperiale, e il grande Virgilio, proprietario terriero e poeta. Difficile però da accettare, visto che nel *moretum* non c'è basilico, ma c'è invece molto aceto e una miscellanea di erbe tritate con aglio, legate con un vecchio formaggio da poi, una volta riscaldato, spalmare sul pane, e non usato per condire. Più di recente lo hanno fatto addirittura discendere dall'"agliata" che non contempla né basilico né formaggio né pinoli, salsa oggi molto diffusa anche in Provenza: insomma, una delle tante salse verdi per insaporire bolliti o pesci.

Bisogna arrivare a metà '800 per vederlo codificato, anche se con varianti non da poco, dai due autori delle fondamentali cuciniere genovesi, il Ratto nel 1865, seguito a ruota dal Rossi. Il primo lo definisce "Battuto o sapore all'aglio", suggerendo di sostituirlo, ove mancasse, con maggiorana o prezzemolo, alternative oggi impensabili, ma sempre con l'aglio. Il secondo invece lo definisce "Pesto d'aglio e basilico"; lui però non lo sostituisce con altre erbe profumate ma ci mette sempre l'aglio.

Come si vede anche il pesto muta nel tempo; certo in quello descritto però l'aglio dominava come pure il pecorino e non come oggi che lo hanno ... castrato per turisti, a partire dall'asfittico basilico per di più coltivato in luogo non vocato. Un tempo le zone idonee, rigorosamente nel ponente della Città, cominciavano dal Castelluccio di Pegli per finire a Coronata (zona aeroportuale) e la produzione era sufficiente a far fronte alla limitata domanda di Genova; oggi invece va per il mondo. La speculazione edilizia del dopoguerra ha edificato in quelle zone e quindi bisogna fare di necessità virtù. Va bene anche Prà.

In realtà il tanto oggi decantato pesto sino ai primi del '900 non era molto valorizzato. Venivano ricordate le paste con il quale condirle, come i *mandilli de sea* (lasagne) o le troffie, come ci dice il Carbone nel suo *Con giardino e gioco da bocce* (1934), ma non il "nostro". L'Autore descrive tutte le trattorie di Genova centro e dintorni e le loro specialità. Della "Ginn-a de o compasso", la mitica osteria dove si ritrovano tutti gli artisti dopo lo spettacolo al "Modena" di Sampierdarena, famosa per le lasagne con il ... pesto, o il "Giacinto" che profumava le sue *xatte* (piatti fondi) di minestrone con abbondante pesto. Altra mitica trattoria era la "Lena" di Vico Angogliotti che serviva troffie al pesto di "squisitezza inaudita". Più avanti scrive: "I lavoratori del porto, quelli del Molo Vecchio, si distribuiscono all'ora di colazione nelle Osterie di Piazza Cavour dalla 'Sciamadda' o dal 'Gin' con la storica

untuosa tavola dei 'contaballe' dove per tovagliolo e per tovaglia funge la carta gialla velina della farinata ...", oppure dalla "Sapesta" in Via Giustiniani dove, anche lì, al venerdì ancor oggi, *troffie co-o pesto*. Leggiamo ancora il Carbone: "Ma basta che scocchi mezzogiorno che dai mille vicoli vengono fuori i lavoratori della Darsena e dei Bacini di Carenaggio: tutti coloro che abitano lontano non hanno né la convenienza né il tempo di portarsi alle loro case".

Infine vanno ricordati i "cadrai" che spezzettavano il basilico nelle loro minestre fumanti, così da stuzzicare con il profumo l'appetito dei marittimi imbarcati o di chi lavorava in Porto, che loro a mezzogiorno raggiungevano con i gozzi attrezzati a cucina odorosa e fumante.

E, senza volerlo, siamo arrivati al pesto che mai nessun poeta genovese ha cantato, contrariamente a quanto hanno fatto per quasi tutti i manicaretti nostrani, persino le uova al tegamino. Il pesto, come è nel carattere dei genovesi, non si fa largo a gomitate, tace e aspetta che le reazioni al suo gusto lo rendano immortale nel ricordo.

L'unico che gli ha dedicato un tratto della sua poesia *In coxinn-a* (*Un Vento Döçe* - 1973) è stato Vito Elio Petrucci, l'ultimo grande cantore di Genova, là dove scrive:

*O gesto antigo d'un pestellâ lento,  
o giâamöso do pestello a-o torno  
pe ammuggiâ o baxaicò in to göghin,  
a stessa mainea de fa l'assazzo  
(con 'nadiä brusca pe giudicâ do gusto e a conscistensa),  
nisciunghe l'ha insegnòu;  
comme o mignin ch'o sâçercase l'erba*

Traduzione: il gesto antico del pestare lento, il girare amoroso del pestello per ammucchiare il basilico sul fondo, la stessa maniera di fare l'assaggio (una ditata rapida per giudicare del gusto e della consistenza), nessuno gliel'ha insegnato, come il gattino che sa cercarsi l'erba.