

Gastronomia Genovese e Ligure attraverso i secoli

Angelo Cacciola Donati



2009

INTRODUZIONE

La presente raccolta di documenti e testimonianze, vuol rendere omaggio alla gastronomia ligure, riconosciuta universalmente per la sua originalità e prelibatezza.

“La nostra mensa famigliare assume – nelle grandi circostanze – sia nella forma che nella sostanza, l’espressione di un’opera d’arte. Vi si sente tutta la forza della tradizione di un casato e vi alleggia intorno l’anima dei trapassati, che guardano, dai ritratti appesi alle pareti, la nuova famiglia. Sì, perché la nostra tavola famigliare non è l’altare dell’epicureismo grossolano; ma la comunione degli spiriti sereni ed affettuosi, attraverso ad un intimo godimento di una onesta agiatezza.” (1)

Con queste parole, *E.L.D.* iniziava il suo articolo nell’agosto del 1927 (2), per proseguire poi: “A chi poi pigliasse vaghezza di vedere come mangia il nostro popolo, non avrebbe che da recarsi, allo scoccar del mezzogiorno, nelle trattorie della nostra cittadina. Venite, entriamo in qualcuna di queste gastronomiche fucine, ma per prima soffermiamoci alquanto dinanzi a quella seducente mostra di squisite ghiottonerie. Ivi è il giallo-oro di polli arrosto, è il rosseggiante polipo raggomitolato su di un letto di prezzemolo, ivi le dorate triglie che, attraverso ai fori di una fetta di gruviera, fan l’occholino ad un gruppo di moscardini l’un l’altro avviticciati, Là sono i salamini di S. Stefano, la saporosa frittatina, i pesci marinati, il tegame di melanzane, la cima ripiena e l’opimo lessò di bue. Nell’allettatrice mostra neppur mancano – sparsi in sapiente disordine – e le pesche spiccate, le prugne claudie, le susine mirabelle e le spaccarelle mandorle.... il tutto commisto colle arselles, i ricci e i datterini marini da cui esala ancora l’acre stuzzicante salsedine, mentre fra questa grazia di Dio leva qua e là il collo polveroso qualche bottiglia di scintillante Baisinna e di rosso Sanguinaea della vicina Lavagna.

Ma entriamo nella pantagruelica sala ove sono pigiati i nostri bravi lavoratori. Misericordia ! Quale assordante vocio si leva nel cielo senza stelle!...Quale babele di ghiottoni là dentro! Quale turba di formidabili mangiatori! Di costoro ogni tavola è piena, ne ha tutt’attorno una fitta corona pressata gomito con gomito.... Buon appetito, giovanotti !... Frattanto in cucina fumano le casseruole esalando profumi, quali gradevoli e quali oleosi e piccanti, mentre

in una capace padella squittiscono le frittelle, il pesce e il familiare baccalà, e mentre le mezzette si alternano incessantemente sulle ingombre, non più bianche tovaglie. ... Buon pro, giovanotti !” (3) La precedente frizzante descrizione delle tradizionali abitudini gastronomiche dei Liguri, posta a mo’ d’introduzione, ben individua lo spirito e la metodologia cui affideremo questo breve libretto, che prima d’ogni altra cosa vuol essere un tributo ad Arturo Ferretto, negli ottant’anni dalla sua scomparsa, con la riproposizione di quattro suoi articoli apparsi su “Il Mare” nel 1925. Com’è consuetudine con l’Autore, la lettura sarà amena e allo stesso tempo precisa, non tralasciando mai quei piccoli particolari che fanno della storia un poliedrico percorso tra le radici di un sentire condiviso. Seguirà, poi, un delizioso pezzo anonimo del 1909, sempre tratto da “Il Mare”, sulla storia del caffè e delle caffetterie corredato di simpatici aneddoti.

La seconda parte dell’opera è, invece, costituita da un’ampia raccolta di ricette originali degli anni Trenta, con minuziose istruzioni per la preparazione delle portate. La scelta è ricaduta volutamente sulle ricette più neglette e meno conosciute cercando, altresì, di preservare il colorito linguaggio dell’epoca, comprese le sue imperfezioni linguistiche.

Naturalmente, anche tutte le immagini sono originali e comprese tra il 1920 e 1938, anche se l’apporto di qualche miglioramento digitale è innegabile.



ORIGINI E STORIA DI ALCUNE SPECIALITA' LIGURI

Agnelli e uova Pasquali (4)

Faccio una scorribanda nel nostro regno gastronomico genovese ed in tempi, quando si stava molto meglio di ora, per soddisfare la gola, lo stomaco e l'appetito.

Comincio dalla carne di agnello innocente, senza che mi facciano il broncio i benemeriti componenti la società degli animali.

L'agnello, nell'imminenza della Pasqua, era il cibo prelibato e di rubrica dei Genovesi. Nel Registro arcivescovile, compilato nel 1143 dall'economista Alessandro, per incarico dell'arcivescovo Siro Porcello, son notate le candele e le coppe di liquore, al capo della Diocesi, ed oltre le prestazioni delle giuncate, e dei fasci di mirto, son notati gli agnelli, che dovevano offrire gli uomini di Aggio, su quel di Struppa, e quelli di Benestai nella regione di Lavagna, nonché le cento uova e la spalla di porco, dovuta dai Gastaldi di Molassana.

I protocolli dei nostri notari nel secolo XIII, che conservansi al R. Archivio di Stato, contengono parecchi strumenti, che vanno sotto il nome di *garzonato* o di *maestranza*, e più tardi di *accartamento*.

