

*Comune di Celle Ligure*



Sette

*Buone Erbe Cellasche*

Il Prebuggiun della Tradizione



Pubblicazione a cura di:  
Comune di Celle Ligure  
PYRGI - Strategia d'impresa in  
settori di nicchia per l'economia  
agroindustriale del Mediterraneo

Testi:  
Simonetta Chiarugi  
Dott. Agr. Giovanni Minuto - Direttore Generale CeRSAA

Immagini:  
Illustrazioni Libereso Guglielmi  
Fotografie Simonetta Chiarugi

Stampato su carta FSC



Il marchio FSC® identifica i prodotti contenenti legno  
proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile  
secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici.

Ogni riproduzione anche parziale è vietata  
Deroga a quanto sopra potrà essere fatta secondo modalità di legge

edizione 2012



PREBUGGIUN

Sette  
*Buone Erbe Cellasche*

il prebuggiun della tradizione  
disegni di  
Libereso Guglielmi  
a cura di Simonetta Chiarugi



Il Comune di Celle Ligure, aderendo al Progetto Pyrgi, si è impegnato a valorizzare e far conoscere i prodotti della nostra terra, terra di Liguria che, oltre a regalarci l'inconfondibile basilico e i prodotti dell'orto, è ricca di una varietà di erbe selvatiche e spontanee, tutte componenti dell'unico e inconfondibile *prebuggiun*, protagonista di questo libro.

Un consolidato rapporto di collaborazione con il Centro di Sperimentazione e Assistenza Agricola (CeRSAA - Azienda Speciale della CCIAA di Savona), di cui è Presidente il nostro concittadino Paolo Calcagno, diretto dal Dottor Giovanni Minuto, ha consentito di sviluppare progetti importanti tra cui l'attuale Pyrgi, volto alla valorizzazione della produzione agricola di nicchia del Mediterraneo.

Questo libro si inserisce all'interno delle numerose iniziative organizzate e patrocinate dall'Amministrazione comunale, volte alla riscoperta e alla promozione del nostro patrimonio storico e culturale. Gli antichi valori del mondo rurale da trasmettere alle nuove generazioni, affinché possano in futuro essere tramandate le nostre tradizioni e conoscenze, unitamente alla voglia di aprirsi verso culture diverse, ma altrettanto ricche. Noi siamo il cuore del Mediterraneo e il nostro *prebuggiun*, come in una magica alchimia, si inserisce in questo speciale contesto.

Questo è l'inizio di un percorso che, in sinergia con il tessuto economico del paese, potrà dare buoni frutti, perché Celle è sole, mare, arte, sport, natura e da oggi anche... prebuggiun!

**Renato Zunino**

Sindaco del Comune di Celle Ligure



L'idea che il prebuggiun potesse diventare uno dei simboli identificativi di Celle è finalmente diventata realtà, grazie all'ambizioso progetto Pyrgi, portato avanti dal Centro di Sperimentazione e Assistenza Agricola (CeRSAA - Azienda Speciale della CCIAA di Savona). Il mazzetto delle *sette buone erbe cellasche* è ora disponibile per i cittadini e i turisti che avranno così la possibilità di conoscere qualcosa in più dell'antica tradizione della nostra terra.

Il libro ricco di aneddoti e curiosità, è frutto della volontà di fare riscoprire in chiave moderna, antiche usanze contadine rielaborate attraverso originali ricette.

Il progetto sarebbe stato impossibile senza il contributo dell'Assessore Caterina Mordegli, l'impegno del Responsabile del Servizio Attività Produttive Eugenio Alipe, le ricerche e i testi di Simonetta Chiarugi e le inconfondibili illustrazioni del maestro Libereso Guglielmi.

In questi ultimi mesi tante persone hanno potuto, grazie ai corsi dell'Ufficio Agricoltura del Comune seguiti dal Consigliere delegato all'Agricoltura Nicolò Pescio, fare delle escursioni alla ricerca delle erbe che sono descritte in questa pubblicazione e scoprire che il nostro clima favorevole, e la nostra luce tipica delle terre del bacino del Mediterraneo fanno sì che preziose erbe crescano spontanee sulle alture di Celle Ligure.

Una buona collaborazione con le Associazioni di categoria presenti sul territorio darà al nostro prebuggiun nuova linfa e visibilità per promuovere e apprezzare, attraverso i piatti tipici proposti dai ristoratori cellesi, sapori antichi presentati con freschezza, semplicità e tanta fantasia!

**Francesca Ruggiero**

Consigliere delegato al Commercio del Comune di Celle Ligure





## **Presentazione progetto PYRGI**

### **Il programma Interreg Marittimo**

La Liguria fa parte, assieme alle Province litoranee toscane, alla Corsica e alla Sardegna, del territorio di elezione del Programma Italia - Francia INTERREG MARITTIMO 2007-2013, programma che si propone di migliorare la cooperazione fra queste aree transfrontaliere in termini di accessibilità, di innovazione, di valorizzazione delle risorse naturali e culturali e di integrazione delle risorse e dei servizi, al fine di accrescere la competitività, a livello Mediterraneo, sud europeo e globale, assicurando la coesione dei territori e favorendo nel tempo occupazione e sviluppo sostenibile.

### **Perché l'alto Mediterraneo**

L'alto Mediterraneo è il custode di grandi tesori vegetali autoctoni, o importati dall'uomo nel corso di millenni di migrazioni e transumanze, giunti a noi per opera dell'uomo e della selezione naturale. Oggi questi tesori costituiscono in larga parte l'asse portante delle tradizioni agroalimentari e delle produzioni ad uso ornamentale di questo territorio, nonché la fonte - ancora tutta da scoprire - di sostanze importanti per il settore farmaceutico.

