

De smaak van Italië: 3 traditionele gerechten uit Lunigiana

Weet je even niet wat je moet zeggen tegen een Italiaan? Begin dan over eten. Italianen zijn zo trots op hun keuken dat ze er met gemak uren over praten. Zo ben ik al aan honderden tips voor het koken van mijn pasta gekomen.

Iedere regio en streek heeft zijn eigen traditionele gerechten. Zoek bij restaurants naar “piatti tipici” en je ziet ze op de kaart staan. In dit artikel vertel ik jullie over drie traditionele gerechten van Lunigiana.

Testaroli uit Pontremoli

In de zomer van 2021 liep ik met mijn man door Pontremoli. Het was een mooie zomermiddag en er waren veel toeristen. Alle restaurants zaten vol of gingen bijna dicht. Gelukkig konden we bij Trattoria Nornina aanschuiven. Op de kaart stonden alleen onbekende gerechten, waaronder Testaroli met pesto. Deze bestelden we en zo proefden we voor de eerste keer het traditionele gerecht van Pontremoli.

Wij noemen de Testaroli stiekem een soort pannenkoek. Natuurlijk zeggen we dit nooit tegen een Italiaan, want dat is heiligschennis. Het is een van de oudste pastasoorten, die in grote, ronde plakken wordt gemaakt. Vervolgens worden deze gekookt en in stukken gesneden. Je eet het met olijfolie, basilicum en Parmezaanse kaas. Of met pesto natuurlijk!

Het leuke is dat je dit traditionele gerecht gewoon in de supermarkt kunt kopen. Zoek naar de vacuüm verpakte Testaroli. Deze hoeft je thuis alleen nog te koken. Dat is een lekker souvenir om mee te nemen naar Nederland.

Pannigacci uit Podenzana

Heb je al eens Pannigacci gegeten? Dat is de vraag die veel mensen mij stelden toen ik hier net woonde. Ik kreeg allerlei restaurants aanbevolen waar ze “de beste” pannigacci maken. De Pannigacci komt uit Podenzana, wat bovenop een heuvel ligt. Hier vind je meerdere restaurants waar je de traditionele broodjes kunt eten.

Een Pannigacci lijkt ook een beetje op een kleine pannenkoek (niet zeggen he, tegen die Italianen). De broodjes worden op traditionele wijze bereid. De kok verwarmt verschillende terracotta bordjes in de houtoven. Deze haalt hij er weer uit en hij doet hierin het beslag. Hierna stapelt hij de bordjes op elkaar. Het beslag gaart door de warmte snel en gelijkmatig. Door deze bereiding krijgt het broodje een rooksmak en wordt het heerlijk luchtig.

Nu komt het leukste gedeelte: je eet de broodjes met verschillende toppings. Bestel je dit gerecht in een restaurant? Dan krijg je meestal een mandje Pannigacci's, een bordje met zachte kaas, een bord met vleeswaren en soms pesto. Maar je kunt het ook eten met spinazie, gegrilde groenten of zoet beleg.

Wil je de Pannigacci proberen? Bezoek dan één van de restaurants in Podenzana. Natuurlijk kun je ook naar de grote keten "Wow pannigacci" gaan, maar vertel dit dan niet aan je Italiaanse vrienden. Hier maken ze de kleine broodjes op een snellere manier en dat is natuurlijk een schande!

Farinata uit La Spezia

Een beslag van alleen kikkererwtenmeel, olijfolie, zout en water... Kan dat echt lekker worden? Ik heb het geprobeerd en vind van wel. De traditionele Farinata is zelfs één van mijn favoriete gerechten.

Dit gerecht wordt in heel Italië gegeten, onder verschillende namen. In Florence moet je zoeken naar een Cecina, maar in Lunigiana kent iedereen het alleen als de Farinata. De Farinata uit La Spezia staat bekend als de beste uit de streek.

Italiaanse scholieren nemen dit graag mee naar school, omdat dit lekker is en goedkoop. Maar dit gerecht is ook nog eens gezond. Het is vegan, glutenvrij, lactosevrij en rijk aan vitamines. Veel Italianen eten het met een hele hoop stracchino. Stracchino is een jonge en vette kaas, die het geheel een stuk ongezonder maakt.

Bij de meeste pizzeria's en bakkerijen verkopen ze Farinata. De grote ronde plakken worden voor je in stukken gesneden. Je eet het uit het handje en het is een heerlijke snack. De bereiding van de Farinata gaat volgens traditioneel recept. Het beslag moet enkele uren staan, waarna het in koperen schalen gegoten wordt. Deze gaan in de houtoven, die zorgt voor een heerlijk knapperig korstje. Je eet de Farinata op verschillende manieren: naturel, met stracchino of pesto.

De kastelen van Lunigiana

Lunigiana staat bekend om haar honderd kastelen. Ieder dorp heeft een eigen fort of kasteel. Sommige hiervan zijn nog in goede staat, maar de meeste zijn ruïnes. Ook zijn niet alle kastelen opengesteld voor publiek. Inmiddels heb ik meerdere kastelen bezocht en ik vertel je graag over de mooiste kastelen van de regio.

Pontremoli: museum en kasteel in één

Pontremoli werd vroeger de poort naar Toscane genoemd. Deze stad staat vol oude monumenten. Natuurlijk is hier ook een kasteel te vinden. Vanaf Castello del Piagnaro overzie je de hele Magra vallei. In het kasteel is ook het Museo delle Statue Stelle gevestigd. Hier vind je een interessante collectie van beelden die in Lunigiana zijn gevonden. Het museum is indrukwekkend en interessant om te bezoeken.

Je bereikt het kasteel en het museum via een wandeling naar het hoger gelegen deel van de stad. Het is wel een hele klim. Daarom is er een lift bij de lager gelegen parkeerplaats. Naast het kasteel vind je ook nog een klein kapelletje, wat helaas gesloten is.

Fosdinovo: de legende van Malaspina

Dit kasteel ligt in de bergen bij Sarzana. Je moet even wat kronkelweggetjes rijden en haarspeldbochten overwinnen, maar dat is het zeker waard! Wist je dat Dante meer dan een jaar in dit kasteel woonde? Het kasteel was van één van de rijkste en machtigste families van Lunigiana: de Malaspina's. In het kasteel leer je alles over de legendes rondom deze familie.

Het kasteel is nog in goede staat en daardoor prachtig om te bezoeken. Loop door de angstaanjagende kerkers en bekijk de mooie eetzaal. Vanaf de toren heb je een mooi uitzicht op de vallei en kun je bij goed weer zelfs de zee zien. In het kasteel zit ook een Bed & Breakfast, waar je slaapt op één van de bijzonderste plaatsen van de streek.

Sarzana: twee kastelen bij elkaar

Sarzana is meer dan alleen een klein, kleurrijk en artistiek stadje. Hier vind je twee kastelen die wel een bezoekje waard zijn. Als je door het stadje loopt valt het Fortezza Firmafede je direct op. Dit fort staat aan de rand van het centrum. De bekende familie Medici gaf de opdracht voor de bouw. In dit kasteel vind je ook een museum, waar je meer leert over de geschiedenis van de streek. Verder zijn er wisselende kunstvoorstellingen.

Toch vind ik het minder bekende Fortezza di Sarzanello nog mooier. Dit kasteel ligt op de heuvel, net buiten Sarzana, en geeft je een prachtig uitzicht over de streek. Mijn tip: wandel vanuit het centrum van Sarzana via de Via Francigena naar het kasteel. Zo geniet je direct van de mooie natuur.