



Boven: Spectaculair gedeelte van de kust tussen Chiavari en Sestri Levante.
Onder: De kerktoeren van Zerli in de gemeente Ne in de heuvels rond Chiavari. Dit gebied staat bekend om zijn zoete, rode uien.

Tekst: Ernesto Fagiani
Foto's: Alfio Garozzo
Vertaling: Maartje Elsevier Stokmans

In het voor voetgangers toegankelijke centrum van Chiavari vind je allerlei groenten, vers van het land.

De Levante, het gebied dat langs de Ligurische kust tussen de Golfo del Tigullio en La Spezia loopt, hult zich in het voorjaar in de prachtigste kleuren. De zon verwarmt de olijfgaarden, waardoor de olie van de Levante zijn fruitige smaak krijgt, en geeft kracht aan de druiventrossen op de moeilijk bereikbare terrassen bij Cinque Terre, zodat de wijn zijn mooie goudgele kleur kan krijgen.

Een karakteristiek
gebouw in de Via
Garibaldi te Chiavari.



Puur natuur is voor ons tijdschrift de mooiste inspiratiebron. Het brengt onze pen tot bijna poëtische volzinnen en die woorden vormen op hun beurt wellicht weer de inspiratie voor uw lentereis naar Ligurië. Na zonsondergang schitteren op de zee de lampen van de vissers, die met hun sleepnetten op de eerste ansjovis van Monterosso vissen. In de Apennijnen geuren de kazen uit de Val di Vara naar het jonge gras, terwijl in de Val Graveglia de rode, zoete uien en de nieuwe aardappelen geoogst worden. De lente is het juiste moment om in de Levante een kijkje te gaan nemen, er de rijke geuren op te snuiven en je te laten betoveren door de heerlijke smaken.

Sestri, het zonovergoten en romantische kustplaatsje, verrijst op een kaap aan de Riviëra van de Levante, waar zich aan iedere kant van de nauwe landtong een kleine baai vormt. Overal, vanaf de kaap tot bovenop de heuvels, zie je olijfgaarden waar de lokale varianten van de Lavagnina-, Razzola- en de Leccina-olijven groeien. "De olijperser," zo legt Carlo Bo, eigenaar van

Frantoio Bo in Sestri, uit, "kan de olie niet beter maken, alleen slechter." Met deze wijsheid in het achterhoofd, verzorgt Bo heel nauwkeurig iedere bewerkingsfase.

Hij perst tot op de dag van vandaag de 'gekneusde' olijven nog met de hand en verzamelt de olie in terracotta kruiken. In deze kruiken wordt de olie meegenomen om vervolgens geleidelijk aan gebotteld te worden, zodat de olie zo lang mogelijk die frisse, groene smaak en geur van de net gekneusde olijven behoudt. Zijn olijfolie extra vergine "Le due baie" is een delicate, smakelijke en iets scherpe olie. Hij ruikt naar vers gras en artisjok en heeft een nasmaak van amandelen. Deze olie kan koud gebruikt worden of in de pesto waardoor de smaak ervan uitgesprokener wordt. Bij de olijvenpers worden er, buiten de normale producten, ook in zout water ingelegde olijven verkocht.

Na een kort stukje in westelijke richting over de Aurelia kom je in Chiavari uit. Dit kleine stadje wordt iedere ochtend wakker



Rechts: De markt op Piazza Mazzini
in het centrum van Chiavari.
Links: 'La Bottega del Formaggio'
en Carlo Bo, eigenaar van de
gelijknamige olijfperserij.





Vaten en distilleerkorven
van 'Distilleria F.lli Parma'.

met de geluiden van de groente- en fruitmarkt op het centraal gelegen Piazza Mazzini. De straten eromheen zijn tot een voetgangersgebied verworpen en vormen het oude centrum dat tegen het zeventiende-eeuwse park van het Palazzo Rocca aan ligt. In het voetgangersgebied bevindt zich La Bottega del Formaggio, waar Gianluca Ratto en Mauro Foppiano de beste kazen zoeken die worden geproduceerd in de valleien rond Genua en van de Levante. Behalve de 'San Sté' uit de Val d'Aveto, met zijn karakteristieke pikante en enigszins bittere smaak, en de delicate 'formagette' uit de Val di Vara, vind je er in mei en juni ook het zeldzame geitenkaasje uit de bergen rond Chiavari, die traditioneel samen met de salami uit Sant'Olcese en verse tuinbonen gegeten wordt. In het kleine winkeltje zijn ook andere streekspecialiteiten te koop, zoals 'gezouten ansjovis', 'lardo uit Fontanabuona' die bekleed is met geurige basilicumblaadjes en natuurlijk de heerlijk verse pesto uit Nervi.

Verderop in de Val Graveglia wordt het landschap plotseling eentonig. Na drie kilometer, net na het gehucht Cogorno dat gedomineerd wordt door de monumentale basiliek van de familie Fieschi, lost de zilte bries op in de scherpe berglucht. Het blauw van de zee verdwijnt steeds meer met iedere bocht van de provinciale weg, die zelf lijkt op te lossen in de kastanjabossen. De bergen doemen op uit het niets. In Ne, zo'n 15 kilometer van de kust van Chiavari, zijn de kleuren al die van de Apennijnen. Op de oevers van de bergstroom de Graveglia volgt de Distilleria F.lli Parma, de nog enige actieve stokerij in Ligurië, de eeuwenoude tradities van het stoken van likeuren die de vrouwen in het binnenland vroeger maakten voor feestelijke gelegenheden. Daarnaast stoken ze ook zeer verfijnde

Vervolg pag. 20

BEZIENSWAARDIGHEDEN

MUSEUM AMEDEO LIA (LA SPEZIA)

