

Tuttifrutti nella Provincia della Spezia Itinerari enogastronomici





Passeggiare sui sentieri, surfare sulle onde, discendere i fiumi in gommone e canoa, gustare lentamente il territorio in bicicletta o a cavallo sono soltanto alcune delle possibilità che il turista ha per scoprire la natura, la varietà dei paesaggi e assaporare i Frutti del territorio della provincia della Spezia.

I terrazzamenti delle Cinque Terre coltivati a vigna, monumentale architettura paesaggistica, realizzati col faticoso e sapiente lavoro dell'uomo, riconosciuti dall'Unesco Patrimonio Mondiale dell'Umanità, i pascoli e i castagneti biologici della Val di Vara, gli orti diffusi, i vivai della mitilicoltura nel Golfo dei Poeti sono

il circondario di Luni antica, città romana, porto strategico nel commercio dell'olio e del vino.

Borghi e castelli medievali, musei, parchi e riserve marine, di cui è ricco il territorio, sono i Frutti generosi della storia, dell'arte e della tutela ambientale.

Qui, nel "Triangolo del gusto", il distretto enogastronomico tra i più importanti del mondo, i Frutti dell'agricoltura e della pesca della provincia spezzina diventano delizie per i palati dei golosi, attraverso un itinerario che collega la montagna al mare.

TuttiFrutti della Provincia della Spezia, c'è sempre una buona ragione per conoscerli o riscoprirli.



*Federico Barli
Assessore provinciale
Turismo e Agricoltura*

Presidente Associazione Tuttifrutti



Galli Costanza



La Spezia

Sulle origini del nome le congetture sono molteplici, ma nessuna risulta ben definita e risolutiva. Gli stessi dubbi si possono ragionevolmente avanzare circa il preciso atto di nascita del nucleo primario della città ligure destinata a diventare il capoluogo di una provincia fra le più belle d'Italia. Tra il mare e le colline, lungo i fiumi e le valli per i borghi medievali, seguendo le suggestive indicazioni dei campanili delle pievi romaniche e delle torri dei castelli, è possibile cogliere immediatamente i rassicuranti segni di uno stile di vita a misura d'uomo. È una cosa

del tutto normale, qui, sentirsi emotivamente coinvolti dall'avvicinarsi dei profumi e dei colori delle stagioni. Grazie anche alla straordinaria ricchezza delle biodiversità riscontrabili per tutto il territorio. È proprio il quotidiano che continua fortunatamente a restare saldamente ancorato alle consuetudini dei gesti ancestrali mandati a memoria. È il mare, ad incaricarsi spontaneamente di emanare messaggi di istruttiva lettura. Il suo calendario non concede deroghe troppo vistose. I suoi preziosi frutti li possiamo degustare salendo i tornanti della Foce, nella vecchia strada



LA FARINATA

Nel corso del Medioevo qualche autore si spinse ad avanzare l'ipotesi che la Liguria venisse chiamata in tale modo per sottolineare le peculiari virtù dei suoi legumi e il connesso interesse culinario palesato dai suoi abitanti. Su tutti, i ceci in grani o macinati per ricavarne farina da impastare. Nell'ambito del territorio della provincia della Spezia, la farinata ha un consumo assai diffuso e piace indifferentemente alle persone di tutte le età. Di solito è preparata ad ogni ora del giorno nei forni e nelle pizzerie da taglio e da asporto e si può gustare direttamente sul posto: bollente, appena sfornata sul foglio di carta rustica che funge da pregiato vassoio, è buona per strada avvolta nel cartoccio o racchiusa come farcia sostanziosa in un pezzo di focaccia salata. Parecchi, però, sono coloro che ne fanno preziosa provvista per il festoso convivio in famiglia, insieme ad un vino bianco fresco e leggero. La formula della solare ghiottoneria non si discosta molto dalla seguente enunciazione: farina di ceci, acqua, olio extravergine di oliva del migliore, sale e pepe. Il composto, opportunamente mescolato e schiumato, va versato in una teglia ampia per ottenere uno strato di circa mezzo centimetro di spessore. La cottura avviene ad alta temperatura per consentire l'immediata evaporazione dell'umidità dell'impasto. La superficie si increspa diventando rugosa. Cenni di incipienti bruciacchiature rivelano che tutto è pronto per il banchetto. Contemporaneamente, si avvertono nell'aria intense note di olio. Ascoltatene la musicalità: vi riveleranno la bontà dello splendore della farinata.



Acciughe salate

per Genova. Si può fare una sosta, tra l'altro, dal Negraio o dalla Gira, due sacri templi del mangiar spezzino. L'atmosfera è rimasta quasi immutata. Tra le specialità le frittelle di baccalà, il polpo con le patate, le acciughe salate, i ravioli, la mesciua, lo stoccafisso, i muscoli e le acciughe ripiene. Nel centro cittadino la prospettiva della fatidica acquilina in bocca è destata dal sostenuto ed impareggiabile effluvio odoroso della "farinata". Fondamentale, in tal senso, risulterà la qualità dell'olio extravergine impiegato. Farinata in Liguria, calda calda a Carrara, cecina a Pisa e Livorno: il percorso è singolare - unico - e si snoda sulla fascia costiera. Ovunque ci si fermi, nel tragitto, c'è la degna stazione di sosta dell'appassionante pellegrinaggio. Alla Spezia, il culto della farinata viene celebrato autorevolmente dalla Pia la Centenaria, nella viuzza che collega piazza Beverini a via del Prio-



Spaghetti con i muscoli



Statua Stele

ne. Scalda le mani, il cuore e la mente. Le fette dorate tagliate sui testi con mano sicura sembrano le pagine di un libro pieno di parole che narrano le vicende delle tradizioni e degli affetti di tante generazioni. La Pia propone anche un'altra squisitezza da non perdere: il "castagnaccio" fatto con la farina di castagne della Val di Vara. Ne scaturiscono suoni dolci e struggenti che si intrecciano armoniosamente, con discrezione, con l'ufficiatà della cultura istituzionale nelle sedi ubicate nei pressi. Ecco, per esempio, il **Camec**,

il centro d'arte moderna e contemporanea; il **Museo Lia**, con l'ingente patrimonio d'arte raccolto da un illuminato e generoso collezionista. Ancora: l'insolito **Museo del Sigillo**. Oppure, il **Museo Civico Archeologico del Castello di S. Giorgio**, opportunamente recuperato, dove ci si può soffermare di fronte alle famose "Statue Stele", le misteriose sculture in pietra che rappresentano figure maschili e femminili appartenute ad un'antichissima civiltà della Lunigiana. La Spezia è così. Sotto i veli della riservatezza e del disincanto cela



Castagnaccio

LA MES-CIÙA

Alla Spezia, l'inequivocabile simbolo della gola è rappresentato da una pietanza decisamente singolare: si tratta della "mes-ciua", una gustosa mescolanza di ceci, farro e fagioli cannellini. Per completare il capolavoro della semplicità, sono poi indispensabili una presa di sale, una pizzicata di pepe macinato al momento, un filo d'olio d'oliva purissimo. Pare che la geniale intuizione della "mes-ciua" sia scaturita nell'ambito portuale, nella notte dei tempi. Raccontano, appunto, che alcuni addetti allo scarico delle merci della stiva di un'imbarcazione da trasporto avrebbero pensato bene di mettere in pentola un po' delle granaglie rinvenute a bordo per ristorarsi con una zuppa caldissima. Ciascuno, in città, la vicenda la fiorisce a modo proprio. Non è un caso, per altro, che le varianti siano praticamente infinite. Ma come è possibile, in effetti, pretendere di codificare ad ogni costo una ricetta favorita dal caso! Certo è che, già nell'età romana, i miscugli di cereali e legumi bolliti erano una pratica ricorrente. Come e perché la "mes-ciua" sia così fortemente radicata nella ritualità della cucina locale restano in fondo un mistero tanto inspiegabile quanto piacevole.



sovente tesori sorprendenti. È il caso delle polene che adornavano simbolicamente la prua dei bastimenti. Andate ad ammirarle nei saloni del **Museo Navale**, nel quale sono oculatamente ordinate tra migliaia di reperti di ragguardevole interesse. Siate prudenti, non lasciatevi conquistare dallo sguardo malizioso di alcune di esse. L'immaginazione e la realtà paiono fondersi piacevolmente. Potremmo soffermarci sulla **contessa di Castiglione**, la raffinata signora amica fidata del conte **Camillo Benso di Cavour**, o sui **Futuristi**, i quali hanno lasciato una significativa impronta artistica. Potrebbero essere, questi, gli argomenti giusti da affrontare con il benefico conforto di un calice di buon vino. Nell'ultimo week-end di giugno, lungo via Cavour, vengono sistemati gli stand di "**Liguria da Bere**" che ospitano i produttori di vino liguri, delle colline di Levante, delle Cinque Terre e dei Colli di Luni, in rappresentanza delle D.O.C. regionali. La manifestazione è organizzata dalla Regione Liguria in collaborazione con la Provincia, il Comune e la Camera di Commercio. La rassegna, che prevede la degustazione dei gioielli bacchici in esposizione, è integrata da iniziative collaterali importanti per il settore. Da segnalare, per esempio, le degustazioni guidate dei vini con i sommelier dell'A.I.S. presso il CAMEC. Il piacere dell'incontro con l'enogastronomia di pregio può essere rinnovato, desiderandolo, in uno dei ristoranti che si trovano nelle vicinanze. Quella "Della Posta", in via Don Minzoni, è un'insegna storica. L'interno è stato totalmente rinnovato, scegliendo una linea di sobria eleganza. Spiccano negli arredi alcune opere - sculture e dipinti - dell'artista Giuliano Tomaino. La carta dei vini è prodiga di etichette di piena affida-



Muscoli ripieni

bilità. Un altro locale tipico è "L'Inferno" nei pressi di Piazza Cavour. Da segnalare inoltre l'atelier di cucina e circolo culturale "Quanto basta" dove si organizzano anche corsi di cucina spezzina e il nuovo punto di ristoro de "I Pescatori" all'inizio della Passeggiata Morin, in Viale Italia, dove si può degustare il pescato giornaliero proveniente direttamente dalle barche. Tra le curiosità da suggerire a un turista attento e interessato, il Birrifico del Golfo, che produce birre artigianali tra la cui la "**Castagnassa**" con farina di castagne della Val di Vara, e il **mercato di filiera corta**, organizzato dal GAS locale, che si svolge ogni

prima domenica di ogni mese in **Piazza Brin**. Ogni mattina, salvo i festivi, le bancarelle del **mercato al coperto di Piazza Cavour** si trasformano in una specie di palcoscenico multicolore dove risalta la tiritera del chiacchiericcio delle trattative tra i venditori e i clienti. C'è di tutto: in una simpatica cornice di vivace animazione. L'ultima domenica del mese di novembre, questo diventa il contesto nel quale sono collocati i banchi espositivi che danno vita alla festa della "**Fattoria in città**". Si possono assaggiare ed acquistare salumi, formaggi, castagne, farine, ortaggi, legumi e parecchi altri prodotti, spesso ad indirizzo biologico, portati in piazza dagli stessi titolari delle aziende provenienti dalle province di Parma, Massa Carrara e La Spezia. Si tratta, in altri termini, dell'annuale edizione del "**Triangolo del gusto**", un progetto che nasce da un accordo tra le tre amministrazioni provinciali per valorizzare le specialità agroalimentari di comprovata eccellenza nei propri comprensori geografici. La spettacolare coreografia è completata dalla presenza dei capi di bestiame quali le mucche da latte, i cavalli e animali da cortile. L'anno si conclude nei primi giorni di dicembre con la rassegna "**Agroalimentare**", organizzata dalla Camera di Commercio spezzina (da vedere), presso la moderna struttura di "**Speziaexpò**".



