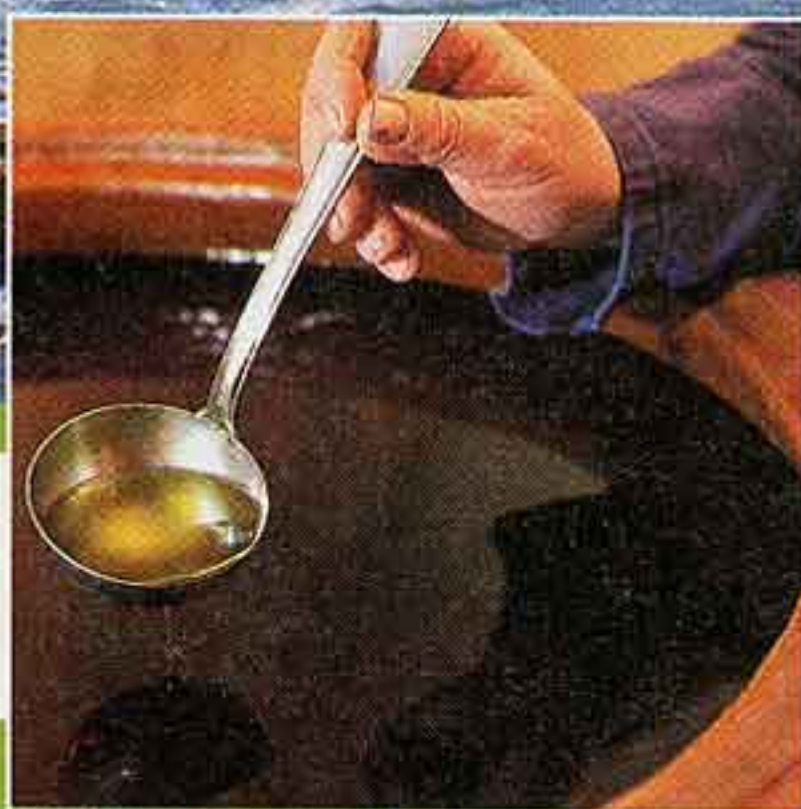




Viaggio nel levante ligure.

*Tra contadini, pescatori,
produttori di vini
e formaggi rari,
un itinerario scandito
da grandi panorami
e prodotti tipici*

Foto grande: una torre di avvistamento a Monterosso.

Sopra: le acciughe di Monterosso; l'olio extravergine del "Frantoio Bo", conservato in giare di terracotta.

A destra: la calata delle barche a Sestri Levante.

Itinerari golosi

Liguria

Terre di mare



In estate il Levante della Liguria, dal golfo del Tigullio a quello della Spezia, s'accende di colori splendidi. Il sole riscalda gli uliveti, dà forza alle viti sugli impervi terrazzamenti delle Cinque Terre, regalando all'olio di Levante la sua fruttata sapidità e all'uva gusto asciutto e riflessi d'oro e d'ambra. Sceso il tramonto, il mare brilla con le luci delle lampare e sui monti dell'Appennino interno, i formaggi della Val di Vara si arricchiscono dei profumi estivi. È il momento giusto per mettersi in viaggio, per ritrovare nei paesaggi del Levante, nei sapori e nei profumi, tutta l'intensità e il calore della primavera.



Sopra a sinistra: Carlo Bo titolare dell'omonimo Frantoio, a Sestri Levante; La Bottega del Formaggio, a Chiavari.

Sopra a destra: il formaggio San Sté.

Sotto: la baia del Silenzio a Sestri Levante.