Il 12 aprile del 1235 (come risulta dai rogiti del not. Gio. Enrico de Portà) Lunesana, vedova di Martino de Fontana loca l'opera del figliuol suo Confortino, per lo spazio di sette anni, con un certo Vassallo, barbiere, e questi si obbligava di tenere il ragazzo, come apprendista, sano ed infermo, di calzarlo e vestirlo, e di dargli per la festa di Natale, una coscia di porco e per la Pasqua cento uova un capretto ed un agnello.

E potrei ancora continuare, ma mi basta aver offerto alcuni cenni più antichi dell'uso per Pasqua delle uova e della carne d'agnello in Genova nel secolo XII e XIII, non perdutosi mai attraverso i secoli e diffusosi nelle due riviere.

Torte, focaccine e farinate (5)

Torte, focaccine e farinate furono sempre specialità nostre gradite.

Nel 1229 Pietro, prevosto della chiesa di Santa Maria delle Vigne, in Genova, dà in locazione il forno della Chiesa, ed il fornaio promette consegnarli senza riscossioni di alcun introito *tartas ed azimas sine fucacias*. Ed il 23 marzo del 1260 maestro Vassallo, canonico e massaro della stessa chiesa, dava in locazione al fornaio Ugo di

Tortona il forno presso il chiostro, colla pensione annua di lire cinque, solvibili ogni trimestre, a patto però che il fornaio cuocesse gratis il pane per il Prevosto e per i Canonici, i quali facevano vita in comune, nonché *tartas et rostos et carnes in tiano*, cioè torte, arrosti e ripieni di carne al tegame.

A detto istrumento, stipulato dal notaio Oberto Osbergero, si accorda un altro del 29 gennaio 1270, rogato dal notaio Filippo da Sori.

Sotto tal data i Canonici della Cattedrale di S. Lorenzo affittavano per quattro anni al fornaio Giovanni di Varese un loro forno nella contrada degli scudai (corrotta ora malamente in Scurreria) ed il fornaio si obbligava di cuocere, senza ricavare alcun lucro il pane del Capitolo e *atrocheas* dei Canonici e dei Cappellani, nonché *rostos et tianos*, cioè arrosti e tegami, eccezion fatta per le *atorchee de Pascha*.

Le *atroches* o *atorchee* erano le torte e per conseguenza il forno dei Canonici ci offre una delle prime notizie delle torte pasqualine.

Un inventario riferito dal Belgrano al 1312 nella Vita Privata dei Genovesi, rammenta *ciapas pro fiere faciendo fugacias ex pisce confectas*,



e sembrano pasticcì di pesce, in forma di focaccia, o tortelli, posti forse a cuocere tra due ciape, o lastre di lavagna, riscaldate dal fuoco.

I Capitoli delle leggi del 1363 prescrivevano ai fornai la tariffa seguente, per cuocere gli infradescritti manicaretti, cioè un denaro e sei parti di denaro per una grande *atrochea*, o torta; un denaro per una piccola, ed altrettanto per un tortello grande, per un piccolo arrosto e per un certo ripieno accomodato entro una tegghia di rame o di terra, chiamato *tiana* e *tiano*, in dialetto *tian*. Il prezzo della cottura della torta grande per conviti nuziali, oscillava

da sei denari ad un soldo, secondoché il prezzo della legna oscillava da uno a due soldi il cantaro. Inoltre nella solennità della Pasqua e del Natale ogni tariffa, come sopra stabilita, poteva aumentarsi sino al doppio; ed in quella del Capo d'anno era lecito eseguire la mercede di due soldi per ogni cottura di torte, tortelli e focaccine.

Le tariffe sovra indicate veggonsi anche confermate nel 1447; ma ivi è per giunta fatta menzione della *scribilita*, o farinata, onde in base a tal decreto fu detto che la farinata, o farina di cece, stemperata nell'acqua,

e cotta al forno entro una tegghia con olio ebbe origine secondo ogni

Il Prof. Emilio Pandiani, che nel vol. 47 degli Atti della Soc. Lig. di Stor. Patr. pennelleggiò con tratti da provetto maestro *Genova nel Rinascimento*, descrive gli arnesi d'una cucina genovese nel quattrocento e ci fa sapere:

“Inizia la serie degli utensili di ferro la graticola formata di spranghette di ferro poste sopra un telaio; seguono i testi o le teglie per le torte. È noto che Genova è maestra nel preparare torte di ogni spezie; dalla semplice farinata composta di farina di ceci intrisa nell'acqua e cotta nel forno, alla panella, composta allo stesso modo di farina di castagne alla complessa torta di erbe e alla torta pasqualina, con biette, spinaci e altre sostanze. Certo dovevano avere la forma delle moderne, che sono a foggia di larghi dischi con un leggero orlo alla periferia, il quale trattiene il sottile strato della torta e impedisce la dispersione dell'olio, di qui viene unto il fondo della teglia, perché la pasta non si attacchi. Nei nostri inventari un *testum ferri cum capleta*, un altro di *ortocreis*, un *focaciarum ferri cum capleta*, che doveva essere pure una teglia per focaccine con una *ciappetta*, o lastra di lavagna, che veniva scaldata e porta sulla teglia, per fare cuocere la parte inferiore della focaccia, senza che occorresse mandarla al forno. Vi sono anche delle *tortere de ligno*, che sono forse *taffarie*, sulle quali si versava la torta per presentarla in tavola.