Mercato ortofruitticolo



Curreli Chiara

Il Golfo dei Poeti

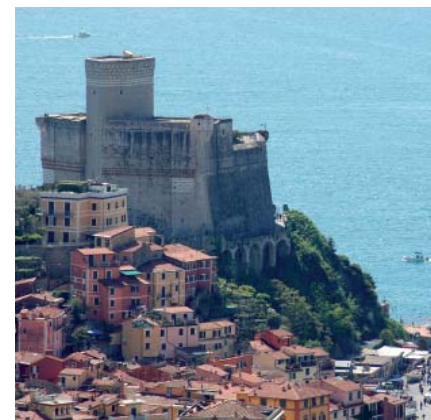
Lerici a levante e Porto Venere a ponente sono le due gemme preziose che indicano i punti cardinali tra i quali si estende uno specchio d'acqua di ineguagliabile bellezza: il golfo della Spezia. I giochi di luce e le velature disegnano forme sempre mutevoli insieme ai venti che increspano le onde. Le tessere del fantasioso caleidoscopio sono spesso tinte di verde e di azzurro. Talvolta, però, irrompono all'improvviso il turchino e il rosso: il primo annuncia che la notte sarà rischiarata dalla luna e dalle stelle, l'altro anticipa la grandiosa scenografia del tramonto, appoggiato con leggerezza sul filo dell'orizzonte. È il regno dei polpi e dei muscoli. Ma anche delle triglie e delle orate e delle sepie e dei calamari. A **Lerici**, l'approdo delle barche che portano il pescato al mercato è proprio sotto l'imponente mole del castello. Il molo ha un aspetto pittoresco e di

grande suggestione. Lo sanno bene tutti coloro che vi si trattengono volentieri prima e dopo il pranzo, in uno dei ristoranti del posto o nei loro dehors. È di drammatica l'appetitosa, interminabile sequenza degli antipastini. Poi si prosegue con gli spaghetti al sugo di muscoli e la grigliata mista. C'è soltanto l'imbarazzo della scelta. All'interno, quasi appartato, il Frantoio è



UN TESORO DI MOLLUSCHI

È impossibile cadere nell'equivoco: i mitili, qui, sono i muscoli. Le cozze e i "peoci" stanno altrove: nel resto dell'Italia e nel Triveneto, rispettivamente. È una questione di storia, non di campanile. Tutto è iniziato ben più di un secolo fa, quando determinati angoli del Golfo della Spezia furono ritenuti idonei per avviare l'allevamento dei molluschi, i lamellibranchi dalle valve nere del genere scientifico *Mytilus galloprovincialis*. L'attività è tuttora fiorente, grazie al microclima e alla purezza delle acque dove abbondano le orate che dei saporitissimi mitili sono incredibilmente voraci. I muscoli degli allevamenti locali, dopo essere stati trasferiti nell'attrezzato impianto dello stabulatore di Santa Teresa, sono messi in vendita in confezioni certificate, nelle pescherie anche di Milano e di altre città. L'alto gradimento della gente spezzina per i muscoli è documentato dalla validità delle tante elaborazioni così familiari sia al ristorante sia in famiglia. Tanto per dire: semplicemente alla marinara, spruzzati con gocce di limone; impastellati e fritti dopo averli privati delle valve; con gli spaghetti o il risotto; nell'insalata tiepida con calamari, gamberi e vongole. I vertici più elevati del valore gastronomico vengono però raggiunti con i muscoli ripieni e portati a cottura, se possibile, in una cassetta di terracotta. Il ripieno può voler significare: muscoli tritati, mortadella, foglie di bietola, mollica inzuppata nel latte e strizzata, aglio, prezzemolo, maggiorana, pepe, sale, la salsa di pomodoro per l'atingolo. Ogni donna conserva gelosamente i segreti del procedimento usato. Li ha appresi dalla mamma o dalla suocera. Ne seguirà volentieri l'esempio.



Il Castello di Lerici

aperto praticamente tutto l'anno. Le attrezzature della frangitura delle olive, tuttora evidenti, rammentano la vocazione oleicola lericina, stigmatissima già nei primi dell'800. La cucina, senza intingoli troppo pesanti, è improntata essenzialmente sulla freschezza dei pesci, dei molluschi e dei crostacei serviti. L'accoglienza è cordiale. Nel locale accanto, "Il Frantoio", a pranzo è servito un menu a prezzo contenuto. Un altro buon indirizzo è sul lungomare, in direzione di San Terenzo. È il ristorante "La Pettegola", situato all'interno dell'hotel Shelley e delle Palme. La cuoca, Maria Teresa Saiu, è anche sommelier. Dal 2008, a Lerici, a cura dell'amministrazione comunale, nel mese di settembre, viene organizzata "Mytiliade", un'iniziativa dedicata alla promozione del valore delle risorse gustative dei muscoli spezzini. Sono in programma laboratori, mostre, convegni e un confronto tra cuochi e semplici appassionati per decretare la migliore ricetta. Per raggiungere **Tel-laro**, ci vogliono pochi minuti. Ne vale la pena: il borgo è tra i più

graziosi della Liguria. Le lusinghe del paesaggio stringono una forte sinergia con le tentazioni della gola in men che non si dica alla Locanda Miranda di Angelo e Giovanna Cabano. Lo chef ha maturato una fruttuosa esperienza da Roger Vergè, al Moulin de Moulin, in Francia. Gli scampi e i gamberi li propone, leggiadri, quasi crudi con salsine vestite di morbida seta. La cantina è allestita con personale dedizione. Moltissimi stranieri, in maggior parte americani, sono gli allievi più fedeli dei corsi di cucina organizzati dalla Locanda. Rientrando a Lerici si noteranno, sulla sinistra, le segnalazioni per **Maralunga**, sullo sfondo Porto Venere e le isole. A circa 100 metri dall'incrocio, una scalinata, peraltro ben segnalata, conduce agevolmente nell'abitato della universalmente riconosciuta "capitale" del Golfo dei Poeti. I ricordi sono cronaca al di fuori di qualsivoglia limite temporale. Di Lerici e dei suoi romantici incanti hanno scritto: **George Byron, Percy Bissey Shelley, Sem Benelli, Mario Soldati**, che nella sua casa sul mare ha scritto libri importanti. Lericino a tutto tondo, invece, era **Paolo Bertolani**, ispiratissimo e geniale autore di liriche in dialetto che hanno riscosso l'incondizionato consenso della critica specializzata. **Porto Venere** è al di là



L'Isola del Tino

del mare, se ne odono quasi le voci, trasportate dalle brezze salmastre. All'imbrunire, la sera, se ne vedono distintamente le luci. Con uno degli efficienti battelli di linea ci si arriva in mezz'ora. La traversata produce sensazioni uniche, irripetibili. Le rocce, le case gialle e rosa, altissime per recuperare in cielo gli spazi negati in terra; i gabbiani, i pesci che saltano in superficie a stupire i curiosi: ci si sente protagonisti di un'avventura densa di emozioni, smarriti di buon grado nel turbinio delle emozioni. In auto, percorrendo la via



Fiori di zafferano

I POLPI DEL GOLFO

Nel menu dei ristoranti e delle trattorie di mare di questa provincia ligure non può mancare, di solito tra gli antipasti, l'irresistibile insalata di polpi con le patate. Evidentemente, nelle acque spezzine, tra i fondali e gli scogli, l'*Octopus vulgaris* ha trovato le condizioni ambientali per la sua diffusione. Non è un caso, del resto, che a Tellaro venga citato quale protagonista di una leggenda ("del polpo campanaro") raccontata fin dall'epoca dei pirati. Ma dal suggestivo borgo marinaro, nel quale si trattene in diverse occasioni, lo scrittore D.H. Lawrence, l'autore del libro *L'amante di Lady Chatterley*, informò per lettera un amico, in Inghilterra, a proposito dei polpi che erano stati serviti pochi giorni prima in un banchetto nuziale. I polpi sono bolliti in acqua aromatizzata con sedano, carota e cipolla. Ci sta bene pure una foglia d'alloro, se si vuole essere raffinati. Il tempo di cottura varia con le dimensioni. Si lascia sgocciolare e si riduce a pezzetti da mescolare con le patate lessate senza buccia e tagliate a tocchetti o a fettine. L'insalata si condisce principalmente con aglio e prezzemolo tritati e un ottimo olio.



costiera, l'impegno è maggiore. Tuttavia non lesina le opportunità di godere delle prospettive di scorci di notevole interesse, come per esempio a **Le Grazie**. Dall'alto, inoltre, la visione è veramente superba e la Palmaria si spinge fino alle **Alpi Apuane**. Sul mare si notano i pali degli **allevamenti dei muscoli**. Alla Spezia, l'attività ebbe inizio verso la fine dell'800. Prima, i siti produttivi erano un po' dappertutto nel Golfo. Ora, i campi di semina sono più contenuti, ma la qualità è senz'altro rimarchevole, tra le migliori in assoluto. La parte preponderante della conduzione dei vivai, che si trovano pure nei pressi della diga foranea, compete alla **Cooperativa Mitilicoltori Spezzini**, fondata nel 1983. I suoi associati provvedono, con pazienza certosina, al disbrigo di tutte le incombenze del caso, richieste dalle singole fasi del complesso ciclo produttivo. A richiesta, può essere concordata una visita agli impianti, da effettuarsi a bordo di una barca adibita allo scopo. Si vedranno da vicino, così, le colonie dei neri e gustosi molluschi che prosperano attaccati ai pali, distanziati tra loro di cinque metri. Di

rilievo, oggi, l'obiettivo della Cooperativa di incrementare la produzione di **ostriche**, che già era in essere più di un secolo addietro, allorché furono intuite le positive potenzialità vivaistiche del Golfo. **L'isola Palmaria** ha il profilo di un grosso cetaceo, in pratica costituisce un seducente microcosmo animato forse già nella preistoria. Cespugli, piante e fiori fanno pensare ad

un giardino fatato. Per i sentieri che la percorrono, non si può fare a meno di rimanere stupiti attimo dopo attimo. Il bello e il buono si raccordano sulla riva, assaporando la cucina della Locanda Lorena. Il 13 settembre, in coincidenza con la festa di **San Venerio**, il patrono del Golfo, le autorità militari permettono di visitare l'**isola del Tino** che custodisce le antiche vestigia di un insediamento monastico molto conosciuto nel Medio Evo. In autunno il canale di Porto Venere è invaso da branchi di orate in amore. La "**regina**" del pesce bianco è la preferita dagli spezzini, che la antepongono ad ogni altra specie ittica. Sono squisite: magari perché brucano gli anemoni degli abissi. Chiedetela, l'orata, nei ristoranti del porto di Venere, la dea della bellezza. L'erta che sale al castello, in una strategica posizione



di avvistamento sul mare aperto, si identifica con il principio del famoso sentiero numero 1 che si conclude a Sestri Levante dopo aver superato Tramonti e le Cinque Terre. In auto, comodamente, è d'obbligo recarsi a **Campiglia**, deviando a sinistra davanti alle mura dell'arsenale rientrando alla Spezia. Le ragioni sacrosante del fuori programma: la rigogliosa macchia sul crinale, le leggendarie cantine di Schiara, e lo **zafferano** della più rara e pregiata delle spezie, coltivata e raccolta localmente, vi illustreranno i più reconditi segreti. Al ristorante La Lampara, sui primi gradini della scalinata in pietra che scende, i titolari vi diranno dello zafferano, delle acciughe appena servite e del vino della caraffa, "fatto come una volta" e di un particolare "passito" molto gradevole.



il Golfo dei Poeti

Scoprire, conoscere, degustare. Ecco la mappa per i vostri acquisti, direttamente dal produttore e dei locali dove degustare i prodotti e i vini del territorio

AZIENDE AGRICOLE E DI PRODUZIONE

LA SPEZIA

Ricci Cristian - Loc. Marinasco · Tel. 0187 716049 - 345 4385028

Prodotti: olio extravergine di oliva, ortaggi, pollame

Apicoltura Neo Aristeo - Via Genova, 498/B

Tel. 0187 700107 - 347 2740449 · www.neoaristeo.com · neoaristeo@yahoo.it

Prodotti: miele e prodotti dell'apicoltura.

