

Essência e modernidade

Por Silvia Percussi Fotos: Tadeu Brunelli

Comprimida entre mar e montes, a Ligúria é a única região italiana que tem os Alpes, os Apeninos e o mar, além de ser o único território do norte do país a desfrutar do clima temperado do mar Tirreno, aproveitando os benefícios da vizinhança com o mar e a proteção de consideráveis cadeias de montanhas. Essas vantagens geográficas, somadas à tradição comercial e histórica de Gênova, contribuíram na consolidação de uma gastronomia que harmoniza os produtos do bosque, da horta e do mar. Existe uma harmonia entre o verde e o azul, feita de delicados equilíbrios de onde surgem produtos excepcionais como o azeite de oliva, os suculentos frutos da horta e os vinhos delicados e perfumados.

A cozinha liguriense é predominantemente *di magro*, ou seja, quase vegetariana, decorrência da exigência de aproveitar ao máximo qualquer ingrediente disponível. O ingrediente mais conhecido é, sem dúvida, o *basilico* (manjericão grande genovês), uma plantinha que, em mãos sábias, se tornou parte de um casamento exemplar com os *pinoli*, o azeite, o alho e o queijo parmesão, dando origem ao *pesto* genovês.

A cozinha liguriense azul ou *marinara* é composta de crustáceos de pedras, peixes de profundidade do Golfo do Tigulio, peixes azuis como as anchovas, as douradas e os esplêndidos *bianchetti*, além do robalo e de outros peixes típicos da região. Também os bosques fazem a

sua parte, contribuindo com o fornecimento de castanhas, cogumelos, tartufos negros e frutos silvestres, usados em abundância por lá.

Ao longo dos séculos, com o comércio desenvolvido de Gênova, as influências externas passaram a enriquecer a gastronomia da região, com a introdução de alimentos como o bacalhau e o *stocafisso* (um primo do bacalhau), que deram vida a uma multiplicidade de pratos com sabor mais intenso, como a sopa *burrada*.

*“Um capítulo à parte é a focaccia (no dialeto local, fugassa). Especialidade típica da cozinha liguriense, trata-se de uma espécie de pão empastado com azeite, de preferência extra-
virgem. Deve ser salgada com sal grosso, que derrete parcialmente durante o cozimento.”*

São numerosos, também por conta dessas influências externas, os testemunhos de pratos com acento mediterrâneo: existem surpreendentes analogias com as gastronomias espanhola, muçulmana e siciliana. Destacamos a *farinata*, uma espécie de *focaccia* finíssima feita com farinha de grão de bico, sal e água, consumida quente em qualquer momento do dia.

Um capítulo à parte é a *focaccia* (no dialeto local, *fugassa*). Especialidade típica da cozinha liguriense, trata-se de uma espécie de pão empastado com azeite, de preferência extravirgem. Deve ser salgada com sal grosso, que derrete parcialmente durante o cozimento.

A gastronomia liguriense é, portanto, essencial, livre de muitas especiarias e de sabores agressivos, revelando o pensamento que sustenta uma das cozinhas mais atuais da península.

Pesto alla genovese



INGREDIENTES

3 a 4 dentes de alho descascados
1 maço de manjeriço fresco
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
1 colher de queijo *pecorino* ralado
½ xícara de chá de azeite de oliva extravirgem (aproximadamente)
2 colheres de sopa de *pinoli*
1 pitada de sal marinho

MODO DE PREPARO

Coloque o alho, o sal e os *pinoli* em um almofariz e macere com um pilão. Acrescente o manjeriço desfolhado sem os cabinhos, lavado e enxuto. Continue a macerar até obter uma pasta homogênea e perfumada. Em seguida, coloque os queijos e regue com o azeite. Macere mais algumas vezes até o molho ficar bem misturado. Coloque em um recipiente limpo e cubra com o azeite. Conserve na geladeira ou freezer.

Focaccia

INGREDIENTES

220 g de farinha de trigo
20 g de fermento biológico
10 colheres de sopa de água morna
1 pitada de sal
azeite

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, dissolva o fermento em duas colheres de água morna. Adicione uma colher bem cheia de farinha de trigo e mexa. Deixe fermentar por 30 minutos. A mistura deverá ficar macia ao toque dos dedos. Despeje do alto o restante da farinha em outro recipiente, faça um buraco no centro, coloque a mistura do fermento e as 8 colheres de sopa de água restantes aos poucos. Mexa, misture e



trabalhe bem a massa, até ficar lisa e elástica. Faça uma bola, cubra e deixe fermentar. Quando dobrar de volume, abra a massa e coloque em uma assadeira retangular, untada com azeite. Pressione com as pontas dos dedos a massa e regue com mais azeite. Asse em forno preaquecido a 200° C por aproximadamente 30 minutos, ou até ficar dourada.

Bavarese

INGREDIENTES

100 ml de leite
A casca de um limão
120 g de creme de leite fresco
½ colher de açúcar de confeiteiro
1 gema
50 g de açúcar
1 folha de gelatina incolor
Essência de laranja (ou de limão ou de baunilha)
400 g de frutas silvestres congeladas

MODO DE PREPARO

Deixe as formas do doce no freezer. Ferva o leite com a casca de limão. Reserve. Em uma vasilha disposta sobre outra com bastante gelo, bata o creme de leite com a colher de açúcar de confeiteiro, até que a mistura fique bem consistente, como um chantilly. Leve à geladeira, ou até mesmo ao freezer. Bata a gema com o açúcar até a mistura dobrar de volume e se tornar uma gemada bem branquinha. Adicione o leite sem a casca do limão. Bata mais um pouco e leve ao banho-maria, mexendo até ficar bem consistente. Durante o banho-maria,



acrescente a folha de gelatina previamente deixada de molho na água. Misture bem, até que, colocando o dedo, a mistura não pingue. Leve imediatamente ao resfriamento. Quando tudo estiver bem frio, bata o chantilly e a gemada na batedeira e, em seguida, acrescente a essência de laranja, de limão ou de baunilha durante outro banho-maria. Despeje a mistura nas formas já geladas.

Calda

Bata no liquidificador as frutas silvestres congeladas, com açúcar a gosto. Jogue sobre as “bavareses” no momento de servir.