Una di queste tortere è *cum suo canello*, che nel dialetto genovese indica quel lungo legno cilindrico, su cui si avvolge la pasta per spianarla e assottigiarla, e in toscano si chiama matterello o spianatoio.

Troviamo infine un *torchulo* da fare croste (crostate, sfoglie) che potrebbe essere uno strettoio o torchio per schiacciare la frutta per la crostata, ma credo sia esso pure un matterello.” Fin qui il Pandiani.

A car. 44 delle *Regulae P.P. Conninis* trovò che nel 1484, volendosi dal Comune imporre un argine salutare alla gozzoviglia dei cittadini, uscì decreto, col quale si stabiliva che nei conviti da celebrarsi per qualsivoglia avvenimento, eccettuato il caso di nozze, fra parenti ed amici, non dovessero imbandirsi altre vivande all'infuori di quelle, che i delegati del Cardinale Paolo Fregoso, arcivescovo e Doge, avevano prescritto.

Si servissero pertanto nei pranzi ordinari i vini moscatelli ed i biscotti, indi peverada, ossia brodo con infusione di pepe, o pure salsa

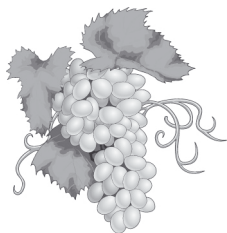
Panisse e frissiuoli (6)

Il Senato genovese con apposito decreto sanciva che si dovesse a spese pubbliche accogliere l'Oratore del Duca di Mantova, che arrivava per annunciare la morte del vecchio Duca. Venne estratta a sorte per l'alloggio la casa di Luigi Centurione, e furono eletti per le onoranze Enrico Salvago e Ottavio Sanli. L'Oratore giunse il 4 marzo 1612 con due gentiluomini e due staffieri.

Nella prima missa, o pranzo, del giovedì 8 marzo fu servito; “una zuppa de vino moscatello, una torta dolce, un pastisso di pesce, biscotti di pasta reale, frixioli di borrasie, fighe, uva, limone con zucchero e botarega”.

È il primo documento dei frixioli impasti colle borrasie o boragini.

Panisse e frissiuoli non allietavano però sempre le mense della aristocrazia e del patriziato incipriato, e di banchetti nuziali, nei quali si servivano i fagiani ed i pavoni, ma per lo più erano il cibo economico e preferito del proletariato.



Le paniccie fritte diedero un bel giorno del filo a torcere anche al Senato, il quale, il 10 gennaio 1708, riceveva questa protesta:

“Per decreto di V.V.S.S. Ser.me. et ordini più volte reiterati dell' Ill.mo Magistrato dei Signori Padri del Comune, resta espressamente proibito l'accender fuoco sì di giorno che di notte sotto le casette et anche vicino di esse che restano in Piazza Nuova annesse al Real Palazzo, per li

riguardi ben noti a V.V.S.S. Ser.me, con ordini precisi al piazzere di detta Piazza Nuova d'intimare a tutti la detta proibizione, e con incaricare il Mag.co Capitano delle guardie di fare invigilare le sentinelle e soldati alla puntuale esecuzione di quanto sopra. Il detto Mag.co Colonnello, visto introdotto l'abuso di accendersi il fuoco non solo sotto le casette – ed anche in vicinanza di esse – non tanto per cuocere carni e sangue, ma anche per friggersi delle paniccie, e dilatato questo abuso di friggere panizze massime nella Quaresima e giorni laticinali fino a sei in sette, che fanno questa operazione da qualche anni in qua, anche sotto delle quattro finestre, che egli ha unico respiro nella sua abitazione, che porgono sulla detta Piazza, a segno che oltre il danno

che può caosare il fuoco, gli si rende detto frittume di tal fetore, che è obbligato a tenere chiuse dette finestre”.

Il colonnello nauseato continuava ancora il suo pistolotto, implorando la proibizione “di somiglienti friggerie”.

Le lasagne (7)

In virtù di un atto, stipulato il 7 gennaio del 1316 dal notaio Giacomino Nepitella, un certo Antonio de Castro dava in locazione la sua casa, dichiarando che prima in essa abitavano Giovanni Borgogno e la moglie Maria *que facebat lasagnas*.

Questa semplice nota ci dà il ricordo delle famigerate lasagne, poco importa se condite col pesto, col sugo di carne, coi funghi freschi e secchi, con la ricotta e colla salsa di noce e con altri ingredienti ed intingoli.

L'atto non è isolato, e sotto la data del 14 gennaio dl 1329 m'imbatto in un certo Gualterio *lasagnarius* nella contrada del Prione, e il 31 maggio e 1 giugno del 1351, Pietro Embriaco e Giovanni Bertolotto, di Fegino, entrambi *lasagnarii* s'imbarcarono sulle galee delle quali era ammiraglio Paganino Doria, preparando in tal modo a bordo le bianche e distese lasagne, cibo squisito dei liguri marinai arruolati.

Nell'inventario di Giacomino del fu Vassallo Vicini di Recco, redatto il 19 ottobre del 1363, figura “*cacias duas ligne quarum una est lasagnaria*”, cioè due mestoli di legno, uno dei quali forse bucherellato, per tirar su le lasagne della pentola.

Il 4 febbraio del 1371 Antonio da Valdetaro *lasagnarius* è consigliere dell'arte dei nebularii.

I nebularii, venditori di nebulae (o negie), comprendevano pure coloro che preparavano le lasagne e ciò per l'affinità delle due arti.