Apicoltura Saporiti Francesco

Tel. 0187 517750 - 329 8119899 · *Prodotti:* miele e prodotti dell'apicoltura.

La Cornabrugia di Barcellona Davide · Loc. Marinasco - Tel. 347 8916559

Prodotti: miele e prodotti dell'apicoltura, zafferano, marmellate.

La settima Terra - Loc. Campiglia · *Prodotti:* zafferano, fichi d'india, chinotto

Tel. 0187 758514 - 335 6161277 · campiglia@beta-service.it

La ven notte dei F.lli Barli

Loc. Pitelli - Tel. 334 42075388 - lavennotta@libero.it

Prodotti: ortaggi, frutta e olio extravergine di oliva.

Schiffini Armando

Tel. 333 2425081 - schiffiniarmando@yahoo.it

Prodotti: produzione e vendita olio extravergine di oliva

Schiffini Enrico - Loc. Valdurasca · Tel. 0187 701065 - Frantoio oleario

LERICI

Bianchi M. Luisa - Loc. Senato

Prodotti: ortaggi a coltivazione biologica (Zucchini alberello di Sarzana), piante da frutto · Tel. 0187 989132 - 328 9622837

Bianchini Carmela - Loc. Senato · *Prodotti:* ortaggi · Tel. 328 085538

AZIENDE VINICOLE - ENOTECHES - CANTINE

LA SPEZIA

Albana La Torre - Loc. Campiglia

Prodotti: Cinque Terre DOC, Sciacchetra

Tel. 0187 758279 - 333 8397759 - maria.beghi@tiscali.it

Pagni Vini di Arrigoni Riccardo

Prodotti: vini DOC Colli di Luni e Cinque Terre

Tel. 0187 504060, Fax 0187 502418 - www.awf2000.com - info@awf2000.com

Birrifico artigianale Del Golfo - Loc. Valdilocchi - Tel. 393 9873607

Prodotti: diverse tipologie di birra: dalle più chiare alle più scure e particolari.

La Casa del Vino di Risso Roberto

Via Biassa Baldassarre, 65 - Tel. 0187735253

Prodotti: vini DOC Colli di Luni e Cinque Terre

Fattorio Attilio · Via Fiume, 186 - Tel. 0187 704563

Vendita vini Doc locali e liguri, liquori, gastronomia

Gusto Divino di Engl Francesca · Via del Cappelletto, 26 - Tel. 0187 513111

Prodotti: vendita e degustazione vini Doc locali e liguri.

La Rosa Blu di Barbieri Valentina · Via Carenino, 7

Tel. 0187 719089 · *Prodotti:* vendita e degustazione vini Doc locali e liguri.

Bar Enoteca Carassale · Via A. Manzoni - Tel. 0187 736312

Prodotti: degustazione vini Doc locali e liguri

Enoteca Party House · Via dei Mille, 76 - Tel. 349 3457527

Wine & Food. Degustazione vini e prodotti tipici locali.

LERICI

Enoteca Baroni · Via Cavour, 18 - Tel. 0187 966301

Degustazione e vendita vini DOC locali

ASSOCIAZIONI - COOPERATIVE - CONSORZI

LA SPEZIA

Associazione Campiglia - Loc. Campiglia

Prodotti: zafferano, marmellata di fichi d'india e chinotto, sale marino alle erbe aromatiche - Tel. 0187 758514 - 0187 758035
www.associazionecampiglia.it - info@associazionecampiglia.it

Consorzio per tutela dei vini DOC e IGT della Provincia della Spezia

c/o Camera di Commercio della Spezia · Tel. 0187 7281 - agricoltura@sp.camcom.it
Il Consorzio controlla e tutela la produzione dei vini DOC e IGT, dalla coltivazione dell'uva fino all'imbottigliamento.

Apiliguria La Spezia · Tel. 338 9638566 · Disciplina e tutela dell'apicoltura.

LERICI

E **Cooperativa mitilicoltori spezzini** - Loc. S. Teresa

Tel. 0187 970210 - 0187 971577 · www.mitilicoltori.it - cooperativa@mitilicoltori.it
Coltivazione e vendita mitili (cozze).

AGRITURISMI - FATTORIE DIDATTICHE

LA SPEZIA

E **Il Parco delle api** di Taggiasco Enrico · Loc. Buonviaggio
Tel. 0187 501362 · *Prodotti:* miele e prodotti dell'apicoltura. **Fattoria didattica**

Cerrolungo di Federici Letizia · Tel. 346 9758557 - 329 1068798

Prodotti: ortaggi, marmellate, vino e olio. www.cerrolungo.it
Ospitalità in camere e appartamento, servizio di 1ª colazione.

Mamma Chica - Loc. Cozzano, La Foce - Tel. 393 9609018

Prodotti: ortaggi e piccoli frutti freschi o trasformati, allevamento animali da cortile
Colazioni e cene a tema su prenotazione
info@agriturismomammachica.eu · www.agriturismomammachica.eu

Villino Isò · Tel. 335 6500518 - 0187 507196

Prodotti: passata di pomodoro, sott'olio, miele, marmellate e olio extravergine di oliva.
Servizio ristorazione · www.agriturismovillinoiso.com - la1975@libero.it

Terrazza sul Golfo - Coregna · Tel. 328 4136100 - 0187 20033

Prodotti: olio extravergine di oliva, vino, allevamento animali da cortile
Ospitalità in appartamenti · www.terrazzasulgolfo.com - terrazzasulgolfo@libero.it

La Locanda del Papa - Loc. Marinasco

Prodotti: ortaggi, frutta e olio extravergine di oliva. Servizio di ristorazione. Ospitalità in camere. - Tel. 0187 705104 - 335 5740782
www.locandadelpapa.com · info@locandadelpapa.com

Golfo dei Poeti · Via Proffiano, 34 - Tel. 0187 711053 - 347 6955141

www.agriturismogolfodeipoeti.com - info@agriturismogolfodeipoeti.com
Prodotti: olio extravergine di oliva, vino, miele. Ospitalità in camere e appartamenti.

All'Isola che non c'è · Loc. Marinasco

Tel. 0187 700088 - 347 0604980 · www.allisolachenonce.it - merliana@libero.it
Prodotti: olio extravergine di oliva, vino, allevamento capre e animali da cortile.
Servizio di ristorazione. Ospitalità in camere.

La Cicala · Via dei Pilastrini, 115 - Tel. 0187 516160

Prodotti: olio extravergine di oliva, ortaggi e frutta. Ospitalità in camere.

Albana Le Rosse · Viottolo dell'Albana, 2 - Tel. 0187 719092 - 349 5715115

Prodotti: Vini Doc. Ospitalità in appartamento. Servizio di ristorazione

LERICI

Campo di Già · Via Monte Branzi, 2 - Loc. Rocchetta

Tel. 393 6732104 · campodigia@libero.it · Servizio di ristorazione. La cucina, tutta casalinga, utilizza prodotti locali e stagionali ispirandosi alla tradizione della vicina Lunigiana.

Gallerani · Loc. Zanego, 5 - Tel. 0187 964057

info@agriturismogallerani.it · www.agriturismogallerani.it

Servizio di ristorazione con cucina ligure e bolognese. Vendita diretta di frutta, uova, marmellate e pollame. Ospitalità in camere.

La Rosa Canina · Loc. Monte Branzi - Rocchetta

Tel. 0187/966719 · www.larosacanina.net · info@larosacanina.net

Allevamento e coltivazione di ortaggi con metodo biologico. I prodotti vengono utilizzati per cucinare i piatti offerti all'ospite. Ospitalità in camere. **Fattoria didattica**

BAR - PASTICCERIE

LA SPEZIA

Bar Tonelli - Tel. 347 0367284

Wine bar Backstage - Tel. 347 2351993 - backstage.bar@fastwebnet.it

LERICI

Bar Pasticceria Oriani - Loc. S. Terenzo - Tel. 0187 971372 - poncre@libero.it

RISTORANTI

LA SPEZIA

E **Forte Macé** - Loc. La Foce - Tel. 0187 777882 - 333 5716037 · simone@fortemace.it

La Lampara - Loc. Campiglia · Tel. 0187 758035

Trattoria dal Pescatore - Corso Cavour, 283 - Tel. 0187 700221

Antica Trattoria Al Negro - Via Genova, 428 - Tel. 0187 701564

La Gira - Loc. La Foce - Via Genova, 630 - Tel. 0187 700187

La Pia - La centenaria - Via Magenta, 12 - Tel. 0187 739999

Centro Kennedy - Tel. 0187 503141 · www.lapia.it - info@lapia.it

La Posta - Via Don Minzoni, 24 - Tel. 0187 760437 - 360 587014

Osteria All'Inferno - Osteria dal 1905 - Via L. Costa, 3 - Tel. 0187 29458

Osteria della Corte - Via Napoli, 86 - Tel. 0187 715210

Quanto Basta - Atelier di cucina e circolo culturale
Via della Canonica, 32 - Tel. 0187 736216

La Locanda del Gallese · Loc. Biassa - Tel. 0187 758322

Osteria delle Spezie · Loc. Fabiano Alto - Tel. 0187 736135 - 329 2030553

LERICI

Il Frantoio - Via Cavour, 21 - Lericci · Tel. 0187 964174

La Pettegola - Lungomare Biaggini, 4 · Tel. 0187 965056 - ristlapettegola@libero.it

Locanda Miranda - Tellaro · Tel. 0187 968130 - 0187 964012

www.miranda1959.com - locandamiranda@libero.it

Pin Bon - Loc. Canarbino, 7 - Tel. 0187 560764

PORTO VENERE

Locanda Lorena - Isola Palmaria

Tel. 0187 792370 - www.locandalorena.com - info@locandalorena.com

Trattoria da Iseo - Calata Doria, 9 - Tel. 0187 790610

Antica Osteria del Carugio - Via Capellini, 66 - Tel. 0187 790617

E *Centro di eccellenza*

Appuntamenti golosi da non perdere

Di Piazza in Piazza

Banchi gastronomici ricchi di tipici prodotti dello spezzino
La Spezia - Centro storico
1^a domenica di maggio

Sagra del raviolo di mare

Dal 1994 sagra dedicata al raviolo ripieno di frutti di mare
Loc. Marola - La Spezia
Mese di giugno

Liguria da bere

Degustazione dei vini DOC liguri
Corso Cavour - La Spezia
Ultimo week-end di giugno

Sagra del muscolo

Degustazione piatti tipici a base di muscoli del Golfo
Loc. Cadimare
Mese di luglio

Sapori e Colori del Golfo

Sagra dell'acciuga

Degustazione piatti tipici dedicati alla "regina" del pesce azzurro
Loc. Cadimare - La Spezia
Mese di agosto