### **Il progetto “Strategia d’impresa in settori di nicchia per l’economia agroindustriale del mediterraneo” – PYRGI**

L'attenzione per la salute ed il benessere del consumatore, nonché la riscoperta e la valorizzazione di prodotti agroalimentari dal grande passato e dal possibile futuro, ci hanno invitato a percorrere la non semplice via della valorizzazione e dello arricchimento della biodiversità del Mediterraneo e di alcune produzioni “di nicchia”. Agrumi, basilico, piante aromatiche e officinali sono il nostro punto di partenza per individuare – attraverso azioni ambientalmente sostenibili – sia prodotti agroalimentari

che riprendono le tradizioni del territorio, sia estratti naturali utilizzabili a scopo farmaceutico, nutraceutico o agrofarmaceutico, ovvero prodotti capaci di sostituire i tradizionali composti (farmaci per la cura dell'uomo e delle piante) di natura chimica. Si tratta di un percorso non semplice, ma necessario per lo sviluppo economico del territorio e per l'incremento della qualità, della salubrità e delle potenzialità d'impiego delle produzioni agricole.

### **Il partenariato**

Lo sviluppo di questo tema così complesso, che potremmo definire "asimmetrico" in quanto va a interessare le responsabilità e le capacità di gruppi non omogenei di persone e di istituzioni, è stato portato avanti da un gruppo di lavoro costituito da: imprese agricole e agrituristiche (Le Giaire e Hybrida), che hanno potenziato, con il progetto, le proprie attività di ricerca e di sperimentazione nel campo della innovazione di prodotto; Università (Dipartimento di Economia e Sistemi Arborei – Università di Sassari, Dipartimento di Scienze Farmaceutiche – Università di Pisa, Università di Genova – DIMES – DICTFA), che hanno sostenuto e alimentato questa richiesta d'innovazione, individuando soprattutto molecole e prodotti destinati ad entrare a far parte di produzioni alimentari, o destinati alla cura della persona e del wellness, o, ancora, mettendo a punto strategie di salvaguardia della biodiversità; Centri di ricerca pubblici della Corsica (UR GEQA 20230 San Giuliano – INRA - UR 1103) e liguri (Centro di Sperimentazione e Assistenza Agricola), capaci di trasferire le innovazioni della ricerca di base in concreti strumenti per le imprese; Enti (Comune di Celle Ligure), in grado di tradurre alcune delle linee-guida e dei risultati del progetto in misure e azioni territoriali concrete e durature, lavorando per favorire il contatto tra i prodotti sviluppati, le imprese che li hanno messi in produzione ed il consumatore.

Ci auguriamo che il nostro progetto Pyrgi, e la più ampia strategia del programma Interreg Marittimo, possa diventare un modello applicabile per lo sviluppo del territorio, contribuendo a costruire un modello innovativo di economia locale e di rete tra imprese, ricerca e territorio.

**Paolo Calcagno**

Presidente Centro Regionale di Sperimentazione e Assistenza Agricola

Azienda speciale della CCIAA di Savona

## *Il Prebuggiun e la sua Terra*

Grazie alla particolare esposizione della Liguria di ponente, l'ultima glaciazione ha scarsamente influito sulla selezione e sulla sopravvivenza di molte specie vegetali erbacee e arbustive, che, quindi sono giunte a noi quali "relitti" di un passato molto lontano. Con un salto di milioni di anni – e giungendo quindi ai giorni nostri – sia gli abitanti dei territori del ponente ligure, sia i pionieri del turismo mediterraneo, inglesi in testa, hanno presto compreso che alcune zone del ponente ligure, che si specchia sul golfo di Genova, hanno caratteristiche microclimatiche e geomorfologiche ancora più favorevoli per la crescita e lo sviluppo di alcune specie alimentari.

È questo il caso di Celle Ligure, il cui territorio, alternando anfiteatri naturali a gole incassate tra alte colline, è altrettanto esposto ai caldi raggi solari e ai freddi venti provenienti da Nord. Ne scaturisce una contraddizione climatica curiosa che propone, nel succedersi delle stagioni, e frequentemente anche in una stessa stagione, variazioni termiche intense. È in questo territorio che gli olivi forniscono un olio delicato e pregiato, perché maturate ai tiepidi raggi di novembre e dicembre, ma che, più che in altre zone, rischiano di vedere il proprio tronco fratturato dal gelo tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. È sulle pendici dei monti che si tuffano in mare che le lattughe estive vengono prodotte anche all'inizio della primavera e che il basilico genovese DOP esprime gli aromi che lo rendono unico.

In poche parole, si tratta di peculiarità climatiche che si misurano con le escursioni termiche giornaliere favorite dalla tramontana e, in inverno e primavera, dalla presenza della neve sul vicino monte Beigua, nonché da valori di umidità ambientale sempre molto contenuti, ma che, dove sono più alti, favoriscono il mantenimento di alcune zone umide di straordinaria bellezza.

Ultimo, ma non ultimo, il suolo, in molti punti originatosi da formazioni Molari ed in gran parte ricco di argille, è allo stesso tempo drenante e capace di mantenere buoni livelli di fertilità e di sostanza organica.

In questo quadro naturale, l'uomo è intervenuto costruendo muretti a secco e conservando, in questo modo, il sottile strato organico superficiale, migliorandolo e rendendolo adatto a produzioni orticole. Con il succedersi nel tempo delle coltivazioni, il progressivo arricchimento in azoto e in sostanza organica del suolo ha reso possibile sia le produzioni orticole più sopra citate, sia anche la domesticazione di molte specie, tra cui la maggior parte di quelle utilizzate nel Prebuggiun.

