

## LE QUERCE DI MAMRE

### Relazione finale del progetto:



### LA FORZA DELLA TRADIZIONE NELLA GASTRONOMIA DEL TERRITORIO ....

Panisse, frissiuoli, le raviole e tanto altro .....

Il Municipio 9 Levante ha assegnato il massimo punteggio (100 punti) scegliendo questo progetto che abbiamo presentato assicurandoci un Patrocinio e la partecipazione finanziaria del Comune di Genova - Municipio Levante.

Il contributo assegnato al termine degli incontri e della relativa rendicontazione sarà di 1.000,00 euro.

Prepariamo la locandina che sottoponiamo allo stesso Municipio 9 levante per approvazione.

Informiamo le realtà associative che hanno aderito a detto progetto, inviando loro il calendario degli incontri

**FA.DI.VI. E...OLTRE**  
**SINDROME X FRAGILE**  
**U.I.L.D.M.**  
**GRUPPO ALPINI DI NERVI**  
Consulta regionale per la tutela  
dei diritti della persona disabile

L'emergenza sanitaria ci costringe a scegliere di non ospitare più di 25 persone ad ogni incontro. Persone ovviamente in possesso di Green pass.

Dopo i primi due incontri, a causa dell'aumento dei contagi, abbiamo deciso di ulteriormente limitare il numero delle persone presenti.

Il 21 novembre è la vigilia del primo incontro che ci vede impegnati nell'allestimento degli spazi, delle tavole sulle quali far sedere i partecipanti per offrire loro un ricco apericena.



La tavolata nella veranda riscaldata





La tavola nella saletta da pranzo al piano terra...

**Lunedì 22 novembre 2021** è il giorno del primo incontro con Felicina Pagano Diporti che insegnerà come si facevano una volta le **trofie** girate con il palmo della mano.

### ***Un po' di storia delle trofie liguri, oltre al pesto genovese***

Dal sito:



Questa volta siamo in **Liguria**, precisamente a **Sori**, in provincia di **Genova**. Proprio qui sono nate le **trofie**, che poi sono diventate famose in tutta la regione e, via via, in tutta la nostra penisola. Preparate con **farina di grano duro, sale e acqua**, hanno una caratteristica forma “a cavatappi”, che si ricava con una particolare lavorazione fatta a mano, ed è molto frequente accostarle al **pesto alla genovese**. Non di rado, infatti, si usa gustarle con questo particolare condimento a base di **basilico, aglio e pinoli**, ma in realtà esistono anche altri modi per accompagnarle.

Per potervi raccontare come sono nate, dobbiamo tornare ai tempi delle crociate, in quello che si chiama **Golfo Paradiso**, fra **Sori, Avegno, Recco e Camogli**.

In origine erano preparate solo ed esclusivamente in casa dalle casalinghe liguri le quali, per ottenere la caratteristica forma che oggi tutti conosciamo, erano solite utilizzare un ferro da maglia in legno, dove arrotolavano ogni singolo filamento di pasta che, successivamente, veniva schiacciato con il palmo delle mani. A proposito di questo, ecco il perché del loro nome: anche se non è del tutto certo, con ogni probabilità pare che “trofia” derivi dal genovese “strufuggià”, che significa “strofinare”, proprio in ricordo della lavorazione che c’è dietro. Divennero inaspettatamente famose nel Dopoguerra, quando iniziarono ad essere prodotte in particolar modo a **Recco**. Il loro successo fu tale da rendere necessaria l’invenzione di un macchinario per produrle meccanicamente: ciò avvenne a **Sori** grazie a **Bacci Cavassa** nel **1977**.

Come già detto è molto frequente sentir parlare delle **trofie al pesto**, perché sono indubbiamente le più famose ed il pesto è il condimento più adatto ad esse. In particolar modo sono ancor più gustose con **pesto, patate e fagiolini**, tipico primo piatto della



*tradizione ligure.*

Felicina procede dopo aver impastato con l'acqua bollente....



