



Волшебное побережье Лигурии манит к себе сказочными горными и морскими пейзажами, поражающими великолепием. Прекрасным дополнением к этому является теплый климат, который является не последним фактором в выборе места для отдыха. Однако кроме всего этого не стоит забывать о неотъемлемой части путешествий в другую страну – вы просто обязаны отведать местную кухню.

Традиционная кухня побережья основывается на весьма простых ингредиентах, что, тем не менее, не мешает пище быть изысканной. В ней обычно сочетают морепродукты, фрукты, овощи, ароматные травы и оливковое масло – и все свежее и наилучшего качества, ведь все это можно назвать природными дарами острова. Стоит отметить, что лигурийскую кухню можно отнести к диетической благодаря низкому содержанию жиров в блюдах.

Очень популярным является местный соус песто («pesto genovese»), которым обычно приправляют пасту. Главный ингредиент этого соуса – базилик, к выращиванию и выбору которого относятся с большой щепетильностью. Хотя в магазинах и продается этот соус, непременно стоит попробовать домашний, ведь он во много раз ароматнее и вкуснее.

Еще один частый гость на столах в здешних краях пришел из булочных – фокачча. Это выпеченная с оливковым маслом ароматная лепешка. Говорят, что вино и фокачча улучшают пищеварение. Так же многие любят есть фокаччу с молоком. По утрам и в обед нередко на улицах встречаются итальянцы с любимым хлебом в руках.

Следующим популярным угощением, которое обязательно необходимо попробовать в Лигурии является чима дженовезе («cima genovese»). Чима – это нежная вареная телячья грудка. Перед варкой ее фаршируют майораном, чесноком, сыром, яйцами, горохом, фаршем и сыром.

Визитной карточкой этой местности можно считать анчоусы, которые здесь отлавливаются и здесь же консервируются. Анчоусы по праву можно назвать самой популярнейшей на побережье рыбой, и, конечно же, итальянцы знают, как сделать ее вкус первоклассным. Если будете в Лигурии, обязательно прикупите себе перед возвращением пару баночек этих солений.