



**CONSORZIO DELLA QUARANTINA**  
**associazione per la terra e la cultura rurale**  
casella postale 40 - ufficio GE/06 - 16149 Genova  
tel. 347.9534511 - *posta elettronica:* scrivi@quarantina.it

---

# **corso di cucina tradizionale**

in collaborazione con Azienda AUTRA - loc. Olmi di Savignone (GE)

terza lezione - ventidue novembre duemilasei

---



*ricette di Enrichetta Trucco - testo a cura di Sergio Rossi*

Riflettendo sul pesto mi sono detto che se n'è parlato anche troppo. Qualcuno potrebbe obiettare che il parlarne ha portato la nostra salsa ad essere seconda solo a quella di pomodoro nella classifica delle più consumate al mondo. Peccato che la stragrande maggioranza del pesto non sia genovese, né ligure, né italiana. Mentre nella casa natale del pesto tutti litigavano per mettersi d'accordo su quale fosse la ricetta originale, quale quella perfetta, quali gli ingredienti, quale la corretta dicitura, quali gli utensili tradizionali, quali i materiali degli utensili e così via, altri ci scippavano uno dei nostri simboli gastronomici più veri: il pesto è nostro e dovremmo litigare di meno e pensare di più a

---

tenercelo stretto ricavandone economia e benefici diretti per il nostro territorio, ovvero per la nostra gente.

La storia del pesto la sanno tutti e non c'è molto da aggiungere. Per ora la prima citazione è quella che troviamo sul *Vocabolario domestico genovese-italiano* di A. Paganini edito a Genova nel 1857:

*Pesto. Salsa, dicesi anche Battuto in alcuni luoghi della Toscana. Il vocabolo genovese Pesto non significa una Salsa qualunque, ma un Battuto di basilico o di maggiorana, d'aglio, e di cacio, preparato nel mortaio e sciolto con olio, e con acqua in cui fu cotta la minestra che si suol condire.*

Dico per ora perché la ricerca di una attestazione più antica continua ed è assai probabile che prima o poi salterà fuori qualche documento che “invecchierà” il pesto di una manciata di anni.

Rimane il fatto che già a metà '800 il pesto era un condimento per la pasta e se meritava di essere citato in un dizionario domestico doveva essere piuttosto diffuso.

Poco tempo dopo G.B. Ratto pubblica *La vera cuciniera genovese* [Genova 1863] e vi include la ricetta del pesto:

*Battuto o sapore all'aglio (Pesto). Prendete uno spicchio d'aglio, basilico, e, in mancanza di questo, maggiorana e prezzemolo, formaggio sardo e parmigiano grattugiati e mescolati insieme, e pestate il tutto in mortaio con poco burro finchè sia ridotto in pasta. Scioglietelo quindi con olio fino in abbondanza. Con questo battuto si condiscono le lasagne, i tagliolini e i gnocchi (troffie) unendovi anche un po' d'acqua calda senza sale per renderlo alquanto più liquido.*

Chissà cosa penserebbe Ratto nel vedere le smorfie di quegli odierni puristi che si rifanno sempre alle ricette antiche salvo ignorare opportunamente gli ingredienti che non gradiscono. Mi riferisco al burro che, fra l'altro, almeno fino alla tredicesima edizione della *Cuciniera* (1947) rimase nell'elenco degli ingredienti, suscitando chissà quali sollevazioni popolari fra coloro che parteggiavano per l'olio extravergine d'oliva di prima spremitura a freddo. Scherzi a parte, sarebbe l'ora di essere onesti nel dire chiaramente che se l'attuale necessità di codificare una ricetta impone l'indicazione di una serie di ingredienti con relative dosi e di un procedimento di preparazione, questo non deve assolutamente significare che solo quel preparato sia degno di essere chiamato pesto, altrimenti si farà torto – allora si – alla nostra vera tradizione e a chi ce l'ha tramandata. Insomma: una ricetta per tutelare il pesto sì, dire che il vero pesto si sia sempre fatto in un solo modo è un'ipocrisia.