Giuliana ha imparato velocemente e si cimenta nella produzione.....



.. Alcuni attenti spettatori



Viene preparato il pesto al mortaio ... nel video realizzato si potranno meglio vedere i vari passaggi.

Ringraziamo Stefano Fanoli per tutti i video prodotti.







Il Presidente del Municipio 9 Levante ci onora della Sua visita e consuma con noi questo primo apericena: tartine al cotto, al tonno, al gorgonzola, pizza, panini al salame, grissini avvolti al prosciutto crudo, trofie al pesto, bresaola con insalata, gelato, caffè....

**Venerdì 26 novembre 2021** ci ritroviamo sempre in Via Sirtori, 32 per il secondo appuntamento gastronomico. Sarà Caterina Pignone – la mamma di Silvana a farci vedere come si impasta la farina con le uova, e dopo averla lasciata riposare a preparare i MALTAGLIATI.





Caterina prepara l'impasto .....







Dopo averlo impastato al punto giusto viene lasciato riposare sotto una terrina...







...tutto procede sotto gli sguardi attenti di alcuni dei 25 partecipanti che anche in questa seconda occasione sono presenti.

Giuliana taglia la focaccia con la salvia che è una sua specialità che ha preparato in abbondanza .....





Caterina comincia a stendere la pasta con grande professionalità....







Dopo aver rotolato la sfoglia, Caterina comincia a preparare i "maltagliati". Una pentola di sugo – ragù di carne e salsiccia è pronta per fare gustare alle 25 persone presenti quanto prodotto.





Giuliana "emula" Caterina, anche nel tirare la sfoglia....

A Stefano l'onore del primo assaggio, per un benessere a procedere!!!!







...Iniziamo a cuocere i maltagliati, per condirli con il sugo appena giunti a cottura...

Il menù dell'odierna apericena è:

- Maltagliati al sugo
- Vitello tonnato
- Rattatuia di verdure
- Tiramisù
- Vino bianco prosecco e rosato del veneto
- Caffè

Il nuovo appuntamento è per Venerdì 3 Dicembre 2021 alle ore 15.

**Venerdì 3 dicembre 2021** è la giornata del terzo incontro programmato. I tre Alpini del Gruppo di Nervi che avrebbero dovuto attivamente partecipare ne sono impossibilitati per specifiche situazioni familiari che ne impediscono la presenza.

Sarà solo Stefano l'unico Alpino  e saranno le canzoni del Coro Soreghina ad accompagnare il nostro pomeriggio insieme



Iniziamo intorno alle 16 a cuocere i **cuculli** il cui impasto avevamo preparato per tempo per consentire di ben lievitare.



È pronto il sugo, cotto nell'apposito contenitore di terracotta come un tempo si usava...

Prepariamo il gorgonzola, lo stracchino con un poco di latte per condire la polenta con i formaggi...

Sono tre i tegami di castagnaccio che vengono infornati ...







Non manca neanche la salvia che Giuliana ha preparato....  
Prepariamo la polenta..... che serviamo calda al sugo e ai formaggi....



Cerchiamo di distribuire al meglio i posti a tavola per mantenere un minimo di distanze...



Sempre ai tavoli serviamo la polenta al sugo, ai formaggi, il castagnaccio con vino rosso Dolcetto d'Ovada e bianco Prosecco del Veneto. Caffè.





**Lunedì 13 dicembre 2021** ci ritroviamo sempre in Via Sirtori, 32 per il quarto appuntamento gastronomico. Sarà ancora Caterina Pignone – la mamma di Silvana - a farci vedere come si preparano i **RAVIOLI** secondo la tradizione e con le attrezzature di un tempo.



Le recenti restrizioni per prevenire le possibilità di contagio ci hanno indotto a limitare il numero dei partecipanti in questi ultimi incontri che comunque dovevano trovare la conclusione entro il mese di dicembre secondo quanto stabilito dal bando del Municipio 9 Levante.

