

Menù e prelibatezze genovesi per il “Foeste”

Mia un po': <https://www.ilmugugno genovese.it/lezione-serale-71-foresto-foeste/>

Focaccia



Conosciuta in tutto il mondo, preparata a regola d'arte solo a **Genova**.

E non ovunque, **solo nei migliori locali**. Se avete un languorino, prima del nostro corso, entrate in un forno e prendete una “**SLERFA**” di focaccia, possibilmente appena sfornata, calda.

I Genovesi la inzuppano addirittura nel **caffelatte** a colazione! Una vera **istituzione**.

Per il menù della sera:

Panisse e cuculli fritti



La **panissa** è una polentina di farina di ceci poi frita in olio, dorata e croccate, dall'aspetto di patatine fritte, e i **cuculli** e i **frisceu** (che sono frittelline aromatizzate con erbe, i primi fatti con farina di ceci). Si servono spesso insieme.

Torte di verdura



È vero, ci sono forse centinaia di **torte di verdura** nel mondo, ma ogni paese e ogni regione ha le proprie **specialità**. Queste derivano da una **cucina tipica genovese “povera”**, la più famosa è la **torta pasqualina**, una pasta sfoglia ripiena di bietole, piselli, carciofi e *prescinseua*, un formaggio tipico genovese di pasta acida.

Focaccia al formaggio



Il tipico prodotto nato dalla **tradizione di Recco**.

Una **prelibatezza** che si mangia quasi esclusivamente nella **provincia di Genova** e che è riuscita negli ultimi anni ad ottenere l'**IGP** (il sigillo di *Indicazione Geografica Protetta*). La **focaccia al formaggio** è una deliziosa focaccia farcita. Un impasto semplice, non lievitato, a base di acqua, olio e farina e un ripieno di Prescinseua oppure crescenza o stracchino fresco.

Da provare.

Trofie al pesto



Fra tutti i **prodotti tipici genovesi**, ecco la specialità per eccellenza: il **pesto, un condimento per la pasta** (*trofie, testaroli, gnocchi* ad esempio).

Noi **Genovesi** ormai lo mettiamo **dappertutto**, sul pane o su una bruschetta, ma anche degustato da solo.

Pansoti con la salsa di noci



Fra tutte le **tradizioni e piatti tipici della Liguria** troviamo senza dubbio i **pansoti con salsa di noci**.

Una **pasta ripiena di verdure** con una salsa golosa fatta di **panna e noci**. Per i più esigenti.

Un **piatto tipico genovese** che non puoi assolutamente perderti.

Ravioli al TUCCU



ravioli genovesi al tocco, sono un corposo **primo piatto** tra i più amati della **Liguria**.

Il **sugo di carne genovese** con la quale vengono conditi i ravioli si chiama in dialetto "**u toccu**".

La particolarità di questa ricetta infatti è che il **sugo** non viene **preparato** con il macinato, bensì **con un pezzo di carne intero**, chiamato appunto in dialetto "u toccu" che poi potrà essere servito come secondo. I **ravioli** hanno una **sfoglia molto sottile** che lascia intravedere quasi il **ripieno** il quale è composto da un **misto di carne e verdura**.

Buridda di seppie con piselli



La buridda di seppie è uno dei piatti più classici della cucina genovese dove le seppie vengono cotte in umido con pomodoro e piselli.

Cima



La **cima alla genovese** è un ottimo **piatto di carne ripiena**: un pezzo di **carne di vitello** ripieno di un misto di ingredienti come **uova, piselli, pinoli, formaggio, erbe** e parte della carne stessa.

Viene poi tagliato in **fettine** di circa 0,5 cm con **l'affettatrice**.

Una delle **specialità tipiche genovesi** per eccellenza.

PANERA



Intorno la metà del XIX secolo, in un'antica gelateria genovese, venne ideata la **ricetta della Pànera**: il semifreddo al caffè dalla consistenza spumosa e soffice. Il nome deriva dall'unione del termine panna nera, aggettivo riferito al colore che assume la panna macchiata dal caffè. Attenzione, **non è un gelato al caffè**. Quella vera, tradizionale, che si vende nelle migliori gelaterie della città, non ha uova. Solo panna, caffè e zucchero.

Zenâ

*Ma quella faccia un po' così
quell'espressione un po' così
che abbiamo noi mentre guardiamo Genova
ed ogni volta l'annusiamo
e circospetti ci muoviamo
un po' randagi ci sentiamo noi.
Eppur parenti siamo un po'
di quella gente che c'è lì
che in fondo in fondo è come noi selvatica
ma che paura che ci fa quel mare scuro
e non sta fermo mai.*

Genova per noi, Paolo Conte

Paolo Conte (ho invertito i versi della sua canzone per rispecchiarci meglio il mio stato d'animo, licenza patetica!) ben descrive il nostro stato d'animo all'arrivo.

Non sai bene cosa aspettarti da Genova, ci arrivi scendendo dall'autostrada e sei fiondato subito nella pancia della città, **il lungomare e la sopraelevata, qualche palazzo imponente e qualcuno cadente, l'esagerato Galeone dei Pirati e gli umili pescherecci, il mare ed una città che si sviluppa in verticale, traffico e smog, l'odore rancido delle reti da pesca sul molo ed i mille profumi delle cucine africane ed orientali.**

L'odore dei vicoli, pardon carruggi, in cui il sole non arriva che a mezzogiorno. Piazza Caricamento invasa dalle auto e da una manifestazione, la facciata di Palazzo San Giorgio che si intravede tra i piloni di cemento della sopraelevata anneriti dallo smog ed i candidi bracci del bigo, il molo dell'Acquario, i filari di palme che ti fanno scordare il resto.

Via di Pré, a **Genova**, è un tratto di strada che, percorrendo parallelamente il mare, va da **porta dei Vacca a piazza della Commenda**.

Tra le **case medievali** si snodano i caratteristici **carruggi**, che conduco verso il mare a **via Gramsci**, e nel senso opposto a **via Balbi**. Prima dell'apertura e dello sviluppo di via Balbi, via di Pré era l'unica via di uscita dalla città verso ponente, e per questo molto frequentata.

All'altezza di **piazza dello Statuto**, dove si trova il **mercato rionale**, si affaccia sulla via il muro di cinta dei giardini di **Palazzo Reale**, nel quale è incastonata una statua della Madonna Regina della città, mentre lungo la via sorge la piccola **Chiesa di San Sisto**. Attualmente resta una delle vie più caratteristiche e multietniche di Genova.