La borragine, per esempio, richiede suoli fertili, freschi e profondi e gli aromi sono più ricchi se lo sbalzo termico giorno-notte è intenso, grazie al quale, inoltre, si riduce il periodo di fioritura a tutto vantaggio della fase vegetativa. La malva, come la borragine, ha bisogno di suoli ricchi di sostanza organica e di acqua: pur trovandola, infatti, anche in luoghi poveri, vegeta adeguatamente soltanto in suoli fertili. Il ravanello selvatico (*Raphanus raphanistrum*), come tutte le Brassicacee, ha bisogno di suoli freschi, fertili, ben drenati e tendenzialmente acidi per dare il massimo di se stesso, mentre il lattughino selvatico, o caccialepre, (*Reichardia picroides*) cresce rigoglioso nei pressi di fasce coltivate e su terreni un tempo densamente coltivati a lattuga.

Queste citate, come tutte le altre specie utilizzate nel prebuggiun sono, infine, una piccola rappresentanza di quella lunga schiera di piante erbacee sentinella della qualità ambientale, fortemente inseguita dal Comune di Celle Ligure, in equilibrio sempre variabile tra contenimento della desertificazione, attraverso il mantenimento della sostanza organica del suolo e della disponibilità di acqua, e valorizzazione delle attività umane sostenibili.

Le erbe del prebuggiun sono un'occasione di conservazione e valorizzazione delle risorse naturali, una riscoperta delle tradizioni e uno degli strumenti per tornare a produrre reddito in quelle fasce che non possono e non devono essere abbandonate.

**Dott. Agr. Giovanni Minuto**

Direttore Generale CeRSAA - Centro Regionale di Sperimentazione e Assistenza Agricola

Azienda speciale della CCIAA di Savona

## *La sua Storia e le sue Origini*

Si perde nella notte dei tempi l'esigenza dell'uomo di riconoscere e classificare le erbe commestibili allo scopo di nutrirsi. Un sapere tramandato nei millenni che solo dopo la seconda guerra mondiale, con l'abbandono delle campagne, lo sviluppo dell'industria alimentare e l'avvio della grande catena distributiva, è andato via via perdendosi.

In ogni parte del mondo da sempre si sono raccolte erbe di campo di pronta e immediata fruibilità, piante eduli differenziate per appartenenza di fascia climatica e territoriale. Ancora oggi, in taluni luoghi, rappresentano un'integrazione alimentare dove si conserva la tradizione o un'importante fonte di sostentamento in presenza di una più antiquata politica agricola.

Nel 1767 il medico fiorentino Giovanni Targioni-Tozzetti, allievo di un botanico custode del giardino dei semplici di Firenze, scrisse *De alimenti urgentia*. Per la prima volta, in quel testo, si parla di fitoalimurgia, parola derivante dalla contrazione del latino *alimenti-urgentia* cioè nutrimento in caso di necessità, a cui è stato aggiunto il prefisso *fito* per indicare che si tratta di piante. Nel libro venivano fornite indicazioni pratiche alla popolazione sulle piante commestibili da usare per sfamarsi durante carestie, pestilenze, calamità, guerre e altri eventi che impedivano la consueta lavorazione dei campi. Il testo fu recuperato alla fine dell'ultimo conflitto mondiale da un botanico dell'università di Belgrado e utilizzato per redigere una carta fitogeografia, utile per conoscere la reperibilità dei vegetali usati dalla popolazione per sfamarsi in tempo di guerra.

Contemporaneamente, una commissione USA raccoglieva notizie su tali piante per inserirle nei manuali di sopravvivenza in dotazione alle truppe da sbarco in Europa



Per ogni missione il governo americano ancora oggi fornisce opuscoli per il riconoscimento delle piante endemiche del luogo in cui si trova il personale militare di terra e quello delle forze speciali.

La pratica di servirsi delle erbe di campo talvolta resiste al trascorrere del tempo e alla modernità come in alcune regioni italiane. La Liguria, in particolar modo, vede le erbe principali protagoniste delle ricette e dei piatti tradizionali.

Una cucina povera fatta di quello che l'aspro territorio sapeva e poteva regalare; la cosiddetta "carne di campo", un raccolto contadino composto da una miscela di erbe, utilizzato nella preparazione di pietanze semplici, gustose e naturali.

Il mazzetto prende il nome, specialmente nelle terre circostanti il genovesato, di preboggiòn, (in dialetto si legge prebuggiun). Per alcuni il preboggiòn si identifica con una pietanza in particolare: una minestra o il misto cotto di verdure. Il nome ha diverse interpretazioni etimologiche. Alcuni ne fanno derivare il significato dalla storpiatura del termine pe-bouggi, per-bollire. Una credenza popolare racconta invece che, in epoca di crociate, alcuni valorosi si occuparono di reperire erbe spontanee per curare il condottiero Goffredo di Buglione. Da qui pe- buggiun. Colto principalmente dalle donne di casa, da inizio 800 ha fatto la comparsa nei mercati cittadini, portato dalle besagni-e, le venditrici di ortaggi provenienti dalle più fertili terre del Bisagno. In dialetto ligure il negozio di frutta e verdura è non a caso chiamato besagnino e ancor oggi su qualche banco dell'antico mercato Orientale, situato nel cuore del capoluogo ligure, si possono trovare i caratteristici mazzetti misti di erbe di campo costituiti secondo la disponibilità del luogo di raccolta e della stagione.

## *Dove, Come, Quando*

Le piante conservano nomi dialettali che spesso si riferiscono direttamente al loro aspetto: gattalerve, crescion, e couetto sono giunti a noi attraverso la trasmissione orale del sapere contadino. A una stessa pianta a volte sono attribuiti più appellativi, meglio identificarla quindi ricercando e imparandone il nome in latino per facilitare la corretta memorizzazione. Per conoscere e identificare le piante ci si avvale solitamente dell'insegnamento di un esperto raccoglitore: il più delle volte può trattarsi di un contadino che purtroppo conosce della pianta solo il nome vernacolare. Occorre dunque utilizzare molti testi, confrontare immagini fotografiche a colori o semplici disegni botanici in bianco e nero e imparare bene le caratteristiche delle varie specie.

