

Preboggion. Un bouquet di gusti per la cucina genovese. E nei pansoti...

scritto da Marco Benvenuto | 19/07/2021



Sono circa 32 le erbe spontanee che compongono il gustoso mix alla base di molte ricette della Liguria tra cui i celebri pansoti alla salsa di noci

Diciamo subito che intorno al **preboggion ligure** c'è ben poco di definito; è un **bouquet di erbe spontanee** ma non se ne conosce con precisione il numero e la composizione. Si azzarda un numero che è di 32, ma senza un perchè o un per come. È naturale che non potranno essere presenti tutte insieme ed è per questo che il **preboggion vive all'insegna dell'assoluta estemporaneità gastronomica**.

L'origine del preboggion ligure

Anche l'etimologia della parola è avvolta nelle nebbie di leggende popolari, a mezza via con nobili storie di personaggi eroici. Lo stesso **concetto di preboggion** trova poi sostanza nei vari particolarismi liguri, tanto che possiamo ritrovare l'erbaggio diversamente nomato a differenti

latitudini. In tutta la Liguria, infatti, il termine assume connotazioni molto differenti. A Portovenere, nello spezzino, è chiamato **“erbetti”** ed entra nelle torte salate; in Val Graveglia, ad esempio, assume la sostanza di uno **sformato di patate e cavoli neri lessati**.

Appare abbastanza poco documentabile l'ipotesi che il termine derivi dall'eroe delle Crociate, Goffredo da Buglione. Secondo leggenda, il nobile guerriero sarebbe stato curato, e poi guarito, proprio con delle tisane dell'erbaggio in questione. Molto più assennato propendere sul fatto che “preboggion” derivi da “bollire”, che è poi l'azione preparatoria della mistura di erbe in questione.

Il misto di erbe nella tradizione gastronomica della Liguria

Ma perchè possiamo parlare del preboggion come di un ingrediente fondamentale della cucina ligure? Perchè questo mix di erbe regala, tanto per dirne una, il **caratteristico retrogusto amaro**, precipuo di un pansoto di alto lignaggio da accompagnare con una salsa di noci al mortaio.

In merito alle **principali erbe spontanee che caratterizzano e compongono** un Preboggion di sicuro affidamento, non possono mancare **talegua, cicerbita, pimpinella, tarassacco e pisciainletto**, ma anche bietole, borragine, prezzemolo e cavolo cappuccio.

Le ricette del preboggion

Come detto, il preboggion entra di diritto in fondamentali **ricette della cucina genovese e ligure** come le verdure ripiene, le torte salate, frittate, polpette e in accompagnamento a legumi. Esistono, inoltre, alcune ricette appositamente dedicate.

Riso con il preboggion

Una ricetta davvero gradevole, che esalta i profumi del misto ligure di erbe aromatiche, è il **[Riso con il preboggion](#)**, uno dei pochi piatti di riso della cucina genovese. Per prepararlo, lessate le erbe e, dopo un quarto d'ora, buttate il riso in cottura. Una volta cotto, scolate il riso con le sue erbe e aggiungete un generoso cucchiaino di **[pesto genovese](#)**.

Utilizzo nelle torte salate

Il preboggion può essere adoperato in una versione particolare di torta salata unendolo, magari, a un formaggio tipico genovese come la **[prescinseua](#)**. In particolare vi ricordiamo la torta verde tipica della cucina del Ponente ligure, una variante semplificata della celeberrima **[Torta Pasqualina](#)** dove la componente erbacea, in luogo delle bietole, è data dal preboggion.

Le focaccette

Ecco un piatto, antico e contadino, che diventa un prelibato antipasto di tendenza. In sostanza le **[focaccette fritte](#)** vengono **accompagnate dal preboggion e da patate**. Le verdure, precedentemente lessate insieme, vengono aromatizzate in padella con aglio e filetti di acciughe.

Verdure strascinate con preboggion ligure

Le **verdure strascinate** sono verdure soggette a un particolare movimento, lo strascinamento, che permette la perfetta simbiosi tra la verdura stessa e l'intingolo di cottura. Il preboggion non si poteva salvare da questa modalità molto gustosa. Lo unirete in padella al necessario olio, l'aglio e i filetti di acciuga sciolti.

Con i pansoti alla salsa di noci

Qui il preboggion si esalta ed esalta il pansoto creato artigianalmente in modo particolare nei luoghi di culto del Genovesato di Levante. Siamo nella zona di Rapallo, dove il pansoto ha solide origini. Un pansoto senza preboggion nel ripieno è monco dell'inconfondibile retrogusto amarognolo che ben si accompagna alla soave dolcezza della salsa di noci, con la prescinseua e non con la panna, realizzata al mortaio come tradizione vuole. Da non perdere nel modo più assoluto.

C'è anche la festa del Preboggion

La **festa del Preboggion ricorre il 2 agosto**, giorno di Sant'Eusebio, e ha alcuni capisaldi tipici come ad esempio Sestri Ponente. Qui il preboggion viene distribuito da tradizione nella centralissima Piazza Dei Micone in ricordo dell'assedio di Genova.