Per pura curiosità segnalo che nella cuciniera di Emanuele Rossi [Livorno 1865], fra gli ingredienti per fare il pesto compare il formaggio d'Olanda al posto del pecorino sardo. Proseguendo nella storia, ritroviamo il pesto – chiamato *Salsa verde alla genovese* – nella *Cucina di Strettissimo Magro* scritta da padre Gaspare Dellepiane dei frati Minimi di San Francesco [Genova 1880]:

*Pestate nel mortaio del basilico già tritato con dei pignoli, dell'aglio e delle acciughe salate. Indi dopo d'aver stemperato questo battuto con olio ed un po' di acqua bollente, servitevene senza farlo cuocere. Se poi vi piacesse cotto, mettetelo in casseruola e lasciatelo crogiolarsi per quattro o cinque minuti.*

Qualche rimprovero lo merita anche padre Gaspare, almeno per le acciughe (siamo indulgenti sul basilico tritato). Ma in parte è giustificato perché l'osservanza del precetto lo obbligava a lasciar fuori dalle ricette di magro anche i formaggi e forse il pesce salato gli era utile per conferire un sapore un po' più deciso alla sua *Salsa verde alla genovese*. Forse l'ho fatta un po' lunga ma credo di aver fornito sufficiente materiale perché ognuno si formi una propria opinione sulle origini del pesto, sulle varianti nelle ricette antiche e sulla evoluzione che il pesto ha subito nel corso del tempo.

Sono nato sui monti dietro Genova e ci tengo a dire che il pesto non è solo dei rivieraschi ma anche nostro. Quassù lo abbiamo sempre fatto e con un discreto successo. Certo il basilico di Prà è eccellente, forse il migliore. Ma se il pesto si dovesse fare con il solo basilico coltivato splendidamente a Prà, un bel piatto di *trenette cu-u pestu* ci toccherebbe solo di rado. Diciamo piuttosto che il basilico bisogna saperlo coltivare (provate a leggermi le istruzioni dietro una bustina di sementa e capirete che coltivato in quel modo il basilico non sarà mai adatto a fare il pesto) e saperlo lavorare. Insomma, con qualche accorgimento – mio nonno direbbe: *cun qualche malizia* – un buon pesto lo fai sia sulla spiaggia sia sui monti. Certo che ancora ottanta anni fa non avevano una gran disponibilità di olio d'oliva o pinoli soprattutto sui monti; e il parmigiano? Lo vedevano transitare in viaggio per Genova. E allora non facevano il pesto? No, semplicemente ci mettevano i loro prodotti di punta: un po' di panna fresca – *cremma de laete* – noci e una bella grattata di formaggetta secca. Provate ad immaginare che cosa avrebbe pensato questa gente se il gastronomo di turno gli si fosse presentato alla porta dicendogli che quello che avevano nel piatto non era pesto ma solo un surrogato “clandestino”: io credo che nella migliore delle ipotesi gli avrebbe chiuso la porta in faccia o forse *i g'aviescian asbriò u can aproevu!*

Chiudo questa breve pagina storica con alcune righe tratte da *Liguria* [1927] di Emy Bernardy:

*Dunque, che il pesto genovese si fa con l'olio, l'aglio e il basilico pestato nel mortaio e aggraziato di formaggio; e si serve crudo e tutt'al più per comodità allungato di brodo bollente a condimento di quel che si vuole, ma principalmente della pasta asciutta e specificamente delle “trenette” o tagliatelle domestiche, è noto a Buenos Aires come a Nuova York, a Costantinopoli come in Pre. Per conservare le fogliette di basilico fresche anche d'inverno si mettono appena cotte e accuratissimamente nettate, in un vasetto d'olio fine a tappo smerigliato: e questo è noto a ogni buona massaia fra Ventimiglia e Sarzana.*

In sintesi, la mia opinione – e non solo mia – è che il pesto, come tutta la cucina italiana, sia sempre stato soggetto all'interpretazione personale. Chi lo faceva in condizioni di particolare disponibilità poteva comprare gli ingredienti migliori, chi non poteva permetterseli lo faceva con ciò che aveva. E tutti, probabilmente, chiamavano il proprio condimento “pesto” esattamente come gli altri.

## **Pesto per 4 persone**

1 mazzo di basilico  
100 grammi di parmigiano  
25 grammi di pinoli  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio (non troppo grandi)  
Sale grosso quanto basta

*Mettete nel mortaio le foglie di basilico, già sciacquate e lasciate ad asciugare su di un panno, il sale grosso e i pinoli. Cominciate a pestare il tutto anche con movimenti rotatori del pestello. Aggiungete il formaggio continuando a lavorare il composto nel mortaio. Otterrete così un impasto denso che dovrà essere diluito con l'olio. Prima di condire potete ulteriormente diluire il pesto con acqua di cottura della pasta.*

Le dosi sopra indicate sono approssimative; è facile capire che i mazzi di basilico non sono tutti uguali e così gli spicchi d'aglio. Ma dopo aver fatto qualche prova aggiusterete il pesto come riterrete più opportuno. Nella nostra ricetta mettiamo solo parmigiano che può essere abbinato al pecorino. E se poi si vuol fare qualche prova, consiglieri di mettere della formaggetta secca grattugiata, giusto per sentire il gusto dei monti. E ricordate che il bello della Liguria e dell'Italia è che da una valle all'altra, da un paese all'altro, da una famiglia all'altra, lo stesso piatto ha un sapore diverso: non gettiamo al vento questo patrimonio straordinario e decidiamo da soli che cosa ci piace e quindi è buono.