Le buone erbe nascono in primavera, dopo le abbondanti piogge, quando i caldi raggi solari fanno germinare le sementi rimaste tutto l'inverno sul terreno e le specie perenni ricacciano i nuovi germogli. Si sviluppano le prime rosette fogliari ricche di proprietà nutritive e terapeutiche e dalla consistenza più tenera. Si cercano anche all'inizio dell'autunno, dopo la pausa estiva, quando le temperature si abbassano e ancora una volta si offrono le condizioni climatiche favorevoli allo sviluppo delle piantine. La raccolta si protrae per qualche mese fino a fornire gli ingredienti vegetali necessari per i ravioli di magro, piatto tradizionale ligure di Natale, e riprende, seguendo il ciclo stagionale, per la preparazione della rinomata pasqualina, la torta salata con cui si celebra la Pasqua.

Crescono negli incolti, nei terreni ricchi di sostanze nutritive, nei prati concimati, ai margini delle strade o dei sentieri, e sfruttano ogni più piccola fessura tra le rocce,

negli orti o nei campi. Il luogo idoneo dove coglierle dovrà essere il più lontano possibile da zone con inquinamento industriale, da strade di grande traffico o da campi irrorati con pesticidi ed erbicidi. Più facile forse trovare le erbe da *prebuggiun* nella cosiddetta riva, la scarpata erbosa tra due piani agricoli, mantenuta pulita attraverso frequenti sfalci eseguiti normalmente a mano. La raccolta delle erbe va fatta preferibilmente di mattina, quando la rugiada se n'è andata e il sole ancora non brucia. Essa inoltre deve garantire il rispetto e la salvaguardia della specie, evitando di estirpare la radice e cercando invece di prendere, torcendo con le mani, le foglie da più piantine della stessa varietà per non affaticare il vegetale nella produzione di nuovi germogli.

Lo stadio vegetativo iniziale è spesso più difficile da individuare ma è quello utilizzato nelle preparazioni culinarie. Utilizzare dunque solo quelle che si conoscono molto bene: si comincia magari con due o tre varietà, tenendone in osservazione qualche altra. Con il tempo e la costanza si potrà poi comporre l'intero *prebuggiun*.

## *Prebuggiun Cellasco*

Fino alla prima metà del secolo scorso era uso comune le sere di primavera fare un pasto a base di prebuggiun. L'orto era un lusso che si poteva permettere solo chi aveva un pozzo che portava acqua nel proprio terreno e le verdure, se non raccolte direttamente nei campi, venivano acquistate dagli ortolani. Le donne e le bambine si recavano allora nei prati e nelle rive *in tu scitu* de *il Cian* in località Costa o nei luoghi più umidi dove sapevano di poter trovare il cresciun, verso i piani di Celle, *Caniggiun* vicino al Rio Calan. Riempivano i loro grembiuli, ben attente ad arrivare sul posto prima della vicina di casa per raccogliere le erbe più buone.

Giuseppina, Caterina e Ginni, rammentano l'abbondanza delle erbe selvatiche commestibili. Il decespugliatore non era ancora arrivato, l'erba si tagliava di sovente e con la falce a mano per tenere i campi sempre puliti e produttivi. Le buone erbe avevano il tempo di crescere e ingrossare le radici grazie anche alle piogge che cadevano un tempo più copiose.

In ricordo e salvaguardia di questa antica tradizione, il Comune di Celle Ligure certifica il *prebuggiun* cellasco distinguendolo dalle altre realtà territoriali. Il suo nome è identificato dalla trascrizione della fedele pronuncia dialettale e ben sette sono le erbe spontanee che lo compongono. Per le peculiarità territoriali, climatiche e di natura del terreno, in generale più ricco di azoto, nelle campagne delle prime alture cellesi si trovano più comunemente le seguenti piante commestibili:

*Borago officinalis*  
*Malva sylvestris*  
*Raphanus raphanistrum*  
*Reichardia picroides*  
*Sanguisorba minor*  
*Silene vulgaris*  
*Sonchus oleraceus*

Tra le erbe maggiormente diffuse troviamo il gattalerve (*Reichardia picroides*) e il couetto (*Silene vulgaris*). Entrambe molto apprezzate in quanto stemperano il gusto più forte delle altre piante: la loro presenza aumenta in proporzione la bontà della preparazione culinaria.

Conforme alle nuove tendenze di tutela del territorio e dell'ambiente si può certamente affermare che il *prebuggiun*, preservando tutte le caratteristiche endemiche, persegue il rispetto per la biodiversità. Ingredienti a chilometri zero che arrivano freschi sulla tavola e ogni volta creano un bouquet di gusto differente a seconda della specie predominante.



“L'amore per la natura deve essere universale, non solamente per l'uomo;  
ogni animale ha diritto alla sua vita libera, ogni pianta è amica,  
non basta semplicemente abbeverarci alla sua bellezza.  
Un meraviglioso dono che deve essere custodito e curato con amore”.

libera trascrizione di un pensiero di Libereso Guglielmi

### **Libereso Guglielmi**

Nato a Bordighera nel 1925 è stato allievo del Prof. Mario Calvino padre dello scrittore Italo Calvino. Ha collaborato alla stesura di vari libri di giardinaggio. Dal 2008 è ospite d'eccellenza della manifestazione ortoflorovivaistica Fiori Frutta e Qualità che si svolge ogni ultimo fine settimana di settembre a Celle Ligure. Con il nostro Comune ha collaborato per la realizzazione di un giardino all'interno del Centro Associativo Mezzalunga.