Het onschatbare geschenk van een verzamelaar. De uit Puglia afkomstige, gepassioneerde kunstverzamelaar en 83-jarige ingenieur Amedeo Li nam in 1995 een belangrijke beslissing. Als de gemeente van La Spezia binnen een jaar een geschikte expositieruimte had gevonden voor zijn belangrijke privé-collectie kunst, die Federico Zeri betitelt als een van de belangrijkste in Europa, dan zou de verzameling aan de gemeente geschonken worden. De gemeente heeft aan zijn wens kunnen voldoen. Het net gerestaureerde zeventiende-eeuwse klooster van San Francisco in La Spezia herbergt nu het museum van de oude, middeleeuwse en moderne kunst, genoemd naar Amedeo Lia. In dertien zalen, verspreid over de begane grond en twee verdiepingen, worden doeken uit de dertiende tot de twintigste eeuw, een kleine verzameling archeologica en enkele bronzen beeldjes tentoongesteld. Via Prione 234, Tel: 0187-731408, toegang: € 6,-.

LUNI

Een oude haven in de vorm van de maan

Het oude Luni was in de Romeinse tijd een bloeiende en rijke stad met een haven van groot commercieel belang. Zo genoemd vanwege het feit dat de haven de vorm van de maan had. De stad heeft ook naam gegeven aan de streek Lunigiana, die tegenwoordig verdeeld is tussen de Liguriaanse provincie La Spezia en de Toscaanse provincie Massa Carrara. Plinius en Marziale bezongen de wijnen en de kazen. Toen tijdens de Middeleeuwen de haven dichtslibde, door de verandering van de kustlijn, betekende dit het einde van de gouden tijd. Een klein, maar goed opgezet, Archeologisch Museum toont de voorwerpen die tijdens



CINQUE TERRE

In een camper door het Nationale Park

De ontoegankelijke natuur van het gebied en de moeilijk begaanbare wegen maken een bezoek met de auto aan dit Nationale Park van de Cinque Terre, het onaangetaste stukje van Ligurië, eigenlijk onmogelijk (rechts Riomaggiore). Het treintje dat elk uur vertrekt is zeer comfortabel en verbindt La Spezia met de plaatsjes van Cinque Terre. Als je de tijd hebt kun je over de betoverende bergpaden lopen of naar beneden naar de zee gaan. Wie met de camper naar het Nationale Park komt, kan gebruikmaken van de speciaal toegeruste parkeerplaatsen van Monterosso al Mare (19 plaatsen naast het sportveld, prijs € 2,50 per uur voor de eerste 4 uur of € 13,- voor de hele dag), van Vernazza (800 m buiten het dorp met een pendelbus, toegankelijk van maandag tot en met zaterdag van 9 tot 19 uur, prijs: € 2,50 per uur of € 16,- voor de hele dag) en van Manarola (15 plaatsen).

TELLARO

Het dorp dat werd gered door Mario Soldati
Tellaro is een kustplaatsje dat vijf kilometer van Lerici af ligt. Het is een van de mooiste plaatsjes van de Levante en is ook bekend om de strijd die is gevoerd door de schrijver Mario Soldati (die er naartoe verhuisd was) om Tellaro te redden. De integriteit van de natuur en de architectuur van Tellaro wordt vandaag de dag bedreigd door de groeiende havenactiviteiten van La Spezia. Het kanaal wordt uitgediept zodat er grotere schepen doorheen kunnen. Het centrum is niet toegankelijk voor auto's. Je kunt je auto of camper op de daarvoor bestemde parkeerplaatsen achterlaten.



[De smaak van
Rust, Ruimte & Natuur]

Wat zijn uw
vakantieplannen?



[De smaak van
Luxe & Comfort]



[De smaak van
Zee, Meren & Strand]



[De smaak van
Cultuur & Steden]



[De smaak van een Weekendje Weg]

De vleeswaren, ingesmeerd met olijfolie, rijpen in geuren van oregano en marjolein.

distillaten, zoals een fluweelzachte grappa, van de Schiacchetrà-druif, die vijf jaar in eikenhouten vaten heeft gerijpt. Heerlijk is ook het distillaat van Ligurische abrikozen en de klassieke Limoncino, waarvoor citroenschillen in graan alcohol gewekt worden.

Ter hoogte van Frisolino gaat er een weg omhoog naar de bossen van Zerli, vol met eiken en kastanjabomen, tot aan bijna het uiterste puntje van het Natuurpark van Aveto. Ze zijn van een prachtige schoonheid, maar ze bezorgen de bestuurders die met hun camper de bergkammen van de Levante trotseren veel problemen. Franca Damico, van de Azienda Agricola Rue de Zerli, is een van de weinige jonge agrariërs die de bergen van

Chiavari niet verlaten hebben. Zij draagt bij aan het in leven houden van de boerencultuur in de Val Graveglia. Door de kleiachtige grond en het gebrek aan water kunnen er maar weinig, en dan ook nog eens eenvoudige, producten verbouwd worden. Van mei tot september zijn er de zoete, rode uien van Zerli, waarvan het zaaizaad overgaat van vader op zoon, en in het voorjaar en de zomer zijn er de vastkokende Canneline-aardappelen. Dan zijn er in oktober ook nog de verschillende soorten kastanjes, die eerst op het vuur en in de rook van de gré (een op hout gestookte droogmachine) gedroogd worden en dan tussen stenen vermalen worden tot meel voor brood en picagge, de traditionele verse pasta voor de zondag, die samen met pesto en dunne plakjes "formaggetta" gegeten wordt. Alle ingrediënten worden geteeld zonder gebruik van chemische mest en worden uitsluitend met de hand geoogst.

