

Le acciughe nella cucina ligure: tante ricette da provare sul posto

scritto da Marco Benvenuto | 23/04/2021



Dagli antipasti ai ripieni, dalle torte salate all'abbinamento con le verdure, dalla cucina semplice a quella più elaborata: ecco 10 e più preparazioni a base di acciughe, caposaldo della cucina di pesce della Liguria.

Definite dalla tradizione il **"pane del mare"**, le **acciughe** sono un caposaldo della **cucina di pesce della Liguria**. Migrano in branchi, davanti alle coste liguri da primavera ad autunno ma si trovano anche in inverno, seppure a profondità maggiori. È un pesce che ama le cotture brevi e quella tirrenica è più magra di quella adriatica.

La conservazione sotto sale e la nascita della bagna caoda

In genere l'acciuga si associa alla salagione, intesa come metodo di conserva, un tempo praticata in

modo molto artigianale con le prime operazioni eseguite direttamente sulla spiaggia. Come ben noto per i mercanti liguri, l'acciuga era il cavallo di Troia nei commerci del sale in quanto copriva il prezioso elemento per mandare a vuoto gli occhiuti gabellieri pronti a riscuotere. Poi, una volta giunto il carico in Piemonte, si scoprì che l'acciuga, così trattata, era deliziosa. E divenne una componente essenziale della tradizionalissima [bagna caoda](#), creando anche un mestiere in zona: quello dell'acciugaiolo.

10 (e più) piatti liguri con le acciughe

Le **migliori acciughe liguri** sono quelle che vengono [pescate al largo di Monterosso](#), comune delle Cinque Terre, nello spezzino. Parliamo della zona che si estende da punta Mesco fino a punta Cavo, nelle 12 miglia marine di costa. Non è un caso, perchè quella porzione di acque possiede una salinità particolare che aggiunge a un tasso di umidità e temperature medie molto favorevoli.

Qui vi raccontiamo di 10 modi, e qualcuno di più, di **cucinare le acciughe in Liguria**.

Partiamo con gli antipasti?

In tema di **antipasti liguri**, l'acciuga ha molta voce in capitolo. Attenzione: si tratta di antiche ricette che prevedevano un tipo di marinatura che non esime dal rischio [Anisakis](#) e quindi è basilare utilizzare acciughe abbattute correttamente. Per il resto, che ne dite di una bella porzione di **acciughe alla sanremasca**? È il tipico **cibo dei pescatori** che, appena tornati al loro orto, guarnivano gustosamente le acciughe con i prodotti della terra, in particolare un bagno di aglio, olio e limone.

E sull'identica falsariga, qui abbiamo un bagno nell'aceto. Parliamo della "**Acciughe crude all'agro**", dove la parte acidulata si accompagna a limone e origano. Ancora antipasti? Certo, e che ne dite di "**Acciughe, olio pomodori, mosciamme e origano**"? E qui, l'antica ricetta la dovete variare perchè, da tempo ormai, il consumo del musciamme, parliamo di filetto di delfino, è vietato. Allora lo potrete sostituire con del tonno, o della palamita, perchè no.

Le barbabietole sono un ortaggio molto presente nell'ambito della cucina tradizionale genovese. E allora perchè non provare le "**Barbabietole con le acciughe**"? È una preparazione tipicamente costiera; il sapore dolciastro della barbabietola viene mitigato dalle sapide acciughe. Volete osare? Aggiungete mezzo spicchio di aglio tritato.

A Ponente gusti forti

E nella [Pissalandrea](#)? Che si chiama anche **Sardenaira** perchè, lo dice il nome, erano previste le sardine. Poi, in quella che qualcuno ha definito la "pizza ligure" sono arrivate le acciughe nella loro versione sotto sale. È la focaccia tradizionale del Ponente ligure ma, tra Liguria e confine transalpino, se ne contano versione plurime. Acciughe, appunto, olive taggiasche, pomodoro, origano, cipolle, aglio e tanta tradizione.