Vive a Sanremo dove cura uno spicchio di giardino e ospita amici ed appassionati per condividere l'amore per la natura.

*Ricette della Tradizione*







## *Prebuggiun di erbette strascicate*

Normalmente le erbette che costituivano il *prebuggiun* erano semplicemente bollite e condite con olio e limone per accompagnare uova sode o deliziose focaccette, a volte vi si univano alcune patate per fornire un pasto caldo completo.

### **Ingredienti**

1Kg. di *prebuggiun*, 1 - 2 patate, 1 spicchio d'aglio, sale olio di oliva ligure.

### **Preparazione**

Lavare il *prebuggiun* ed eliminare i gambi e le parti dure. Porre le patate a bollire tagliate a pezzi e sbucciate; aggiungere poi le erbette. Dopo circa 10 minuti scolare, strizzare e passare il tutto in padella con l'olio, gli spicchi d'aglio, ed un pizzico di sale e volendo, aggiungere 2 filetti d'acciuga e una manciata di formaggio di grana.



## *Frittatine con Prebuggiun*

### **Ingredienti (per 6 frittatine)**

2 uova, 1 cipolla bianca, 150gr. di foglioline giovani di *prebuggiun*, parmigiano reggiano, olio extravergine di oliva, sale qb.

### **Preparazione**

In una padella rosolate la cipolla affettata finemente e aggiungete le erbe fresche lavate, cuocere con coperchio per circa 5 minuti. Passate il composto alla mezzaluna, aggiungere abbondante parmigiano reggiano e regolare di sale e pepe. In una padella antiaderente adagiare un coppa pasta rotondo del diametro di circa 8 o 10 centimetri. Versarvi un po' di composto ed attendere che si rapprenda.

Eliminare il coppapasta e girare la frittatina affinché cuocia da entrambe i lati.



## *Torta Pasqualina*

Da un'antica ricetta che mia madre aveva imparato dai suoi vecchi.

In primavera mia madre ci mandava a raccogliere le parti tenere delle erbe, presto di mattinaprima del sorgere del sole. Già da bambini consumavamo e selezionavamo le erbe mangerecce da quelle di poco valore culinario e naturalmente da quelle tossiche.

Le lavava, le puliva, le faceva bollire per pochi minuti, le tritava e le faceva cuocere con cipolla nell'olio di oliva extravergine. A parte cuoceva un etto di riso nel latte. Lasciava raffreddare il tutto. Essendo preparata durante le feste, la ricetta abbondava nelle uova. Da 6 a 8 che si univano al composto con abbondante formaggio grattugiato, sale e pepe.

Versava il tutto in una tortiera imburrata e cosparsa di pane grattugiato che si spargeva anche sul composto con alcuni pezzi di burro e foglie sminuzzate di rosmarino o timo. Si faceva cuocere al forno. Il profumo era delizioso, il colore ricordava l'oro antico.

Ricetta tratta dagli appunti di *Liberese Guglielmi*



## Ravioli di magro

### Ingredienti(per la sfoglia)

500 gr. di farina “00” di grano tenero, 4 uova, 30 ml. di vino bianco, 1/2 cucchiaino di sale.

### Ingredienti(per il ripieno)

700 gr. circa di erbe da *prebuggiun*, 200 gr. di ricotta, 100 gr. di parmigiano grattugiato, 2 uova, noce moscata q.b., sale e pepe q.b.

### Preparazione

Preparate la sfoglia, impastando per bene tutti gli ingredienti.

La pasta deve risultare piuttosto consistente. Mettetela a riposare per circa un’ora coperta da una ciotola o un canovaccio. Per il ripieno, pulite, lavate e sbollentate in acqua e poco sale il *prebuggiun*, scolatelo al dente e fatelo raffreddare. Strizzare molto bene e tritare finemente con la mezzaluna.

Unire alle verdure tritate, la ricotta, il parmigiano grattugiato, le uova e una grattatina di noce moscata, il sale e il pepe amalgamando il tutto. Stendete la pasta, con la macchinetta o con il matarello, in sfoglie piuttosto sottili. Posare su di essa, in piccole cucchiariate, il ripieno di verdure e ricoprire con un’altra sfoglia di pasta.

Servendovi della rotella tagliapasta, ritagliate vostri ravioli. Cuocete in abbondante acqua salata per pochi minuti e condite i ravioli a piacere: con burro e salvia o con salsa di noci.



## *Riso con Preboggion<sup>1</sup>*

Fate bollire per mezz'ora in una pentola, con tre litri d'acqua e sale a sufficienza, quattro mazzi del cosiddetto preboggion che avrete prima mondati e tagliati alquanto sottili; indi aggiungervi un chilogrammo di riso e lasciare bollire per altri cinque minuti.

Intanto avrete preparato un copioso battuto composto di due spicchi d'aglio, molto basilico, formaggio di Olanda e parmigiano grattati e mescolati insieme, e un poco di sale, il tutto ben pestato nel mortaio e stemperato poscia e reso liquido, con quattro cucchiariate d'olio e altrettante d'acqua calda (di quella della pentola); quando dunque il riso avrà bollito cinque minuti come abbiamo detto sopra, versatevi la metà di questo battuto o pesto; lasciate bollire per altri 10 o 12 minuti, cioè finchè il riso sia cotto; versate in una zuppiera, aggiungetevi l'altra metà del pesto, rimestando bene il tutto; e servite con formaggio parmigiano.

questa ricetta la potete trovare nel libro *La vera Cuciniera Genovese*

1. Voce totalmente genovese, che non ha nella lingua italiana vocabolo corrispondente, e colla quale in Genova sono denominati certi mazzi di erbaggi, composti di bietola, cavoli capucci primaticci (gagge) e prezzemolo.



