5 piatti della cucina genovese per vegetariani e vegani

Dall’antipasto al dolce la tradizione gastronomica di Genova propone molte pietanze per chi segue una dieta priva di ingredienti di orgine animale

Pestelli per preparare il pesto (Foto © Selene Scinicariello).

La **tradizione gastronomica genovese** è ricchissima di pietanze in cui erbe, verdure e legumi sono i veri protagonisti. Scopriamo insieme cosa ordinare per un pranzo ligure assolutamente *veg friendly*.

5 piatti della cucina genovese per vegetariani e vegani

1. Le torte salate

Nel capoluogo ligure, un ottimo modo per iniziare un pranzo è quello di ordinare un **misto di torte salate**, magari accompagnate da un **buon bicchiere di bianco della zona**. Tra gli antipasti genovesi, infatti, le torte salate sono un'ottima alternativa vegetariana.

Le varianti sono tantissime e tutte molto saporite. Si parte dalla celebre **Torta Pasqualina**, un piatto apparentemente semplice nato dalla necessità di non mangiare carne durante il periodo pasquale.

Torta pasqualina (Foto © Selene Scinicariello).

Si passa poi alla **torta di porri**, a quella di **riso**, a quella preparata con la famosa **zucca di Murta**, alla **torta di carciofi** e a quella di **zucchine**. C'è davvero l'imbarazzo della scelta e il consiglio è quello di lasciar fare l'oste che, certamente, saprà farvi felice!

2. Lo *zemino* di ceci

Durante la stagione fredda, quando la tramonta si alza ed entra nelle ossa, non c'è niente di meglio che riscaldarsi con una bella zuppa. Tra i piatti della **cucina genovese per vegetariani** non possiamo che consigliare di ordinare i **ceci in zimino**.

In cosa consiste esattamente questo piatto? In una **zuppa di ceci** caratterizzata da un soffritto di cipolla, prezzemolo, funghi secchi, un po' di salsa di pomodoro e bietole.

Lo ***zemino* alla genovese** è un piatto semplice, ma gustosissimo!

3. Le trofie al pesto o i pansoti al sugo di noci

Trofie al pesto (Foto © Selene Scinicariello).

Tra i primi da assaggiare assolutamente a Genova ci sono le **trofie al pesto** e i **pansoti al sugo di noci**: la fortuna vuole che entrambi siano piatti vegetariani!

Le **trofie** sono una pasta di forma allungata e sottile che si ritiene essere originaria di Sori, un borghetto della provincia di Genova. Le trofie sono abitualmente servite con il **pesto**, il celebre condimento a base di basilico di Pra, pinoli, aglio, Parmigiano Reggiano, Fiore Sardo e olio extravergine di oliva.

I **pansoti**, invece, sono una pasta ripiena simile ai ravioli al cui interno, però, non c'è traccia di carne. Il ripieno tradizionale, infatti, è a base di erbe fresche (il cosiddetto *preboggion*). La salsa di noci è un semplice pestato a base di pinoli, noci, aglio, olio e pane bagnato nel latte: una vera specialità. Questo piatto veniva generalmente preparato nel periodo di Quaresima, quando non si dovrebbe mangiare carne.

Pansoti al sugo di noci (Foto © Selene Scinicariello).

4. I ripieni alla genovese

Il pranzo può continuare con un altro piatto tradizionale: le **verdure ripiene al forno**. La ricetta originale, infatti, prevede l'assenza di carne. Il consiglio, però, è quello di specificare sempre che si desidera il ripieno di magro: negli ultimi anni, infatti, si sono sviluppate ricette che prevedono l'utilizzo di carne, prosciutto o mortadella.

I **ripieni alla genovese** tipici si preparano semplicemente con verdure (funghi, zucchine, cipolle, melanzane, peperoni o pomodori) che vengono prima svuotate e poi riempite con la propria polpa condita insieme ad altri semplici ingredienti (uova, pane raffermo bagnato nel latte, maggiorana, olio e grana). Un secondo gustoso e leggero!

5. I canestrelli

Per concludere il pasto, magari insieme a un caffè, non c'è nulla di meglio che la dolcezza dei **canestrelli**. Questi semplici dolci a forma di fiore sono preparati con farina, uova, burro e zucchero. La ricetta originale pare sia stata inventata a Torriglia, un piccolo borgo in provincia di Genova. In città sono famosi ormai da secoli!

Speriamo di avervi incuriositi e ingolositi. Se siete in visita nel capoluogo ligure e siete indecisi su cosa ordinare, ora sapete quali sono alcuni dei piatti della cucina genovese per vegetariani!

Data di creazione
05/05/2020
Autore
selene-scinicariello