



Ricette liguri poco costose: quando il recupero crea valore

**La filosofia delle cuciniere genovesi, e non solo, si basa sul concetto del “non si butta via nulla”. Sono nate così moltissime preparazioni che danno dignità e una nuova identità agli scarti. Ecco 10 esempi da conoscere**



Pancotto, una minestra di pane.

La **cucina ligure**, in particolare genovese, è certamente una cucina “risparmiosa” un po’ per la leggenda che descrive i genovesi molto attenti quando si tratta di spendere ma soprattutto perché le cuciniere all’ombra della Lanterna propongono moltissime ricette di “recupero”, all’insegna del “**non si butta via nulla**”.

## 10 ricette liguri economiche, nate dal recupero

Andiamo a conoscere le **10 ricette liguri meno costose** tra quelle del menù di un’ipotetica tavola ligure.

### Coste di bietole con acciughe

A proposito di ricette liguri economiche, in questa la materia prima vi costerà...zero. Eh sì perché le **coste di bietole** saranno quelle che avrete “scartato” nella preparazione della celebre [Torta Pasqualina](#) che richiede l'utilizzo delle sole foglie. Passate le coste con due acciughe salate, aglio e olio avrete ottenuto un gradevolissimo contorno.



Acciughe per preparare le coste di bietole.

## **Pancotto: la minestra “per infanti e famiglie numerose”**

Pane secco, di quello avanzato, nobilitato da un dado da brodo ([scoprite qui come farlo in casa](#)), origano, aglio e un po' di passata di pomodoro. Avrete una minestra che le cuciniere genovesi definivano adatta per “per infanti e famiglie numerose” soprattutto per quelle...

## **Reginette con le uova, veloce e saporita**

Le reginette sono un tipo di pasta un po' particolare, una sorta di pappardella con ampie arricciature ai bordi. Per il resto, dado da brodo, uovo e un po' di grana. Una minestra velocissima e di basso impatto per il portafoglio.

## **Il Preboggion, il mix di erbe**

Il **preboggion** è un mix di numerose erbe selvatiche, un bouquet spontaneo a declinazione variabile a seconda delle stagioni. Il bello è che qui il costo dell'ingrediente principale è pari a zero se avete la voglia e la competenza per andarvele a raccogliere. Per il resto utilizzate in cucina il vostro Preboggion con il riso, per farne delle frittelle oppure semplicemente strascinato.

## Zuppa di farina

Anche in questo caso, il costo è bassissimo. Vi serve la farina, un po' d'olio e le uova. La farina è meno costosa del semolino, cui si richiama e fa bene a salute e portafoglio.

## Piccatigli, come recuperare le carni

Vi sono avanzate delle carni? Che siano bovine o di pollo, fatele leggermente saltare con olio e, a cottura ultimata e solo con il calore, incorporate i tuorli dell'uovo come si fa per la fricassea. Ricetta ormai dimenticata ma sempre d'effetto.

## Zucchini a funghetto

Con il termine "a funghetto" s'intende un tipo di cottura con aglio e prezzemolo. Più noti sono i funghi a funghetto, ma anche più costosi. Non dimenticate l'origano a fine cottura.

## Patate all'agiadda: per gusti forti

Un tipo di piatto per gusti forti, di cui avevamo già accennato [in queste pagine](#). Per le **patate all'agiadda** (o all'agliata) vi servono delle patate che taglierete a fette sottili e che friggerete. A parte, realizzate un intingolo di aceto e aglio che riscalderete e rovescerete sopra le vostre patate lasciando marinare il tutto.



Patate all'agiadda o all'agliata.

## Castagnaccio

La castagna è storicamente connaturata con l'alimentazione e con le ricette liguri, specie quelle dell'entroterra. Non è un caso perché, in epoca di ristrettezze, la castagna era l'autentica ancora di salvezza culinaria per gli abitanti. In questo caso farete uno strappo alla regola perché vi serviranno anche alcuni pinoli. Magari quelli "rubati" al pesto.

## Polenta e cavoli

Quando si mette in campo la polenta si gioca, forte, al risparmio, a tutte le latitudini. In questo caso aggiungerete, incorporandolo, un cavolo precedentemente passato con olio. Potrete anche usare, nei periodi invernali, un cavolo nero ottimo dopo le gelate.

### Data di creazione

05/05/2021

### Autore

marco-benvenuto