## *Minestrone Genovese*

### **Ingredienti**

150gr. di fagioli lumè, 3 piccole melanzane, 150gr. di fagiolini ,4 patate, 1 piccolo cavolo oppure mezzo cavolo verza, 250gr. di zucca, alcuni zucchini, 200gr. di *prebuggiun*, 10gr. di funghi secchi, 6 piccoli pomodori maturi, olio extra vergine d'oliva ligure.

### **Preparazione**

Pulire e spezzettare le verdure. Far bollire i fagioli in poca acqua fino a metà cottura. Mettere sul fuoco una pentola con un litro e mezzo d'acqua e sale q.b. e un po' d'olio. Quando bolle l'acqua gettare in essa i fagioli, i fagiolini spezzettati, le melanzane a cubetti, le patate tagliate a cubetti, il cavolo spezzettato con le mani, la zucca tagliata a dadini. In seguito aggiungere zucchini a rondelle e i funghi fatti rinvenire in un po' d'acqua. Cuocere almeno trenta minuti. Se le patate e i fagioli risultano quasi cotti gettare la quantità voluta di pasta. Quando è cotto lasciare riposare qualche minuto il minestrone e aggiungere il pesto genovese.







*Sette Buone Erbe Cellasche*

*Borago Officinalis*

boraxe - burage - buraxa





Pianta erbacea annuale/biennale con radice fibrosa. Il fusto cavo porta foglie alterne, ovali picciolate e ricoperte da peluria, salendo lungo il fusto perdono il picciolo e diventano più piccole. I fiori sono raccolti in folte infiorescenze, sono a forma di stella a cinque petali di colore azzurro carico.

### **Proprietà medicinali**

Tutta pianta possiede proprietà emollienti diuretiche e depurative. E' un valido calmante degli stati nervosi. Raccogliere le foglie prima della fioritura ; i fiori appena sbocciati ( sono depurativi ) o al termine della fioritura ( diventano diuretici ).

## **Curiosità**

Aggiungere due manciate di fiori freschi in una bottiglia di aceto. Lasciare macerare per alcuni giorni e filtrare; otterremo un'inconsueta colorazione blu per il nostro aceto.

## **Uso culinario**

La boragine è ampiamente usata in cucina, il suo gradevole gusto aggiunge sapore a minestre, ravioli, frittate e torte di verdure. I fiori possono essere canditi o aggiunti crudi alle insalate.

## **Frittelle di Boragine**

Preparate una pasta della densità d'una polentina, composta di farina bianca, acqua, poco sale e qualche goccia d'olio: il tutto bene sbattuto insieme. Mondate le foglie di boraggine, immergetele nella suddetta pastella, e friggetele con olio fino, gettandole in padella una ad una.

Si possono anche trinciare sottilmente le foglie di boraggine invece di friggerle intere. In tal caso si gettano così trinciate nella pasta e si rimescola bene il tutto, il quale poi si frigge mettendolo in padella a cucchiaiate mentre l'olio è bollente. In un modo o nell'altro che facciate queste frittelle, le farete ben rosolare; indi con la mestola ben bucherata le ritirerete dalla padella, facendo loro sgocciolare l'olio, e le metterete per qualche minuto sur un foglio di carta sugante al fine di far loro abbandonare ancor meglio l'olio di cui saranno imbevute.

questa ricetta la potete trovare nel libro *La vera Cuciniera Genovese*



*Malva sylvestris*

varmetta - marva - mavva - marba





Pianta erbacea, annuale o biennale, a fusto eretto, porta foglie alterne pelose e palmate, i fiori, posti all'ascella delle foglie, rosa - viola hanno cinque petali con caratteristica curvatura.

### **Proprietà medicinali**

Sono molteplici le proprietà della malva, si può usare sia fresca che essiccata, sia le foglie, raccolte prima della fioritura, che i fiori. E' ricca di mucillagine, perciò usata come drenante delle secrezioni, di glucosio, vitamine e pectina. Ha proprietà emollienti, addolcenti, antinfiammatorie, evacuanti e diuretiche.

## **Curiosità**

L'azione benefica della linfa della malva è utilizzata per lenire le punture degli insetti, spremendone direttamente il succo delle giovani foglie sulla parte offesa.

## **Uso culinario**

La malva può essere mangiata cruda, sola o in unione con altre insalate. Cotta, va lessata appena, in poca acqua e condita con olio, pepe e limone. E' usata come ingrediente per minestre e minestrone di vari ortaggi, alle quali conferisce un carattere dolce e vellutato.

### **Maccheroni con salsa di malva e formaggi**

Scegliere le foglie tenere di malva. Lavarle per bene, scaldare per tre minuti, asciugare e mantenerle calde. Scaldare 1/2 tazza di latte o crema semplice e fare una salsa leggera aggiungendo 1 tazza di formaggio grattugiato. Rimescolare per bene sino a che il formaggio sia completamente fuso. Unire la malva, sale e pepe.

Servire su maccheroni, riso bollito, patate.

Il piatto va guarnito con fiori freschi di malva e altri petali (mangiabili)

ricetta tratta dagli appunti di Libereso Guglielmi





*Raphanus raphanistrum*

ramolaccio selvatico - armuassa - remuassu





Pianta biennale con radice a fittone. La rosetta basale emette foglie multilobate aderenti al terreno ruvide e pelose. Il piccolo fusto eretto porta foglie alterne e fiori di colore giallo chiaro formati da quattro petali alternati da altrettanti sepali. Il caratteristico frutto prende il nome di siliqua, è una particolare capsula contenente i semi tossici della pianta.

### **Proprietà medicinali**

La pianta possiede proprietà toniche ed aperitive. E' un valido calmante della tosse. Il succo di foglie e radici è benefico per i sofferenti di fegato.

