

LA LIGURIA

La maggior parte delle zone coltivabili di questa regione è compresa nella fascia, profonda pochi chilometri, situata tra il mare e le colline.

Il clima mite è favorevole alle colture pregiate, come quella dell'olivo, e alla crescita spontanea di molte erbe aromatiche. L'olio è tra i prodotti principali, affiancato da una buona produzione di ortaggi – in particolare pomodori e zucchine – e di frutta (soprattutto pesche e albicocche).

La produzione vitivinicola è invece limitata, anche se di buona qualità.

La cucina ligure è essenziale e risente di influenze spagnole, musulmane, arabe e sicule. I numerosi piatti tipici non prevedono un largo impiego di grassi animali, ma si fondano piuttosto sull'uso di profumi e aromi delicati, come il basilico e la maggiorana. Di norma prevalgono i tratti della cucina contadina su quella marinara; la carne bovina è poco utilizzata (anche se il vitello è ingrediente delle *tomacelle*, involtini farciti e cotti in umido, e della celebre *cima ripiena*), mentre sono molti i piatti a base di pollame e coniglio, con un ampio uso di vegetali e ortaggi. Tipicamente ligure è inoltre l'uso della farina di ceci, con la quale si preparano la *farinata* e la *panissa*. Naturalmente non mancano i piatti di pesce e lo stoccafisso viene preparato secondo diverse ricette interessanti. Per quanto riguarda i dolci, è radicata sulla costa che va da Genova a Nizza la tradizione della frutta candita, impiegata anche in diverse specialità classiche della pasticceria ligure, primo tra tutte il *pandolce alla genovese*.

Savona

Caratteristiche di Savona sono la *farinata* e la *panissa*, nonché i prodotti di pasticceria. A questo proposito sono da segnalare la lavorazione della *frutta candita* e la produzione dei *chinotti al liquore* e degli amaretti locali, che si affiancano nella pasticceria a quelli di Sassello e ai baci di Alassio. L'entroterra è un'ottima zona per la raccolta di funghi.

Imperia

Da segnalare, prima di tutto, la produzione dell'ottimo olio di *oliva taggiasca*. Tra le specialità locali, sono da citare la *buiabesa*, zuppa di pesce analoga alla francese bouillabaisse, la *torta di verdure e riso* e le *tagliatelle verdi con borragine*.

Genova

La cucina genovese presenta analogie con quella di altri Paesi dell'area mediterranea e risente delle influenze spagnole, arabe, musulmane e siciliane. Esempi di questi legami sono i *mandilli de sea* (fazzoletti di seta), lasagne quadrate condite con il pesto, le *trenette*, che derivano dalla Siciliane *trie*, e i *ravioli genovesi*. Un ingrediente caratteristico della cucina genovese è la *prescinsoea*, un tipo di latte cagliato utilizzato nel ripieno dei *ravioli liguri* e nella *torta pasqualina*. L'*aggiadda* (o *agliata*) è invece una salsa particolare, che ricorda molto alcune salse greche. Una citazione a sé merita il ricchissimo *cappon magro*, preparazione natalizia molto elaborata composta da diversi tipi di pesce e verdure cucinati separatamente e sovrapposti a strati in una

specie di piramide, su una base di gallette imbevute di aceto. Il tutto successivamente ricoperto con una ricca salsa e decorato con uova sode, ostriche, frutti di mare, medaglioni di aragoste e gamberoni. Sempre a base di pesce, il *ciuppin* è una zuppa da servire con il pane o utilizzato per condire la pasta. Altri piatti da ricordare sono la *farinata*, la *panissa fritta* (polenta di farina di ceci), le torte di bietole e di carciofi, i tradizionali *frisceu* (frittelle), le *trofie* e, naturalmente, il *pesto*. A Recco, non lontano da Genova, si prepara la notissima focaccia col formaggio.

La Spezia

La cucina di mare ha come ingredienti caratteristici i muscoli e i moscardini. Da segnalare poi la *mesciua*, tipica minestra spezzina preparata con ceci, fagioli e frumento cotti in acqua bollente. Tra i dolci, meritano un cenno la *spongata*, confezionata a Sarzana, e le *sciutte*, preparate con la pasta di mandorle a Varese Ligure.