

IVG

Il brandacujun nella tradizione gastronomica ligure: scopri le proprietà nutrizionali e le curiosità

di **Sara Paleologo**

02 Dicembre 2017 - 16:30



ALIMENTAR-MENTE 360

CIBO, BENESSERE E SCIENZA

IVG.it

**RUBRICA A CURA DI
SARA PALEOLOGO**

“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Lo scorso weekend ho avuto il piacere di cenare in un noto ristorante della provincia di Savona e in tale occasione ho mangiato uno dei piatti, a mio avviso, più buoni che troviamo nella tradizione ligure. Sto parlando del brandacujun, una ricetta basata su ingredienti semplici e straordinariamente genuini: baccalà, patate, pinoli, olio extravergine di oliva, prezzemolo e aglio.

In genere viene servito come antipasto tuttavia, se analizziamo gli ingredienti uno ad uno, è facile intuire che si tratta di un piatto nutrizionalmente completo. Il baccalà fornisce all'organismo proteine ad alto valore biologico, le patate sono un'ottima fonte di carboidrati, vitamine e minerali mentre l'olio evo contiene acidi grassi mono-polinsaturi preziosissimi per la nostra salute. I pinoli invece sono la ciliegina sulla torta poiché, appartenendo alla categoria della frutta secca, apportano un buon quantitativo di acido

linoleico (un omega-6 ad azione ipocolesterolemizzante). Sull'aglio ci sarebbe da scrivere un trattato ma essendo un ingrediente marginale, all'interno della ricetta, non ritengo opportuno approfondire l'argomento in questo articolo.

Attorno al brandacujun sono nate diverse leggende: alcuni ritengono che il nome derivi dal verbo provenzale "brandare" (=scuotere) in ricordo della modalità di preparazione della ricetta originale. La seconda parte del nome, invece, sembra essere ricondotta al fatto che il compito di scuotere nel tegame i vari ingredienti era affidato al "cujiun" del gruppo, ovvero alla persona meno intelligente. Ovviamente si tratta di leggende paesane la cui attendibilità è tutta da verificare.

Una cosa certa è che il brandacujun, viste le notevoli proprietà nutrizionali, dovrebbe apparire sulle nostre tavole con un'alta frequenza e magari, perché no, accompagnato da un buon bicchiere di vermentino o di pigato ligure.

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)