

officinalis L. ecc.), oppure fresche e dissetanti, da servire nel periodo estivo (cfr. *Citrus limon* (L.) Burm. fil., *Sambucus nigra* L. ecc.).

Tra le specie più utilizzate in Val di Vara ricordiamo la *buraxia* (*Borago officinalis* L.), della quale si usano le foglie, lesse - normalmente in mesticanza - in pastella e fritte, in frittata, nelle polpette, nei *cén* (fig. 25), nei minestrone, nel ripieno dei *pansotti* (fig. 25), nonché nella realizzazione della pasta verde e delle torte salate. I suoi fiori si consumano in frittelle o per decorare le insalate. E ancora la *guzerna* (*Clematis vitalba* L.), i cui giovani getti sono consumati in gustose frittate e, più raramente, per fare la pasta verde e il ripieno delle torte salate.



Fig. 26 - A sx, *croxetti* e stampi per realizzarli, mentre a dx, *sciuette* di pasta di mandorle

Tra i piatti di ampio consumo annoveriamo i *pansotti*, ravioli di “magro”, privi di carne, ripieni di *erbette*; i *cén*, polpettine cotte nelle foglie di cavolo, nel cui impasto figurano la boraggine (*Borago officinalis* L.), la bietola (*Beta vulgaris* L.), la menta (*Mentha* sp.pl.), la maggiorana (*Origanum majorana* L.) e altre erbe di campo. I *cén* si cuociono in acqua, nel brodo vegetale o nel pomodoro; si servono caldi, conditi con olio d’oliva o sugo, sempre insaporiti con parmigiano grattugiato. Rinomati sono i *croxetti* (fig. 26), dischetti di pasta di farina bianca, ottenuti, e variamente disegnati, mediante particolari stampi di legno. Inoltre ricordiamo i *grafignùn*, preparati normalmente a carnevale: tortelli fritti di pasta sfoglia con un ripieno di erbe selvatiche, formaggio stagionato, uova, sale e olio d’oliva (Maccioni e Marchini, 1999); questo piatto, nella vicina Levante è chiamato *gatafin*. Tra i dolci ricordiamo le note e colorate *sciuette* che le monache Agostiniane di Varese Ligure realizzavano con la pasta di mandorle (fig. 26).

A rendere unici e tipici questi piatti contribuiscono spesso le numerose vecchie cultivar orticole. Ricordiamo ad esempio la *cipolla di Pignona* (Sesta Godano), il *cavolo nero di Scogna* (Sesta Godano), la *pesella* o *pisello nero di L’Ago* o le diverse varietà di fagioli come la *fagiolana di Torza* (Maissana), le *monachelle di Pignone* e i *baga russa di Mangia* (Sesta Godano) (fig. 27).

Varie sono le specie (11 entità, pari al 2% - fig. 13) che rientrano nella preparazione di tipici liquori (cfr. *Rosa canina* L., *Juglans regia* L., *Ocimum basilicum* L. ecc.) (fig. 28), spesso consumati come aperitivi, per stimolare l’appetito o, a fine pasto, per le loro proprietà eupeptiche, per facilitare la digestione; si ottengono normalmente sfruttando la metodica della macerazione della droga vegetale in alcool etilico, acqua e

zucchero, rispettando i dettami del ricettario della tradizione locale. In alcuni casi le piante sono usate nella preparazione della grappa (cfr. *Vitis vinifera* L.) o d'acquavite (cfr. *Prunus spinosa* L., *P. domestica* L. ecc.), attraverso la tecnica della distillazione.



Fig. 27 - Varietà di fagioli (da sx a dx): *monacelle*, *fagiolana*, *fagioli dell'olio*, *gianchi* e *baba russa*

Molti sono gli anziani che ricordano le piante usate nel secondo dopoguerra come surrogati del caffè: ghiande tostate (*Quercus* sp.pl.) e radici di radichio selvatico (*Cichorium intybus* L.) e di piscialletto (*Taraxacum officinale* Weber).