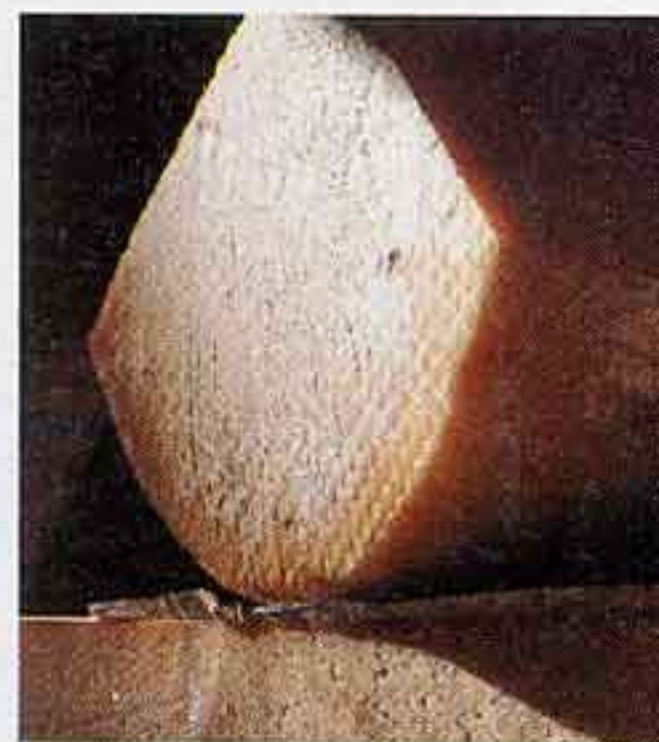
Nell'altra pagina il mercato di piazza Mazzini, nel centro di Chiavari.

Sestri, incantevole borgo marinaro, sorge, solare e romantico, su un promontorio della Riviera di Levante, una stretta lingua di terra che separa l'azzurro di due piccole baie. Dal promontorio dell'Isola fin sopra le colline, dominano gli uliveti, nei quali prosperano le varietà levantine di Lavagnina, Razzola e Leccina. "Il produttore", spiega Carlo Bo, titolare del **Frantoio Bo di Sestri**, "non può rendere migliore l'olio. Può solo peggiorarlo". Rispettoso di questa norma elementare, Bo cura attentamente ogni fase della lavorazione, frangendo in giornata le olive "brucate" a mano e raccogliendo l'olio in giare di terracotta, da dove sarà prelevato e imbottigliato progressivamente, per mantenerne il più a lungo possibile il fresco sapore primaverile e il profumo intenso dell'oliva appena schiacciata. Il suo extravergine "Le due baie" è un olio assieme delicato e sapido, leggermente piccante, dai sentori d'erba fresca e di carciofo e dal retrogusto di mandorla, da usare a crudo o per arricchire il pesto

con sfumature di gusto più deciso. Squisite, tra i prodotti del frantoio, anche le olive in salamoia.

Un breve tratto di Aurelia verso Ovest raggiunge Chiavari.

La cittadina si risveglia ogni mattina al clamore del mercato ortofrutticolo che invade la centrale piazza Mazzini. Le strade circostanti, riservate ai soli pedoni, disegnano ordinatamente il centro storico, ai piedi del parco seicentesco di Palazzo Rocca. Nella zona pedonale si trova **La Bottega del Formaggio**, dove Gianluca Ratto e Mauro Foppiano raccolgono e selezionano i migliori formaggi prodotti nelle valli del Genovesato e del Levante. Accanto al "San Sté" della Val d'Aveto, dal caratteristico gusto piccante e amarognolo, e alle delicate "formaggette" della Val di Vara, è





Itinerari golosi

Liguria

Iniziata la risalita della Val Graveglia

il paesaggio muta bruscamente. Dopo appena tre chilometri, oltrepassato l'abitato di Cogorno, dominato dal complesso monumentale della basilica dei Fieschi, la brezza salmastra si stempera nell'aria pungente, l'azzurro del mare svanisce dietro le curve della provinciale che s'arrampica tra i castagneti e i monti appaiono improvvisi.

Ne, ad appena 15 chilometri dalla costa di Chiavari, i colori sono già quelli dell'Appennino.

Sulle sponde del torrente Graveglia, la Distilleria f.lli Parma, l'ultima rimasta attiva in Liguria, prosegue la tradizione dei liquori e degli infusi che le donne dell'entroterra preparavano a casa in

occasione delle feste, arricchendola di distillati finissimi, tra i quali s'apprezza una vellutata grappa di Sciacchetra, affinata cinque anni in botti di rovere.

Eccellenti anche il distillato di albicocche liguri, estratto con impianto a bagnomaria, e il classico limoncino, ottenuto per infusione delle scorze di limone in alcol di grano.

All'altezza di Frisolino, una strada si arrampica tra i boschi di Zerli, fitti di querce e di castagni, fin quasi alle ultime propaggini del Parco naturale dell'Aveto, regalando scorci d'incomparabile bellezza, ma impegnando severamente i guidatori che affrontano in camper i costoni montuosi del Levante.