Sagra da Lumaga

Degustazione piatti tipici a base di lumache secondo la tradizione ligure e locale
Loc. La Serra - Lerici
Mese di agosto

Sagra del Polpo di Tellaro

Dalla leggenda del "polpo campanaro" ricette a base di questo squisito mollusco
Loc. Tellaro - Lerici
Mese di agosto

Mytiliade

Festival dedicato ai muscoli (cozze) del Golfo, con eventi, degustazioni e concorso per la migliore ricetta
Lungomare di Lerici
Mese di settembre

Sagra del Polpo di Le Grazie

In occasione della ricorrenza di Nostra Signora delle Grazie, la Pro Loco organizza, in riva al mare, questa sagra tradizionale, dedicata al polpo.
Loc. Le Grazie - Porto Venere
7-8 settembre

Di spalmabile in spalmabile

Banchi gastronomici con prodotti a base di cioccolato
Piazze del Centro Storico della Spezia
1^a domenica di Ottobre

Cioccolato spezie & specialità

Eventi, degustazioni e menu a tema sul cioccolato
La Spezia
Mese di ottobre

La Fattoria in città

Mostra-mercato prodotti agroalimentari - Esposizione animali
Piazza Cavour - La Spezia
Ultima domenica di novembre

Fiera Agroalimentare

Centro Fieristico SpeziaExpò
Mostra-mercato prodotti agroalimentari tipici spezzini
Mese di dicembre



Ramundo Cristina



Le Cinque Terre

La litoranea per Riomaggiore e le Cinque Terre parte con un'evidente impennata, dalle parti di Fabiano, davanti al muro di cinta dell'arsenale militare. Pochi tornanti bastano per dilatare sensibilmente la scenografia. Sulla città, il porto, il mare e i monti circostanti. Gli alberi, le fronde e il verde scuro della valle sempre più stretta. **Biassa**, infine, con la sua galleria. Le vicende della Spezia potrebbero essere partite da queste parti. Sopra, verso Tramonti, non è mai stato svelato **il mistero del menhir**. La stessa galleria ha un suo preciso significato, in fondo al tunnel compare un altro mondo. Tutto accade così in fretta



che quasi non ce ne rendiamo conto ma d'incantesimo si entra in un'altra dimensione: quella che dal 1997 è considerata dall'UNESCO **Patrimonio Mondiale dell'Umanità**. È, in concreto, l'ambito del **Parco Nazionale delle Cinque Terre**, con l'annessa **Area Marina Protetta**. Sospeso tra cielo e mare e distribuito su accioli a perpendicolo, il paesaggio non ha riscontri paragonabili né in Italia né all'estero. Lo compongono le ardimentose terrazze sostenute dai **muretti a secco**: i "cian" sono i moduli nei quali si articola la faraonica scultura modellata dall'uomo nel corso dei secoli. Le Cinque Terre: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare. Ovunque, costante-

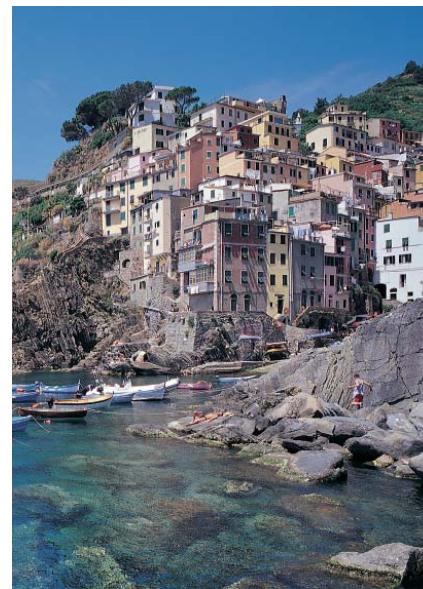
LO SCIACCHETRÀ

Onorando il mito che fin dal Medioevo ha circondato i vini di questo meraviglioso tratto di costa ligure, la DOC per il Bianco Cinque Terre e il Cinque Terre Sciacchetrà fu istituita nel 1973. Medesime le uve: Bosco, Albarola e Vermentino. Da allora, i produttori, caparbi e sensibili, sono stati bravi nell'andare oltre la leggenda cercando essenzialmente la qualità richiesta dal mercato. Il bianco, abbastanza eclettico, per la sua caratteristica sapidità dovuta alle brezze marine iodate, si presta a dovere per essere abbinato ai piatti maggiormente rappresentativi della cucina marina locale. Lo Sciacchetrà è forse il più antico dei vini passiti. Il perché del nome è incerto. Potrebbe derivare da saccarosio. Shekar, nel Libano, era chiamata una bevanda che provocava l'ebbrezza. Inconfondibili ed intensi, nello Sciacchetrà, che può essere proposto pure nella versione "riserva" con un affinamento di tre anni, i sentori di albicocca. Qualcuno lo privilegia quale presunto partner ideale per i formaggi. Altri lo prediligono con i dolci come la spungata di Sarzana. Resta, tuttavia, un portentoso elisir da assaporare in lieta compagnia.



mente in forte pendenza, le vigne eroiche del Bianco e dello Sciacchetrà sono Patrimonio dell'umanità, in quanto espressione di una formidabile cultura di una civiltà. Tra le specialità della zona vari tipi di pasta aromatizzata con farina di castagne, limone e basilico. Senz'altro da provare le **tagliatelle di farina di castagne con il pesto**. La pasta al profumo di limone è raccomandata con un sugo di scampi e gamberi o, in bianco, con i muscoli. Il catalogo delle prelibatezze continua con i vini DOC: il **Cinque Terre Bianco** e il **Cinque Terre Sciacchetrà**. Dalle vinacce viene ricavata la grappa. Il **limoncino**, poi, va inteso come un sentito omaggio alle vecchie consuetudini che prevedevano per ogni famiglia la messa in infusione nell'alcool delle scorze dei limoni del proprio podere per ottenere il benefico liquore. I **limoni**, grossi e succosi, crescono in abbondanza. Sono piuttosto indicati per la marmellata. Con il succo invece, vengono aromatizzati dei dolcetti suggeriti da esperti pasticceri. Tra i ristoranti dell'area Parco citiamo "Gli Ulivi" a **Volastra**, l'antico Vicus oleaster, da sempre molto considerato per la redditività qualitativa degli uliveti. In carta: insalata di polpo, muscoli alla marinara, frittelle di baccalà, frittura mista. Sulla **Via dell'Amore**, la celebre camminata scavata nella roccia che unisce **Manarola** e **Riomaggiore**

giore è presente un piccolo punto di ristoro. Ci si accomoda all'aperto, in una improbabile veranda a picco sul mare. Il cappuccino, il caffè, il framezzino e altri stuzzichini acquistano, inevitabilmente, un insolito e romantico valore aggiunto. Le eventuali alternative per la sosta da gourmet: a Riomaggiore, indifferentemente La Lanterna, sul porticciolo o La Grotta; a Manarola: Billy, all'inizio dell'abitato, prima di giungere alla piazzetta della chiesa di San Lorenzo, lungo la panoramica; Aristide, ormai nella storia; Marina Piccola, nello slargo in riva al mare. Al **Groppo**, tra le casupole variopinte che sembrano pronte a librarsi in volo, si deve prenotare con un minimo di anticipo per avere la certezza di garantirsi una felicissima esperienza enogastronomica un po' fuori dagli schemi al Cappun Magro di Maurizio Bordoni e della sua gentile consorte, la signora Christiane. Le conversazioni avviate a tavola possono essere approfondite nelle cantine dei dintorni. Al Groppo, intanto, c'è quella - la più grande delle Cin-



Riomaggiore

que Terre - della **Cooperativa Agricola**, che raccoglie, seleziona e vinifica le uve dei soci conferitori. Al di là del vino bianco di base vengono annualmente prodotti tre "cru" che sono rispettivamente **Costa de Sera** e **Costa da Posa** a Riomaggiore e **Costa de Campu**, effettivamente ben identificabile per le sue caratteristiche, a Volastra. Lo Sciacchetrà risulta di sovrappiù elegante. Il presidente della Cooperativa è, ormai da parecchi anni, Matteo Bonanini, un personaggio da incontrare con il preciso scopo di cercare di carpirgli un po' del suo appassionato sapere sui vini e la gente delle Cinque Terre. A Riomaggiore vivono alcuni piccoli vignaioli, quali Walter De Battè, Heidi Samuele Bonanini, i fratelli Andreotti e Roberto Bonfiglio. A Manarola c'è l'azienda Forlini Cappellini, che da più di quattro lustri diffonde i suoi vini in tante regioni italiane. Il formidabile punto di osservazione che permette di comprendere in un solo colpo d'occhio la stupenda singolarità delle Cinque Terre si trova poco dopo Volastra, accanto alle stazioni di partenza dei trenini delle monorotaie che sembrano scivolare in mare. È uno degli elementi più significativi, questo; ha contribuito, in momenti differenti, ad impressionare e colpire l'animo sensibile di pittori quali **Telemaco Signorini**, **Antonio Discovolo** e **Renato Birolli**, i quali hanno lasciato inequivocabili attestati arti-



LA REGINA DEL PESCE AZZURRO



Le acciughe spezzine sono da sempre reputate tra le prelibatezze del bacino del Mediterraneo. Godono di una meritata e conclamata notorietà soprattutto quelle di Monterosso al Mare, nelle Cinque Terre, consumate in salamoia dopo la pesca. Particolari accorgimenti pratici - puntualmente gli stessi da almeno due secoli - garantiscono una resa qualitativamente unica. Il periodo più indicato per la cattura delle acciughe da salare si aggira di solito a seconda delle annate tra aprile e la fine di luglio. Ma è difficile stabilire una data precisa in quanto gli umori marini

possono subire variazioni anche sensibili. In ogni caso, l'acciuga, la regina del pesce azzurro, si presta alla realizzazione di numerosissime ricette. Alla Spezia vengono preparate in marinata con il succo di limone, l'olio extra vergine d'oliva e gli aromi e le erbe; ripiene e fritte.

Fritte da sole oppure con i gamberi e i calamari. Tipico di Vernazza è il "tian", con le patate tagliate a fettine e le acciughe diliscate e aperte a libro cotte al forno.



stici del loro amore. A Corniglia, adagiata sullo sperone di roccia nera, ci si ferma "Dau Tinola". Fabio, il titolare è una figura garbata. È insuperabile negli antipasti. Il vino è quello di Lorenzo Castè, La Polenza. Si entra a Vernazza come in un salotto di una nobile dimora: è la più seducente delle Cinque Terre. Nella piazza del porticciolo, davanti alla bella **chiesa di Santa Margherita**, si avvertono gli irresistibili profumi provenienti dalle cucine dei tanti ristoranti coi tavoli all'aperto. Grazie alla lodevole intraprendenza di alcune giovani donne, nel 2000 si è costituita a Monterosso al Mare la cooperativa "Le ragazze del Parco" per mettere in funzione l'efficiente e razionale **laboratorio della salagione delle acciughe**. L'associazione si avvale della collaborazione con il Parco Nazionale. La sede è naturalmente a Monterosso, dirimpetto al palazzo civico. Il pesce salato, messo in commercio nei classici recipienti di vetro, è di elevatissimo pregio, nell'incondizionato rispetto del prestigio in materia delle Cinque Terre, in particolare di Monterosso.