Rintraccio ancora che il 9 maggio del 1376 un certo Pietro de Branchimonte *lasagnarius* apriva la sua bottega nella contrada de Piccapietra e che il 31 luglio 1399, Enrico d'Aste vendeva lasagna nella contrada della Clavica.

Da un carteggio col Senato dell'ottobre del 1604 emerge che alcune donne di Camogli rimasero avvelenate in Chiavari per aver mangiato una quantità di lasagne, e da un altro dell'ottobre del 1694 appare che nelle ville di Rapallo si era costituita una compagnia detta “dei furbi” capeggiata da Gio. Andrea e da Giovanni Molfino; quattro di detti figuri piombarono in casa di Antonio Queirola “con un mandillo di

farina che pesava dodici libbre e gliene fecero fare tante lasagne”. Furono lasagne fatali, giacché la farina era stata rubata a certi di Cicagna, sicché la giustizia istrui un processo di furto.

I tagliarini (8)

Ed un buon piatto di essi, massime in questi tempi non guasterebbe mica il sangue.

Un specialista nel farli, e ne preparo per quasi quarant’anni, fu un certo Nicolò Bulsi, il quale, il 22 settembre del 1699, esponeva al Doge ed ai Senatori:



“Essendo di già quarant’anni incirca che il povero Nicolò Bulsi è abitante e accasato nella presente città e con essendo molto tempo che il povero Nicolò si ritrova inabile della sua vita con essendo assentito, con non potendo travagliare del suo mestiere, con essendo lavorante di fidelaro, perciò essendo il povero Nicolò pratico di fabbricare pasta alla mano, cioè lasagnette e tagliarini e succarini, et altre paste dolci, e non volendo li Consoli dell’Arte dei Fidelari che il povero Nicolò travagli

di detta robba, per potersi guadagnare un pezzo di pane per potersi mantenere lui e la sua famiglia povera, la quale se ne va morendo di necessità, per lo che supplica, etc.”.

Il Senato provvide paternamente, ed avuta compassione di chi aveva per tanti anni esercitato detta arte, gli permise, poco curandosi degli strilli dei fidelari di fabbricare a suo beneplacito “ lasagnette, tagliarini e succarini ”.

Dickens fu a Genova per un anno intero e scrisse alcuni libri e ne concepì altri. Prima di abitare nel palazzo delle Peschiere, Dickens era stato per qualche tempo nella villa Bagnarelli sulla collina d’Albaro presso il mare. Il grande scrittore ebbe un vero culto per Genova, che chiamava la sua, ne amava anche la cucina e celebrò i suoi tagliarini e ravioli.

I ravioli (9)

Una famiglia Raviolo esitava a Voltri nel secolo XIII e contemporaneamente altra ne esisteva a Gavi, la quale aveva tomba nella chiesa dei francescani di Castelletto con arma sopra incisa rappresentante una forma per fare i ravioli sormontata da tre stelle.

L'Anonimo, poeta genovese contemporaneo dell'Alighieri, poetava:
*“Aspeto bona cena
de capon grasi con bone raviole
ben zervelai, porchetto in rosto”*.

Egli con quei versi ci dà il primo ricordo ufficiale delle buone raviole con buon ripieno di cervella. Le raviole (femminile anziché maschili) son pure ricordate nelle deliberazioni prese nel capitolo generale dell'ordine benedettino, tenuto nel monastero della Chiusa in Piemonte l'anno 1478, ove le prescrizioni suntuarie sono frequentissime ed indicate con minutezza. I frati nella vigilia di San Martino e nelle Rogazioni dovevano avere una pietanza di raviole, e al Natale e a Pasqua cinque *rapiollas* per ciascuno.

Questo prova che i ravioli in Piemonte avevano un formato più grande, mentre i nostri erano più piccoli giacché nell'inventario di Sinibaldo Fieschi del palazzo di via Lata, redatto nel 1532, trovasi “una coperta di bambasina bianca fatta a ravioli”, cioè a piccoli quadretti imbottiti e trapuntati come una crosta di ravioli, prima di essere staccati colla rotella.

La sera del 6 marzo 1612 all'ambasciata del Duca di Mantova furono alla cena offerti i ravioli.



I “cappellazzi” (10)

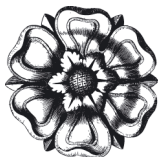
Devono aver preso il nome dal partito genovese, diffusosi in riviera orientale chiamato dei cappellazzi. Gli affigliati doveano portare una specie di cappello bicorne, o feluca, come abbiám visto per tanto tempo coprir la testa dei carabinieri, perché questo genere di cibo, arieggiante i ravioli, era fatto con pasta debitamente sfaldata con ripiene di erbe cotte, assumendo la forma di un capello bicorne, e, condito col pesto o

colla salsa di noce, serviva e serve tuttora in quaresima come cibo di magro.

Nel carteggio del Senato trovo un processo, redatto il primo ottobre del 1576, ove un certo Costa, della villa di Soglio in quel di Fontanabuona, si esamina che Vincenzo Paramino, dalla taverna di Gerolamo Ghirardello, situata nella frazione di Casaegio, avea portato ai banditi per mangiare *delli capellazzi*.

Il “preboglione” (11)

Per chi l’ignora questo cibo, forse tolto dal verbo *preboggi*, è una mistura di erbe selvatiche, nate sulle prode ai primi sorrisi della primavera, usata specialmente nei giorni di magro, e che, condita con l’olio, limone o aceto, fornisce un’insalata amarognola, più o meno gustosa.