Le visite

LUNI

Un antico porto a forma di luna

Città ricca e fiorente e porto di grande importanza commerciale in età romana, l'antica Luni, così chiamata per la forma a falce del porto, diede nome all'intera regione della Lunigiana, oggi divisa tra la Provincia ligure di La Spezia e quella toscana di Massa Carrara. Plinio e Marziale ne celebravano i vini e i formaggi. In età medioevale l'interramento del porto, causato dall'arretramento della linea costiera (oggi il mare dista due chilometri), ne determinò il definitivo abbandono. Un piccolo, ma ben organizzato Museo Archeologico raccoglie i reperti recuperati durante le campagne di scavo: vi sono esposti marmi e bronzi, ma interessanti sono anche le varie tipologie di anfore e gli oggetti d'uso quotidiano, dai recipienti per il cibo alle suppellettili da toilette. Visitabile da martedì a domenica dalle ore 9,00 alle ore 19,00.

Indirizzo: via San Pero 39, fraz. Luni, Ortonovo, tel. 0187 66811.

CINQUE TERRE

Nel parco nazionale

La natura frastagliata e impervia del terreno e le strade disagiate rendono pressoché impossibile la visita in auto del Parco nazionale delle Cinque Terre, angolo incontaminato di Liguria (a destra, Riomaggiore). Comodissimo il treno, che con cadenza oraria collega La Spezia ai borghi delle Cinque Terre: avendo tempo e fiato e disposizione, invece, ci sono i sentieri attrezzati che s'arrampicano sulle montagne o costeggiano il mare in percorsi di straordinario fascino naturalistico.



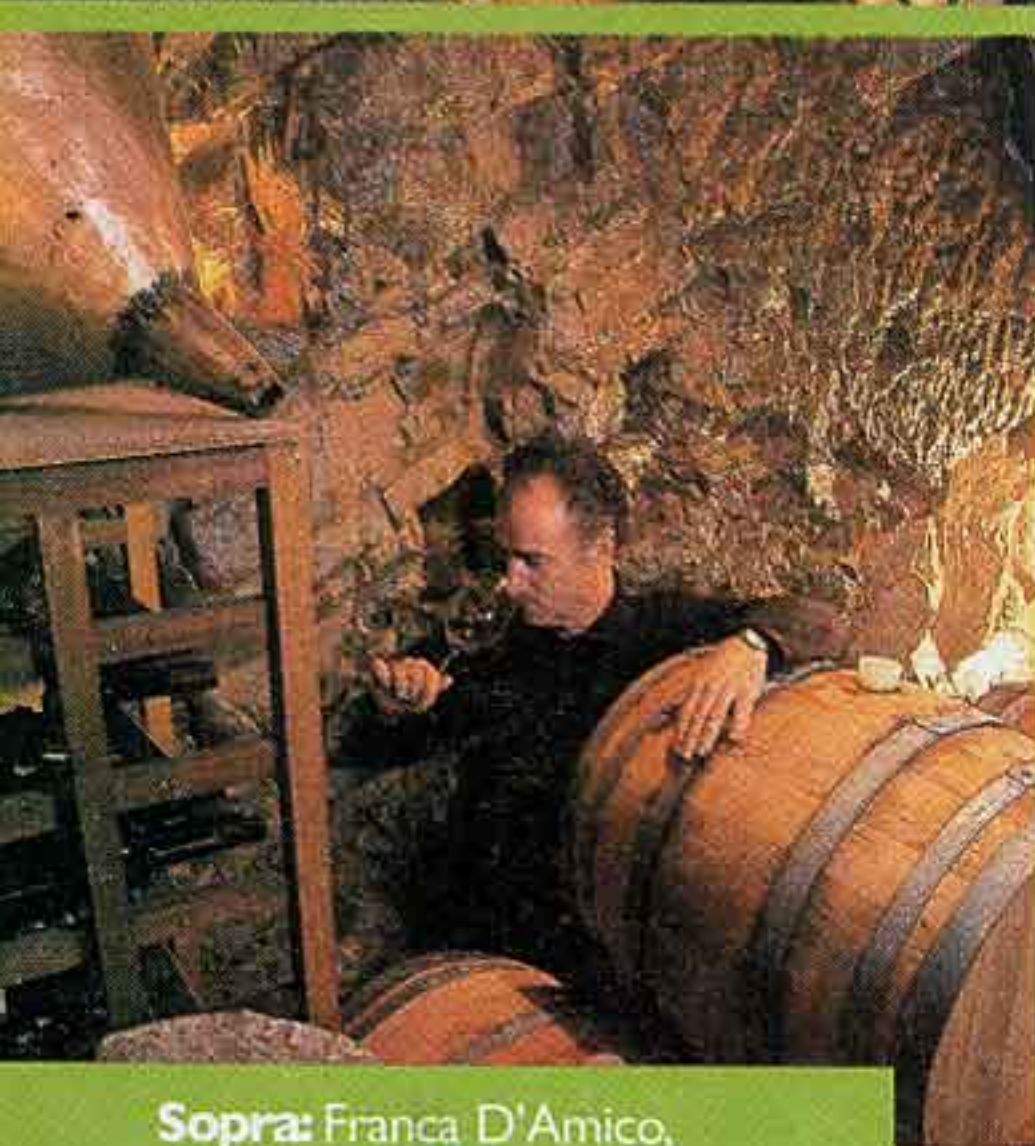
MUSEO AMEDEO LIA (LA SPEZIA)