L'uso alimentare di alcune di queste specie vegetali, aventi una comprovata attività medicinale (cfr. *Cichorium intybus* L., *Foeniculum vulgare* Miller, *Taraxacum officinale* Weber, *Urtica dioica* L. ecc.), è qui sfruttata indirettamente, per mantenere in buona salute l'organismo umano, convalidando, con saggezza contadina, i dettami ipocratici: il cibo è il primo farmaco per la cura dell'uomo. La spiegazione scientifica di tale affermazione è da ricercare nel moderno concetto di *phytochemicals* o, in altri termini, nei metaboliti secondari, presenti nelle piante, che assunti con l'alimentazione interagiscono positivamente nell'omeostasi organica (Camangi *et al.*, 2009).



Fig. 28 - A sx, alcuni tipici liquori e a dx, funghi porcini (*Boletus* sp.) essiccati

La tipicità della cucina locale passa anche attraverso la risorsa fungo, un pregevole prodotto del sottobosco. Una recente pubblicazione (Camangi *et al.*, 2008) ha evidenziato per l'alta Valle del Vara l'uso alimentare di una cinquantina di specie fungine, soprattutto basidiomiceti, appartenenti ai generi *Boletus*, *Lactarius*, *Leccinum*,

Russula e *Tricholoma*. I funghi sono conservati (essiccati, sottolio, sottaceto, sotto sale, in salamoia) e consumati in vario modo: freschi, sott'olio, cotti per realizzare antipasti, contorni, primi e secondi piatti, seguendo la tradizione locale e secondo le varianti del gusto individuale (fig. 28).

A completare il quadro ricordiamo che alcune piante come la borragine (*Borago officinalis* L.), il favagello (*Ranunculus ficaria* L.) e la vitalba (*Clematis vitalba* L.) sono state segnalate dalla comunità scientifica come potenzialmente tossiche, poiché studi fitochimici dimostrano, in esse, la presenza di sostanze lesive per la salute (AA.VV., 1994-'95, 1996); d'altro canto, l'impiego alimentare, secolare, di queste erbe, ne supporta la scarsa pericolosità per un consumo procapite moderato e limitato nel tempo.

3.1 Le torte salate tradizionali⁸

Le torte salate rappresentano un vero e proprio “marcatore” di cultura ligure (Armanini, s.d.) e la Val di Vara, sotto l'aspetto gastronomico, mostra, pertanto, la sua antica “anima” lunigianese.

In Val di Vara e, nella zona costiera, fino a Bonassola, a livello tradizionale non esiste la tipica torta pasqualina genovese (quella con molte sfoglie e uova intere nel ripieno di bietole o carciofi), così pure altri piatti come i *pansoti* e le *trofie*, oggi invece presenti e frutto dei fenomeni legati alla globalizzazione. Quella che da qualcuno è chiamata torta pasqualina in Val di Vara o alle Cinque Terre, in realtà, è una torta completamente diversa da quella genovese. Anche a Carrodano, nonostante la vicinanza con Moneglia, Deiva e Framura, le generazioni più anziane considerano la pasqualina una torta non tradizionale, introdotta dal Tigullio. La torta pasqualina alla genovese non veniva cucinata nemmeno nella zona di Varese Ligure, per certi versi l'area più genovese nel bacino del Vara (AA.VV., 1986), mentre la sua diffusione sulla costa arriva fino a Framura e, nell'interno, oltre che in Val Petronio, essa è *'a turta* per antonomasia (insieme a quella di riso) già in Val Graveglia (Plomteux, 1975).

Ingredienti costanti in tutte le torte tradizionali della zona sono: il formaggio grattugiato (pecorino, grana o parmigiano) e l'olio d'oliva, mentre, a seconda del tipo di torta, le uova non vengono usate, al limite si aggiungono nella preparazione del ripieno (cfr. torte di riso o di riso e verdure).

Tutte le torte erano cotte sotto al testo, una sorta di campana di ghisa (un tempo in terracotta), che veniva appesa alla catena del focolare e riscaldata col fuoco; quando il testo raggiungeva la giusta temperatura, si spazzava il pavimento del focolare sul quale veniva fatta scivolare dalla *liivèa* la torta, precedentemente adagiata su un letto di foglie di castagno (le quali venivano raccolte ed essiccate appositamente); il tutto era coperto con il testo il quale a sua volta era ricoperto e rinalzato con braci e cenere, in

⁸ Il testo è stato redatto dal Dr. Michele Armanini. L'autore ringrazia il Dr. Fausto Figone, Sindaco di Castiglione Chiavarese e la Sig.ra Silvana Uccelletti di Framura, per aver fornito importanti informazioni sugli usi e costumi del loro territorio; ed ancora, Don Sandro Lagomarsini, parroco di Cassego, e le numerose “genti” della Val di Vara che hanno contribuito, con le loro informazioni, alla stesura di questo lavoro.

modo che mantenesse il calore fino a cottura ultimata. Col testo si cuoceva anche *a levà* (il pane), la *patunna* (una specie di castagnaccio povero, chiamato così anche in Lunigiana), *a fugassa* (la focaccia) e molti altri cibi della gastronomia locale.