L'impeccabile rispetto delle antiche consuetudini fa sì che le acciughe delle Ragazze del Parco mantengano inalterate per diversi mesi le loro proprietà organolettiche. Pulite, da sole, per l'antipasto o la merenda, vanno completate con origano, prezzemolo, aglio tritato e olio extravergine. C'è chi le preferisce con delle falde di peperone rosso e giallo arrostito magari con fettine di pane abbrustolito e un ricciolo di burro. Prendete una padella o un tegame,



Limoni

a fuoco dolce sciogliete delle acciughe salate diliscate e lavate, almeno tre a persona, con l'olio necessario. L'aglio e il peperoncino, nel caso, sono a discrezione. Saltare nella salsina gli spaghetti portati a cottura in acqua salata. Mescolare spargendo un pizzico di prezzemolo tritato. Per quanto riguarda il vino in abbinamento, non si può derogare dal **Cinque Terre Bianco**, ben inteso. A Monterosso quello giusto è

della amena Valle di Buranco. Di corposa struttura, inoltre è il Rosso Buranco ottenuto da uve syrah è capace di suscitare complesse ed interessanti sensazioni gustative. I vini di Buranco sono generalmente disponibili presso il ristorante "La Lampara Ciak", davanti alla chiesa, nel borgo, o da Miki, a Fegina, locale tra i migliori per la cucina, il servizio e l'accoglienza sulla costa spezzina. I piatti sono a base di pesce, molluschi e crostacei, ci mancherebbe. Lasciatevi tentare, tuttavia, dall'inappagabile confronto con il saporito ed interminabile menu alle acciughe. Quanti si sentano maggiormente a proprio agio in un ambiente più informale non hanno che da recarsi al Ciliegio, una manciata di minuti dall'antico villaggio di pescatori. La posizione e le acciughe ripiene fritte sono fantastiche. Tra appartamenti, b&b, pensioni ed alberghi, a Monterosso le soluzioni utili per programmare il soggiorno sono in abbondanza ma per la vacanza dei sogni, il Porto Roca offre un'atmosfera di gran classe. La costruzione, circondata da un tripudio di fiori, è ai margi-



Acciughe fresche



I terrazzamenti sopra Manarola

ni del sentiero per Vernazza, e domina la spiaggia antistante il porticciolo. Il ristorante offre una buona cucina, servita in una luminosa sala da pranzo dalle ampie vetrate,

fanno da ideale contorno le gentili maniere del personale. Le Cinque Terre terminano da questa parte del Mesco, dall'altra c'è Levanto e la Riviera Spezzina.



La costa delle Cinque Terre

Scoprire, conoscere, degustare. Ecco la mappa per i vostri acquisti, direttamente dal produttore e dei locali dove degustare i prodotti e i vini del territorio

AZIENDE AGRICOLE E DI PRODUZIONE

MONTEROSSO AL MARE

Basso Giulio - Tel. 0187 817785, cell. 333 5958642

Prodotti: olio, vino e frutta

Lerici Luciano - Loc. Croce - Tel. 329 2259519

Prodotti: Vini Doc Cinque Terre e IGT Golfo dei Poeti

Vetua di Catania Sebastiano - Tel. 0187/818066 - 329 9289899 - rosyscapp@hotmail.com

Prodotti: Vini Doc Cinque Terre, limoni e frutta

Limoneti CIAK

Loc. Buranco - Tel. 0187/817315 · Prodotti: limoni e ortaggi

RIOMAGGIORE

Il Borgo di Campi - Loc. Campi · Tel. 0187 758523

Gastronomia locale e prodotti del mare (acciughe e muscoli).

Servizio di ristorazione · www.borgodicampi.it · info@borgodicampi.it

Apicoltura Cinque Terre

Loc. Volastra - Tel. 0187 738135 - 338 3545797 - agroambiente@inwind.it

Produzione di miele e prodotti dell'alveare

Possa - Loc. Possaitara/Chiappella

Prodotti: Vini DOC Cinque Terre, Sciacchetra, grappa.

Miele e prodotti dell'alveare, frutta (limoni), olivicoltura

Tel. 348 3162470 - www.possa.it · info@possa.it

Panificio Sacchelli - Via Colombo, 188 · robybandi@gmail.com

VERNAZZA

Colò Massimiliano - Loc. Corniglia - Prodotti: ortaggi - Tel. 335 6841332

L'ape operaia - Loc. Seroa - Tel. 0187 812099

Prodotti: miele e prodotti dell'alveare

AZIENDE VINICOLE - ENOTECHICHE - CANTINE

MONTEROSSO AL MARE

Begasti - Prodotti: vini DOC Cinque Terre · Tel. 328 2294983

www.begasti.it · info@begasti.it

Enoteca CIAK - Via Roma, 4 - Tel. 0187 817315

Prodotti: degustazione e vendita vini DOC Cinque Terre, Sciacchetra e prodotti tipici locali

Enoteca 5 Terre - Via Fegina, 94 - Tel. 0187 818063

Prodotti: degustazione e vendita vini DOC Cinque Terre, Sciacchetra e prodotti tipici locali

Cantina Sassarini Natale - Loc. Pian del Corso, 1 - Tel. 0187 888158

Prodotti: vini DOC Cinque Terre e Sciacchetra

MANAROLA

Forlini & Cappellini - Via Riccobaldi, 45 - Tel. 0187 920496

Prodotti: vini DOC Cinque Terre e Sciacchetra

Cantina Burasca - Via Birilli, 61 · www.burasca.com - info@burasca.com

Tel. 0187 920268 · Prodotti: vini DOC Cinque Terre e Sciacchetra

Cantina dei Tobiola - Via Discovolo, 32 · www.cantinadeitobiola.it

Prodotti: vini DOC Cinque Terre e Sciacchetra

Tel. 0187 920213 · 338 5069860

RIOMAGGIORE

Cantine Litán - Via Pecunia, 168 · Tel. 340 7655840 - www.litan.it · litanfc@libero.it
Prodotti: vini DOC Cinque Terre, Sciacchetrà

Prima Terra di Walter de Battè · Tel. 0187 920127 · cell. 389 8084812
www.primaterra.eu · info@primaterra.eu

Prodotti: vini DOC Cinque Terre, Sciacchetrà e IGT Golfo dei Poeti

Terra di Bargòn - Tel. 333 4480652 · www.terradibargon.com · info@terradibargon.com
Prodotti: vini DOC Cinque Terre e Sciacchetrà

Enoteca A Pie' de Ma' - Tel. 0187 921037 - 338 2220088
www.apiedema.com · info@apiedema.com

Prodotti: degustazione e vendita vini DOC Cinque Terre e Sciacchetrà

CORNIGLIA

La Polenza - Loc. San Bernardino · Tel. 0187 821214 · 329 2259519 - lapolenza@libero.it
Prodotti: vini DOC Cinque Terre e Sciacchetrà

VERNAZZA

Cheo - Tel. 0187 821189, cell. 333 9594759 · cheochea@hotmail.com
Prodotti: vini DOC Cinque Terre

Enoteca Sciacchetrà - Via Roma, 19 - Tel. 0187 821112

Enoteca Sotto l'arco - Via Roma, 70 - Tel. 0187-812124

La Cantina del Molo - Via Visconti, 27 - Tel. 0187 812302

Burgus Bar - Piazza Marconi, 4 · 0187 812556

ASSOCIAZIONI - COOPERATIVE - CONSORZI**MONTEROSSO AL MARE**

Cooperativa di produzione e trasformazione "Le ragazze del Parco"
Prodotti: acciughe sotto sale · Tel. 0187 800013 · acciughemonterosso@gmail.com
 Laboratorio a Levanto · Tel. 0187 802653

RIOMAGGIORE

E Cooperativa Agricoltori Cinque Terre - Loc. Groppo - Volastra
Prodotti: vini DOC Cinque Terre, Sciacchetrà, olio, acciughe sotto sale
 Tel. 0187 920435 · Fax 0187 920076
www.cantinacinqueterre.com · info5t@cantinacinqueterre.com

MANAROLA

Museo dello Sciacchetrà - Via Discovolo, snc
 Tel. 0187 760511 - www.paronazionale5terre.it

AGRITURISMI - FATTORIE DIDATTICHE**MONTEROSSO AL MARE**

Buranco - Loc. Buranco · www.burancocinqueterre.it · info@buranco.it
Prodotti: Vini DOC Cinque Terre, grappa, limoncino, olio, miele
 Disponibilità appartamenti · Tel. 0187 817677, cell. 349 5500106

Il Meo - Loc. Il Meo - Tel. 339 4662460 · www.agriturismoilmeo.it · info@agriturismoilmeo.it
Prodotti: vini DOC Cinque Terre con varietà di uve tipiche (vermentino, bosco e roccese). Ospitalità in camere

Monica - Loc. Monte Albereto - Via Monte Albereto, 25
 Tel. 0187/814071 - 338/2877747 bertoletti.monica@libero.it
Prodotti: frutta e ortaggi. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione

Riomaggiore-5Terre - Via De Battè 61 - Tel. 0187 936448 - 340 4174905
Prodotti: vendita diretta di olio extravergine di oliva, vino e ortaggi.
 Ospitalità in camere e appartamenti, servizio di ristorazione

VERNAZZA

Graziella - Loc. Pavi - Tel. 0187 812100 · www.agriturismograziella.com · info@agriturismograziella.com
Prodotti: ortaggi, frutta, olio, vino, marmellate biologiche, pane cotto in forno a legna. Servizio di prima colazione. Disponibilità camere.

Pavi delle Cinque Terre - Loc. Pavi

Prodotti: ortaggi, frutta, conserve, marmellate, pane cotto a legna, carne, vino, olio. Servizio di ristorazione, disponibilità camere e appartamenti.
 Tel. 0187 821157 · www.pavidelle5terre.com

CORNIGLIA

La Rocca - Tel. 0187 705667, cell. 339 3165180 · larocca.corniglia@libero.it
Prodotti: olio extravergine di oliva, ortaggi. Disponibilità camere e appartamenti.