L'inestimabile dono di un collezionista

Pugliese naturalizzato spezzino e appassionato collezionista d'arte, il novantaduenne ingegner Amedeo Lia prese nel 1995 un'importante decisione: se il Comune di La

Spezia avesse trovato entro un anno lo spazio espositivo adatto a ospitare la sua importante collezione d'arte privata, che Federico Zeri catalogò come una delle più importanti d'Europa, la raccolta sarebbe stata donata alla città. La sfida è stata vinta: il seicentesco convento spezzino di San Francesco da Paola, appositamente restaurato, ospita adesso il Museo Civico di arte antica, medioevale e moderna intitolato ad Amedeo Lia.

Le tredici sale, disposte tra il piano terra e i due piani superiori dell'edificio, espongono tele dal XIII al XVI secolo, una piccola sezione archeologica, una collezione di bronzetti e una di nature morte seicentesche (via Prione 234, tel. 0187 731100. Orario: da martedì a domenica dalle ore 10,00 alle ore 18,00).



Sopra: Franca D'Amico, dell'"Azienda Agricola Rue de Zerli"; Walter De Batté nella sua cantina a Riomaggiore.

Franca Damico, dell'Azienda Agricola Rue de Zerli, è una dei pochi agricoltori giovani a non aver abbandonato le "fasce" delle montagne chiaresesi, contribuendo a mantenere viva la cultura contadina della Val Graviglia. Il terreno argilloso e scarso d'acqua permette la coltivazione di pochi e semplici prodotti poveri: da maggio a settembre le cipolle rosse di Zerli, croccanti e dolcissime, la cui semente è tramandata di padre in figlio; in primavera e in estate le patate Cannelline, di pasta bianca e compatta; a ottobre le castagne di varietà Boninna e Carpaneiscia, seccate al fuoco e al fumo del gré (essiccatoio a legna) e macinate a pietra per ricavarne la farina per il pane e per le picagge, la tradizionale pasta fresca dei pranzi della domenica, da condire con pesto e sottilissime fettine di "formaggetta" vaccina. Tutte le coltivazioni avvengono manualmente, senza uso di fertilizzanti chimici.

Seguendo la statale per La Spezia, si scende direttamente sul mare di Levante, nel cuore del Parco delle Cinque Terre, patria di contadini e di pescatori. Dalla tarda primavera all'inizio dell'estate, dopo il tramonto, il mare si riempie di lampare, piccole barche che lasciano il porto trainate da imbarcazioni più grandi e che recano a poppa una lampada rivolta verso l'acqua. È il periodo di pesca delle acciughe di Monterosso, che per una misteriosa alchimia naturale acquistano proprio nelle acque antistanti il borgo delle Cinque Terre carnosità compatta e ineguagliabile sapidità. A Monterosso al Mare, quando arriva la stagione giusta, le acciughe (sia fresche sia conservate dalle mani delle abili salatrici monterossine) si possono acquistare presso la Pescheria I Pigia Ninte o dai pescatori che allestiscono i banchetti all'approdo di Fegina.