...Un po' di storia dei RAVIOLI genovesi, dal sito



*C'è chi ha definito i ravioli genovesi come "la più squisita fra tutte le minestre del mondo" (Giovanni Casaccia, Dizionario Genovese-Italiano, Genova 1851). C'è chi come il Ratto, autore di uno dei primi libri sulla cucina Ligure (La vera cuciniera Genovese, Genova 1863) sostiene che i ravioli siano stati inventati da un cuoco genovese e che poi si siano diffusi in tutto il mondo: "È questa la regina di tutte le minestre del mondo, inventata da un cuoco genovese, ed ormai per l'eccellente suo gusto generalizzata dappertutto"*

*In realtà morbidi gusci di pasta fresca che racchiudono un ripieno si trovano nei ricettari antichi di tutta Italia e la storia insegna che già nella cucina babilonese, egizia, greca e romana esistevano piatti simili. Del resto, anche in Cina esistono i ravioli al vapore.*

*Quello che però è certo è che a Genova, così come nell'entroterra di tutta la Liguria, l'arte della pasta ripiena si sia sviluppata precocemente rispetto al resto d'Europa divenendo con i secoli un'arte sofisticata basata sull'equilibrio di molteplici ingredienti – verdure, carne, formaggio, spezie ed erbe aromatiche – sapientemente scelti e dosati. Ci sarebbero documenti notarili che attestano la produzione di ravioli in Liguria addirittura già alla fine del 1100: in un contratto della fine del millecento, infatti, un colono savonese si sarebbe impegnato a fornire al padrone durante la vendemmia un pasto per tre composto da pane, vino, carne e, appunto, ravioli.*

*Quanto al nome "raviolo", questo avrebbe diverse origini. Secondo alcuni, il raviolo sarebbe stato concepito a Gavi Ligure, quando questo paese-roccaforte apparteneva alla "Repubblica di Genova", e il suo primo cuoco sarebbe stato un tal "Ravioli", cognome di famiglie tuttora residenti in zona. Leggenda popolare che si scontra con la reale diffusione della pasta ripiena in tutta Italia.*

*Un'altra leggenda, invece, racconta di una povera donna che voleva santificare il Natale con un pasto degno di tale occasione, ma le sue scarse ricchezze le permisero solo di riempire dei quadrati di pasta con verdure, avanzi di carne e molto ravaggiolo, formaggio detto così perché pizzicava come i ravanelli, e da qui la parola ravaggioli, poi divenuti ravioli. Questa leggenda invece, seppur con le sue debolezze, contiene però un fondo di verità, perché il raviolo, sebbene sia una raffinata elaborazione gastronomica, ha un'origine popolare legata anche all'arte del riciclaggio degli avanzi insita in ogni tipo di polpetta.*

*È interessante sapere anche che nei più antichi ricettari italiani per "raviolo" si intendeva il solo ripieno, mentre l'involucro di pasta poi farcito veniva chiamato "tortello".*

*Comunque sia a Genova il raviolo, u ravieu, così come lo intendiamo oggi giorno noi, è piatto principe della tradizione. A lui è riservato un posto d'onore nei menù delle trattorie dell'entroterra con le tovaglie a quadretti. Lui compare, immancabile, sulle tavole delle famiglie genovesi nei giorni di festa e per le grandi occasioni.*

*I ravioli genovesi hanno la classica forma quadrata con i bordi smerlati. Il ripieno è un misto di carne, vitello e maiale (le ricette originali prevedono anche alcune frattaglie, e verdura – tradizione vuole scarola e borragini – il tutto legato insieme da parmigiano, uova e maggiorana.*

*Il loro condimento classico è il sugo di carne genovese, u tocco: un sugo vellutato ottenuto dalla lunghissima cottura di un grosso pezzo (tocco) di carne.*

Caterina è impegnata nella preparazione del ripieno e poi dell'impasto per fare i ravioli.







