

# Capponadda ligure: l'insalata del marinaio è la ricetta ideale per l'estate

scritto da Danilo Arduino Gatti | 09/07/2022



**È un piatto estivo da consumare freddo o a temperatura ambiente e comodo perchè si prepara senza l'utilizzo dei fuochi. Ci racconta anche una storia e questo ce lo fa apparire ancora più buono**

La **capponadda ligure** ci porta in mare, in un tempo indefinito, insieme a una ciurma poco interessata a nutrire lo spirito ma ben più pronta a saziare la fame per rinfrancarsi dalla fatica. Qui, su questa tavola, sulle ginocchia per alcuni, la scodella si riempiva di ingredienti che fecero la loro comparsa più per necessità che per velleità gourmand. Tra questi spicca l'assoluta protagonista: la [galletta del marinaio](#), la **focaccina secca e circolare** ideale a conservarsi per lungo tempo, comoda e preziosa nella stiva per la gente di mare. Già così, con un po' d'acqua salata, sarebbe buona.

## Galletta del marinaio, protagonista della Sagra della capponadda

Da tempo la galletta del marinaio è protagonista della [Sagra della capponadda](#), a San Rocco di Camogli, guidata dal Panificio Maccarini che produce gallette appunto. Lo stesso ingrediente si può trovare a Carloforte e Calasetta, in quella Sardegna che profuma di Genova e che fu tappa per i marinai genovesi diretti verso Tabarca e il suo corallo; aggiungendo storia in questa storia.

La [galletta del marinaio](#) è in grado di donare quell'effetto "crunch" tanto ricercato dai cuochi che si muovono come equilibristi nella ricerca di consistenze diverse.

### Capponadda: un focus sugli ingredienti

Oltre alla galletta, nella ricetta della capponadda compare il **pomodoro grappolo**, pieno del suo succo, meglio se raccolto verso la fase di maturazione. Va tagliato assolutamente con un coltello a seghetto, direttamente sopra le gallette in modo che cominci a bagnarle e conferire il suo sapore dolce e acido.

Segue l'[olio extravergine d'oliva](#). Chissà se i nostri marinai ne custodivano gelosamente un po' nella cambusa della nave, sicuramente sarà stato un bene prezioso e centellinato ma a noi questo poco importa: abbandoniamo pure la parsimonia senza, però, esagerare per mantenere un equilibrio di sapore. Fondamentale anche l'**origano** che dona aromaticità e profumo a questo grande mescolamento.

Il piatto, poi, si arricchisce con il mare: la tradizione racconta di **acciuغه sotto sale** e **mosciame di tonno** (si può usare il tonno e/o la sua ventresca sott'olio). Si torna sulla terra ferma quando pensiamo alle olive nere taggiasche, alle cipolle rosse e ai capperi sotto sale.

### Uovo sodo e aceto nella capponadda: si o no?

Se per i puristi non si può fare a meno dell'**uovo sodo**, altri lo ritengono facoltativo. Come del resto per il sale, magari preferendo un risciacquo leggero di capperi e acciuغه perche conservino un po' della propria sapidità.

Si finisce con l'**aceto di vino bianco**, per ottenere quel quid necessario a completare il gioco di equilibri e che ha come ordine di misura esclusivamente il proprio palato.

A questo punto, con una bella rimescolata, non resta che attendere con pazienza almeno 3-4 ore perché gli ingredienti creino quell'unicum che rende deliziosa la capponadda .

### Dalla tradizione alle rivisitazioni personali

Abbandonando la tradizione, possiamo procedere con estrema versatilità a declinare la capponadda con ingredienti a nostro piacimento. Guidati dal motto, "*Apprendere per disapprendere*", in cucina e perchè no nella vita.