Ma il territorio delle Cinque Terre è stato disegnato soprattutto dal lavoro faticoso dei vignaioli, in terrazze ripidissime (i cian) per l'impianto delle vigne allevate con il sistema di potatura detto "a tendone basso". Walter De Batté è un giovane viticoltore di Riomaggiore che coltiva i vigneti di uve Bosco, Arbarola e Vermentino a strapiombo sul mare, producendo sia il bianco Cinque Terre Doc sia il raro Passito Sclachetrà, con qualche innovazione nelle tecniche tradizionali di vinificazione: "Dopo la pigiatura, verso la fine di novembre, scaldo

leggermente la botte per favorire la fermentazione", spiega De Batté, "e lascio le bucce a contatto con il liquido soltanto per una settimana, cercando di evitare l'acidità eccessiva e seguendo il procedimento usato per i vini rossi francesi più importanti, ossia mescolando più volte al giorno le bucce con il mosto". Il risultato è un Passito dolce e vellutato, nobile vino da meditazione, il cui costo elevato si giustifica con la fatica e l'impegno necessari a produrlo.

Pochi chilometri separano Riomaggiore dal Golfo della Spezia. Il porto, stipato di navi e di celle frigorifere, sembra schiacciare la città contro il profilo dell'Arsenale ottocentesco. Attraversata la città ci si dirige verso Lerici, dove il piccolo Panificio Brondi e Cargioli, a pochi metri dal mare, propone la "focaccia di Lerici", variante del pandolce genovese, lungamente lievitata e farcita con mandorle e pinoli, il "pan col fenoceto", profumato d'anice, e le "gallette del marinaio", biscotti fatti con farina, zucchero, anice e albumi montati a neve, che i marinai sbriciolavano nel brodo caldo.

Da gustare anche il "pane ignorante", filone basso e leggero di pasta lavorata che ad ogni fetta sprigiona tutto il sapore ed il profumo dell'incantato Levante ligure.

testi Ernesto Fagiani
foto Alfio Garozzo

LA RICETTA

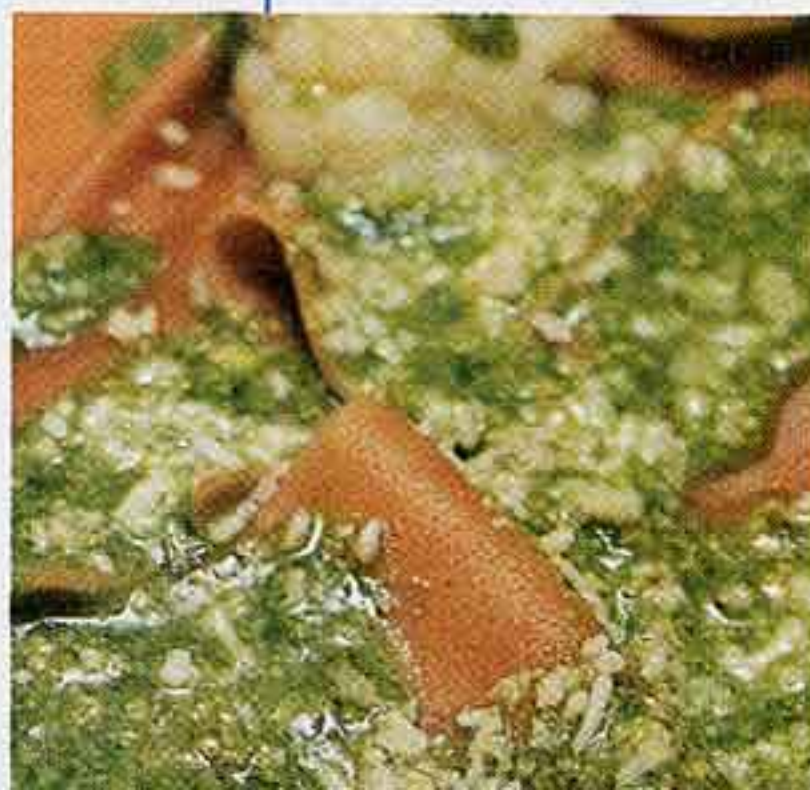
Lasagne di farina di castagne al pesto

La pasta si prepara lavorando energicamente 700 g di farina doppio zero e 300 g di farina di castagne disposte a fontana, con quattro uova intere per legare l'impasto (la farina di castagne tende a sbriciolarsi con la cottura). Prima di iniziare a "tirare" la sfoglia, si prepara la salsa di pesto, schiacciando in un mortaio di marmo due spicchi d'aglio mondati, parecchie foglie di basilico ligure, un pugno di pinoli, tre cucchiaini di Parmigiano

e due di Pecorino sardo, diluendo con mezzo bicchiere di olio extravergine di Levante versato a filo e sbattendo a lungo fino a ottenere una crema omogenea.

