Sardenajra di Sanremo, la teglia di Angela

scritto da goditilavita.it | 3 Settembre 2026

Ci sono ricette che si preparano seguendo una lista di ingredienti e altre che, prima ancora di finire nel forno, hanno già dentro una storia. La **sardenajra di Sanremo** di Angela appartiene decisamente alla seconda categoria.Ormai Angela la conoscete. È la nostra amica che ci ha aperto più di una porta sulla Sanremo di un tempo e, quando comincia a raccontare, io drizzo le orecchie. O meglio, essendo un geco, faccio quello che posso con gli occhi e con la coda. Questa volta, però, ai ricordi si è aggiunto un dettaglio importante: la teglia è arrivata davvero davanti a noi.E sì, l'abbiamo assaggiata.La ricerca storica è rimasta sul tavolo, ma per qualche minuto la bavetta ha preso il sopravvento.

Sardenajra di Sanremo tra storia e cucina di casa

La **sardenajra di Sanremo** è una delle preparazioni più rappresentative della cucina locale. È una focaccia soffice e saporita, normalmente associata a **pomodoro, acciughe, olive, capperi, aglio, origano e olio**.

Sembra semplice, finché non si comincia a parlarne con chi la prepara da una vita.

A quel punto saltano fuori tempi diversi, impasti lasciati riposare una notte, ingredienti aggiunti "a occhio" e almeno

una nonna pronta a garantire che la vera ricetta fosse un’altra ancora.

Oggi Sanremo possiede anche una **codificazione De.Co. della ~~sardenajra,~~** approvata nel 2014. La ricetta di Angela, però, non coincide completamente con quel disciplinare. Nell’impasto, per esempio, lei non mette sale; usa cipolla o, preferibilmente, scalogno nella preparazione del pomodoro e lascia maturare l’impasto fino al giorno successivo. Sono dettagli della sua cucina di famiglia, non regole da attribuire a tutte le sardenaira sanremesi.

E forse è proprio questo il bello.

Un disciplinare racconta come una specialità viene codificata. Una ricetta familiare racconta invece come quella specialità è stata vissuta dentro una cucina.

Le due cose possono tranquillamente convivere senza lanciarsi teglie.

Anche la storia della sardenajra è più antica del colore rosso che oggi la rende immediatamente riconoscibile. Le preparazioni appartenenti a questa famiglia gastronomica erano legate in origine alla **pasta di pane, all’olio e al pesce salato**; il pomodoro entrò in scena molto più tardi e si affermò in queste focacce soprattutto nel corso dell’Ottocento. Anche il nome viene generalmente collegato alle **sardine o, più in generale, al pesce azzurro salato**, mentre le acciughe hanno poi conquistato il ruolo che conosciamo oggi.

Quindi, se qualcuno vi propone una sardenajra al pomodoro medievale, chiamatemi.

Arrivo con la lente d’ingrandimento.

Da Nizza a Sanremo, seguendo il profumo

La sardenajra non è sola. Lungo la Riviera incontriamo una vera famiglia di focacce che cambiano nome, condimento e carattere da una località all'altra.

A Nizza troviamo la pissaladière, a Ventimiglia compaiono preparazioni come la pisciadela, a Bordighera la pissadala, mentre verso Imperia incontriamo pissalandrea e piscialandrea. Non abbiamo prove per dire che una sia semplicemente figlia dell'altra, ma le fonti permettono di parlare di un **continuum gastronomico tra Nizza e il Ponente ligure**, fatto di impasti lievitati, olio, pesce salato, olive e aromi.

Con Angela abbiamo già seguito uno di questi fili nella storia della **pissaladière tra Nizza e Sanremo**. Là dominano le cipolle cotte lentamente e il pomodoro scompare, ma il profumo di Riviera rimane.

E non è un caso che Angela continui a riportarci da una parte all'altra della Riviera. In **Quando Sanremo era la porta della Costa Azzurra** avevamo già seguito questo legame tra Sanremo e la costa francese, soprattutto tra fine Ottocento e inizio Novecento. Le persone si spostavano, si incontravano, si scambiavano abitudini e sapori. E le ricette? Quelle erano già esperte di frontiere molto prima di noi.

