

PRESCINSEUA, UN ALIMENTO PRETTAMENTE LIGURE

di Romeo Repetto

Se andate oltre Serravalle, oltre Millesimo o oltre la Lunigiana e chiedete la Prescinseua, vi guarderanno come se foste dei marziani. Infatti la Prescinseua (in italiano quagliata genovese) è un prodotto prettamente ligure. E' di origini antichissime: i primi cenni storici risalgono al 1383 ma è nel 1413 che una legge della Repubblica di Genova indicò le giuncate (cioè la prescinseua) come unico omaggio che i genovesi potevano fare al Doge. Inoltre in un trattato della seconda metà del quattrocento il medico Oderico distingue *“quelle che noi chiamansi prescinsole”* formaggi che si possono considerare cibi leggeri e facilmente digeribili.

I contadini lo ottenevano facendo coagulare il latte con il “presù” (in italiano caglio) lasciandolo spontaneamente fermentare fino ad ottenere quel suo caratteristico sapore acido. Negli anni il prodotto ha subito una evoluzione e viene confezionato anche a livello semi-industriale ma sempre con lo stesso procedimento e in quantità abbastanza contenute. Tanto è vero che sul portale del formaggio al nome prescinseua si legge: *“è un formaggio che si può trovare unicamente in Liguria; è una cagliata fresca leggermente acidula componente essenziale della molto famosa focaccia col formaggio. Il latte dei pascoli dell'appennino è la materia prima per ottenere questo formaggio, che ha la sua diffusione nel genovesato. La difficoltà di conservazione e la scarsa produzione ne rendono inevitabile il consumo nelle aree di origine”*.

La Prescinseua è indispensabile per la preparazione di molti piatti della cucina ligure. Ricordo che mia nonna non confezionava la torta pasqualina se non riusciva ad avere della prescinseua fresca; eppoi è importante anche



nei famosi ripieni alla genovese, nella famosissima focaccia al formaggio (ora si usa spesso lo stracchino) o in tutte le torte salate tipiche liguri e nei “barbagiuai” (ravioli di zucca fritti) ormai, però, caduti in disuso. Ma si può anche gustare spalmata sul pane, condita con olio, pepe e sale o in una veloce spaghetтата con aggiunta di olio di oliva extravergine e parmigiano.

La prescinseua ha avuto anche un importante riconoscimento internazionale: una dozzina di anni fa durante un congresso mondiale al Nutritional Week di Orlando in Florida era presente il prof. Samir Sukkar responsabile di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale-università di San Martino di Genova nonché specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Ebbene in quella occasione Sukkar incontra un anziano professore italiano che vive a Montreal il quale da anni studia le proteine del siero del latte, sviluppando una linea di ricerca tesa a migliorare le difese antiossidanti dell'organismo. Quella ricerca ha stabilito che *“la prescinseua è un prodotto dal valore aggiunto elevato soprattutto gastronomico-nutrizionale”*. Inoltre è utilissimo nelle diete in quanto ha una quantità di grassi ridottissima: dell'8/9 per cento.

In Liguria e particolarmente nel tigullio (e anche nel basso Piemonte) esistono aziende agricole e caseifici che producono la prescinseua ma, ovviamente, in quantità ridotte. Infine, la prescinseua, è stata anche l'argomento principale di una bella e allegra canzone scritta e musicata dal gruppo genovese dei “Buiro Pesto” ed è indicata quale ingrediente nella splendida ed allegra poesia di Martin Piaggio “Ricetta per fa i raviu”.