Ritagliati i riquadri di pasta, si cuociono nella stessa acqua bollente nella quale in precedenza sono state lessate due patate e due zucchine tagliate a pezzi, assieme a qualche fagiolino intero.

Si guarniscono le lasagnette con le verdure e si ricopre il tutto con abbondanti dosi di pesto, abbinando il piatto a un bicchiere di Cinque Terre Doc.



Guida alla riviera ligure



RISTORANTI

LA BRINCA "Caneva con fündego da vin", bottega con cantina: così, nella Liguria dell'Ottocento, si chiamavano le trattorie di campagna. Un'usanza che "La Brinca" mantiene viva nella minuscola frazione di Campo di Ne, nell'entroterra chiavarese, in un'antica casa colonica in cima alla collina. **Indirizzo** località Campo di Ne 58, Ne (GE) tel. 0185 337480

VICOLO INTHERNO Frequentato soprattutto a pranzo e nella bella stagione, quando si apparecchiano i tavoli all'aperto sulla stradina pedonale. **Indirizzo** via della Canonica 22, La Spezia tel. 0187 23998

ARMANDA Disteso su un crinale all'ombra del duecentesco castello Malaspina, Castelnuovo Magra ospita, oltre alle tele di Brueghel e Van Dyck nella chiesa Parrocchiale, anche una delle migliori tavole di Liguria. **Indirizzo** piazza Garibaldi 6, Castelnuovo Magra (SP) tel. 0187 674410

ALBERGHI

HOTEL DUE MARI L'antico palazzo Bolasco, sulle rive della splendida Baia del Silenzio, è diventato negli anni '60 un piccolo albergo accogliente e confortevole. **Indirizzo** vico del Coro 18, Sestri Levante (GE) tel. 0185 42695

AGRITURISMO GOLFO DEI POETI Due antiche case in pietra a vista nascoste tra 21 ettari di bosco, quasi un angolo delle Cinque Terre trapiantato ad appena un chilometro e mezzo dal centro di La Spezia. **Indirizzo** via Proffiano 34, La Spezia tel. 0187 711053

INDIRIZZI

Frantoio Bo via della Chiusa 70, Sestri Levante (GE), tel. 0185 481605

La Bottega del Formaggio via Martiri della Liberazione 208, Chiavari (GE), tel. 0185 314225

Distilleria F.lli Parma via Garibaldi 8, Ne (GE), tel. 0185 337073

Azienda Agricola Rue de Zerli
località Zerli 51, strada per Gösita, Ne (GE), tel. 0185.339245

Arsanelli Pescheria I Pigia Ninte via Verdi 2, Monterosso al Mare (SP), tel. 0187 817797

Azienda vitivinicola Walter De Batté via Trarcantu 25, Riomaggiore (SP), tel. 389 8084812

Panificio Brondi e Cargioli via Petriccioli 58/60, Lerici (SP), tel. 0187 967219

PARTIRE

IN AUTO La s.p. 26 da Chiavari attraversa la Val Graveglia, passando per Frisolino (da cui si raggiunge Zerli con un percorso impegnativo che richiede molta attenzione); il primo tratto della provinciale è agevole, ma oltre il passo della Biscia la strada diventa stretta e tortuosa fino a Varese Ligure (23 km). A Varese si prende la s.s. 523 per San Pietro Vara; da qui la s.s. 566 che porta direttamente a Levanto, dove si entra nelle Cinque Terre (33 km). Monterosso al Mare e Riomaggiore sono collegate dalla s.p. 38 (circa 30 km), lungo un percorso difficile e scomodo. Da Riomaggiore si raggiunge La Spezia in breve, lungo la s.p. 370 (14 km.). Per raggiungere Lerici (10 km.) si segue invece la s.s. 1 Aurelia, molto trafficata, dalla quale si può proseguire sulla s.p. 23 per Sarzana fino a Castelnuovo Magra (20 km).

INFORMAZIONI APT Tigullio, corso Assarotti 1, Chiavari, tel. 0185 325198; APT Cinque Terre e Golfo dei Poeti, viale Mazzini 45, La Spezia, tel. 0187 770900