Eenmaal aangekomen in de provincie van La Spezia, nadat je de pas van de Biscia overgestoken bent, kom je in het hart van de Val di Vara en rij je naar Varese Ligure met zijn bijzondere ronde burcht. Dit is de eerste Italiaanse plaats die in bezit is van het milieucertificaat van de Europese Unie. Al jaren hebben de agrariërs het gebruik van chemische producten bij de productie van veevoer en tevens in de stallen uitgebannen. De biologische veeteelt in het hoge gedeelte van de Val di Vara is zeer wijdverspreid. Zelfs zo wijd dat het vlees dat wordt verkocht door de Cooperativa San Pietro Vara in het gelijknamige plaatsje, enkele kilometers verwijderd van Varese, gemerkt wordt met keurmerk dat de biologische kwaliteit aangeeft. In een koeltas kun je sappige biefstukjes en prachtige dunne lapjes vlees, afkomstig van lokale fokkerijen, mee naar huis nemen.

Net voor San Pietro Vara wijst een bord je de weg naar Cembrano, een handvol stenen huizen op de hellingen van de Lagorara-vallei. Graziella Giambruno kent alle gebruiken van de huisvrouwen uit de Val di Vara, en dus is het verkooppunt van haar Azienda Agricola Le Rattatuie een echte bazaar aan smaken en geuren van het binnenland van Ligurië. Zij verkoopt hier producten die zij van overal en nergens vandaan haalt, en ook producten die zij zelf verbouwt of bereidt volgens oude recepten. Van verse preboggion (een bepaald mengsel van groene slasoorten) tot honing en in de houthaard gedroogde vijgen, van brood gebakken op de testa, bekleed met gedroogde kastanjebladeren tot de 'formaggette' gemaakt van de melk van de enige koe van de boerderij. Dan zijn er nog de dorstlessende siropen van bosbes of kers en de gebakjes van korstdeeg gevuld met marmelade.

De tocht wordt vervolgd langs de rijksweg naar La Spezia, die uitkomt bij de zee van de Levante, in het hart van het Park van de Cinque Terre, dat het vaderland van boeren en vissers is. Vanaf de late lente tot het begin van de zomer gaan na zons- ondergang de lampare de zee op. Door grotere boten worden de kleine boten de zee opgesleept. Op het achterstevan staat



Onder: Franca Damico van 'Azienda Agricola Rue de Zerli'.
Links: Ansjovis van Monterosso te koop in wiskwinkels of direct bij de vissers.





Boven: De prosciutto van 'Antica Salumeria Elena e Mirco'.

Rechts: Een straatje in Lerici.

Onder: Graziela Giambruno van 'Azienda Agricola Le Rattatuie'.



een grote lamp, die gericht is op het water. Dit is de tijd voor de ansjovis van Monterosso, die zich vanwege een mysterieus natuurverschijnsel juist in de wateren voor dit dorpje van de Cinque Terre bevindt. Deze ansjovis heeft stevig vlees en de smaak ervan is onovertroffen. In Monterosso al Mare kun je in het juiste seizoen de ansjovis, zowel vers als in het zout ingelegd, bij Pescheria I Pigia Ninte kopen, of anders bij een van de visserskramen bij de aanlegsteiger van Fegina.

Maar de grond van de Cinque Terre is vooral getekend door het zware werk van de wijnboeren op de zeer steile terrassen (de cian). Zij werken hier met wijnstokken die opgekweekt zijn volgens de methode 'a tendone basso' (met lage kruin). Walter De Batté is een jonge wijnboer uit Riomaggiore, die in zijn wijngaarden aan zee, de Bosco-, Arbatola- en Vermentinodruif verbouwt, waarmee hij ofwel de witte Cinque Terre DOC of de zeldzame Passito Sciacchetrà produceert. Hij heeft de traditionele technieken van het wijn maken aangevuld met enkele innovaties. "Na het persen tegen het eind van november verhit ik het vat licht om de fermentatie te bevorderen", legt De Batté uit, "en laat ik de schillen maar een week in de vloeistof zitten om te voorkomen dat de zuurgraad te hoog wordt of roer ik, net als bij de het procédé dat bij de belangrijkste Franse rode wijnen gebruikt wordt, meerdere malen per dag de schillen door de most. Het resultaat is een zoete en fluweelachtige Passito waarvan de hoge prijs geheel gerechtvaardigd is vanwege de inspanningen die nodig zijn voor het produceren ervan.

Slechts enkele kilometers scheiden Riomaggiore van de Golfo della Spezia. De haven, vol met schepen en koelcellen, lijkt de stad tegen het profiel van het negentiende-eeuwse arsenaal te drukken. Eenmaal door de stad heen gereden, gaat de tocht verder naar Lerici, waar op een paar kilometer van het strand de kleine bakker Panificio Brondi e Cargioli de 'focaccio di Lerici' bakt. Deze variant op de pandolce genovese, het zoete brood uit Genua, heeft een lange rijstijd en is gevuld met amandelen en pijnboompitten. Hun 'pan col fenoceto' met anijs en de 'galletti del marinaio', koekjes gemaakt van meel, suiker, anijs en opgeklopt eiwit, die de zeemannen in vroeger tijden in hun

hete bouillon verkruiden, zijn ook heel bijzonder. Wat je ook echt niet mag missen is de 'pane ignorante', laag en licht, bewerkt brood.