Nel carteggio del Senato trovo, sotto la data del 15 giugno 1650, un processo, fatto in Portovenere contro alcuni sammargheritesi che avevano predato una nave corsa. Il rapallese Gio. Stefano Bontempo, abitante a Rià di N.S. delle Grazie, si esamina che uno di detti sammargheritesi venne in sua casa e disse a sua moglie “se le voleva cuocere un poco di preboglione”. E non rintracciai un ricordo più antico di questo.

I ravioe e i pansoti (12)

Si è fatta la Pasqua e con il tradizionale agnello non sono mancati sulla mensa i ravioe. Questo piatto eminentemente genovese dà, al solo ricordarlo, il solletico alla gola. E’ forse troppo popolare per parlarne ancora, ma giacchè il buon gusto dei ravioe ci è ancora rimasto ai limitari dello stomaco parliamone un poco. Pensiamo anzitutto ad una buona farina proprio di grano macinato, magari un po’ scura. Si passa al setaccio fino fino, perché lasci anche l’ultima crusca e poi se ne fa un bel monticello sulla madia e poi giù con le mani a formarne la pasta.

Questa si torce, si allunga, si sbatte, finché ottenuto il punto giusto si divide in parti uguali e si dà mano *au cannello*. Si forman le cruste ben assottigliate e ben rotonde. Intanto s’è preparato *u pin*. Si è fatto razzolare col burro *u burasolo* cotto, ben tritato, si c’è unita una cervella ben pure tritata e magari un bel pezzo di vitella, tenera e fresca, ridotta anch’essa in succulenta pastiglia. Tutto l’insieme si sbatte con qualche

17 febbraio del 1375, è elencata tanta *aqua fabarum* per soldi sei, segno evidente che l'acqua di fave conteneva le sue virtù ed era somministrata come medicinale.

Nel giornale degli archivi, stampato nel 1858, C. Milanese stampo una minuscola monografia, che ha per titolo "Alcuni fatti della prima gioventù di Cosimo I de' Medici Granduca di Toscana".

Il 30 marzo del 1533 Pier Francesco Riccio scrive da Genova a Maria Salviati, madre del piccolo Granduca che assieme a Carlo V era giunto da Alessandria in Genova il 27 marzo e che " il signor suo figliuolo non può star meglio disposto che ci si trova in questa benigna stagione, e a Genova chiamata meritatamente il paradiso d'Italia. Fa ricevuto in casa del principe Andrea Doria, casa regale e magnifica. Solleciteremo qui mangiare e carciofi e mandorle e baccelli che a Firenze li troveremo duri e qui sono ora alla perfezione con tante rose e fiori che Madonna Caterina ci diventeria vana, principalmente per portarne e le giovani e le vecchie e si gran mazzi che paion fastelli."

A Genova il 30 marzo del 1533 si potevano assaggiare carciofi, mandorle e *bazane*.

Nelle spese fatte nel 15 luglio 1602 sulla galea, per incontrare il Duca di Feria, son notate " bazane, poisi freschi e altre spese" per L. 30.15. Altrove le fave fresche si cuocevano col latte.

Il citato fra Salimbene nella Cronaca di Parma, racconta che circa la festa di Pentecoste del 1248 mangiò nel convento Autun con S. Luigi, re di Francia, e che furono servite prima le ciliegie, poi pane bianchissimo, vin buono, fave fresche cotte col latte, peschi e granchi, pasticci di anguille, riso con latte di mandorla e polvere di cinnamomo, anguille salate con ottima salsa, torta, giuncata e frutta.

Abbiamo pure gli Statuti di una stamperia genovese, composti nel 1579, e stampati nel Giornale Linguistico del 1892.

Gli stampatori doveano avere per il giorno dei Morti "la fava".

Ed ancor oggi non è spento questo vecchio ricordo, giacchè per detto giorno si mangiano tuttora i baccelli bolliti e conditi coll'olio.

La religione e la politica si sono servite della fava.

La fava d'Egitto serviva di seggio a Brahma, di conca a Vichnon. Armò la mano d'Arpocrate, dio del silenzio, e nel giorno del digiuno e di astinenza, i suoi discepoli si nutrivano esclusivamente di fave. Si offrivano fave nere agli dei infernali, ed è ammesso generalmente che il

tutti imitato, religiosamente, e poi ... anche gli infedeli, avrebbero fatto altrettanto!

E la facilità della coltivazione ne fece la bevanda popolarissima del popolo orientale: in Oriente anche ora il caffè è il compagno abituale della vita, tanto del ricco che del povero; è il ritmo della vita orientale, come il tabacco ne è il segno.

Dal caffè, quindi, nacque rapidamente il caffè bottega.

Le prime case di caffè sembra siano sorte nella Mecca verso il principio del secolo IX dell'Egira e ci si riuniva non solo per bere una tazza, ma anche per chiacchierare e giuocare: e siccome la religione musulmana non vedeva troppo bene questi passatempi, vi fu chi tentò a varie riprese, di combattere i caffè pubblici. L'effetto pratico della lotta fu, naturalmente, quello di provocarne la discussione in tutta la Turchia, in Egitto, e in Europa. Ne vediamo alcuni a Venezia nel 1640; poi, solo a Parigi, un secolo dopo, gli spacci erano saliti oltre novecento: il primo bottegaio fortunato fu il vero padre dei nostri caffettieri: era un turco, s'intende ...