Barrani - Via Fieschi, 14

Tel. 0187 812063 - 334 1921917 - 328 3542386 · info@barrani.it · www.barrani.it

Prodotti: vini Doc Cinque Terre, olio, agrumi, ortaggi, erbe aromatiche, allevamento di api, polli, conigli. Ospitalità in camere, servizio di ristorazione

RISTORANTI**MONTEROSSO AL MARE****La Lampara CIAK**

P.zza Don Minzoni, 4 · Tel. 0187 817014 · www.ristoranteciak.it · info@ristoranteciak.it

La Cambusa - Via Roma, 6

Tel. 0187 817546 · www.ristorantelacambussa.com · lacambusa@cinqueterre.it

Il Ciliegio - Loc. Beo 2

Tel. 0187 817829

La Terrazza del Porto Roca

Via Corone, 1 · Tel. 0187 817502

www.portoroca.it · portoroca@portoroca.it

Miki

Via Fegina, 104 · Tel./fax 0187 817608

www.ristorantemiky.it · miky@ristorantemiky.it

L'ancora della Tortuga - Salita Frati Cappuccini · Tel. 0187 800065

MANAROLA

Aristide - Tel. 0187 920000

Dal Billy - Via Rollandi, 122 · Tel. 0187 920628 · cell. 347 0082979 · 347 5702754

www.trattoriabilly.com · trattoriabilly@gmail.com

Marina Piccola - Manarola (Riomaggiore)

Via Birolli, 120 · Tel. 0187 929103

www.hotelmariapiccola.com · info@hotelmariapiccola.com

RIOMAGGIORE

Cappun Magro - Loc. Groppo (Volastra) · Tel. 0187 920563

Ripa del Sole - Via De Gasperi, 282 · Tel. 0187 920143 · info@ripadelsole.it

Gli Ulivi - Loc. Volastra · Via N.S. della Salute, 114

Tel. 0187 760020 · www.ristoranteulivi.it · info@ristoranteulivi.it

La Grotta

Via Colombo, 123 · Tel. 0187-920187

La Lanterna

Via S. Giacomo, 46 · Tel. 0187 920589 · cell. 328 8426905

www.lalanterna.org · riogino@fastwebnet.it

CORNIGLIA**Dau Tinola**

Via Fieschi, 31 · Tel. 0187 821200 · www.lelocandedicorniglia.com

VERNAZZA

Trattoria Gianni Franzi - Piazza Marconi, 1 · Tel. 0187 812228

Trattoria da Sandro - Via Roma, 60 - Tel. 0187 812223

E Centro di eccellenza



Morselli Beatrice

La Riviera Spezzina

Le Cinque Terre occupano la parte orientale del **promontorio del Mesco**: dall'altra parte, a ponente, inizia la **Riviera Spezzina** con capoluogo **Levanto**, centro turistico di comprovata impronta turistica, appartenente all'**Associazione "Città Slow"**, grazie alla "filosofia del buon vivere" che anima da sempre i levantesi. Anche la vocazione agricola, però, recita una parte di evidente rilievo. L'affermazione trova conferma nell'identità dell'**olio extravergine di oliva** (ottenuto da un'accurata



selezione di olive di tipo "razzola" lavorate a freddo lo stesso giorno della raccolta) e dei vini, **DOC** dal 1995, **Colline di Levanto Bianco e Rosso**, che nascono sulle colline circostanti accarezzate dalla salsedine. Di autorevole personalità, tra i vini bianchi, è il cru "Costa de Mattelun" della **Cooperativa Agricoltori della Vallata di Levanto** sita in località Le Ghiare. La cucina locale è un'eccellente sintesi degli elementi che caratterizzano il paesaggio: dal mare cristallino, agli orti e ai tipici terrazzamenti nei quali si pratica ancora un'agricoltura di tipo familiare. Il vessillo della cucina levantese sventola gloriosamente



Gattafin

con i "**gattafin**", gli esclusivi ravioli ripieni di erbe spontanee, cipolla, ricotta, uova e formaggio, fritti nel delicatissimo olio extravergine locale. Si possono apprezzare adeguatamente nelle trattorie del centro storico e in particolare alla trattoria Cavour, nelle adiacenze del municipio. Un altro piatto tipico è il "**bagnun**" di **acciughe** eseguito a regola d'arte. Le ricciole e i polpi, pescati in abbondanza, insieme alle verdure degli orti e alle erbe aromatiche spontanee, sono gli ingredienti di base di una cucina semplice e profumata, di altissima qualità. **Ottimo il pesto**, le olive in salamoia, il miele e le marmellate di agrumi. Di particolare pregio i dolci tipici come i **canestrelli** e i **baci di Levanto**, deliziosi accompagnati dal classico passito di vino rosso. Sul **monte Bardellone**, in un castagneto biologico si producono ottime **castagne** che, trasformate in **farina**, vengono utilizzate per fare pasta casalinga, pane, dolci e **le famose frittelle**, particolarmente gustose se accompagnate dalla ricotta freschissima. Da Levanto in avanti, in direzione di Genova, la riviera spezzina anticipa il Tigullio con tre splendide perle turistiche che brillano di luce propria: Bonassola, Framura e Deiva Marina, ciascuna dotata di specifiche risorse che attraggono i pellegrini del buongusto. A **Bonassola** la cucina trae origine dal

dualismo mare-collina: muscoli, moscardini, acciughe, orate e polpi hanno un ruolo di primo piano. Nei menu dei ristoranti del borgo, che si affacciano sulla splendida baia, possiamo trovare anche altre prelibatezze, tipiche dell'entroterra: **coniglio alla ligure**, torte di verdura, formaggi con il miele locale e, in stagione, funghi e cacciagione. Superba è la **focaccia**: da provare con le patate, al formaggio, al pesto e alle erbe aromatiche. Tra i primi si segnalano le **trofie al pesto** con il profumato basilico rigorosamente locale, i **pansotti al sugo di noci** e i tagliolini fatti in casa conditi con il sugo di pesce fresco e un trito di prezzemolo. La cucina di **Framura** si contraddistingue per i colori e i profumi del territorio: i **ravioli con il ripieno di borragine**, i pansotti, le trenette, le lasagnette, le trofie al pesto con patate e fagiolini, il minestrone, il coniglio alla ligure, la verdure ripiene e la famosa focaccia ai diversi gusti e sapori. La presenza del mare si ritrova nelle acciughe ripiene, fritte o al rosmarino, nello **stoccafisso in umido con le patate**, nell'insalata di polpo, nelle **frittelle di baccalà** e nell'orata al forno. Quando si giunge a **Deiva Marina**, estremo lembo di terra spezzina prima della provincia di Genova, è piacevole fare colazione, prendere un aperitivo o cenare romanticamente di fronte al mare o tra il ver-



Canestrelli

de di giardini per gustare i sapori e i profumi di un'ottima cucina: saraghi, mormore, orate e branzini sono gli ingredienti principali, insieme ai "muscoli del golfo", al polpo e alle acciughe fritte o al "bagnun" (zuppa di pesce con pomodoro, pane, olio extravergine di oliva e cipolla). Ma, anche qui la cucina risente dell'influenza della campagna e del bosco con il profumo delle erbe, dei funghi e delle castagne. Da provare la cima alla genovese, la torta Pasqualina, il pesto, i ravioli, il formaggio con il miele e nelle grandi occasioni il "capun magro", sintesi di eccellenza tra pesci a carne bianca, crostacei, muscoli e le verdure dell'orto. Tra le manifestazioni enogastronomiche di rilievo della zona non possiamo non citare la "Mangialunga", che si tiene a Levanto una volta l'anno, indicativamente la terza domenica di maggio, alternativamente su due percorsi che attraversano i numerosi borghi collinari, a oriente ed occidente della vallata. I piatti proposti dai cuochi si rifanno alla tradizione ligure:

ravioli, stoccafisso in umido, trofie al pesto, pasta alla contadina, lattughe ripiene, spuntini con acciughe e focaccia, i "gattafin", castagnaccio e ricotta ed altre specialità. Lungo il percorso si possono visitare antichi mulini, frantoi ristrutturati e cantine private nelle quali gli abitanti del posto accolgono i camminatori offrendo altri bicchieri di "bianco" e spuntini preparati al momento con salumi e formaggi. Analoghe iniziative si svolgono a **Bonassola** con "Oudu de bun" (Odore di buono): itinerario enogastronomico nel borgo e lungo i sentieri collinari, nella seconda domenica di settembre, e, in località Montaretto, nel periodo pasquale, con "Critical wine": degustazioni, esposizione di vini, musica ed incontri sui temi dello sviluppo sostenibile, la tutela dell'ambiente e la salvaguardia del gusto. A Framura, a fine agosto, si svolge una simpatica iniziativa dedicata agli ospiti: la "Festa del turista", un tour enogastronomico tra i "carruggi" (vicoli) dei diversi borghi sparsi del comune.



Mangialunga



Olio DOP levantese

Scoprire, conoscere, degustare. Ecco la mappa per i vostri acquisti, direttamente dal produttore e dei locali dove degustare i prodotti e i vini del territorio

AZIENDE AGRICOLE E DI PRODUZIONE

LEVANTO

Apicoltura Pianesia - (Loc. Monte Bardellone) · Tel. 0187 807261 · 339 4768113
Prodotti: Miele e derivati, castagne di innumerevoli varietà, meli autoctoni e piccoli frutti. Legumi ed ortaggi in primavera ed estate.

Il Ceppo - Loc. Chiesanuova
 Tel. 0187 718418 · Coltivazione agricole associate all'allevamento di animali

FRAMURA

Il Laghetto di Amina di Giulia Erluison · Loc. Laghetto - Tel. 336 253133
Prodotti: olio, vino, miele, erbe aromatiche e ortaggi.

AZIENDE VINICOLE - ENOTECHE - CANTINE

BONASSOLA

Valdiscalve - Vermenting · Loc. Reggimonti · *Prodotti:* vino bianco DOC "Colline di Levanto"
 Tel. 320 264 9554 · www.vermenting.com - info@vermenting.com

LEVANTO

La Cantina Levantese di Lagaxio S. - Via Zoppi, 11 - Tel. 0187 807137
cantinalevantese@libero.it www.tigulliovino.it/cantinalevantese.htm
Prodotti: vini D.O.C, I.G.T., Sciacchetra, spumanti, grappa, limoncino, olio e aceto.

Enoteca Vinum · Piazza Staglieno, 34 - Tel. 0187 800141
Prodotti: vendita Vini DOC Colline di Levanto e Cinque Terre; prodotti tipici locali (olio, conserve, dolciumi).

Enoteca La Nicchia · Corso Italia, 2/B - Tel. 0187 802638
Prodotti: vendita vini e prodotti tipici locali

Enoteca La Compera · Via della Compera, 3 - cell. 328 3618893
Prodotti: degustazione e vendita vini e prodotti tipici locali · lacompera@gmail.com

ASSOCIAZIONI - COOPERATIVE - CONSORZI

LEVANTO

Cooperativa Agricoltori della Vallata di Levanto
 Loc. Le Ghiare, 20 · Tel 0187 800 867
www.coopagricoltorilevanto.it - coop.levanto@libero.it
Prodotti: Frantoio oleario, cantina vinicola, vendita vini, olio extravergine di oliva DOP, miele e prodotti tipici della vallata, prodotti per l'agricoltura.

AGRITURISMI - FATTORIE DIDATTICHE

LEVANTO

I Pipetta - Loc. Legnaro - Tel. 0187 801342, cell. 328-7650670
www.agriturismo-pipetta.it - info@agriturismo-pipetta.it
Prodotti: Vino Doc "Colline di Levanto", Olio extravergine di oliva, frutta e marmellate. Servizio di ristorazione, disponibilità camere.

Villanova - Località Villanova - Tel. 0187 802517
www.agriturismovillanova.it - info@agriturismovillanova.it
Prodotti: Vino DOC, olio extravergine di oliva DOP, verdure e vari tipi di frutta con cui vengono preparate deliziose marmellate e conserve. Servizio di colazione a buffet. Disponibilità camere e appartamenti.

Cà Melana - Loc. Planesia - Bardellone - Tel. 0187 800344, cell. 338 1851949
Prodotti: allevamento bovini, animali da cortile e coltivazione di ortaggi totalmente biologica. Servizio di ristorazione, disponibilità camere e appartamenti.

Costelletta - Via San Giovanni Bosco snc, Loc. Legnaro
 Tel. 0187 801415 - 339 2044234 - www.agriturismocostelletta.com
Prodotti: coltivazione di viti e ulivi. Ospitalità in appartamento e camere.

Il Frantoio - Via San Sebastiano, 10 - Loc. Lavaggorosso
 Tel. 0187 803628 - ilfrantoio@libero.it - www.agriturismoilfrantoio.it
Prodotti: produzione e vendita diretta di vino e olio.
 Ospitalità in appartamenti - Servizio di ristorazione.

La Quiete - Via Case Sparse 6/32, Loc. Ridarolo
 Tel. 0187 801578 - 339 5431652 - laquiete@laquiete.com - www.laquiete.com
Prodotti: produzione di olio, ospitalità in appartamenti.