### **Curiosità**

La presenza della pianta indica una tendenza di acidità della superficie del terreno. Pianta conosciuta fin dall'antichità, veniva usata dai medici romani per curare tosse ed affezioni delle vie respiratorie.

### **Uso culinario**

Il remuassu ha foglie dal sapore gustoso e piccante, si può consumare semplicemente passato in padella con aglio olio e peperoncino.

### **Remuassu con salsiccia e patate**

Foglie tenere di remuassu, patate, salsiccia, scalogno.

Soffriggere in padella uno scalogno affettato finemente con un po' di peperoncino, sfumare con vino bianco aggiungere le patate tagliate a dadini e lessate in precedenza, aggiungere il remuassu anch'esso già cotto e salsiccia a piacere sbriciolata. Aggiustare di sale e far saltare in padella per qualche minuto. Servire con crostini ben dorati, sfregati con aglio e cosparsi d'olio.



*Reichardia picroides*

gattalerve - latalève - gattalaegua - lattalepre - talegua





Pianta erbacea, perenne fornita di una radice ingrossata dalla quale, al sopraggiungere dell'inverno, vengono emessi getti di foglie basali tenere e carnosette di colore verde glauco formanti una rosetta dalla quale si erge uno stelo, portante capolini cilindrici, piriformi prima della fioritura. I fiori sono gialli, esternamente venati di strie brune o purpuree, sono presenti per tutto l'arco dell'anno, assumono però in estate, una colorazione più scura.

### **Uso culinario**

Si raccoglie la rosetta basale quando è giovane e verde, prima che la pianta emetta lo scapo floreale. La rosetta va troncata a livello terra con un coltello affilato in modo da non ledere la radice. Il taglio può provocare la fuoriuscita di una modesta quantità di lattice bianco.

Le foglie del caccialepre si consumano crude in insalata, oppure lessate e perlopiù ad altre erbe per preparare il *prebuggiun*.

### **Rotolo di prebuggiun**

1kg. di *prebuggiun*, 3uova, 250gr. di ricotta, parmigiano qb, maggiorana, sale.

Scottare le erbe, strizzarle, tritarle sottili, aggiungere 3 uova intere, parmigiano grattato, ricotta e maggiorana. Preparare con 300gr di farina e altre 3 uova intere, una sfoglia poco più spessa del normale, la si regola a rettangolo e sopra si distende l'impasto di erbe. Arrotolare ed avvolgere in una tela bianca di cotone. Legare accuratamente e cuocere in acqua bollente salata per circa, 20/30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliare a rondelle, servire con burro fuso e parmigiano.





*Sanguisorba minor*  
pimpinèlla - pinpinèla - salvastrella





Pianta erbacea perenne a fusto eretto, alta 20/50 porta foglie pinnate dai bordi dentati su esili steli recanti fiori estivi verdi con apici rossi. Possiede un rizoma consistente e strisciante.

### **Proprietà medicinali**

Il nome sanguisorba, dal latino sanguis (sangue) e sorbeo (assorbo) descrive la capacità della pianta di guarire ferite ed emorragie interne.

Ha proprietà perciò, antiemorragiche, astringenti è ricca inoltre di vitamina C.

## **Uso culinario**

Non v'è insalata bella se non c'è la pimpinella, così un vecchio detto consigliava. Le foglioline fresche di pimpinella infatti conferiscono un aroma di cetriolo e nocciola a insalate, formaggi e minestre.

### **Crostini alla pimpinella**

Tenere foglie di pimpinella q.b., formaggio spalmabile da tavola q.b., fette di pane rustico, aglio, sale e pepe. Tritare finemente la pimpinella e mescolarla al formaggio spalmabile, regolare con olio, sale e pepe. Passare l'aglio sulle bruschette calde, e spalmare la crema di formaggio ottenuta.

Guarnire con petali di fiori freschi



*Silene vulgaris*  
coettu - erba scioppettina - strigoli





Pianta erbacea perenne a fusto eretto. Le foglie sono opposte, lanceolate o ovali, quasi prive di picciolo, di colore verde cinerino. I fiori sono apicali, bianchi con calice molto largo e caratteristico.

## Uso culinario

La silene è una delle piantine spontanee più buone che ci vengano portate. La raccolta, ai fini mangerecci, compete alle cimette tenere o alle foglie meno coriacee, utilizzate non solo per le nutrienti e gustose minestre primaverili, ma anche per tutte le altre preparazioni culinarie che prevedano l'uso di "erbette" saranno una vera leccornia anche per i palati più esigenti.

## Silene alla ligure

1c. di olio di oliva, 1c. di semi di finocchio, 30gr. di uva sultanina, 1 spicchio d'aglio pressato, 3 manciate di verzette (*Silene vulgaris*), 1 presa di sale marino alle rebe, 30gr. di pinoli tostati, pepe nero, 3c. olio di oliva ligure.

Scaldare l'olio a fuoco basso in una padella antiaderente.

Aggiungere e tostare leggermente per alcuni minuti i semi di finocchio e l'uvetta sultanina. Aggiungere e rosolare ancora 15 secondi lo spicchio d'aglio pressato. Unire al soffritto, le erbe mescolando, coprire e far appassire per 5 minuti. Aggiungere il pepe nero e i pinoli tostati e condire con olio di oliva.

Servire come antipasto o contorno, freddo o caldo.

c = cucchiaio

questa ricetta la potete trovare nel libro *La mia cucina con le erbe selvatiche*





*Sonchus oleraceus*

crescion - dente di cane - grespino comune - lattarolo - cicerbita





Pianta annuale-biennale con radice a fittone alta fino ad 1 metro. La rosetta basale emette un gracile fusto eretto portante foglie alterne molli non spinose, opache, con orecchiette piccole, acuminate, con la nervatura di colore rossastro fiorisce da marzo ad ottobre con fiori a capolini in corimbi. Tutta la pianta, ove recisa, emette un abbondante lattice biancastro.

