

Al fritto non si resiste

Fried foods you can't resist

In tutta la Liguria finiscono nell'olio di oliva ben caldo carni, verdure e diverse farine mescolate con altri ingredienti. Come imparare a distinguere panissa, cuculli e frisceu, senza perdere focaccette e latte dolce

All across Liguria meats, vegetables and different flours mixed with other ingredients finish in hot olive oil. How to learn to distinguish panissa, cuculli and frisceu, without missing focaccette and sweet milk

*Sara Di Paolo
per Palatiferi*

Etu di che fritto sei? Sei croccante come un frisceu o tenero come un cucullo? Appetitoso come una focaccetta farcita o irresistibile come la panissa frita? Sei ricercato come gli stecchi o dolce come una frittella di mele? I piatti "fritti" liguri sono tanti e per tutti i gusti. Secondo la tradizione, erano fritti (ovviamente) nell'olio d'oliva. Il re è il "fritto misto": un ricco piatto di carni e verdure, prima passate nella pastella e poi messo in abbondante olio bollente. In genere diffuso nell'entroterra e gustato d'inverno, al fritto misto ligure non possono mancare carciofi, zucchini e fagiolini e, se possibile, cavolo, scorzonera e boraggini, mentre la carne prevede il vitello, il manzo, il pollo, il maiale oppure l'agnello, ma soprattutto cervello, fegato, milza, animelle e schienale. Il segreto sta nella preparazione della pastella, il tocco finale nella presenza delle foglie di salvia fresca fritte o del latte dolce.

Ma non è tutto. In Liguria conviene assolutamente assaggiare i "frisceu" e la "panissa". Ottimi come stuzzichini o golosi antipasti, i frisceu sono frittelle a base di farina e lievito di birra insaporite da qualche pezzetto di verdura, come la cipolla, la lattuga o il radicchio. Sovente si confondono con il "cucullo", che è invece a base di patate e parmigiano. Golosità assoluta, la panissa frita è la versione ligure delle siciliane "panelle" o la versione frita della locale farinata: si tratta di una polenta di farina di ceci e acqua, lasciata raffreddare, tagliata a

What kind of fried food are you? Are you crispy like a frisceu or tender like a cucullo? Appetising like a filled focaccetta or irresistible like a fried panissa? Are you sought-after like the stecchi or sweet like an apple frittella? There are many "fried" Ligurian dishes for all tastes. According to tradition they were fried (obviously) in olive oil.

The king is the "fritto misto": a rich dish of meats and vegetables, first passed in batter and then put in abundant boiling oil. Generally widespread in the hinterland and tasty in winter, in the Ligurian fritto misto there are artichokes, courgettes and green beans and, if possible, cabbage, salsify and borage, with the meats being veal, beef, chicken, pork or lamb, but especially brains, liver, spleen, sweetbread and saddle. The secret is in the preparation of the batter and the final touch made with freshly fried sage leaves or sweet milk.

But this isn't all. In Liguria it's worth trying the "frisceu" and the "panissa". They are optimum as appetisers or antipasto, the frisceu frittelle are made from flour and yeast flavoured with some vegetable pieces, such as onion, lettuce or radicchio. Often they are confused with "cucullo", which is instead made from potato and parmesan cheese. The fried panissa are tasty morsels and are the Ligurian version of the Sicilian "panelle" or the fried version of the local "farinata": it's a polenta made from flour, chick peas and



bastoncini e poi gettata nell'olio ben caldo. Ottimi anche gli "sgabei", tipici della Val di Magra, dove per tradizione la pasta avanzata dalla preparazione del pane veniva tagliata in lunghe strisce e poi passata nell'olio: si mangiano caldi accompagnati con salumi e formaggi. A Crevari, nell'entroterra genovese, si friggono le "focaccine di Crevari", appunto. Visitate la cittadina in estate, la manifestazione "Crevari Invade" ormai da anni garantisce golose abbuffate di focaccine e musica. A Recco la "versione fritta" della famosa focaccia al formaggio prevede focaccine farcite al formaggio.

Tra i piatti più ricercati, si distinguono gli "stecchi fritti". Il nome deriva dallo stecco in legno su cui si infilzano i vari ingredienti. Si tratta di un piatto di origine orientale, preparato con carne di cervella, vitello, anemelle, carciofi e funghi. Gli ingredienti sono prima cotti e poi tagliati a dadini e infilati negli stecchi. A parte si prepara un composto a base di carne, formaggio, pane e uova nel quale si immergono gli stecchi prima di impanarli e friggerli. Piuttosto elaborati anche i "gattafin", originari di Levanto nello spezzino: sono grossi ravioli ripieni di erbe, cipolla, ricotta, uova e formaggio e poi, ovviamente, fritti!