L'Erba Persa - Via N.S. della Guradia, 27
 Tel. 0187 801376 - 339 4008587 - erbapersa@alice.it - www.erbapersa.it
Prodotti: coltivazione di frutta, ortaggi, ulivi e allevamento di asini, cavalli e galline. Ospitalità in camere e appartamento.

Millefiori - Via Fattore, 12 - Loc. Fossato
 Tel. 0187 899806 - 333 7437429 - info@agrimillefiori.com
Prodotti: frutta, verdura, miele, olive. Ospitalità in camere. **Fattoria didattica.**

FRAMURA
La Foce del Prato - Via Foce del Prato, 2 - Tel. e fax 0187 810223
 www.agriturismolafocedelprato.it - info@agriturismolafocedelprato.it
Prodotti: Insaccati preparati direttamente in azienda, come il vino e l'olio extravergine di oliva (ottenuti dagli uliveti e vigneti posti sulle colline delle 5 Terre). Servizio di ristorazione, disponibilità di camere e appartamenti.

La Caprarbia - Loc. Castagnola - Tel. 0187 824282 - www.caprarbia.it
Prodotti: ortaggi, asparagi, formaggi. Allevamento di ovini e caprini.
 Ospitalità in camere, appartamenti, agriturismo. Servizio di ristorazione.

Sostio a Levante - Via Montebello, 1
 Tel. 0187 824284 - 335 1764643 - lauracolzani@tin.it - www.sostioalevante.com
Prodotti: vino, carni, insaccati, miele, olio extravergine di oliva, ortaggi, frutta, uova. Ospitalità in camere, servizio di ristorazione.

DEIVA MARINA
Montecavallo - Loc. Montecavallo - Tel. 0187 815026 - www.agriturismomontecavallo.it
Prodotti: allevamento di api e viticoltura. Ospitalità in appartamenti.

BONASSOLA
Cà du Ferrà - Via Gavazzo, 46 - Tel. 0187 814083
 info@agriturismo-caduferra.it - www.agriturismo-caduferra.it
Prodotti: olio e vino. Ospitalità in camere e appartamenti.

RISTORANTI

LEVANTO
Trattoria Cavour - Piazza Cavour, 1 - Tel. 0187 808497
Antica Trattoria Centro - Corso Italia, 4 - Tel. 0187 808157
La Loggia - Piazza del Popolo, 5 - Tel. 0187 808107
La Pietra - Via Mattalana, 1 - Tel. 348 7958768 - 349 5899398
Osteria Enoteca Tumelin - Via Grillo, 32 - Tel. 0187 808379
Vegia Ustaia Zita - Loc. Lavaggorosso - Tel. 0187 800158

BONASSOLA
L'Arcidiacono - Via Daneri, 18 - Tel. 0187 814383

La Giulia - Via Amm. Serra, 96 - Tel. 0187 813742

Trattoria Antico Caffè del Moro
 Via Risorgimento, 2 - Tel. 0187 817422 - cell. 328 9478212

Ristorante Hotel La Rossola - Loc. La Rossola - Tel. 0187 808109

Bar Ristorante Nicora Lorella - Loc. Montaretto - Via S. Rocco, 39 - Tel. 0187 814006

FRAMURA
Ristorante Hotel Lido - Loc. fornaci, 15 - Tel. 0187 815997

Ristorante Hotel Silvia - Loc. Costa, 4 - Tel. 0187 810021

Hotel Ristorante Meri - Loc. Costa, 1 - Tel. 0187 823059

DEIVA MARINA
Ristorante Hotel Clelia - Corso Italia, 23 - Tel. 0187 82626

Trattoria Cittina - Via Carducci - Tel. 0187 815972

Clipper - Via Mancini, 13 - Tel. 0187 815982

Ristorante Hotel Caravella - Lungomare C. Colombo, 1 - Tel. 0187 815833

Il Basilico - Via Mancini, 37 - Tel. 0187 815042

Trattoria Marchi - Loc. Mezzema - Tel. 0187 815829

Appuntamenti golosi da non perdere Cinque Terre e Riviera Spezzina

Critical Wine
 Manifestazione itinerante con degustazione di prodotti locali, esposizione di vini, musica, incontri e dibattiti sui temi dello sviluppo turistico sostenibile, la tutela dell'ambiente e la salvaguardia del gusto.
Loc. Montaretto - Bonassola
Week-end di Pasqua

Sagra dei Limoni
 Durante questa giornata il paese si tinge di giallo: tutta la popolazione addobba il paese con i rami ed i frutti del tipico prodotto locale. Nelle vie del borgo si allestiscono banchetti di ogni genere con il limoncino, la crema di limoni, la marmellata e la torta al limone.
Monterosso al Mare - centro storico
3° sabato di maggio

Sagra delle Acciughe
 Il Comune e la Pro Loco organizzano una degustazione del prodotto più tradizionale del luogo, da gustare in abbinamento a bruschette, olio di oliva e vino bianco locale.
Monterosso al Mare - centro storico
Mese di settembre

Mangialunga
 Passeggiata enogastronomica per i sentieri delle colline levantesi con sosta nei diversi borghi, degustazione dei prodotti tipici della tradizione locale e animazione folkloristica e musicale.
Levanto e borghi collinari
Terza domenica mese di Maggio

De Gustibus
 Una piacevole passeggiata alla riscoperta dell'antico borgo marinaro, accompagnata da proposte di cucina tipica levantese, ma anche dai vini doc delle colline di Levante e dalle specialità delle città slow che sono impegnate nella riscoperta del buon vivere.
Levanto - centro storico
Mese di ottobre

Sagra dell'Uva
 La sagra si caratterizza per una serie di iniziative ed eventi legati alla vendemmia. Il tutto accompagnato dall'esposizione e dalla vendita dei prodotti tipici locali.
Vernazza - centro storico
Ultima domenica di settembre



Valentini Denise



La Val di Magra e Colli di Luni

Nel 177 a.C., tra la Liguria e la Toscana, sulla linea dell'attuale confine amministrativo tra le due regioni, i Romani fondarono **Luni**, avamposto sulla strada per le Gallie. **La città della Luna** diventò tanto bella da essere addirittura scambiata per la "caput mundi".

Dal suo porto, del quale si ignora l'esatta collocazione, venivano imbarcati i celeberrimi **marmi lunensi** estratti dalle vicine **cave di Carrara**. Il fascino di Luni è tuttora vivissimo: per l'anfiteatro, il cardo massimo, la domus dei mosaici, il foro e tutte le altre emergenze ordinate con cura. I reperti e le precise schede di dati che sono esposti nel **Museo nazionale** aiutano a comprendere l'entità dell'influenza romana

sull'evoluzione della civiltà locale, in precedenza di esclusivo impianto silvo pastorale. Sono giunti così, i primi rudimenti circa le coltivazioni orticole, magari delle lattughe, la messa a dimora delle vigne, sui poggi model-

lati sui fianchi delle colline, delle piante di ulivo. Ancora oggi, in tutta la **Lunigiana**, l'arrivo della primavera viene salutato con **fave, pecorino, salame, pane di casa e sgabei** (piccoli pezzi di pasta lievitata frita): come nell'epoca romana, allorché i legumi erano considerati un simbolo di fertilità del suolo.

Restando nel comune di **Ortonovo**, il prosieguo della storia contempla un momento significativo nel delizioso agglomerato di **Nicola** risalente al IX secolo.



ENOTECA PUBBLICA DI CASTELNUOVO MAGRA

Con apposito atto notarile, nel 1990 è stata ufficialmente costituita l'associazione che ha dato vita alla prima enoteca pubblica ligure. La sede si trova nelle cantine del palazzo Amati - Ingolotti - Cornelio a Castelnuovo Magra. L'edificio, costruito tra la fine del 1700 e i primi dell'800, ospita anche gli uffici del municipio castelnovese. Nelle diverse sale sono esposte le bottiglie rappresentanti le D.O.C. della Liguria, che è possibile degustare ed assaggiare con l'intervento di personale specializzato, e di sommelier professionisti. L'enoteca partecipa attivamente a parecchie iniziative del settore sia in Italia sia all'estero.

Al di là dell'interesse per il vino, l'enoteca merita una visita per poter ammirare la non comune imponenza delle grandi vasche di marmo, le "conche", simili a quelle destinate alla stagionatura del lardo di Colonnata, dove una volta veniva conservato l'olio d'oliva, prodotto dai proprietari della signorile dimora.



Prosciutto di Castelnuovo

Attorno al 1500 vi si sarebbe insediata una comunità ebraica fuggita dalla Spagna e dai rigori dell'Inquisizione. L'argomento non è mai stato approfondito: però potrebbe esserci un nesso tra la presenza dei profughi e l'origine di specialità quali i sedani ripieni e la "sfgiolata", che di Nicola sono una ghiotta esclusiva. Il dubbio potrebbe essere allargato alla "torta di riso dolce", diffusa con qualche distinguo familiare fino a Lerici e Vezzano Ligure e a Massa e a Carrara. Due, qui, le insegne suggerite per placare l'appetito: La Fiorella e la Locanda della Marchesa. Le aziende del vino: Cantine Lunae, La Felce, La Pietra del Focolare, La Baia del Sole. È molto interessante la raccolta degli oggetti e dei documenti del **Museo etnografico** comunale, sistemato nelle stanze di un vecchio frantoio per le olive. Originali ed ancora intatte sono le vasche di decantazione. Un altro museo è stato inaugurato da poco a **Castelnuovo Magra**, a brevissima distanza dalla statale Aurelia. Conta cinque sale espositive e riguarda la cultura contadina lunigianese. Fa parte integrante del polivalente complesso di **Cà Lunae**, la foresteria delle Cantine Lunae di Paolo Bosoni. Si possono assaggiare ed acquistare tutti i vini prodotti, insieme alle chicche, soprattutto dolci, di alcuni artigiani del gusto. Gli amanti degli spiriti avranno di che essere giustamente soddisfatti entrando nella liquoreria di "Essentiae Lunae" per degustare i liquori ottenuti per semplice infusione, come quello di pruni o

IL VERMENTINO

Il paesaggio delle colline circostanti il sito archeologico di Luni è contraddistinto dalla significativa presenza dell'ulivo e dalla vigna. Il vitigno a bacca bianca che nel tempo ha trovato in questi luoghi, in prossimità del mare, il suo habitat ideale è il Vermentino, dal quale nasce un vino dall'intenso profumo di erbe e fiori, dal tenue sapore di mandorla e dall'elegante personalità. Le sue peculiari virtù sono state adeguatamente codificate dalla denominazione d'origine controllata concessa a partire dalla vendemmia 1989. Oltre al Vermentino, la D.O.C. Colli di Luni, che coinvolge anche il territorio di tre comuni della confinante provincia di Massa - Carrara, con particolare riferimento a Fosdinovo, riguarda pure il Bianco e il Rosso, entrambi ad uvaggio. Nella composizione del primo rientrano il Vermentino, il Trebbiano e la Malvasia. L'altro per il quale è prevista pure la "riserva", ha generalmente una base di Sangiovese di circa il 60% con l'aggiunta di Merlot, Cabernet Sauvignon, Canaiolo, Pollera e altre varietà locali. Il Colli di Luni Vermentino si presta soprattutto per riuscitissimi abbinamenti con piatti di mare sia della cucina tradizionale sia dell'alta gastronomia creativa.