Nu laat je bij Lerici de zee weer achter je en neem je de weg landinwaarts naar het vlakke Lunigiana, het historische gebied tussen Ligurië en Toscane, dat zijn naam te danken heeft aan de Romeinse stad Luni. De ruïnes van deze stad staan langs de kust, een paar kilometer onder Castenuovo Magra. Juist in Castelnovo loop je, aan de voet van het oude plaatsje, tegen het bord van de Antica Salumeria Elena e Mirco aan. Mirco Bertini is een jonge varkensslachter die, samen met zijn moeder Elena, heeft besloten te laten zien dat Ligurië ook trots kan zijn op worsten en vleeswaren van grote kwaliteit. Zijn verse 'mortadella nostrale' is heerlijk en de enige traditionele vleeswaar van de zone van Magra. Mirco maakt deze worst geheel op natuurlijke wijze van magere bouten, dobbelsteentjes vetspek en met in de vijzel gekneusde knoflook en kruiden. En dit alles zonder toevoeging van smaakstoffen en conserveringsmiddelen. Hij heeft, ondanks een klimaat dat niet geschikt is voor het conserveren van varkensvlees, erkenning gekregen voor zijn 'prosciutto castelnovese'. Dit is een ontbeende varkensbout die wel drie jaar gerijpt wordt en gedurende die tijd nauwgezet wordt ingesmeerd met extra vergine olijfolie van de Riviera. Dan volgt hier een klein maar ook fantastisch geheim: tussen de rijen hammen hangen zakjes met geurige kruiden uit de bergen, zoals persa (marjolein) en cornabuggia (oregano), die een heerlijke lentegeur afgeven, zodat iedere ham doordrongen is van de geur en de smaak van de betoverende Levante.





De kenmerkende terrassen van het binnenland van Chiavari.

De producten van de Levante

DE WIJN

Op een kleine reep grond van ongeveer 100 hectare tussen de dorpjes Riomaggiore, Vernazza en Monterosso, en een klein stukje grond bij La Spezia, worden twee grote DOC-wijnen geproduceerd: de witte Cinque Terre en de Passito Sciacchetrà. De droge versie van de Cinque Terre, gemaakt van Boscodruiven (40-100%), Albarola- en Vermentinodruiven (0-40%) en andere druiven (0-20%) heeft een alcoholpercentage van minstens 11% en is helder van kleur met een groenige gloed. Hij heeft een zeer frisse afdronk en smaakt voortreffelijk bij pasta als 'trenette al pesto', wit vlees, kaas uit Santo Stefano d'Aveto, ansjovis van Monterosso en de 'zuppa

di muscoli', gemaakt van weekdieren die in de wateren van Portovenere zijn gekweekt. Van dezelfde druiven wordt de Sciacchetrà gemaakt, de aristocratische Passito, het symbool van de Ligurische wijnen. Tot vandaag de dag wordt over de naam gediscussieerd. Deze kan verbonden worden aan de gebaren van het 'schiacciare' pletten van de druiven en van het 'trarne' trekken van de wijn of zelfs aan de mysterieuze, koppige drank uit de bijbel, de shekar. De techniek van het wijn maken is gebaseerd op het overrijp laten worden van de druiven aan de wijnstokken, die vervolgens minstens een maand worden gedroogd in de schaduw

De streek de Levante heeft veel te bieden op het gebied van gastronomie.

of in geventileerde ruimten. De druif wordt met de hand bewerkt. De adellijke schimmels worden uitgezocht; de rotte druiven worden verwijderd en de druiven waarvan de schil heel is mogen door. Als de druiven eenmaal het juiste suikergehalte hebben, worden zij zacht geperst waarop het fermenteren begint. Dit proces stopt op natuurlijke wijze als de wijn een alcoholpercentage van 17% heeft bereikt. Het laten rijpen, in ieder geval 12 maanden (minstens drie jaar in het geval van de 'Riserva') waardoor de wijn zijn warme, ambergele kleur krijgt.

