



La ricetta della vera focaccia genovese

Non è altro che pane schiacciato ricoperto di olio e sale grosso ma la fùgassa è un lievitato sacro a Genova. Colore tra il dorato e l'ambrato, superficie croccante, interno morbido e profumato, è talmente buona che si inzuppa anche nel cappuccino. Ecco la ricetta con i consigli dei Mastri focacciai e anche qualche indirizzo dove degustarla, se vi trovate in città.



Focaccia genovese o fugassa (Foto © Carmen Bilotta).

Lo **street food a Genova** ha tra i suoi rappresentanti eccellenti la [farinata di ceci](#) e la **focaccia genovese o Fügassa**, forma dialettale che significa “**cotta al focolare**”.

Per un genovese, iniziare la giornata vuol dire sentire il profumo della **focaccia appena sfornata nei panifici** e intingerla nel latte o nel cappuccino. Se vi sembra un'accoppiata stravagante, scoprirete che invece è buonissima e diventa un rito anche per tutti i turisti che arrivano in città.

La **storia della fügassa** è molto antica ed essa viene citata in **numerose attestazioni storiche**, sebbene non si sia certi che si trattasse del lievitato che conosciamo oggi ([qui tutta la storia della focaccia a Genova](#)).

I segreti della vera focaccia genovese o fugassa: ecco come dev'essere

Questo lievitato dagli ingredienti semplici, non è altro che pane schiacciato ricoperto di olio e sale grosso, dal **colore tra il dorato e l'ambrato** e uno **spessore che non deve superare i 2 centimetri**. Morbida dentro e croccante sui bordi e all'esterno, ha una superficie ben oliata e porosa che accoglie i grani sapidi che conferiscono un sapore inconfondibile.

L'**inimitabile morbidezza della fùgassa** sta nell'uso sapiente del **malto d'orzo** che può essere sostituito, all'occorrenza, da un cucchiaino di miele o di zucchero, elementi che aiutano il lavoro del lievito attivandolo al meglio.

Per la cottura sono necessari un **forno ad alte temperature**, difficilmente disponibile nelle case private, e il **testo ossia un piano di ghisa** tipico dell'Italia centrale che si usa fin dall'antichità. In Umbria serve per la **torta al testo**, in Romagna per cuocere la **piadina** e in Lunigiana per i **testaroli**. Se non si dispone del testo, in alternativa si può utilizzare anche una piastra di ferro.

In casa si può anche adoperare la "**lamma**", una **teglia di alluminio** con i bordi bassi, di circa 2 cm. Tenere presente che una teglia di 30x40 cm contiene circa 500 grammi di impasto finito.

Valori nutrizionali per una fetta di circa 60 grammi

(Fonte FatSecret Italia)

- Kilojoule: 854 kJ
- Calorie: 204 kcal
- Proteine: 4,61 g
- Carboidrati: 28,86 g
- Zuccheri: 1,5 g
- Grassi: 7,65 g
- Grassi Saturi: 0,941 g
- Grassi Monoinsaturi: 4,83 g
- Grassi Polinsaturi: 1,447 g
- Colesterolo: 15 mg
- Fibra: 1,3 g
- Sodio: 184 mg
- Potassio: 70 mg



Un pezzo di focaccia genovese (Foto © Carmen Bilotta).

Varianti della focaccia genovese

Nel corso degli anni, la fantasia e la creatività di fornai e panettieri ha dato origine a diverse varianti della fùgassa tutte egualmente prelibate sebbene “povere”.

La più popolare è certamente la focaccia con le cipolle le cipolle che, tagliate a fettine sottili, sono aggiunte sulla superficie della focaccia poco prima che la cottura sia ultimata. Molto apprezzata anche la versione che prevede l’aggiunta nell’impasto di **salvia tritata e vino bianco**; ancora merita un accenno la **focaccia con le olive o il rosmarino**.

Dei pezzetti di crescenza, qualche fogliolina di basilico fresco e una manciata di pinoli tostati caratterizzano, infine, la versione più recente della focaccia genovese così come ce la propone **Gabriele Bonci**, il celebre pizzaiolo romano noto ramai anche al pubblico televisivo.

Dove acquistare e gustare la vera focaccia genovese a Genova

Il **prezzo medio della fugassa** è compreso tra i 9 e i 13 euro al Kg. Di seguito vi riportiamo qualche indirizzo a Genova dove si può trovare una buona focaccia.

- **Panificio Diego**, corso Carlo Armellini 10 (per gli amanti della focaccia morbida e compatta)
- **Il granaio**, corso Buenos Aires 50 (la focaccia soffice e unta al punto giusto)
- **Le bontà del grano**, piazza del Carmine 11 (focaccia molto sottile e croccante)

-
- **Focaccia e dintorni**, via di Canneto il Curto 54-56 (sottile e morbidissima)
 - **La Claretta**, via Posta Vecchia 12 (è sicuramente tra le focacce più apprezzate del centro storico)
 - **Antico forno della Casana**, vico della Casana 17 (buon prodotto, apprezzato da chi predilige la versione appena più croccante, ubicato anch'esso nel centro storico)
 - **Mario**, via San Vincenzo 61 (in molti l'hanno definita la focaccia numero uno di tutto il centro storico)
 - **Priano**, via Camozzini 76, Genova Voltri (da provare se si vuole assaggiare una versione che presenta la parte superiore spolverata di farina di mais)
 - **Antico forno Patrone**, via di Ravecca 72 (oltre alla fùgassa tradizionale, qui si può assaggiare la focaccia con l'impasto di Kamut. Ottime entrambe le tipologie)
 - **Il Forno di San Nicola**, corso Firenze 53 (è definito il forno chic del quartiere con prezzi un po' più alti. Qui la focaccia vi costerà circa 13 euro al kg ma il forno garantisce orario continuato e la focaccia è servita senza sosta fino alle 21:00).

Data di creazione

15/03/2019

Autore

carmen-bilotta