## ***Trofie di Castagne con patate e senza e trofie di patate***

C'è un bel libro di Giovanni Reborà, *La civiltà della forchetta* (Laterza), nel quale egli ci spiega chiaramente come si faceva la pasta in passato. Nelle case era piuttosto normale impastare per fare lasagne, trenette, *tagien* e *trofie*. E prima che arrivassero le patate le *trofie*, intese come gnocchi, erano fatte di sole farina e acqua. Dall'impasto si ricavano lunghi cannelli che suddivisi in piccoli cilindretti venivano poi sottoposti alla famosa "ditata", per farli cuocere meglio e perché rimanessero belli morbidi dopo la cottura. Ma sui monti, dove il castagno era largamente coltivato per ricavarne castagne, e da esse farina, queste *trofie* si facevano con la farina di castagne, spesso mescolata ad un po' di quella bianca. Anzi, ad essere precisi, le *trofie* di castagne erano fatte davvero di castagne bollite impastate con farina bianca; con l'avanzare della stagione, alle castagne fresche (bollite) si sostituiva la farina. Oggi questa pasta non la fa quasi più nessuno. In alcuni ristoranti si trovano ancora le *trofie* di patate e castagne ma raramente quelle di sole castagne.

Verso la fine del '700 arrivano le patate e una volta tanto è la gente dei monti ad avere il primato. E se è stata la necessità di trovare nuove colture e nuovi alimenti a spingere i nostri antenati dell'entroterra a provare le patate – aiutati in questo dai parroci – è pur

vero che, una volta tanto, la proverbiale parsimonia e sobrietà dei liguri è stata accantonata. In poche parole, la gente aveva fame, le bocche da sfamare erano tante e la terra poca e avara. Le patate furono una benedizione. Massimo Angelini ha spiegato molto bene la storia dell'introduzione delle patate nel genovesato nel libro *La Quarantina Bianca e le patate tradizionali della Montagna genovese* (Genova 2001).

L'arrivo delle patate è accompagnato da una serie di suggerimenti culinari per l'impiego del *pomo di terra* in cucina. E così gli uomini o meglio le donne dei monti hanno imparato a cucinare le patate e le hanno infilate da tutte le parti. Ecco che le *trofie* di castagne si sono ammorbidite con l'apporto delle patate. E con le sole patate e la farina bianca sono arrivate anche le *trofie* oggi più diffuse ovvero gli gnocchi di patate.

### **Trofie di farina di castagne per 4 persone**

400 grammi di farina di castagne

200 grammi di farina 00

Acqua bollente

Sale quanto basta

*Formare una fontana con le due farine – e un pizzico di sale – avendo cura di disporre quella di castagne verso l'interno. Versare un po' d'acqua bollente all'interno della fontana e mescolare velocemente aiutandosi con un cucchiaino per non bruciarsi. L'operazione deve essere rapida e l'impasto, una volta ben amalgamato, deve risultare piuttosto morbido. Fare quindi dei bastoncini e tagliarli in piccoli cilindri. Dargli poi la cosiddetta "ditata". Questa operazione consiste nel passare ogni trofia sotto il pollice (alcuni usano altre dita ma l'esito è lo stesso) per schiacciarla e arricciarla. Il risultato finale dovrà essere una specie di ricciolo un poco simile ad un truciolo di legno. Cuocere in acqua bollente salata per circa 5 o 6 minuti (è un tempo indicativo e la cottura va controllata con l'assaggio). Sono ottime con il pesto ben agliato o, per chi ama mangiarle alla maniera dei monti, condite con crema di latte e formaggio.*

### **Trofie di farina di castagne e patate per 4 persone**

700 grammi di patate Quarantine lessate e schiacciate

150 grammi di farina di castagne

80 grammi di Manitoba

Sale quanto basta

*Cuocere le patate con la pelle; sbucciare e schiacciare ancora calde e se possibile unire quasi subito alle due farine e al sale. Formare un impasto morbido e procedere come per le trofie di farina di castagne: formare i bastoncini, tagliarli e dare alle trofie la ditata. Cuocere come le altre ma facendo attenzione perché i tempi sono un poco più ridotti.*