Ai golosi di dolci, consigliamo le frittelle di San Giuseppe, un classico della cucina tradizionale della Val Bormida, ormai diffuso in tutta la regione: sono farcite con l'uvetta e poi ricoperte di zucchero. Ottima anche la versione con le mele. 🍷

water, which is leaf to cool, cut into strips and then fried in hot oil.

The "sgabei" are good too. They are typical of the Val di Magra, where by tradition leftover bread dough is cut in long strips and then fried in oil: they are eaten hot accompanied by salami and cheese. In Crevari, on the outskirts of Genoa they fry the "focaccine di Cravari". Visit the city in the summer when there is the festival "Crevari Invade", which has for years guaranteed a greedy binge of focaccine and music. In Recco there's the "fried version" of the famous focaccia filled with cheese.

Among the most sought-after dishes are the "stecchi fritti". The name comes from the wooden skewer upon which the ingredients are pierced. It's a dish of oriental origins, prepared with brain, veal, sweet-bread, artichokes and mushrooms. The ingredients are first cooked and then cut into cubes and put on skewers. Separately a mixture is made from meat, cheese, bread and eggs in which the skewers are dipped before they are breaded and fried. The "gattafin" are rather elaborate, and come from Levanto near La Spezia: they are large raviolis filled with green leafy vegetables, onion, ricotta, egg and cheese and then, obviously, fried!

For those with a sweet tooth we advise the frittelle di San Giuseppe, a classic of the traditional cuisine of Val Bormida, now widespread in all regions: they are filled with raisins and then covered with sugar. The ones made with apples are optimum as well. 🍷

Fritto misto alla ligure

Ingredienti: 2 zucchini, 2 carciofi, 1 etto di fagiolini, se disponibile 2 radici di scorzonera e 1 etto di cavolo o boraggini, 10 foglie di salvia fresca, 500 grammi di carne mista (vitello, manzo, pollo, maiale o agnello), 1 cervella, 1 fettina di fegato, a piacere milza, animelle e schienale, 3 etti di farina, 3 uova.

Preparazione: preparare la pastella, stemperando la farina con acqua tiepida fino ad ottenere una pasta filante non troppo liquida, aggiungere il sale e le uova e lavorare il composto con un cucchiaino di legno, aggiungere olio per renderlo più fluido. Scottare la cervella, spellarla, tagliarla a pezzetti. Pulire e tagliare a pezzetti sottili le verdure e la carne. Pulire con un panno le foglie di salvia, di cavolo e le boraggini. Immergere uno ad uno gli ingredienti nella pastella e friggerli in abbondante olio bollente.

Ingredients: 2 courgettes, 2 artichokes, 100 grams of green beans, if available 2 roots of salsify and 100 grams of cabbage or borage, 10 fresh sage leaves, 500 grams of mixed meat (veal, beef, chicken, pork or lamb), 1 brain, 1 slice of liver, spleen, sweet-bread and saddle, 300 grams of flour, 3 eggs.

Preparation: prepare the batter, diluting the flour with tepid water until you obtain a stringy paste which isn't too watery, add salt and the eggs and mix with a wooden spoon, adding oil to make it a bit more fluid. Flash-fry the brain, separate it and cut it into pieces. Clean and cut the meat and vegetables into thin pieces. Clean the sage leaves, the cabbage and the borage with a cloth. Dip the ingredients one by one in the batter and fry them in abundant boiling oil.



BUONO A SAPERSI è la nuova collana editoriale di Sagep Editori dedicata alle produzioni agroalimentari tipiche di una Provincia, caratterizzata da un testo agile e documentato, schede dettagliate per ogni prodotto, ricette tipiche e splendide immagini.

BUONO A SAPERSI rappresenta un punto di vista "differente e unico" su un territorio o una particolare zona geografica. Protagonisti sono i prodotti tipici, le produzioni tradizionali, le coltivazioni dimenticate, la sapidità dei formaggi, la bontà delle carni, il bouquet dei grandi vini. E molto altro ancora.

Un modo inconsueto di viaggiare alla scoperta del gusto.

BUONO A SAPERSI > dal gusto, la conoscenza di un territorio.



edizione in brossura, formato cm 12 x 16,5, 144 pagine riccamente illustrate con splendide immagini

SAGEP
EDITORI

Via Corsica 21/5 · 16128 Genova · Tel. 010 5959539 · www.sagep.it · info@sagep.it