La torta d'erbe

In Val di Vara la tipologia più diffusa di torta di verdura è quella di *erbi* (o *erbe* a seconda delle zone), cotta sotto il testo, con sfoglia, *soprana* e *sottana*, con erbe, spesso inserite a crudo, con l'aggiunta di olio d'oliva e formaggio e, meno frequentemente, di uova e di ricotta, molto simile, dunque, alla torta *d'erbi* della Val di Magra (fig. 29).



Fig. 29 - A sx, tortine nei *testelli* di Cassana (Borghetto Vara) e a dx, torta d'erbi di Varese Ligure

Tale torta compare, sulla costa, a partire da Montaretto e, nell'interno, da Varese, Valletti, Codivara, Cavizzano (Varese Ligure), Santa Maria, Cembrano e Disconèsi (Maissana). A Carrodano questa torta veniva preparata con erbe di campo (messe a crudo o passate con un po' di cipolla nell'olio), olio d'oliva e formaggio grattugiato. Una particolarità era rappresentata dal fatto che venivano preparate piccole tortine con la sfoglia (sopra e sotto) e cotte, avvolte nelle foglie di castagno, nei cosiddetti *testelli* di terra (fig. 29). Queste tortine erano chiamate *turteli*.



Fig. 30 - A sx, torta di riso e verdure di Riccò del Golfo e a dx, torta di patate e verdure di Cassana

Appartiene a questa categoria di torta anche quella di bietole (*a turta di gee*) a due sfoglie che viene tradizionalmente preparata a Varese Ligure, per la festività della Visitazione di Maria, in Luglio. A Varese, come a Pontremoli, rispetto alle *vill*e del contado, dove si usano erbe spontanee, la torta viene preparata principalmente con bietole coltivate (entrambe le cittadine, oltre a rientrare in un'area culturalmente comune, erano centri resi prosperi dal passaggio di vie transappenniniche). A Cavizzano, dato che la torta era un piatto festivo e che quindi non si cucinava spesso, gli anziani erano soliti dire ai bambini che non volevano mangiare: *aspetta che ora passa quello colla torta di biete*, nel senso che se non mangiavano quello che avevano nel piatto nessuno gli avrebbe offerto di meglio.

La torta di riso

La torta per antonomasia in Val di Vara è quella di riso, con sfoglia tirata a mano e ripiena di riso, uova, formaggio, sale e olio d'oliva nostrale.

Questa torta è la stessa che troviamo in Lunigiana ed è presente fino in Val Petronio e a Sestri Levante, mentre a partire dalla Val Graveglia, dalla Valle Sturla (Caprile e Notarnicola, 2002) e dalla zona di Lavagna, nella torta compare, spesso, la ricotta e/o la *prescinseua* (quagliata); ingredienti, invece, mai usati nei territori della Val di Vara. A partire da Lavagna, inoltre, la torta di riso è spesso priva di sfoglia.

La torta di riso e verdure

Molto diffusa, specialmente nella media e bassa vallata del Vara, è la torta di riso e verdure (fig. 30). Essa è particolarmente diffusa tra i comuni della Spezia, Riccò del Golfo, Follo e Beverino, ma la si trova anche più a monte, fino a Carro e Carrodano sulla riva destra del Vara, e a Pignona e Antessio (Sesta Godano) sulla riva sinistra.

Esistono due varianti principali di torta di riso e verdure: quella in cui prevale l'ingrediente verdura e quella con dominanza di riso. Nel primo caso, in genere, vengono utilizzati *erbetti* di campo⁹ e ortaggi (*biete*, zucchini, cipolle, porri ecc.), nel secondo, invece, si adoperano soprattutto gli zucchini (*Cucurbita pepo* L.). Le verdure possono essere state precedentemente saltate e insaporite nel tegame, o più spesso tritate e "cotte" con il sale, in un colino.