Le Quarantine sono patate eccellenti, nel genovesato certamente le migliori. Ma quando si parla di *trofie* vi consiglieranno tutti una varietà a pasta gialla che di solito è più *sempre*

asciutta. È vero, in generale le gialle vanno meglio per fare le *trofie*, ma a mio parere questo è un problema secondario o, quantomeno, relativo. Chi sa cucinare bene, di solito, sceglie il prodotto migliore come gusto o quello che è più adatto se la differenza di sapore è trascurabile. Così, se è vero che ci sono patate che tengono meglio la cottura e altre che invece tendono a disfarsi, non darei per scontato che i professionisti diano la priorità alle attitudini del prodotto piuttosto che al gusto. In sintesi io vi consiglio di usare le Quarantine – o le Prugnone che trovo fantastiche – e con un po' di attenzione non avrete problemi di alcun genere; in compenso mangerete delle *trofie* meravigliose.

### ***Il pesto nelle ricette attuali***

Al fine di completare la panoramica sul pesto, ho pensato di riportare alcune ricette attuali che, oltre a dare un'idea sui consigli odierni per fare il pesto, consentono di fare un paragone con le ricette storiche. Sono tratte da siti internet di cui ho riportato gli indirizzi.

#### **La ricetta del Pesto <http://www.tigulliovino.it/pronzati/dic2004.htm>**

Dosi e ingredienti per 6 persone: 10 folti mazzi di basilico genovese DOP (di Prà o d'altre località del Ponente); 3 spicchi d'aglio di Vessalico (comune in provincia d'Imperia); 35 gr di pinoli di Pisa prima scelta; 50 gr di Parmigiano Reggiano Dop di 24 mesi grattugiato; 10 gr di Pecorino Sardo Dop di 15 mesi grattugiato; 2 gr di sale grosso marino; 7-8 cl di olio extravergine Riviera Ligure Dop (dolce e maturo).

*Togliere le foglie di basilico dalle piantine, lavarle e farle asciugare su carta assorbente o nella centrifuga, facendo attenzione a non schiacciarle. Porre l'aglio già mondato nel mortaio, pestarlo col pestello di bosso o di frassino fin tanto da ridurlo in poltiglia e, così, anche per i pinoli. Unire il basilico e il sale e schiacciare - senza più pestare - a lungo roteando, sino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere i formaggi e, sempre rimestando, incorporare l'olio versato a filo. Se il pesto fosse troppo denso, diluirlo con un cucchiaino d'acqua calda della cottura della pasta.*

#### **La ricetta <http://www.tigulliovino.it/pronzati/giu2004.htm>**

Dosi e ingredienti per 6 persone: 8 folti mazzi di basilico genovese di Prà (o di altre località del Ponente); 3 spicchi d'aglio di Vessalico (comune in provincia di Imperia); 35 gr si pinoli di Pisa prima scelta; 50 gr di Parmigiano Reggiano Dop di 24 mesi; 10 gr di Pecorino Sardo Dop di 15 mesi; 2 gr di sale grosso marino; 7-8 cl di olio extravergine Riviera Ligure Dop (dolce e maturo).

*Togliere le foglie di basilico dalle piantine, lavarle e farle asciugare su carta assorbente o nella centrifuga, facendo attenzione a non schiacciarle. Porre l'aglio già mondato nel mortaio, pestarlo col pestello di bosso o di frassino fin tanto da ridurlo in poltiglia e, così, anche per i pinoli. Unire il basilico e il sale e schiacciare - senza più pestare - a lungo roteando, sino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere i formaggi e,*

*rimestando, incorporare l'olio versato a filo. Se il pesto fosse troppo denso, diluirlo con un cucchiaino d'acqua calda della cottura della pasta. Caratterizza diversi primi piatti di pasta fresca e non della cucina genovese e ligure, come trenette, lasagne, gnocchi, troffiette e, non ultimo, il classico minestrone.*

**La ricetta "originale"** (CCIAA Genova) <http://www.foto.genova.it/00/z00pesto.htm>

<b>Ingredienti</b>	<b>Percentuale</b>
Basilico	25%-35%
Olio Extravergine di oliva DOP della Riviera Ligure	30%-35%
Formaggio DOP "Parmigiano Reggiano" o "Grana Padano" grattugiato	15%-20%
Formaggio DOP "Pecorino Sardo" o "Fiore Sardo" grattugiato	5%-10%
Pinoli	7%-10%
Aglione	1%- 5%
Sale grosso	1%- 2%