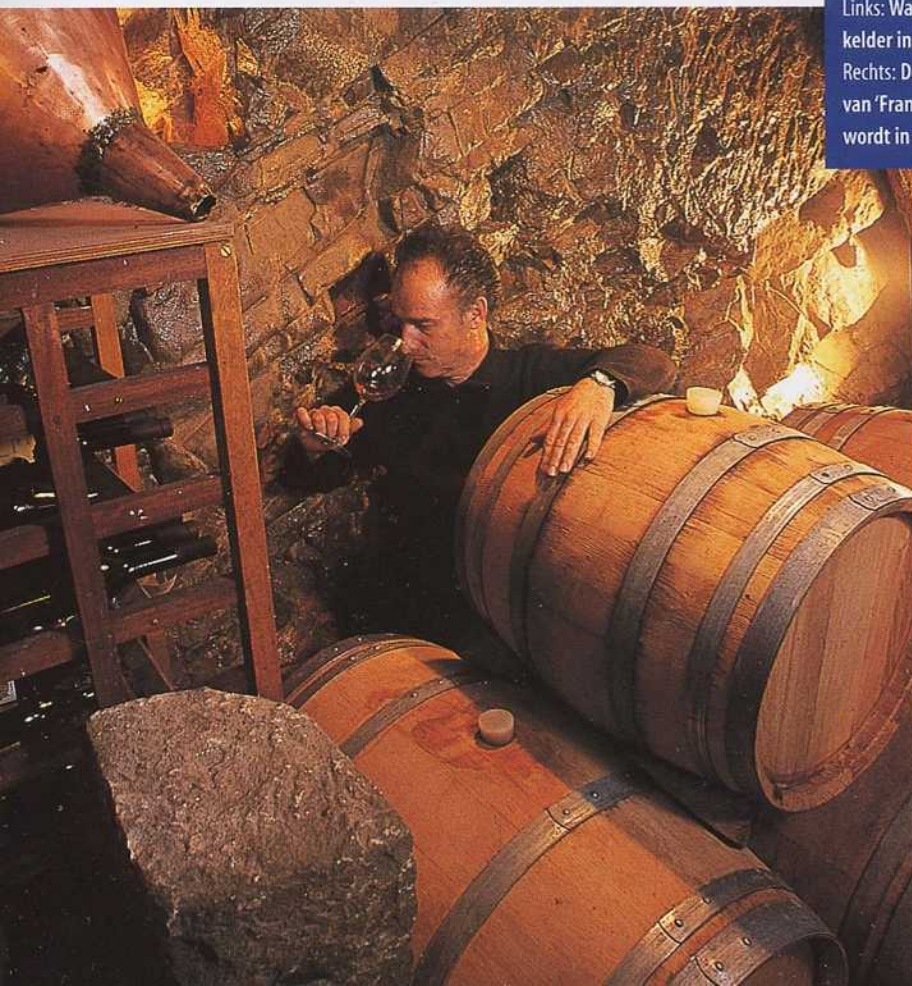
DE OLIE

Het verbouwen van olijven in Ligurië bereikte drie eeuwen geleden zijn hoogtepunt dankzij het aanleggen van terrassen op de droge steengrond. De moeilijkheid van het mechaniseren van de oogst in dit droge gebied, heeft geleid tot een progressieve afname van de bebouwde terreinen. In veel gebieden hebben de olijfbomen vandaag de dag alleen een decoratieve en landschappelijke functie. De olijfgaarden bevinden zich voornamelijk in de gebieden waar de olijven menigmaal samen met druiven verbouwd worden. Ligurië is de eerste Italiaanse streek die het DOP-keurmerk (Beschermd oorsprongsbenaming)

kreeg voor zijn olie. Verwacht wordt dat er drie oliën op korte termijn aan toegevoegd worden; de 'Riviera dei Fiori' (uit de Bloemenriviera in Imperia), de 'Riviera del Ponente Savonese' (uit het gebied bij Savona) en de 'Riviera di Levante' (provincie van Genua en La Spezia). Hier groeien voornamelijk de olijfsoorten Lavagnina, Razzola en Pignola waaruit, voor het keurmerk, de olie voor minstens 65% dient te bestaan, terwijl de minder voorkomende soorten, Mattea, Rossese, Lantesca en Castelnovina, niet meer dan 35% van de olie mogen uitmaken. De olie die van deze olijven gemaakt wordt is fruitig met een vage grastoets en met een zoete smaak, die in evenwicht wordt gehouden door een bittere en pikante sensatie.

DE ANSJOVIS UIT MONTEROSSO

De ansjovis die gevangen wordt op volle zee voor Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola en Riomaggiore, gekenmerkt door het hogere zoutgehalte van het water, is delicaat van smaak en het vlees is stevig. De ansjovis met de aanduiding 'di



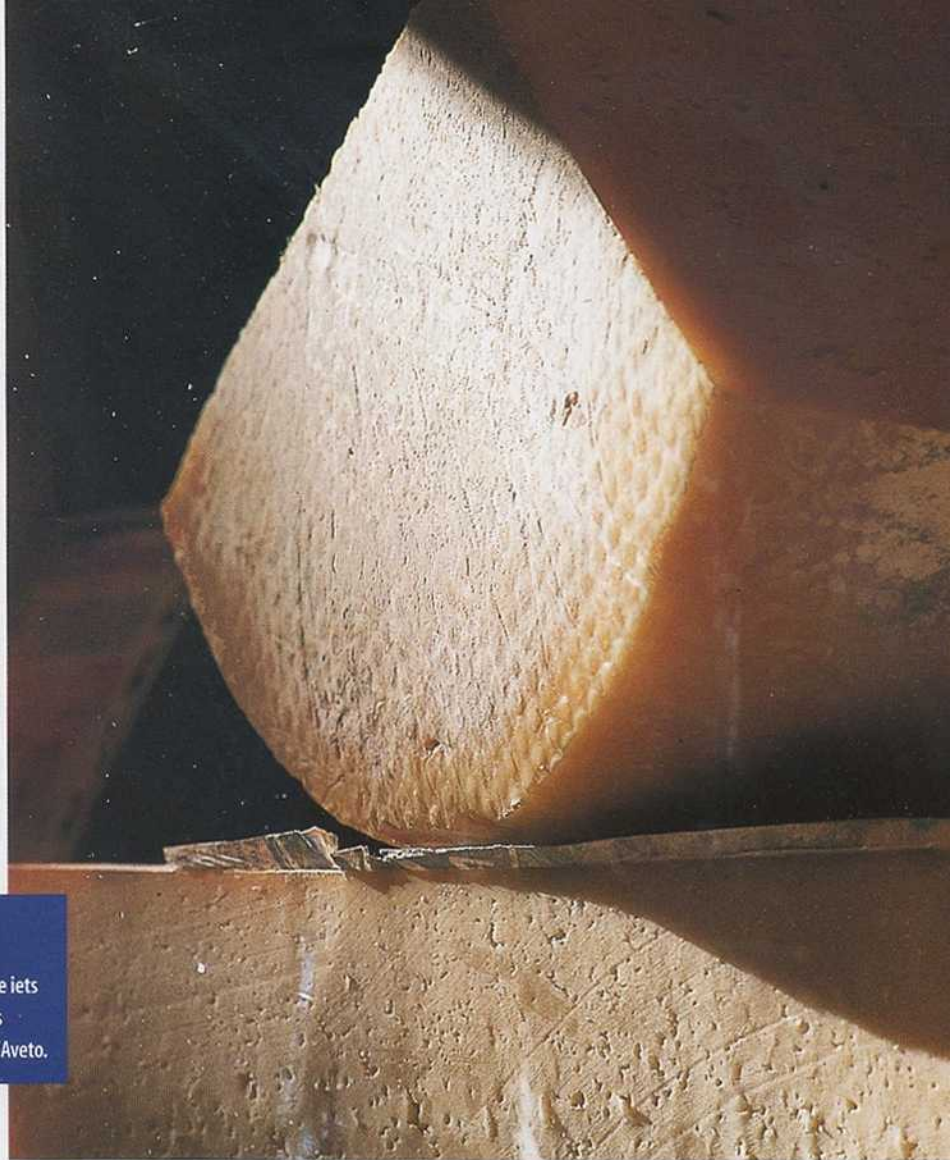
Links: Walter De Battè in zijn kelder in Riomaggiore.