Silvana è "figlia d'arte" . . . collabora con Sua mamma Caterina (Lina)....





Dopo aver steso in modo uniforme il ripieno, la sfoglia viene ripiegata in attesa di fare l'impronta dei ravioli con l'apposito "mattarello" ....







Anche Francesca aiuta a tagliare i ravioli con la rotella zigrinata ....



Così si presentano i ravioli al termine della prima sfoglia. Dopo averne riempito tre sfoglie i ravioli risulteranno oltre 350.

**Giovedì 16 dicembre 2021**

**Lo stoccafisso in umido e il tiramisù**

I nostri incontri procedono, così come previsto, con Noemi che prepara lo stoccafisso in umido con le patate e il tiramisù. Insieme a Patrizia iniziano al mattino la preparazione per accogliere al meglio i partecipanti ....





Il tiramisù è pronto per essere gustato....



Con piacere, riceviamo la visita della Dott.ssa Gabriella Usai e Dott.ssa Elisa Malagamba referenti per i Servizi Sociali del Comune di Genova che gusteranno quanto preparato....



Anche di questa occasione, così come per ogni incontro, abbiamo una testimonianza video, prodotta da Stefano Fanoli che sinceramente ringraziamo per la disponibilità e professionalità dimostrata.

## Martedì 21 dicembre 2021

Con questa giornata terminiamo gli incontri previsti nel progetto, che avrà un'appendice nella primavera 2022 quando organizzeremo un'uscita sui monti con i nostri ragazzi/e, guidati da esperti nel riconoscimento delle erbe selvatiche.

Per questo ultimo incontro abbiamo preparato le foto a colori, in formato A3 di ogni erba che compone il PREBBOGGION. Abbiamo appeso tutte queste foto nella veranda ed abbiamo cercato di descriverle. Di seguito riportiamo in miniatura tutte le foto esposte, a partire dall'elenco delle erbe che compongono il "prebboggion" che servirà poi da ripieno per i pansoti, da condire con il sugo di noci.

---

### Prebboggion

Le erbe più comunemente raccolte per il prebboggion sono le seguenti:

- **talaegua** (*Reichardia picroides*), Talegna - Grattalingua comune (*Reichardia picroides*),
  - **scixerbua** (*Sonchus oleraceus*), Cicerbita (*Sonchus oleraceus*),
  - **bell'ommo** (*Urospermum dalechampli*), Boccione maggiore (*Urospermum dalechampli*),
  - **piscianletto**, **dente de cà** (*Taraxacum officinalis*), Tarassaco (*Taraxacum officinalis*),
  - **borraxe** (*Borrigo officinalis*), Borragine (*Borrigo officinalis*),
  - **ortiga** (*Dioica*), (
  - **pimpinella** (*Sanguisorba minor*), (Sanguisorba minor),
  - **denti de cuniggio** (*Hyoseris radiata*), Radicchio selvatico (*Hyoseris radiata*),
  - **papàvau** (*Papaver roeas*), Papavero (*Papaver roeas*),
  - **gê** (*bietole*). Bietole di prato (*Beta vulgaris*).
  - **raferonzolo** *Campanula rapunculus*)
- L'erba maggiormente apprezzata è la talaegua: più è presente e meglio risulta il prebboggion
-

# Talaegua



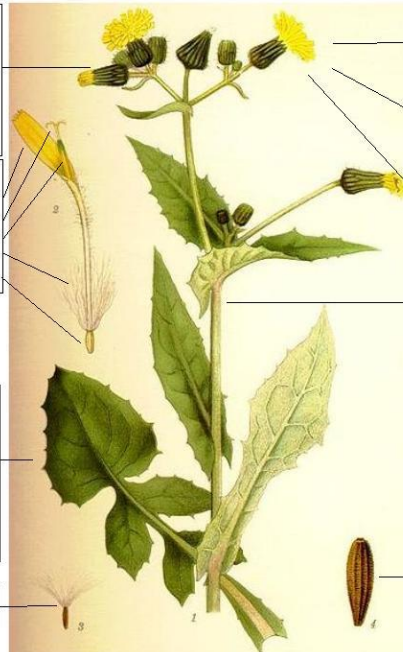
## scixerbua (*Sonchus oleraceus*)

