



# Sapori Nizzardi, un palcoscenico per la tradizione

UNA CULTURA GASTRONOMICA CHE UNISCE DUE NAZIONI FRONTALIERE,  
L'OCCASIONE PER CONOSCERE RICETTE DA SEMPRE RADICATE NEL TERRITORIO,  
MA ANCHE I RISTORANTI CHE LE INTERPRETANO SEGUENDO UN PROTOCOLLO  
DI TUTELA E VALORIZZAZIONE

di GUIDO BAROSIO foto MARCO CARULLI



**S**olo 30 chilometri separano Nizza dall'Italia, attraversando un confine che non esisteva fino al 1860. Dopo la storia voltò pagina e la storica Contea divenne francese. Cambiò la storia, ma rimase quel sentimento comune a far da ponte tra due culture. **In primo piano la cucina, fortemente identitaria, fieramente mediterranea, influenzata da tradizioni provenzali, liguri e piemontesi.** Si basa su prodotti freschi, semplici e di alta qualità, provenienti dalle campagne circostanti, dal mare e dalle Alpi. Ecco un elenco sintetico ma eloquente: olio d'oliva, prodotto con la varietà Cailletier; verdure fresche come pomodori, zuc-



Pierre Altobelli chef di Chez Davia

chine, melanzane, peperoni, cipolle, aglio e fagiolini; erbe aromatiche quali timo, rosmarino, basilico, prezzemolo e **Herbes de Provence**; pesce e frutti di mare, di particolare pregio acciughe, tonno, calamari e varietà della costa; ceci e farine di ceci, utilizzati per preparare la **socca** e altre specialità; formaggi, come il **Tomme de Brebis** (pecorino); tra i vini, quello di maggiore prossimità è il **Bellet**, prodotto nelle colline intorno a Nizza. Queste le ricette imprescindibili: **salade niçoise**, preparata con insalata verde, pomodori, uova sode, olive nere, aggiunta di acciughe o tonno (ma non insieme!), può essere completata (a volte) da cipolla e peperoni; la celebratissima **socca** (la nostra farinata, proposta come street food o nelle entrées), a base di farina di ceci, olio d'oliva, acqua e pepe, cotta nel forno a legna e servita calda, croccante fuori, morbida dentro; il **pan bagnat**, panino imbottito con gli ingredienti della salade niçoise, quindi pomodori, uova, acciughe, olive e verdure, una sorta di "insalata nel pane"; la ratatouille, stufato di verdure (zucchine, melanzane, peperoni, cipolle e pomodori) cotte lentamente con olio d'oliva ed erbe aromatiche; la **pissaladière**, focaccia condita con cipolle caramellate, acciughe e olive nere, simile a una pizza, ma senza pomodoro; i **petits farcis**, verdure ripiene di carne o riso, con pomodori, zucchine e peperoni; la **soupe au pistou**, zuppa estiva di verdure e pasta, condita con salsa al basilico, aglio e olio d'oliva; la **daube niçoise**, stufato di carne di manzo, cotto lentamente con vino rosso, verdure ed erbe aromatiche, accompagnato dalla **merda dé can** (ironico appellativo per i nostri agnolotti), o servito con gli gnocchi di patate, identici a quelli italiani. Tutti capisaldi di un patrimonio, certamente salubre, della dieta mediterranea. Fin qui cosa, e adesso veniamo al dove. Per essere tutelati scegliete "**Cuisine Nissarde**", il label attribuito ai ristoranti impegnati a valorizzare la cucina locale, che si impegnano nel rispetto delle ricette tradizionali, nella

selezione delle materie prime e nella qualità dell'accoglienza. Per esempio i prodotti sono esclusivamente del territorio e mai surgelati. Abbiamo testato alcuni tra i locali più interessanti: **Acchiardo**, nel cuore della città vecchia, petits farcis memorabili e gnocchi da mandare a memoria; **Lu Fran Calin**, trattoria d'altri tempi con ghiotti sapori ruspanti; **21 Paysans**, questo ristorante con annesso spaccio di verdure ci è rimasto nel cuore per il suggestivo allestimento e per i sapori impeccabili, pochi piatti ma perfetti. Discorso a parte per **Chez Davia**, dello chef Pierre Altobelli, a nostro avviso uno dei migliori locali in Costa Azzurra: cucina tradizionale nizzarda di levatura assoluta, qualche accordo italiano e orientale per completare la magia. Si prenoti con ampio anticipo; anche voi ci tornerete, più e più volte. Volete cimentarvi con le ricette locali seguiti passo a passo? L'approdo giusto è l'**Atelier Cuisine Niçoise**. Noi abbiamo "imparato" la socca e la ratatouille: istruzioni chiare e semplici, apprendimento garantito. Subito fuori Nizza – tra splendide colline dipinte dai colori della vite – merita la visita il **Domaine de la Source**, azienda familiare che vi proporrà un eccellente **Bellet**, il "vino di casa", ideale negli accostamenti con i sapori locali. Per il vostro viaggio consigliamo lo strategico ed elegante **Hotel Beau Rivage**, pochi minuti a piedi per arrivare in spiaggia, sulla **Promenade des Anglais**, oppure addentrarvi verso il centro. La vera grande novità nel panorama alberghiero nizzardo è l'**Hotel du Convent**, magnifico cinque stelle, collocato tra le mura di un antico edificio religioso. Lusso, comfort, stile personalissimo, a partire dalla panetteria e dall'erbisteria, fatte rivivere con prodotti preparati in loco. Ultima tappa del nostro itinerario è l'emozionante mostra **Nice, ma ville, mon quartier al Musée Masséna**. Ispirata alle parole del Nobel **Patrick Modiano**, l'esposizione ripercorre – tra quadri, mappe e modelli 3D – la storia della città raccontata attraverso i suoi **38 quartieri**. È l'occasione per rimettere piede negli spazi aulici di una delle più raffinate maison in riviera. >>>



Per essere tutelati scegliete "Cuisine Nissarde", il label attribuito ai ristoranti impegnati a valorizzare la cucina locale, che si impegnano nel rispetto delle ricette tradizionali, nella selezione delle materie prime e nella qualità dell'accoglienza



Guido Barosio e Rosalba Graglia all'Atelier Cuisine Niçoise

Office Metropolitan Nice Côte d'Azur  
[www.explorenicecotedazur.com](http://www.explorenicecotedazur.com)

Atout France Italia  
[www.france.fr/it](http://www.france.fr/it)