Rechts: De extra vergine olijfolie van 'Frantoio Bo' die bewaard wordt in terracotta vaten.





Links: De boten in Sestri Levante.
Rechts: De San sté, de iets bittere, scherpe kaas gemaakt in de Val d'Aveto.



Monterosso' wordt herkend aan de lengte van niet meer dan 12 centimeter, en vooral aan de zilveren schitteringen op de buik en de zwarte en blauwe accenten op de rug. Op deze vis wordt tussen mei en juli gevestigd, als de juiste dikte en smaak bereikt is. Deze ansjovis kan rauw gegeten worden, aangemaakt met olijfolie, citroen en oregano, maar ook gebakken, gefrituurd, gepaneerd, gevuld of in de pan met aardappelen. De visjes worden alleen met behulp van oude technieken ingelegd. Nadat ze een dag lang gespoeld zijn, worden ze met de hand schoongemaakt en in zout water gelegd. Daarna worden ze ingelegd in arbanelle (glazen potten die worden afgedekt met een dunne leisteel) of ze worden in zout ingelegd, op elkaar gepakt, in tonnen. Ze worden platgedrukt door middel van een gewicht. Na 40 dagen kun je ze zo eten, alleen even het teveel aan zout eraf schudden, of, als ze ongeveer 4 maanden gerijpt zijn, met een saus van olijfolie, knoflook, peterselie en cornabuggia (oregano).

DE KAAS

In de valleien tussen de bergen van Genovesato en het gebied tussen La Spezia had ieder klein bergdorpje tot een paar jaar geleden zijn eigen kleine 'casaro'. Vandaag de dag zijn het de lokale kaasmakerijen die de ambachtelijk bereide producten op de markt brengen en fantasienamen aan de kazen geven die van oudsher in de diverse gebieden gemaakt werden. Dit is ook het geval met de San Sté, de enige kaas met het DOP-keurmerk

(beschermde oorsprongsbenaming) uit Ligurië. Deze kaas wordt gemaakt in het hoogste gedeelte van de Val d'Aveto, met melk van lokale koeienrassen die grazen op de bergweiden. De kleur van het binnenste van de kaas is strogeel en heeft een vaste structuur met hele kleine gaatjes. De kazen worden eerst in kuipen geperst en daarna twee dagen geweekt in zout water om de korst steviger te maken. Na twee maanden rijpen hebben ze de enigszins bittere smaak gekregen die zo karakteristiek is voor de San Sté. De Vereniging van Kaasmakers van de Val di Vara heeft de productie van de Vaise, de traditionele, gerijpte kaas uit de Apennijnen weer nieuw leven ingeblazen. Deze kaas smaakt naar de bergwei en wordt gemaakt van biologische koemelk. In Val Graveglia maakt bijna iedere familie de kenmerkende 'formaggette' van volle, rauwe koemelk. Hier wordt de dagopbrengst van gestremde melk gebruikt voor een kaas van ongeveer 10-15 cm in het rond. Voordat beide kanten voor de laatste keer gezouten worden, worden de 'formaggette' in houten kuipjes gelegd met gaten in de bodem zodat de wei eruit kan lopen. Ze worden meestal vers gegeten, maar ze kunnen ook langer rijpen om dan geraspt in de op de traditionele manier in de vijzel gemaakte pesto verwerkt te worden.

AARDAPPELEN EN RODE UIEN

Tot een paar decennia geleden werden er overal in de bergen van de Genovesato aardappelen verbouwd. De lokale soorten



Links: Bruschette met ansjovis.
Onder: Formaggette uit de Val di Vara.



waren vooral populair, zoals de cabannese in de valleien van Aveto en Ceno, de Morella in Tigullio, de Prugnona tussen de Val d'Aveto en de berg van Marcarolo, de zwarte Cannellina in het gebied rond Chiavare, op de bergen van Cogorno en in de valleien Graveglia en Fontanabuona en ten slotte de gerenommeerde Quarantina (waarvoor het DOP-keurmerk aangevraagd is) in het hele binnenland van Genua en Tigullio. Met uitzondering van de Cabannese, de kruimige aardappel die zeer geschikt is voor puree, zijn alle andere soorten vastkokers en zijn uitstekend geschikt in stoofgerechten en gerechten met stokvis die een lange bereidingstijd hebben. Om te voorkomen dat deze smakelijke soorten uit Ligurië zouden verdwijnen, hebben enkele jonge leden van de Vereniging tot bescherming van de producten uit de bergen rond Genua de handen ineen geslagen. Zo is er nu een verbod op het gebruik van onkruidverdelgers en schimmeldoders.

Ook de zoete ui, die vroeger in de hele Val Graveglia verbouwd werden, wordt vandaag de dag nog maar door zo'n vijf boeren in het gebied van Zerli verbouwd. Dit is een stevige, zoete, lichtverteerbare ui die ook rauw gegeten kan worden en zeker kan wedijveren met de andere Italiaanse zoete rode uien.