Le infiorescenze sono composte da capolini densamente fioccosi, raccolti in cime corimbose. I capolini sono formati da un involucro a forma piriforme composto da brattee (o squame) di tipo lanceolato disposte in modo embricato su 2 - 4 serie all'interno delle quali un ricettacolo fa da base ai fiori tutti ligulati. I capolini spesso sono pauciflori. Il ricettacolo è nudo, senza pagliette a protezione della base dei fiori.

Fiore completo:  
ligula  
stigma  
manicotto delle antere  
pappo  
achenio

Le foglie hanno una consistenza molle, non sono spinose e la superficie si presenta liscia e opaca. Lungo il caule sono disposte in modo alterno. La lamina ha un contorno lanceolato-spatolato con bordi grossolanamente incisi (sono presenti 2 - 5 lobi o segmenti per lato). Le foglie superiori sono sessili e amplexicauli. Alla base delle foglie sono presenti delle piccole orecchiette acuminate e semiabbraccianti il fusto.

Frutto achenio con pappo



I fiori sono tutti del tipo ligulato, sono tetra-ciclici (ossia sono presenti 4 verticilli: calice – corolla – androceo – gineceo) e pentameri (ogni verticillo ha 5 elementi). I fiori sono ermafroditi e zigomorfi.

Gli stami sono 5 con filamenti liberi, mentre le antere sono saldate in un manicotto (o tubo) circondante lo stilo. Le antere alla base sono acute.

Lo stilo è filiforme con peli sul lato inferiore; gli stigmi dello stilo sono due divergenti e sono verde-olivastri. L'ovario è infero, uniloculare e formato da 2 carpelli.

La parte aerea del fusto è gracile e normalmente è molto ramosa; all'interno è cava.

I frutti sono degli acheni con pappo. Gli acheni sono compressi e lungamente assottigliati all'apice (sono troncati e senza becco); la superficie è percorsa da tre coste longitudinali spinulose e delle sottili rughe trasversali. Il pappo è sessile ed è formato da setole semplici.



*scixerbua (Sonchus oleraceus)*



*bell'ommo (Urospermum dalechampli)*, Boccione maggiore  
(*Urospermum dalechampli*),





# Piscianletto - dente de càn (*Taraxacum officinalis*), Tarassacco



- *papàvau* (*Papaver roeas*), Papavero (*Papaver roeas*),



- 
- *pimpinella* (*Sanguisorba minor*), (Sanguisorba minor),







*pimpinella* (*Sanguisorba minor*), (*Sanguisorba minor*),



---

## Ramponso Campanula Rampunculus





## Boraxe



---

## *ortiga (Dioica)*





Dopo aver passato in rassegna queste erbe è tempo di gustare un buon primo piatto, (ravioli al sugo) le torte preparate da Noemi e Patrizia, il pandolce genovese, con moscato e un ottimo torrone al cioccolato offerto da Irma.



Siamo insieme ai ragazzi/e nella veranda riscaldata.

Ringraziamo innanzitutto coloro che hanno reso possibile tutte le programmate "dimostrazioni", quindi Felicina, Caterina (Lina) Silvana, Giuliana, Patrizia, Noemi, e tutti coloro che hanno partecipato.

Ancora un grazie particolare a Stefano Fanoli che è stato presente a tutti gli incontri fornendoci una documentazione video davvero rilevante ed apprezzata.

Grazie a tutti e.... arrivederci!!!!!!

Genova 30 dicembre 2021

Per Le Querce di Mamre  
Mietta Gagliardini  
Roberto Bottaro