La ricetta della sardenajra di Angela

Adesso veniamo alla parte che fa mettere via i libri e cercare una teglia.

Ingredienti per l’impasto

Per l’impasto Angela utilizza **300 grammi di farina tipo 0, un cucchiaio di olio, 10 grammi di lievito di birra e acqua tiepida quanto basta** per ottenere una pasta morbida. Il dettaglio che distingue subito la sua versione è **l’assenza del sale**.

L’impasto viene lasciato lievitare per almeno **20 minuti**. Poi Angela lo riprende, lo lavora ancora fino a renderlo liscio, lo mette prima in un luogo fresco e successivamente in frigorifero.

E lì resta fino al giorno dopo.

A quel punto viene steso in una **teglia ben oliata** e lasciato riprendere prima di essere condito. Questo riposo notturno appartiene alla ricetta di Angela e non alla procedura prevista dall’attuale De.Co.

Come preparare il sugo

Mentre l’impasto fa il suo dovere, si prepara il sugo.

Angela soffrigge la **cipolla oppure, meglio ancora secondo lei, lo scalogno**, poi aggiunge la salsa di pomodoro e la lascia cuocere finché non diventa ben rappresa. Una volta pronta, la salsa deve raffreddarsi prima di essere distribuita sulla pasta.

Come condire la sardenajra

Sopra arrivano **capperi, olive e acciughe**, messi qua e là senza trasformare la teglia in un esercizio di geometria.

Poi c’è lui.

L’**aglio vestito**.

Uno spicchio al centro o anche due, se piace, lasciato con la

sua buccia.

Finalmente un ingrediente che entra in forno più elegante di me.

Temperatura e tempo di cottura

La cottura indicata da Angela è di circa **30 minuti tra 230 e 250 °C**, controllando naturalmente il forno. E qui vale sempre la solita regola: ogni forno domestico ha una personalità propria. Alcuni collaborano, altri sembrano avere un conto aperto con il bordo della focaccia.

Assaggiata sul campo da Geco

A questo punto devo dichiarare apertamente il mio conflitto d'interessi gastronomico.

La **sardenajra di Angela l'abbiamo assaggiata davvero**.

È morbida, profumata, saporita, con il pomodoro che accompagna senza coprire e quel gioco tra **acciughe, olive e capperi** che rende molto difficile fermarsi al primo pezzo.

Si parte con il classico:

«ne assaggio solo un pezzettino».

Poi ne serve un altro per valutare meglio l'impasto.

Il terzo è chiaramente un controllo tecnico.

Quando comincia a vedersi il fondo della teglia, invece, l'indagine prende una piega delicata e conviene non fare domande.

La bavetta, comunque, conferma.

Il consiglio del Geco

Il consiglio del Geco è semplice: se volete provare la **sardenajra di Sanremo secondo Angela**, rispettate i tempi. Lasciate lavorare l'impasto, fate raffreddare bene il sugo prima di condire e non trattate acciughe, olive e capperi come comparse.

E, soprattutto, **non spogliate l'aglio**.

Questa non vuole essere "la sardenajra definitiva". È la sardenajra che Angela prepara e ricorda, con quei piccoli gesti domestici che spesso nessun ricettario riesce a conservare.

Ed è qui che la ricetta cambia passo: non parla più soltanto di impasto e condimento, ma di una **Sanremo che continua a farsi sentire anche attraverso una teglia**.

Poi arriva in tavola.

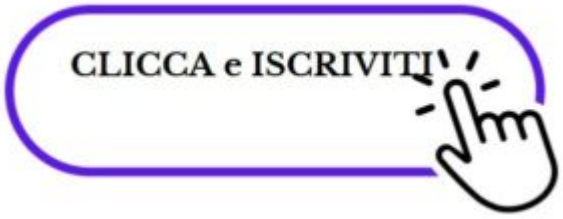
E lì, almeno per me, comincia a correre la bavetta.

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

****

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo famigliare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

Tutte le info le trovi sul "Chi Siamo" alla sezione "FAQ"



– Vuoi una videointervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
– Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
– Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
– Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it