Referenze:

(1), (2), (3): E.L.D., *“Rapallo ghiottona. I ravioli ed altre specialità della mensa rapaltese”*, *Il Mare* del 20 Agosto 1927

(4): Arturo Ferretto, *“Contributi alla gastronomia genovese e ligure attraverso i secoli”*, *Il Mare* dell'11 Aprile 1925

(5): Arturo Ferretto, *“Contributi alla gastronomia genovese e ligure attraverso i secoli”*, *Il Mare* dell'11 Aprile 1925

(6), (7), (8), (9), (10), (11): Arturo Ferretto, *“Contributi alla gastronomia genovese e ligure attraverso i secoli”*, *Il Mare* dell'18 Aprile 1925

(12): Arturo Ferretto, *“Peccati di gola. I ravioli e i pansotti”*, *Il Mare* del 18 Aprile 1925

(13): Arturo Ferretto, *“Contributi alla gastronomia genovese e ligure attraverso i secoli”*, *Il Mare* del 25 Aprile 1925

(14): A.A.VV. *“La storia del caffè e delle sale da caffè”*, *Il Mare* dell'Ottobre 1909

piano la farina finché la pasta vi sembri sufficientemente liscia. Stenderla, tagliarla in quadrettini cui darete la classica forma di gnocchi col solito espediente della grattugia rovesciata. Cucinare in acqua bollente salata. Si possono condire a piacere con burro e formaggio, salsa di pomodoro fresco, ragù ai funghi, pesto alla genovese.

Minestra Aurora

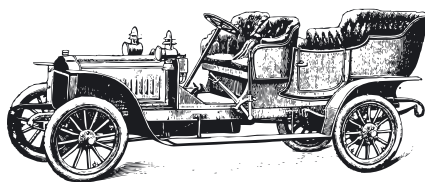
Due o tre patate, qualche bella carota e un ramoscello di sedano, il tutto ben pulito, lavato e ben tagliato in pezzi minuti. Fate cuocere con un litro e mezzo di acqua salata fino a che i legumi si schiaccino fra le dita. Passate allo staccio e al momento servire bollente, aggiungetevi un buon pezzo di burro e un po' di latte. Potete presentare nel medesimo tempo, dei piccoli crostoni ben dorati.

Spaghetti con il sugo di seppie

Prendete tre seppie di media grossezza. Spellate e nettatele dall'osso, dall'apparato della bocca, dagli occhi, dal tubo digerente. Fate un battuto con grammi cento di midolla di pane, un buon pizzico di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, unitevi i tentacoli tritati ben fini, conditelo con olio, sale, pepe in buona misura, e con questo riempite il succo delle seppie, cuocendo loro la bocca. Tritate una cipolla di mediocre grandezza, strizzatela per togliere l'acredine e mettetela al fuoco con olio, non molto però, e quando avrà preso colore gettatevi le seppie e conditele con sale e pepe. Colorite che siano, per tirarle a cottura, fate fuoco lento, aggiungetevi molto sugo di pomodoro o conserva e bagnatele con acqua, poco per volta. Fate bollire tre ore, ma curate vi resti il sugo, necessario per condire 500 gr. di spaghetti sui quali metterete del parmigiano. Le seppie servitele come un piatto di pesce in umido.

Zuppa Ungherese

Si tolga delicatamente la pelle di un pollo cominciando dal petto. Tolle le rigaglie, dopo averlo ben lavato, si cuoce in non troppa acqua. Nel brodo così ottenuto, si fanno cuocere tre cucchiainate di orzo: si taglia a strisce la pelle e la polpa a quadretti. Le strisce di pelle si cuociono con l'orzo nel brodo, e quando la zuppa è pronta, vi si gettano dentro alcuni pezzetti di polpa. Si versa nella zuppiera mescolando due tuorli d'uovo, del formaggio parmigiano e poca panna sbattuti prima insieme.



Lasagne agli Spinaci

Si fanno lessare degli spinaci, dopo averli puliti con cura e lavati parecchie volte per togliere tutto il terriccio. Si spremono bene e si tritano con la mezzaluna. Sull'asse della pasta si dispone della farina bianca; si aggiungono gli spinaci, del sale, tre o quattro uova. Si prepara la pasta e quando è ben lavorato, si spiana, ottenendo una sfoglia che si taglia a liste piuttosto larghe. Si possono far cuocere queste lasagne in buon brodo ed anche lessare nell'acqua, servendole poi asciutte, condite con ottimo burro e formaggio grattugiato.

Minestra del Paradiso

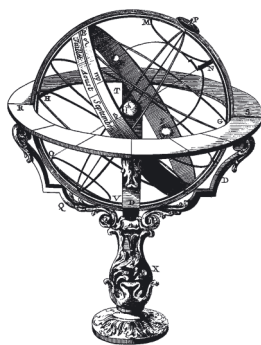
In un passonetto scendete quattro bianchi d'uovo. Col foietto, lavorandoli con crescente velocità, fateli diventare fioccosi molto sostenuti: incorporatevi quindi i quattro tuorli, poi versatevi quattro

cucchiaiate di pane grattugiato finissimo, altrettanto formaggio e profumo di noce moscata. Adagio, adagio mescolate onde ottenere che la combinazione rimanga soffice, quindi servendovi d'un cucchiaino gettatela a piccole nocciole nel brodo bollente (di manzo, di pollo o anche di pesce). Lasciate bollire pochi minuti quindi versata in zuppiera servitela.