Non si può parlare di piatti liguri con le acciughe se non si cita il [machetto](#), **la tradizionale pasta di acciughe** che è una tipica specialità del Ponente ligure. Alla base c'è anche un falso storico visto che, pur essendo realizzata con pasta di sardine veniva comunemente definita pasta di acciughe. Comunque ricorda l'antico **Garum romano**: un gusto davvero forte. Machetto, in dialetto, significa "*pigiato*" ed è appunto una pigiatura di sardine lasciate fermentare per un certo periodo di tempo. Provatelo sulla pizza o spalmato sul pane.

Sughi, riso e zuppe

Anche senza esserne la componente principale, occorre dire che le acciughe nella versione sotto sale trovano riscontro nella base di numerosi piatti ligurie genovesi dove, sciolte nell'olio caldo ma non sulla fiamma, forniscono al tutto un generoso sprint.

Combinazione ma anche protagonista assoluta, l'acciuga trova il suo culmine nel semplice **"sugo di acciughe"**, dove il pesce azzurro in modalità sotto sale incontra il compagno di sempre, l'**aglio e l'olio extravergine d'oliva**. Acciughe anche nel poco conosciuto **"sugo di magro"**, che è la versione magra del "tocco" genovese e, anticamente, serviva a condire i pansoti in occasione del tradizionale venerdì dedicato alle penitenze.

In tema di **primi piatti con le acciughe**, come non ricordare il **"riso con le acciughe"** ma anche la classica **"zuppa di acciughe"**, economica e rapida. Un mix di verdure a rosolare e poi il tocco del concentrato di pomodoro molto praticato nella cucina ligure e genovese.

C'è poi un piatto, il **"Bagnon di acciughe"** tipico della cucina di Riva Triogoso, nel Levante genovese, che non solo è una preparazione ricca ma dà anche il nome ad una celebra sagra che si tiene, normalmente, ogni anno nella cittadina che ha dato i natali alla ricetta. In un intingolo di acciughe lavorate con salsa di pomodoro, trova spazio la celebre **"galletta del marinaio"** che fa da base anche alla **"capponadda"** anticamera del cappon magro.

Anche torte e ripieni tra i piatti liguri con le acciughe

In primavera-estate, quando la disponibilità del pesce azzurro è ampia, la **"torta di acciughe"** è la ricetta in cui i sapori del mare sposano quelli della terra: vi serviranno un chilo di acciughe e un chilo di bietole.

Altro must tra i piatti liguri con le acciughe sono le **"[acciughe e patate in tegame](#)"** dove il tubero s'inebria dei sapori del pesce assorbendone gli aromi. Tra i piatti più tipici della cucina ligure ci sono anche le **"acciughe ripiene fritte"**. Anche in questo caso il fresco sapore marino si sposa con gli umori e i sapori fragranti della terra. Un piatto che è un piacere preparare, figuriamoci mangiarlo.



Con le verdure mix ideale

In tema di **mix tra acciughe e verdure da provare**, sicuramente, i **“finocchi con le acciughe”** ma altrettanto particolari sono le **coste di bietole con il pesce azzurro**. In questo caso le coste delle bietole sono lo “scarto” di quelle utilizzate per la realizzazione della torta di bietole, nella cui preparazione sono utilizzate solo le tenere foglie. Passate con alcuni filetti salati e sciolti nell’olio caldo, sono un contorno adatto per carne e pesce. Allo stesso modo potrete preparare anche il cavolfiore.

“Patate e acciughe”, seppur preparazione povera, è un piatto appetitoso adatto a fare da contorno a qualsiasi piatto di carne. Infine, sposalizio estremo, la **“cotoletta cotta in salsa d’acciughe”** può essere la dimostrazione di come quello azzurro, sia davvero il pesce che nuota nel Mar Ligure guardando ai monti della Liguria.