La sfoglia, di acqua, farina, sale e olio d'oliva, viene posta solo sul fondo, raramente (ad esempio a Pignona di Sesta Godano) anche sulla superficie. A Follo

⁹ *Allium ampeloprasum* L. e ssp. affini, *Beta vulgaris* L., *Borago officinalis* L., *Centranthus ruber* (L.) DC., *Cichorium intybus* L., *Clematis vitalba* L., *Crepis leontodontoides* L., *C. vesicaria* L., *Foeniculum vulgare* Miller, *Humulus lupulus* L., *Hypochoeris radicata* L., *Lapsana communis* L., *Leontodon hispidus* L., *Origanum vulgare* L., *Papaver robeas* L. e specie affini, *Plantago lanceolata* L., *P. major* L., *Picris ebioides* L., *Reichardia picroides* (L.) Roth, *Rubus ulmifolius* Schott e ssp. affini, *Rumex acetosella* L., *Salvia verbenaca* L., *Sanguisorba minor* Scop., *Silene vulgaris* (Moench) Garcke, *Sonchus oleraceus* L., *Taraxacum officinalis* Weber, *Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy, *Urtica dioica* L., *Viola odorata* L. e ssp. affini.

Castello qualcuno inserisce nel ripieno, assieme al riso un po' di patate, mentre d'inverno, al posto degli zucchini, si utilizza la zucca gialla (*Cucurbita maxima* Duch.).

A Borseda (Calice al Cornoviglio), in occasione della festa della Madonna Addolorata (terza domenica di Settembre), viene preparata una torta di riso e funghi con sfoglia di copertura. Una torta simile è realizzata anche a Chiama (Maissana).

La torta di patate e di patate e verdure

Un'altra torta ben codificata in tutta la Val di Vara è quella di patate o, più spesso, di patate e verdure (fig. 30).

Le patate (ottime quelle di Pignone), dopo essere state lessate e schiacciate, vengono unite alle verdure o agli *erbi*, spesso, messi sotto sale la sera prima, come avviene in alta Val di Magra e in alcune zone della Versilia e Garfagnana. La sfoglia, di regola, viene posta solo sul fondo della torta.

In località Buto (Varese Ligure), venivano preparate anche torte di patate e funghi (AA.VV., 2002b). Con le medesime modalità sono preparate le torte di patate e porri e quelle di patate, zucca e cipolle.

La torta di grano

Prima dell'avvento del riso (*Oryza sativa* L.), originario del Medio Oriente (Persia) e introdotto in zona durante il Medioevo, i cereali più utilizzati nella preparazione delle torte dovevano essere il farro (*Triticum dicoccum* Schübler) e il frumento tenero (*Triticum aestivum* L.). Un probabile relitto di queste usanze è costituito dalla torta di grano, che viene preparata nell'alta valle del Mangia, affluente di sinistra del Vara, tra i comuni di Zignago e di Sesta Godano (fig. 31).



Fig. 31 - A sx, torta di grano di Valgiuncata (Zignago) e a dx, torta baciocca di Codivara (Varese Ligure)

Questa “antenata” della torta di riso viene foderata, in genere, solo nella sua parte inferiore, con una sfoglia di pasta da torte classica; una variante poco attestata è quella di impastare la farina con il latte al posto dell'acqua.

La preparazione prevedeva, in passato, la pulitura del grano dai semi della veccia (*Vicia* sp.pl.) o di altre piante infestanti e la sua battitura dentro la pila, una sorta di

grosso mortaio di legno con l'ausilio di un grande bastone, una specie di follo. Una volta mondato, il grano veniva messo a cuocere in acqua salata, insaporendolo con pancetta o lardo (come qualcuno è solito fare per la torta di farro garfagnina) e solo quando l'acqua era stata assorbita completamente si aggiungeva formaggio grattugiato, olio d'oliva e, non sempre, uova. L'unica contaminazione moderna è costituita dall'eventuale impiego, nel ripieno, di un po' di patate passate, come avviene in località Valgiuncata. La torta è realizzata per la festa patronale di Santa Maria di Godano e viene ancora oggi cucinata, da alcune famiglie, a Valgiuncata (Zignago) e a Scogna (Sesta Godano).