### **Proprietà medicinali**

Come pianta medicinale viene impiegata come generica depurativa ed epatodetossicante ma la sua azione più interessante è svolta sulla cistifellea con azione coleretica e colagoga.

## Curiosità

Pianta conosciuta fin dall'antichità, veniva usata dai medici romani per curare tosse ed affezioni delle vie respiratorie.

## Uso culinario

Parente della lattuga coltivata, si usano di *Sonchus oleraceus* le foglie basali, raccolte dalla giovane rosetta, che vengono consumate crude in insalata, quando ancora sono molto piccole e tenere, oppure lessate o passate in padella, il gusto dolce di quest'erba attenua l'amarognolo delle altre verdure con le quali solitamente si accompagna in cucina.

## Insalata di grespino con formaggio blu

1 presa di sale marino alle erba, 1c. di senape in grani, 1c. di aceto balsamico, 1c. di aceto di vino bianco, 1c. di olio di oliva, 1- 2 olio di noci, 1/4 di aglio pressato, 150 gr. di formaggio blu di capra a cubetti, 2c. di gherigli di noci, 3 manciate di giovani foglie di grespino, abbondante pepe nero.

Mescolare tutti gli ingredienti per la salsa in un'insalatiera. Tagliare foglie più grandi di grespino a fettine, lasciando interi i giovani germogli. Mescolare tutto con la salsa preparata. Cospargere l'insalata con il pepe e servire subito.

c = cucchiaino

questa ricetta la potete trovare nel libro *La mia cucina con le erbe selvatiche*

*tra i campi in cerca del Prebuggiun*



Foto - Lorenza Figari

## *Riconoscerle e Raccoglierle*

Con l'intento di riscoprire usi e tradizioni alimentari del nostro passato e di approfondire la conoscenza delle piante eduli autoctone, il Comune di Celle Ligure dal 2006 organizza iniziative volte alla salvaguardia dell'antica tradizione. Con grande successo di pubblico, avvalendosi dell'aiuto di contadini del territorio ed esperti del settore, conduce passeggiate nei campi alla scoperta e riconoscimento delle erbe selvatiche che compongono il *prebuggiun*, un tempo protagoniste dell'agricoltura rurale e della tavola di tutti i giorni.

Seguendo i ritmi della natura, ogni anno, con cadenza primaverile e autunnale, con il sole o con la pioggia, ci si inerpica per sentieri e nei campi per raccogliere i prelibati doni vegetali. Riconoscere le erbe spontanee commestibili, raccoglierle, lavarle e cucinarle richiede pazienza e attenzione, stimola la capacità di osservazione, promuove il rispetto per la natura e per l'ambiente.

Alcuni opuscoli sono stati preparati negli anni dall'Amministrazione e distribuiti ai partecipanti dei corsi. Questo libro vuole essere uno strumento di apprendimento più completo e intende contribuire a identificare una precisa realtà territoriale. Esso sancisce inoltre uno stretto legame tra tradizione e modernità, divulgando un argomento di vivo interesse a un sempre maggiore numero di appassionati alla ricerca della genuinità e della riscoperta dei sapori autentici.





**PREBUGGIUN**  
SETTE BUONE ERBE CELLASCHE

Il particolare prebuggiun cellasco è protetto e contraddistinto dal logo depositato. Passeggiando per le vie di Celle Ligure potrete scoprire sulle vetrine di bar, ristoranti e gastronomie il simbolo che lo rappresenta. Sappiate che l'esercizio condividendo l'iniziativa volta alla tutela della tradizione, vi accompagnerà alla riscoperta degli autentici sapori, con proposte del nostro passato contadino o interpretate in chiave più moderna. Rispettando il ritmo delle stagioni, potrete gustare il prebuggiun cellasco, in primavera e in autunno quando le giovani erbette danno il meglio.





## Bibliografia

*Preboggion e Prescinsêua* - L.Minuto, V. Pronzati - antichi sapori - Feguagiskia' Studios 1997

*La vera Cuciniera Genovese* - Emanuele Rossi - casa editrice Bietti 1904 [op. cit.]

*Manuale di sopravvivenza* - U.S. Armed Forces - SugarCo Edizioni 1981

*Che fiore è?* - Aichele Dietmar - Rizzoli 1987

*La mia cucina con le erbe selvatiche* - M.Bissegger - Ed.Casagrande 2011[op. cit.]

## Indice

Prefazione	pag	5
Introduzione	»	7
Presentazione	»	9
Il Prebuggiun e la sua Terra	»	12
La sua Storia e le sue Origini	»	15
Dove, Come, Quando	»	17
Prebuggiun Cellasco	»	19
Ricette della Tradizione	»	23
Borago officinalis	»	33
Malva sylvestris	»	37
Raphanus rephanistrum	»	41
Reichardia picroides	»	45
Sanguisorba minor	»	49
Silene vulgaris	»	53
Sonchus oleraceus	»	57
Riconoscerle e Raccoglierle	»	61
Logo Prebuggiun	»	63



## MARITTIMO - IT FR - MARITIME

TOSCANA - LIGURIA - SARDEGNA - CORSE

*La Cooperazione al cuore del Mediterraneo*

*La Coopération au coeur de la Méditerranée*

Programma cofinanziato con il Fondo Europeo  
per lo Sviluppo Regionale



Programme cofinancé par le Fonds Européen  
de Développement Régional

REGIONE  
TOSCANA



REGIONE LIGURIA



**REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA**



Collectivité  
Territoriale  
de Corse



PYRGI

Finito di stampare nel mese di settembre 2012

Edizione limitata

*Copia N°*



PYRGI



Camera di Commercio  
Savona

Centro Regionale di Sperimentazione e Assistenza Agricola