

28 GENNAIO 2026



## Menu

Trofie al pesto ligure  
Pollo alla cacciatora  
Spinaci  
Biscotti di pasta frolla

### LEGGI E APPROFONDISCI CON L'INSEGNANTE

La cucina ligure comprende preparazioni e ingredienti legati sia alla produzione locale (come le erbe selvatiche spontanee, l'olio di oliva, i prodotti da forno), sia alle importazioni provenienti da zone con cui nei secoli, i liguri hanno avuto frequenti contatti (come il pecorino sardo, uno degli ingredienti del pesto). Per storia e radici, si può dire che quella ligure sia la vera cucina mediterranea. Una cucina povera, propria delle genti di campagna, di montagna e dei naviganti, fatta di alimenti semplici, comuni ed economici, che è tuttavia diventata più ricca e ricercata.