*Togliere le foglie di basilico dalle piantine [meglio "cimare" spesso le piantine, staccando le foglie, per avere piccole piantine da cui togliere foglioline nuove], lavarle e farle asciugare, facendo attenzione a non schiacciarle. Mettere le foglie asciutte nel mortaio, o altre attrezzature idonee [pestarle nel mortaio permette di spremere bene il succo dalle foglie; usando il frullatore, invece, le foglie vengono triturate e riscaldate, cambiando - quindi- il sapore], aggiungere i pinoli, l'aglio mondato, intero od a pezzi, il sale e schiacciare o lavorare il tutto, sino ad ottenere un composto omogeneo. Unire i formaggi e, sempre rimestando, diluire con olio versato a filo.*

**Ordine dei Cavalieri della Confraternita del Pesto** <http://www.confraternitadelpesto.org>  
*articolo 2 dello statuto*

Art. 2 - Scopo principale della Confraternita è la valorizzazione e la conservazione delle caratteristiche gastronomiche, tipiche, antiche e costantemente tradizionali del Pesto nei suoi ingredienti di base: basilico ligure, aglio, formaggio sardo stagionato, olio extravergine di oliva ligure e formaggio di grana stagionato; pur riconoscendo le molteplici possibilità di variazioni con l'aggiunta di ingredienti ormai tradizionali quali pinoli, noci, formaggetta, prescinseua. Il Pesto è il condimento ligure per antonomasia, sinonimo di "genovesità" per tutti i liguri e simpatizzanti nel mondo che identificano in esso il richiamo della Liguria. La Confraternita, pur estendendo il suo interesse anche alle numerose e classiche pietanze nostrane, con pari impegno e sulla base dei concetti ispirati per la conservazione di elementi così liguri si occuperà, inoltre, di altre importanti manifestazioni mirate a valorizzare e divulgare la cultura ligure non solo gastronomica.

***Come realizzare un buon pesto genovese***

La Confraternita del Pesto preferisce non aggiungere commenti a quanto espresso dal proprio Statuto per quanto riguarda la composizione del Pesto non specificando, volutamente, sia le dosi, sia l'intima preparazione di questa salsa a freddo. Questa pratica

è lasciata alla fantasia e all'iniziativa di ogni preparatore che, con abilità e sensibilità, sceglie le proporzioni dei famosi quattro elementi fondamentali che personalizzano il prodotto finale potendo quindi gratificare l'esecutore e contribuire a celebrare l'Emblema stesso della gastronomia ligure.

I profani e i neofiti che desiderino porsi fra la schiera degli estimatori del nostro Pesto, possono tentare di chiedere un aiuto alle varie pubblicazioni specializzate (in gran parte solo interpretative) oppure, molto più sportivamente, perdersi nel vortice dei tentativi e provare e riprovare sino a raggiungere l'ottimizzazione, in relazione al gusto personale. Probabilmente resteranno delusi coloro che attendevano precise proporzioni di ingredienti classici, ma siamo certi di aver chiarito alla maggioranza dei lettori la grande importanza dell'intervento personale non inferiore all'infinito ricettario, spesso stereotipato e qualche volta errato.

Riteniamo interessante aggiungere una breve osservazione sui componenti fondamentali del Pesto: salvo per i formaggi, questi componenti presi singolarmente non sono organoletticamente apprezzabili (caratteristica che si riscontra soprattutto nel basilico il quale diventa, invece, base fondamentale quando è amalgamato con gli altri ingredienti). E questo dimostra l'eccezionalità della realizzazione di questo straordinario condimento.

## **Ricetta del Pesto del “Campionato del mondo”**

[http://www.pestochampionship.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=17&Itemid=40](http://www.pestochampionship.net/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=40)

### **Ingredienti e dosi:**

- 4 mazzi di basilico di Prà
- g.30 di pinoli
- 3 spicchi d'aglio
- una presa di sale grosso
- g. 40 di parmigiano grattugiato
- g. 30 di pecorino sardo grattugiato
- 70-80 (4 cucchiaini) di olio e vergine d'oliva della Riv. Ligure delicatamente fruttato e maturo

*Togliere le foglie di basilico dalle piantine, lavarle e farle asciugare su una salvietta o carta assorbente per alimenti, facendo attenzione a non schiacciarle. Porre le foglie asciutte nel mortaio, aggiungere i pinoli, l'aglio mondato ed intero il sale e schiacciare – senza pestare - il tutto a lungo col pestello d'ulivo, sino ad ottenere un composto omogeneo.*

*Unire i formaggi e, sempre rimestando, diluire con l'olio versato a filo. Prima di condire aggiungere un cucchiaino di acqua calda della cottura della pasta.*