Alla fine dell'Ottocento, nello Zignago (evidentemente un tempo questa torta era diffusa in tutto il comune) l'usanza prevedeva che ogni famiglia regalasse una torta di grano al parroco per la ricorrenza di Ognissanti (Sittoni, 1911).

A Bergassana (Sesta Godano) e a Ripalta (Borghetto Vara) in occasione delle feste patronali vengono confezionate delle torte di farro, con o senza sfoglia.

La torta baciocca

Con questo nome si intende una torta salata preparata nell'alta valle del Vara, in parte del comune di Varese Ligure (Codivara, Comuneglia, Cassego, Scurtabò e Cavizzano), nel cui ripieno troviamo le patate, affettate piuttosto sottili e messe a spurgare sotto sale per circa un'oretta, lavate, asciugate (possono essere messe direttamente a crudo), condite con olio d'oliva (in alternativa strutto, burro o panna), formaggio grattugiato e prezzemolo, spesso, con un trito di cipolla e aromi (fig. 31). Altri ingredienti del ripieno possono essere lardo, pancetta, mortadella nostrale e/o salsiccia. Nella zona di Pontremoli, Filattiera e Mulazzo (Massa-Carrara) si prepara una torta del tutto simile.

Baciocca, secondo Don Sandro Lagomarsini, parroco di Càssego (Varese Ligure), potrebbe avere stretti legami con la famiglia Baciocchi che governò Lucca nell'Ottocento. Sempre con tale denominazione vengono indicate alcune torte di patate preparate nel levante genovese e dell'alta Val di Taro, dove però, spesso, le patate sono ben passate (Caprile e Notarnicola, 2002); così pure, nella vicina Val Graveglia, nell'entroterra del Tigullio, la baciocca è fatta sempre con patate, lessate e schiacciate, ma senza pasta (Plomteux, 1981), diversamente da quella tipica dell'alta Val di Vara.

4- Piante d'uso artigianale, tintorio, domestico e agricolo

Ricco è il repertorio delle piante adoperate in questi ambiti rurali; nel dettaglio sono 29 le piante d'uso artigianale (pari al 6% - fig. 13), 15 le specie tintorie (pari al 3% - fig. 3), 39 quelle impiegate nelle pratiche domestiche (pari al 7% - fig. 13) e 14 in quelle agricole (pari al 3% - fig. 13) (figg. 32, 33 e 34).

La flora spontanea è sfruttata in diversi impieghi: materiale da intreccio, per realizzare corde, cesti e simili (cfr. *Castanea sativa* Miller, *Clematis vitalba* L., *Salix* sp.pl.); fissare i colori (cfr. *Saponaria officinalis* L.); tingere la lana e i tessuti (cfr. *Isatis tinctoria* L.,

Juglans regia L., *Sambucus nigra* L., *Fagus sylvatica* L. ecc.), decorare le uova pasquali (cfr. *Beta vulgaris* L., *Campanula rapunculus* L. ecc.); profumare la biancheria (cfr. *Lavandula angustifolia* Miller., *Malus domestica* Borkh., *Artemisia alba* Turra ecc.) e gli ambienti domestici (cfr. *Helichrysum italicum* (Roth) Don., *Juniperus communis* L. ecc.); lavare i panni (cfr. *Laurus nobilis* L., *Saponaria officinalis* L., *Quercus ilex* L. ecc.); come moschicida (cfr. *Amanita muscaria* (L.:Fr.) Hooker); tenere vivo il fuoco (cfr. *Fomes fomentarius* (L.:Fr.) Fries.); realizzare utensili da lavoro (cfr. *Castanea sativa* Miller, *Fagus sylvatica* L. ecc.); sgrassare vetri e bottiglie (cfr. *Parietaria officinalis* L.); realizzare zoccoli (cfr. *Alnus glutinosa* (L.) Gaertner, *Populus alba* L., *Juglans regia* L.) e in altre pratiche minori.



Fig. 32 - Da sx verso dx: pinze (*molle*) per raccogliere le castagne, vesti dei fiaschi in salice e manici delle *poàine* in legno di maggiociondolo (Museo Contadino di Càsego – Varese Ligure)



Fig. 33 - Attrezzi agricoli: a sx, la falce per tagliare il fieno e a dx, il rastrello per raccoglierlo