Wilt u meer weten over de regio Ligurië of uw vakantie-ervaringen delen met andere Italië liefhebbers? Kijk dan op www.desmaakvan.nl

HET RECEPT

LASAGNE VAN KASTANJEMEEL AL PESTO

De huisvrouwen in het binnenland van Chiavare en Lunigiana gebruiken voor het maken van pasta meestal kastanje-meel (dat vroeger in de Apennijnen altijd gebruikt werd, aangezien granen moeilijk te verbouwen waren). De iets zoetige smaak vindt tegenwicht in de frisse en intense smaak van de Ligurische pesto. Voor het bereiden van de pasta heb je 700 gr patentbloem en 300 gr kastanjabloem nodig. Doe vier hele eieren in het kuilje om het deeg te binden (kastanje-meel neigt uit elkaar te vallen tijdens het koken). Kneed dit alles goed door elkaar. Voordat je het deeg gaat uitrollen, maak je de pesto. Kneus in een marmeren vijzel twee ontvelde teentjes knoflook, flink veel basilicumblaadjes (bij voorkeur uit Ligurië), een handvol pijnboom-pitten, drie eetlepels Parmezaanse kaas en twee eetlepels pecorino. Meng hier een half glas olijfolie extra vergine uit de Levante door totdat je een homogene massa hebt. Rol het deeg uit en snijd er repen van. Kook ze in hetzelfde water waarin je eerder twee aardappelen, een in blokjes gesneden courgette samen met een paar hele sperzieboontjes hebt gekookt. Doe de pasta op een bord, schep er wat van de groente op en bedek dit vervolgens ruim met pesto. Bij dit gerecht smaakt een glaasje Cinque Terre Doc heerlijk.



Ligurië

hotels en restaurants

RESTAURANTS

La Brinca

'Caneva con fundegoda vin', zaak met kelder; zo noemde men in het dialect van Ligurië in de negentiende eeuw een trattoria op het platteland. Dit gebruik houdt 'La Brinca' levend in het kleine dorpje Campo di Ne, in het binnenland van Chiavare, in een oud huis boven op de heuvel. De Quarantine-aardappelen, de uien uit Zerli, paddestoelen en kastanjemeel uit de bossen van de Val Graveglia zijn de eenvoudige ingrediënten voor een keuken met complexe smaken zonder de boeren traditie te vergeten. Heerlijk zijn de 'prebogiòn di Ne' een eenpansgerecht op basis van aardappelen en zwarte kool, de 'picagge matte' een speciaal soort pasta met pesto, de 'fritto misto' op z'n Genuaans, de soep van stokvis en de parelhoen gevuld met kruiden. Adres: Campo di Ne 38, Ne (Genova). Tel: 0185-337480. Gesloten op maandag en tussen de middag (behalve op zaterdag, zondag en feestdagen). Couverts: 60. Eigen parkeergele-

genheid. Alle creditcards worden geaccepteerd. Prijs: € 30,- exclusief drank; een menu degustation tussen de 28 en 40 euro. € 35,- exclusief drank.

Vicolo Intherno

Hier wordt voornamelijk tussen de middag en in de zomer gegeten als er tafeltjes buiten staan. Het restaurant van Barbara en Riccardo serveert eenvoudige, maar verzorgde gerechten die gebaseerd zijn op ingrediënten die vers ingekocht worden op de aangrenzende centrale markt van La Spezia. De atmosfeer is informeel, de service snel en vriendelijk en de prijs redelijk. Op het menu staan enkele streekgerechten uit Ligurië en La Spezia: 'tortelli van mager vlees', 'mes-clau', 'minestrone alla genovese' en stokvis, en natuurlijk mag de ansjovis niet ontbreken: gemarineerd in de koekenpan met aardappel en tomaat, gevuld of gefrituurd. Adres: Via della Canonica 22, La Spezia. Tel: 0187-23998. Gesloten op zondag. Couverts: 60. Geen eigen parkeergelegenheid. Alle

creditcards worden geaccepteerd. Prijs: € 20,- exclusief drank.

Armanda

In Castelnuovo Magra, op een bergrug in de schaduw van het dertiende-eeuwse kasteel Malaspina, bevindt zich, buiten schilderijen Breughel en Van Dyck in de Parochiekerk, ook een van de betere restaurantjes van Ligurië. Bij 'Armanda' kookt men volgens de keuken uit Lunigiana waarin de smaken van Ligurië en Toscane zonder forceren met elkaar gecombineerd worden.

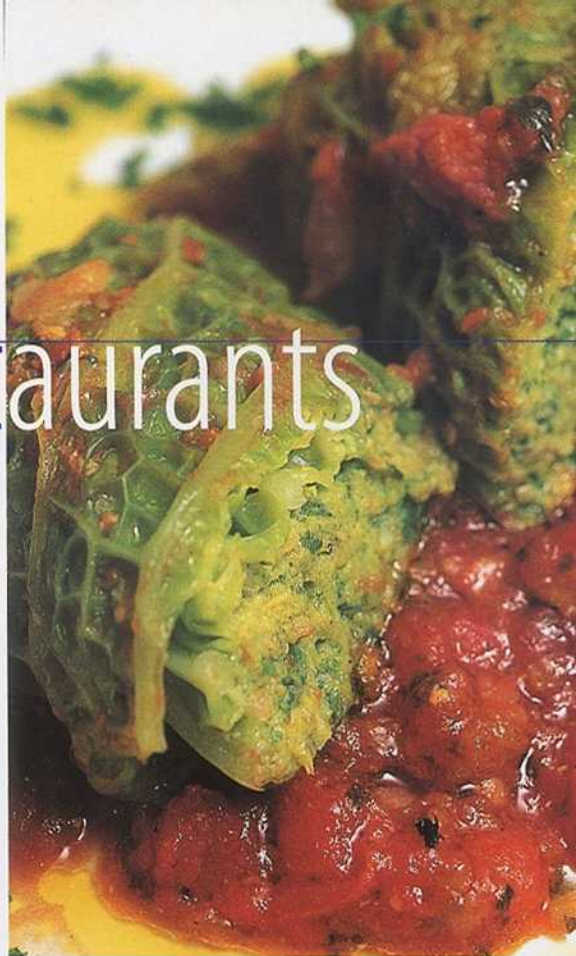
De antipasti, vergezeld van een zacht focaccia met rozemarijn, worden gevolgd door de 'primi', zoals 'gevulde pasta in bouillon', 'lasagne van kastanjemeel al pesto' en de klassieker 'panigazzi' uit Lunigiana, dunne lapjes deeg van water en bloem gebakken op de gloeiend hete testo. De hoofdgerechten bestaan onder andere uit 'rolletjes van savooikool', 'gevuld konijn' en 'lamskoteletjes in de koekenpan'. Adres: Piazza Garibaldi 6, Castelnuovo Magra (La Spezia). Tel: 0187-674410. Gesloten op woensdag. Couverts: 25 (50 in de zomer). Geen eigen parkeergelegenheid. Alle creditcards worden geaccepteerd behalve American Express. Prijs: € 35,- exclusief drank.