Spaghetti coi Naselli

Spaghetti gr. 500, naselli (merluzzi) gr. 300, burro gr. 60, olio cucchiainate 4, marsala cucchiainate 4, odore di noce moscata.

Tritate una cipolla di media grossezza e strizzatela fra le mani per toglierle l'acredine. Mettetela al fuoco con l'olio e quando comincia a rosolare gettateci i naselli tagliati a pezzi e conditeli con sale e pepe. Rosolati che siano versate sugo di pomodoro o conserva sciolta nell'acqua per cuocerli e poi passateli da uno staccio di fil di ferro bagnandoli con un poco di acqua calda se occorre per estrarne la polpa. Rimettete il passato al fuoco col burro, marsala, noce moscata e quando avrà alzato il bollore, se il sugo non avrà bisogno di essere ristretto per ridurlo a giusta consistenza, condite con questo intingolo e parmigiano gli spaghetti cotti in acqua salata. E' questa una dose per cinque persone.



gruviera grattugiato. Fate rosolare sulla graticola, per circa un quarto d'ora, a fuoco assai vivo.

Vitello brasato alla S. Quintino

Comperate una libbra di fegato di manzo, meno caro del fegato di vitello ed ugualmente buono, tagliatelo in fette sottili che farete rinvenire per un quarto d'ora nel burro. Lasciate raffreddare, pestate il fegato, incorporatevi un uovo a 125 grammi di uva di Malaga senza i semi e ben lavata, che potete rimpiazzare con delle prugne; stemperate sale, pepe e stendete questo ripieno su un petto di vitello di un chilogrammo circa tagliato di traverso, in modo che sia aperto per tutta la sua lunghezza. Arrotolate e cuocete il petto di vitello e fatelo rinvenire nella casseruola, dove avete fatto saltare il fegato. Dopo che la carne avrà preso un bel colore dorato, aggiungetevi un bicchiere d'acqua, una cipolla tagliata in rotondelle e fate brasare dolcemente per almeno due ore.

Bracioline coll'acciuga

Passare delle bracioline di vitello (mezzo chilogrammo) all'uovo sbattuto e al pane grattugiato, friggerle al burro insieme ad uno spicchio d'aglio che si avrà l'avvertenza di levare dal tegame togliendone anche le bracioline quando siano colorite. Salarle e mantenerle a parte in caldo. Fondere dell'altro burro in tegame e stemperarvi un po' di pinoli e un'acciuga tritati, diluire poi con una spruzzatina di aceto e quindi con poco brodo. Formata questa salsa versatela sulle bracioline.

Carne alla genovese

Prendete una braciola magra di vitello del peso di gr. 300 a 400, battetela e spianatela bene. Frullate tre o quattro uova, conditele con sale e pepe, un pizzico di parmigiano, alquanto prezzemolo tritato e friggete nel burro in forma di frittata, della larghezza approssimativa

Sardine alla genovese

Prendete delle sardine fresche, tagliate loro la testa, apritele e toglietene le lische. Da un'altra parte sbattete un uovo intero in un piatto, mettete sale, pepe; aggiungeteci due cucchiaini di latte e uno di gruviera grattugiato e un pizzico di spezie . Preparate della mollica di pane tagliata in sottilissime fette. Strofinare con un pannolino le sardine, poi nella mollica di pane e fatele friggere nel soffritto bollente.

Luccio in gelatina

Squamate un luccio, sventratelo e asciugatelo senza lavarlo. Copritelo con una salamoia fatta col 75 per cento di vino bianco e per il 25 per cento di vino rosso, migliore sarà il vino, migliore il pesce. Aggiungetevi un mazzetto di odori, cipolle, carote, spezie, aroma, sale, pepe. Fate cuocere dolcemente il luccio , sgocciolatelo e collocatelo su un piatto, poi ricopritelo di più strati di gelatina. Per fare la gelatina, passate e fate ridurre il brodo nel quale avrete fatto bollire un piede di vitello, poi chiarificate il tutto. Servite con salsa piccante o salsa verde.

Alici fresche alla buongustaio

Con delle fresche e grosse alici, alle quali avrete tolta la testa e la lisca, formerete l'involucro che raccoglie il pieno che qui descrivo: gr.100 di mollica di pane raffermo bagnata nell'acqua e poi ben spremuta, tre uova intere, gr.100 di formaggio grattugiato, gr.100 di funghi tritati finemente, un pizzico di spezie, poco sale e pepe, un cucchiaino di foglie di maggiorana tritata; mischiate bene e riempite le alici disponendole in una tortiera ben oliata. Cospargete di formaggio, pane grattugiato e olio d'oliva la superficie, spingete al forno e lasciatele sino a che abbiano formato una crosta soffice e doré. Piatto stuzzicante e gustoso. In forno non meno di mezz'ora. Messo il pieno chiuderle dalla parte addominale, ciò vuol dire che per togliere la lisca le avete aperte dal ventre. Mettetele in tortiera col dorso rivolto in su.

Buste di fichi

Farina gr.230; Cremor di tartaro gr.12; Zucchero gr.28; Burro o grasso gr.14; Latte 1, 1/6; Uovo n. 1; Fichi sminuzzati gr. 170. Mescolate e stacciate la farina, il cremor di tartaro, il sale e lo zucchero in una scodella, aggiungete leggermente con una forchetta il burro o il grasso e versate a poco a poco sufficiente latte per ottenere una pasta morbida. Cospargete la tavola di farina e spianate la pasta a poco più di due centimetri di spessore. Tagliatela in quadrati e sopra ogni pezzo mettete un cucchiaino di fichi. Spazzolate gli orli di latte freddo, piegateli come una busta e uniteli strettamente. Spazzolate la superficie con uovo sbattuto, con un cucchiaino di latte e un cucchiaino di zucchero. Cuocete per circa venti minuti al forno caldo.

