



Organizzazione delle Nazioni
Unite per l'Alimentazione
e l'Agricoltura



OBIETTIVI
PER LO SVILUPPO
SOSTENIBILE

16 ottobre 2021

Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Le nostre azioni sono il nostro futuro.

Una produzione migliore, una nutrizione migliore, un ambiente migliore e una vita migliore.



Camera di Commercio
Genova



CENTRO LIGURE PRODUTTIVITÀ



#GiornataMondialeAlimentazione
#EroiDellaAlimentazione
fao.org/world-food-day

Storie di sostenibilità Genova Liguria Gourmet

#FoodHeroes

La Brinca

propone il

Prebugiun di Ne



Camera di Commercio
Genova



#GiornataMondialeAlimentazione
#EroiDellaAlimentazione
fao.org/world-food-day

La ristorazione Genova Liguria Gourmet vi racconta **STORIE DI SOSTENIBILITÀ**

In occasione della #GMA2021, il Ristorante **La Brinca** propone il "Prebugiun di Ne", una creazione sostenibile già dal nome.

Ne, in Valgraveglia, è un piccolo comune collinare alle spalle di Chiavari e Lavagna dove l'agricoltura ha sempre avuto un ruolo importantissimo. Per Prebugiun di Ne si intende il piatto preparato solo a Ne ottenuto con patate di tipo Quarantina bianca Genovese e cavolo nero Genovese bolliti, arricchito in Primavera anche di erbe selvatiche, schiacciati e amalgamati con abbondante olio extra vergine di oliva Riviera Ligure DOP e aglio. Veniva servito tiepido, accompagnato tradizionalmente con cipolla Rossa di Zerli cruda e altro olio. Questa ricetta è ricca di storia e di tradizioni appartenenti al territorio ligure. Nelle famiglie patriarcali contadine in Val Graveglia era usanza che il più anziano al Prebugiun aggiungesse la Prescinseua, ovvero il latte coagulato inacidito privato del siero caratteristico dei monti liguri, utilizzato in varie preparazioni come la torta Pasqualina. Nel resto della Liguria (ma ovviamente anche a Ne) si conosce invece il Prebugiun di erbe selvatiche, ottenuto cioè dall'insieme delle erbe spontanee selvatiche lessate e servite con olio extra vergine di oliva e sale.

Si tratta di un piatto tipicamente primaverile, anche se il clima decisamente umido degli ultimi anni permette la raccolta delle verdure protagoniste anche in autunno negli uliveti e nei vigneti. La ricetta è composta esclusivamente di alimenti di origine vegetale, peraltro alcuni stagionali, ed è quindi pienamente sostenibile grazie al suo bassissimo impatto ambientale. A questa caratteristica si aggiungono il suo legame con la tradizione del territorio, il suo basso costo, la sua ricchezza in fibra delle verdure e grassi buoni dell'olio extra vergine di oliva Riviera Ligure DOP, a renderla un perfetto esempio di ricetta salutare e sostenibile.

Prebugiun di Ne

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 4 patate Quarantina Bianca Genovese,
- 1 ciuffo di cavolo nero Lavagnino
- 200 g erbe selvatiche
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine di oliva Riviera Ligure – Riviera di Levante DOP
- cipolla Rossa di Zerli per la guarnizione
- sale grosso qb

Seguici su



@liguriagourmet



Inquadra il QR-CODE per sapere
se la tua dieta è mediterranea
<https://medi-lite.com/>

Maggiori informazioni su:
www.ge.camcom.gov.it