HOTELS

Hotel Due Mari

Het oude gebouw Bolasco, aan de kust van de prachtige Baia del Silenzio, is in de jaren 60 omgebouwd tot een klein, gezellig en comfortabel hotel.

Boven: De rolletjes van savooikool, een gerecht van de trattoria 'Armanda' in Castelnuovo Magra. Onder: Het argiturismo 'Golfo dei Poeti' een paar kilometer van La Spezia.



De nieuw gebouwde kamers in de naastgelegen villa genieten onze voorkeur. Deze zijn comfortabel en functioneel, maar ze hebben niet allemaal air conditioning. De andere kamers zijn duurder omdat je er een glimp van de zee kunt zien, maar die- nen gerenoveerd te worden. Het hotel heeft een zwembad met verwarmd zeewater en een garage waar je tegen betaling je auto kwijt kunt. De prijzen zijn gemiddeld in zowel het hoog als laag seizoen.

Adres: Vico del Coro 18, Sestri Levante (Genua). Tel: 0185-42695. Kamers: 40. Geschikt voor gehandicapten. Huisdieren zijn niet welkom. Alle creditcards worden geaccepteerd. Prijs: € 105,- voor een tweepersoons-kamer inclusief ontbijt.

Agriturismo Golfo dei Poeti

Alessandro Bedogni en Daniela Von Berger, een jong en ondernemend stel, hebben twee stenen huizen op 21 hectare bosgrond helemaal gerenoveerd. Deze agriturismo ligt op ongeveer een kilometer van het centrum van La Spezia en is met smaak en respect voor de oorspronkelijke architectuur ingericht. Ieder appartement, met een prachtig uitzicht op de Golfo dei Poeti, is uitgerust met een open haard en een keukentje met een blad van leisteen. Buiten ligt tussen de oude olijfbomen een zwembad, een houtoven en een grote barbecue. De prijzen zijn redelijk en variëren met het seizoen, de lengte van de woonkamer, de soorten kamers en het aantal personen.

Adres: Via Proffiano 34, La Spezia. Tel: 0187-711053. Kamers: 1 tweepersoons, 4 suites en



5 appartementen van 2 tot 8 slaapplekken. Eigen parkeer- gelegenheid. Huisdieren zijn welkom. Geen creditcards. Prijs: Vanaf € 28,- per persoon, ontbijt op verzoek (€ 5,-).

DE ADRESSEN

- 1 **Frantoio Bo**
Via della Chiusa 70, Sestri Levante, Genua. Tel : 0185-481605.
- 2 **La Bottega del Formaggio**
Via Martiri delle Liberazione 208, Chiavari, Genua. Tel : 0185-314225.

- 3 **Distilleria F.lli Parma**
Via Garibaldi 8, Ne, Genua. Tel : 0185-337073.
- 4 **Azienda Agricola Rue de Zerli**
Zerli 51, Weg naar Gösita, Ne, Genua. Tel : 0185-339245.
- 5 **Azienda Agricola Le Rattatuie**
Via XXIII Marzo 12, Cembrano, La Spezia. Tel : 0187-847650.
- 6 **Cooperativa San Pietro Vara**
Via Provinciale 35, San Pietro Vara, La Spezia. Tel: 0187-847416.

- 7 **Pescheria I Pigia Ninte**
Via Verdi 2, Monterosso al Mare, La Spezia.
- 8 **Azienda Vitivinicola Walter De Batté**
Via Petricciolo 60, Lerici, La Spezia. Tel : 389-8084812.
- 9 **Panificio Brondi e Cargioli**
Via Petriccioli 60, Lerici, La Spezia. Tel : 0187-967219.
- 10 **Antica Salumeria Elena e Mirco**
Via Canale 56, Mollicciara, Castelnuovo Magra, La Spezia. Tel : 0187-673510.

Het brood van Lerici.



REISINFO

Met de auto: De provinciale weg 26 vanaf Chiavari voert door de Val Graveglia gaat richting Frisolino (van waar je Zerli bereikt via een moeilijk stuk dat veel inspanning vraagt). Het eerste stuk van de provinciale weg is goed begaanbaar, maar voorbij de pas van Beiscia wordt de weg smal en erg bochtig tot aan Varese Ligure (23 km). Bij Varese neem je de rijksweg 523 naar San Pietro Vara en van daar de rijksweg 566 die direct naar Levanto voert waar je de Cinque Terre binnengaat (33 km). Monterosso al Mare en Riomaggiore zijn met elkaar verbonden met de provinciale weg 38. Vanaf Riomaggiore ben je zo in La Spezia via de provinciale weg 370 (14 km). Om Lerici (10 km) te bereiken volg je de drukke rijksweg 1 Aurelia, van waar je de provinciale weg 23 kunt volgen richting Sarzana naar Castelnuovo Magra (20 km).

Informatie: APT Tigllio, Corso Assarotti 1 Chiavari. Tel: 0185-325198; APT Cinque Terre en Golfo dei Poeti, Viale Mazzini 45, La Spezia, Tel: 0187-770900.