Chifellini dolci

Prendete 130 gr. di burro e lavoratelo bene, poi versateci a poco a poco 65 gr. di zucchero fine, 160 gr. di farina e 65 gr. di mandorle dolci tritate fini. Formate con questa pasta dei bastoncini ai quali darete facilmente la forma di chifelli, metteteli nel forno e quando saranno cotti spolverizzateli ancor caldi, di zucchero vanigliato. Sono gustosissimi, ma occorre sorvegliare che non si coloriscano troppo nel forno, perché in tal caso prenderebbero l'amaro.

Rotolo Regina

Questo è un dolce semplicissimo, ma gustoso. Frullate ben bene 3 tuorli d'uovo con tre cucchiainate di zucchero, poi aggiungete 2 cucchiainate di fior di farina di patate, lavorando ancora e in ultimo unitevi i tre chiari delle uova, montate a parte. Ungete una teglia con burro, versatevi il composto e mettetelo nel forno ben caldo, dove lo terrete per 5 o 6 minuti. Levatelo dal fuoco, spalmatevi sopra una conserva di frutta

non troppo soda e arrotolatelo caldo caldo. Se vi aggrada, potrete anche riempirlo di zabaione. Servitelo freddo tagliato a fettine.

Dolce di Savoia

Prendete tre uova, il medesimo peso di zucchero in polvere, mezzo peso di farina. Mescolate i gialli dell'uovo e lo zucchero, aggiungetevi i bianchi d'uovo a fiocca spessa poi, poco a poco, la farina, aromatizzata alla vaniglia (facoltativo). Mettete il tutto in una forma ben burrata, spolverizzata di zucchero e sufficientemente grande perché non sia riempita che per metà. Tre quarti d'ora di cottura a forno assai caldo, sformate quando il dolce è tiepido. Essenziale: non aprire il forno durante la cottura, o pochissimo, quel tanto che basti per voltare la parte alla forma, un semplice colpo d'aria farebbe abbassare il dolce. Eccovi una crema per guarnire questo dolce e farne un moka delizioso: sbattete vigorosamente cinque bianchi d'uovo in neve ed aggiungetevi, sbattendo sempre, 300 gr. di zucchero in polvere; il primo lavoro deve essere fatto su un fuoco forte, sbattendo continuamente. Si ritira adagio, adagio per lasciare raffreddare, ma non si smetta un istante di sbattere. Allorché è freddo, incorporatevi una tazza di essenza di caffè al fine di dare del gusto, rimuovendo sempre per ben amalgamare il tutto. Prendete 300 gr. di burro e lavoratelo con una forchetta per ottenere una specie di crema, alla quale aggiungerete il primo miscuglio. Prendete il dolce di Savoia, tagliatelo a fette sottili per il lungo, si spalma il moka disopra e si riforma il dolce. Mettete in un luogo fresco prima di servire.

Pasta genovese

Zucchero gr.250, farina stacciata gr.250, burro gr.125, uova intere n.8, una buccia di limone. Mettete le uova in una bacinella di rame e mischiatevi lo zucchero in polvere. Sbattete il miscuglio tenendolo sopra pochissimo fuoco con lo sbattitoio metallico. Quando la pasta,

INDICE

Introduzione	pag. 2
Agnelli e uova Pasquali - Torte, focaccine e farinate	pag. 4
Panisse e frissuoli	pag. 8
Le lasagne	pag. 9
I tagliarini - I ravioli	pag. 10
I cappellazzi	pag. 11
Il preboglione - I ravioe e i pansoti	pag. 12
Fave e baccelli	pag. 14
La storia del caffè e delle sale da caffè	pag. 18

IL RICETTARIO

PRIMI PIATTI

Finestra prelibata - Zuppa di lenti - Gnocchi verdi	pag. 26
Minestra aurora - Spaghetti con sugo di seppie	pag. 27
Zuppa all'ungherese - Lasagne agli spinaci - Minestra del paradiso	pag. 28
Spaghetti coi naselli	pag. 29

CARNI

Pollo novello farcito - Coniglio farcito - Costolette di vitello alla maintenant	pag. 30
Lombata di lepre - Conchiglie di pannicolo di vitello	pag. 31
Vitello brasato di S. Quintino - Bracioline coll'acciuga - Carne alla genovese	pag. 32

PESCI

Frittelle alle acciughe - Conchiglie di pesce	pag. 36
Sardine alla genovese - Luccio in gelatina - Alici alla buongustaio	pag. 37
Pesce in umido di magro	pag. 38

VERDURE E CONTORNI

Carote alla campagnola - Pomodori ripieni	pag. 38
Patate farcite alla casalinga - Tortino di pomodori	pag. 39
Broccoli in salsa bianca - Torta di cipolle - Carciofi ripieni	pag. 40

DOLCI

Buste di fichi - Chifellini dolci - Rotolo regina	pag. 42
Dolce di Savoia - Pasta genovese	pag. 43
Dolce del re - Negro in camicia	pag. 44

RICETTE VARIE E CURIOSITÀ

Arrosto all'imperatrice - Una ricetta di Dumas	pag. 45
Sciroppo d'arancio - Liquore d'albicocche	pag. 46