



Trofie con il pesto

Cucina ligure. Situata nella parte nord-occidentale dell'Italia, al confine con la Francia, **la Liguria è nota per i suoi sapori caratteristici del cibo e prodotti tipici.** Dai ricchi uliveti ai succosi pomodori pieni di sapore, questa regione è ricca sia dal punto di vista del patrimonio agricolo che per la sua offerta culinaria. Per gli amanti del cibo, esplorare la Liguria è un'avventura che ricompenserà anche le papille gustative in modi che non avreste mai pensato possibili.

Quando si tratta di cibo, in particolare della cucina italiana, pochi luoghi offrono **una varietà di prodotti e sapori** maggiori della Liguria.

Che si stia cercando un autentico pasto italiano, uno spuntino sostanzioso o qualcosa di dolce, in Liguria ce n'è per tutti i gusti.

Perciò oltre ad esplorare le meraviglie di questo territorio, il consiglio è quello **di assaporare e sperimentare anche le meraviglie culinarie di questa bellissima regione d'Italia.**



Pesto

Pesto, trofie e pansoti genovesi, classici della cucina ligure

Il **pesto**, ovviamente, è **uno dei capisaldi della cucina ligure**. È una salsa a base di basilico tritato, aglio, olio d'oliva, parmigiano e pinoli, tutti accuratamente miscelati insieme per creare **una salsa profumata, ricca e saporita, dal colore verde brillante**.

Il pesto viene spesso servito con la pasta, ma può essere utilizzato anche come condimento, **spalmato sui panini o aggiunto a zuppe e condimenti**.

E parlando di pasta, uno dei tipici piatti sono le **trofie al pesto**. Le trofie sono piccoli formati di pasta attorcigliati tradizionalmente serviti proprio con il pesto.

Uno dei piatti più iconici di **Genova** sono **i pansoti genovesi**. Questo piatto tradizionale è una tipologia di **pasta fresca ripiena** da una gustosa miscela di erbe, ricotta, pinoli e parmigiano.

Vengono poi cotti e serviti con **una salsa di burro e salvia**. Questo piatto salato è particolarmente amato dai genovesi ed è il perfetto comfort food per le fredde serate invernali.

Una **curiosità**: la parola pansoti deriva **dal genovese "pansa", che significa "ripieno"**. Questo piatto risale a secoli fa ed era tradizionalmente consumato come alimento base per le vacanze. Il piatto ha ottenuto anche riconoscimenti internazionali nel XIX secolo, quando la ricetta attirò l'attenzione di diverse personalità di spicco, tra cui il viaggiatore e scrittore italiano Carlo Biolchini.



Focaccia

Cucina ligure: focacce e farinata

La focaccia è un altro dei piatti preferiti della cucina ligure.

Tipicamente servita come accompagnamento di insalate, zuppe e primi piatti, ma ottima anche consumata singolarmente, la focaccia è un prodotto lievitato a base di farina, lievito e acqua. A sua volta la focaccia può essere condita con **salvia e rosmarino**, che donano alla focaccia un sapore fragrante e saporito, ma anche **olive e pomodorini**.

Sempre a proposito di focaccia, **ci spostiamo a Recco** non solo per scoprire questo paesino adagiato sulle sponde del Mar Ligure, ma anche per gustare la sua famosa focaccia. **La focaccia di Recco** è, infatti, una famosa focaccia ligure fatta con un sottile strato di pasta **farcita con provolone o stracchino**. La focaccia si cucina **nel forno** a legna con olio d'oliva e sale.

Uno dei piatti da provare assolutamente è la **farinata ligure**, popolare street food **originario di Genova**. Questa frittella sottile, croccante e dorata è realizzata con un semplice impasto di **farina di ceci e acqua**, tipicamente condita con sale, pepe e rosmarino. Ciò non vieta però di dare alla farinata ligure un tocco in più e condirla anche con altri ingredienti: dalle erbe e formaggio, dalle verdure e alle acciughe.

In cucina con stoccafisso e coniglio

alla ligure

Lo **stoccafisso** è una varietà di **merluzzo salato** ed essiccato. Nella tradizione ligure, di solito si prepara con **patate, cipolle e pomodori**, e spesso si accompagna con vino bianco.

Una curiosità: la differenza tra Baccalà e Stoccafisso deriva dal come il merluzzo viene trattato.

Per quanto riguarda lo **stoccafisso**, il pesce **viene essiccato all'aperto**, grazie all'azione del sole e del vento, su apposite rastrelliere, mentre il **baccalà** deriva un processo di **salatura di circa tre settimane**.

Il **coniglio alla ligure** è una **specialità del Ponente**, in particolare nelle province di **Savona e Imperia**, ma ormai diffuso in tutto il territorio nazionale. La ricetta tradizionale prevede che il coniglio venga tagliato a pezzetti e fatto rosolare con olio extravergine di oliva e un trito di aglio e rosmarino. Successivamente si bolle con salsa di pomodoro e olive taggiasche finché la carne risulta molto morbida.

Si tratta di un secondo piatto tipico della **cucina mediterranea** della quale ne rispecchia a pieno i sapori. Ad aumentare ancor più questa caratteristica contribuisce **l'aggiunta di pinoli e noci e talvolta anche di porcini secchi** a seconda della provincia ligure in cui si prepara.



Olio di oliva

Torta Pasqualina e olio d'oliva per

la cucina ligure

Un altro piatto delizioso e tradizionale della cucina ligure è la **Torta Pasqualina**: una torta a strati ripiena di **ricotta, biette o spinaci e uova sode**. La sfoglia per la torta è fatta con un semplice impasto di farina di ceci e olio d'oliva, e può essere preparata in anticipo e conservata in freezer per un uso successivo. È **tipica della città di Genova** e generalmente si prepara per Pasqua, come si può ben dedurre dal suo nome. **La sua origine è antichissima**, si pensa persino **nel 1400, quando si "tiravano" persino 33 strati di sfoglia**, come gli anni di Cristo.

Da allora ne sono nate numerose versioni: oltre alla classica con le biette, oggi viene proposta con i carciofi, ma anche senza ricotta, utilizzando un altro formaggio spalmabile.

E per finire non un vero e proprio piatto, ma un prodotto che tutti ampiamente conosciamo: **l'olio d'oliva**. Il clima della Liguria la rende particolarmente vocata alla **produzione di olive di alta qualità**.

Le olive vengono raccolte e spremute entro poche ore dalla raccolta per conservare l'olio più fresco e saporito possibile. È un olio leggero e profumato che funziona meravigliosamente nei **condimenti per insalata e nelle salse**, così come nei prodotti da forno ed ovviamente nelle **ricette tipiche liguri**.

Con il suo sapore delicato e **l'aroma delicato**, l'olio d'oliva ligure è perfetto anche **per condire il pane caldo**.

Il consiglio è di degustarlo in un'azienda agricola locale e soprattutto di cercare **lavarietà extravergine per godere a pieno del suo sapore**.

Di Silvia Guelpa



Torta pasqualina

INFORMAZIONI

<https://www.mammainviaggio.it/category/dove-si-va/italia/liguria/>

ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/cinque-terre-liguria-il-vero-paradiso-in-terra/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/portofino-in-un-giorno-viaggio-nel-gioiello-della-liguria/>