Origini e leggenda del Cappon Magro, il piatto della cucina ligure



Una delle tante teorie sostiene che fu il cibo dei nobili che, nato nel '500 dalle mani di abili cuochi, sembra fosse chiamato "biscotto farcito" per via della sua ricetta

Il **Cappon Magro** è senza dubbio il più famoso piatto della cucina ligure. Si può definire un piatto da parata, uno dei pochi nel patrimonio gastronomico ligure. Di origini e d'ispirazione certamente più sobria, ha vissuto la sua evoluzione passando da semplice insalata fredda a ricetta di magro per le occasioni importanti, proprio grazie a una montatura scenografica e sfarzosa.

Tuttavia, vi è un'altra scuola di pensiero, la quale sostiene che il nome derivi dal francese "chapon", ovvero un crostino di pane utilizzato per accompagnare le zuppe, che ricorda in effetti la galletta sulla quale si poggia l'intera preparazione del Cappon Magro.

Questa ricetta è realizzata, appunto utilizzando una galletta ammollata in acqua e aceto, pesce salato (tonno e alici) e, se possibile, olive, origano e un po' d'olio: in pratica l'equivalente della capponadda, ovvero la parente povera del Cappon Magro.

Quando si passa dalle tavole contadine a quelle nobiliari la ricetta si arricchisce, infatti gli ingredienti diventano più raffinati e al pesce si aggiungono la verdura e la salsa verde capace di armonizzare i sapori rendendo l'insieme impareggiabile.

Nei libri dei conti di alcune famiglie nobili genovesi si trovano riferimenti inequivocabili al Cappon magro, sia come piatto dei giorni di magro, sia come portata sfarzosa da ostentare durante i banchetti ufficiali tenuti in giorni di astinenza dalle carni.

Ma ci sono differenti leggende e storie che spiegano a loro modo l'origine del Cappon Magro; una leggenda popolare narra che fu il cibo dei rematori delle "galere" che conteneva gallette, fave, castagne, olio, funghi secchi e baccalà. Un'altra teoria sostiene che fu il cibo dei servitori che riciclavano semplicemente gli avanzi dei pranzi dei ricchi, oppure che fu il cibo dei marinai che avevano la necessità di integrare la loro alimentazione con verdure durante la navigazione.

Qualcuno, al contrario, narra che fu esclusivamente il cibo dei nobili che, nato nel '500 dalle mani di abili cuochi, sembra fosse chiamato "biscotto farcito" perché, in mezzo a fette biscottate inumidite con un po' di aceto e acqua, venivano posti a strati pesci, verdure e ortaggi lessi alternati con salsa verde e decorazione finale di olive nere.