Vigneti presso Castelnuovo

il limoncino. Cà Lunae è opportunamente attrezzata per ospitare incontri conviviali e cerimonie di vario genere. Non ci si aspetta certamente il prosciutto, da queste parti. È invece una sapida realtà, ormai, la "prosciutta castelnovese" di Mirko Bertini. Fate conto: il cuore della coscia posteriore suina stagionato con l'adozione di accorgimenti collaudati in famiglia. Nulla a che vedere con il classico gioiello parmense, ma la godibilità dell'assaggio non è sicuramente inferiore. La premessa per l'ascesa al capoluogo è data dai filari del vigneto del Torchio di Giorgio Tendola, attorno all'agriturismo La Valle, dotato di un ristorante e di sei camere. Non



Castelnuovo Magra

lontano, in una posizione altrettanto panoramica, si trova pure La Cascina dei Peri, sorto tra i primissimi. Le uve dei coniugi Giovanni Peri e Mariangela Marcoli sono oggi trasformate da Riccardo Arrigoni, produttore di vini pregevoli sia alla Spezia sia a San Gimignano. Dopo, la strada si snoda tra gli uliveti, in un caso e nell'altro. L'olio ha più volti: va dal fruttato fino ad un intenso corredo aromatico a seconda delle cultivar e dello specifico microclima che si registra nelle diverse quote. I tecnici della Regione Liguria hanno addirittura identificato una varietà autoctona, la **castelnovina**, capace di dare eccellenti risultati. Le necessarie verifiche hanno una efficace prova nelle proposte attuate dall'azienda Lo Scoglio di Luigi Della Croce, da Massimo Lagomarsini, Francandrea Cricca e Giorgio Sergiampietri, i quali hanno da alcuni anni avviato la frangitura monovarietale delle drupe. La data non è fissa, ma annualmente, tra la fine di maggio e i primi di giugno, nella **Piazza Querciola del castello dei Vescovi di Luni** si svolge proprio la **festa dell'olio** che si sviluppa in più fasi di contorno. La cucina all'extravergine, piuttosto, va puntualmente in tavola, giorno via giorno, nel minuscolo ristorante L'Armanda, all'ingresso del paese. Le tentazioni quotidiane: torte di verdure, frittelle di baccalà, verze ripiene, lattughine farcite in brodo, gnocchetti di farina di castagne al pesto, trippa in umido. Di esecuzione magistrale, preparati al momento da Valerio Sergiampietri, il titolare, i "panigacci - panigazi"

detti altrove testaroli. Sono sottili dischi di pasta di farina bianca, acqua e sale, cotta su testi metallici senza bordo caldissimi. **Le cantine del Vermentino:** Ottaviano e Fabio Lambruschi; Roberto Petacchi Giacomelli; il Torchio; Ca' De Dua; La Colombiera. Va bene la visita all'enoteca pubblica della Liguria e della Lunigiana, giova rammentare, tuttavia, che nella chiesa di **S. Maria Maddalena** è esposta una stupenda **crocifissione** su cinque tavole di legno di rovere attribuita al pittore fiammingo **Pieter Brùegel il Giovane**. Nel 1204, la sede dei Vescovi di Luni, insigniti dello stesso potere temporale, venne trasferita a **Sarzana**, citata già nel percorso della **Via Francigena**. **Porta Romana** e **Porta Parma**, che delimitano il segmento cittadino dell'antica via Romea, distano tra loro poche centinaia di metri. Sono le misure del salotto pubblico della comunità sarzanese: via Mazzini, piazza Matteotti, via Bertoloni. Qui, vanno armoniosamente a



I Panigacci

braccetto la storia dell'arte, il desiderio dello shopping e il piacere della gola. Pensiamo alla pieve **romanica di Sant'Andrea** e alla **Cattedrale di S.Maria**, con il **crocifisso ligneo di Mastro Guglielmo**; allo stile tardo rinascimentale del palazzo del Municipio, alle signorili dimore sorte tra il 700 e l'800. Ancora: la **fortezza Firmafede**, la **chiesa di San Francesco** e, alta sul colle, la **Fortezza di Castruccio Castracani** di Sarzanello. In via Mazzini - via Grande -, tra una boutique e l'altra, ci sono due esercizi associati al gruppo dei "Locali Storici d'Italia": il bar Costituzionale e la pasticceria Gemmi. Il primo si affaccia ad angolo sulla piazza, dove ha il classico dehors. Per molti sarzanesi è il punto di ritrovo per il caffè e lo scambio di opinioni dopo la lettura del giornale. Lo sfondo è distinto dall'antico porticato sotto il quale si leva come uno scrigno il ristorante significativamente denominato I capitelli, raccomandato per la buona cucina e la dovizia delle proposte della carta dei vini. Le ulteriori segnalazioni gastronomiche riguardano Il Galletto e l'Osteria del Lupo. Proprio nella spettacolare piazza del municipio, ogni estate, nel mese di agosto, in concomitanza con la **Mostra nazionale dell'antiquariato** e la caratteristica **"La Soffitta nella strada"**, va in scena la vivace kermesse enogastronomia di **"Sarzana a tavola"**, curata dall'amministrazione civica. Sicuri punti di riferimento per i ghiottoni erranti sono i negozi "Le due lune" di Michele Grassi e "La Valeria" di Stefano Paracucchi presso i quali sono reperibili golosità enogastronomiche di ogni tipo. Un discorso a parte per la storia del gusto merita la **spungata**, un prodotto artigianale ormai affermatosi come simbolo delle piacevoli sarzanesi. Tra due sfoglie è racchiusa una farcia di confettura, mandorle e canditi secondo una esclusiva e antica ricetta gelosamente custodita. La vocazione agricola della piana sarzanesa viene confermata dalle intense contrattazioni che la mattina presto si svolgono presso il grande **mercato**



Fortezza di Sarzanello

ortofrutticolo di Pallodola. La grande struttura che lo ospita si trova appena fuori città. Di fronte, ecco gli impianti dell'**Azienda Agricola Dimostrativa**: una struttura, istituita nel 1983, che fa capo alla Regione Liguria, alla Provincia della Spezia e alla Carispe per la ricerca e la sperimentazione delle tecniche più idonee per il costante miglioramento della produzione nel settore agricolo. In particolare considerazione sono tenute le coltivazioni a indirizzo biologico. Presso l'azienda è possibile acquistare direttamente piantine e sementi di vario genere. In altri luoghi del territorio di Sarzana costituiscono da tempo una evidente realtà le coltivazioni di **basilico**, elemento insostituibile del tradizionale **pesto alla genovese**. Il suo complemento di maggiore rilievo



Spungata

è l'olio extravergine di oliva. A Sarzana da porre in primissimo piano è quello del frantoio Ambrosini, in via dei Molini, che prepara pure un cremoso patè di olive, seppure in quantità limitata. I **produttori vinicoli** più affermati sono le aziende Il Monticello di Davide e Alessandro Neri e Santa Caterina di Andrea Kihlgren. Un ottimo olio è anche quello del frantoio Guastalli di **Santo Stefano Magra**, ripetutamente impostosi per le sue peculiarità in diverse rassegne specializzate. Simbolo maggiormente rappresentativo del patrimonio cucinario santostefanese è la **"scherpada"**, la quale può essere considerata una straordinaria versione della consueta torta di verdure. Praticamente, ogni famiglia può mettere in gioco una specifica ricetta che presenta puntuali differenziazioni negli ingredienti nelle varie stagioni. Durante la prima settimana del mese di settembre, ormai da parecchi anni si ripete l'appuntamento di **"Arcola e i suoi vini"** in cui il Comune, in collaborazione con la Pro Loco, rende omaggio ai suoi vini, con il **Vermentino** al posto d'onore. La manifestazione, che registra abitualmente un rimarchevole successo, si tiene emblematicamente nel parco di **Villa Picedi Benettini a Baccano**. Il conte Nino Picedi Benettini, proprietario della villa e titolare dell'azienda vinicola Il Chioso, prosegue con orgoglioso impegno l'antichissima consuetu-



Pasta al Pesto

dine bacchica di famiglia. Il suo esempio è stato giudiziosamente seguito da Andrea Spagnoli, il quale conduce anche un agriturismo molto accogliente, Il Fienile. Gli altri produttori vinicoli più affermati sono: Er Mesueto, Lalli e Stretti Giorgio. La festa di "Arcola e i suoi vini" è allietata dalla **sagra della polenta**, preparata in un'infinità di maniere. Anche qui, la formidabile sinergia tra la vite e l'ulivo continua a dominare il paesaggio. Non è un caso, di conseguenza, che gli **storici borghi di Vezzano Ligure**, la terra dei Biassoli, facciano da



Sagra della Polenta a Baccano



Scherpada

allegria cornice alla coreografica **fiesta dell'uva**, naturalmente in calendario a settembre, con la sfilata dei carri allegorici, l'allestimento dei banchi gastronomici e le altre iniziative organizzate dai vari quartieri. Anche a Vezzano Ligure fa parte delle consuetudini domestiche la torta di riso dolce. Ai piedi delle colline, scorre il fiume che da il nome alla valle la quale appare nella sua articolata ed incomparabile scenografia: **la Magra** al femminile però. L'area, come già più a monte fino alla foce, ricade sotto la giurisdizione del **Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra**. Le acque dolci sono prossime a confondersi con quelle del mare dando origine ad un formidabile habitat nel quale si giovano i **branzini**, che in certi anfratti assumono dimensioni gigantesche. **Il centro storico di Ameglia** sembra una piccola gemma incastonata a metà dell'acclivio di **Montemarcello** (inserito tra i borghi più belli d'Italia): l'ascesa garantisce emozioni a non finire per il susseguirsi dei panorami suggestivi che si aprono sul mare aperto e le **Alpi Apuane** e non da meno, subito dopo, sono le visioni che si aprono proseguendo per Lerici. A **Bocca di Magra**, negli anni cinquanta, in estate, si davano appuntamento gli intellettuali legati all'editore **Einaudi**. C'erano tra questi, **Cesare Pavese, Italo Calvino, Massimo Mila ed Elio Vittorini**. Il loro abituale rifugio, la sera, era il ristorante La Capannina da Ciccio, tuttora aperta



Branzino

la conduce, con i familiari, il figlio di Ciccio, Mario Guelfi, a sua volta sincero amico di **Ernesto Treccani** e di tanti altri personaggi del mondo dell'arte e della cultura. Assecondando la sua passione, il ristoratore si preoccupa di curare le pubblicazioni del libro di approfondimento di alcuni aspetti di vita vissuta. Il locale è rinomato per il **pesce al sale**. Sull'altra sponda, **Fiumaretta**, la meta è La Locanda delle Tamerici, per la raffinata sosta che la distingue è il ragguardevole impegno. La bravura dello chef e proprietario, Mauro Ricciardi, è adeguatamente confermata dalle guide specializzate. La locanda si affaccia sulla spiaggia con il suo bagno privato. Non lontano, sul viale che collega Sarzana a **Mari-nella**, si trova La locanda dell'Angelo di Paracucchi. L'albergo completamente rinnovato recentemente, è condotto da Stefano, figlio di angelo, celebre gastronomo umbro che nella Val di Magra ha dimorato a lungo. E qui, in fondo, che è diventato uno dei principali maestri della moderna gastronomia italiana.



Ameglia

Scoprire, conoscere, degustare. Ecco la mappa per i vostri acquisti, direttamente dal produttore e dei locali dove degustare i prodotti e i vini del territorio

AZIENDE AGRICOLE E DI PRODUZIONE

SARZANA

Garofano Nicoletta · Via Falcinello, 72

Prodotti: Allevamento bovini bufalini con produzione di latte crudo · Tel. 0187 631184

Iacovino Antonio · Via Fontanamera, 100 · Tel. 0187 673540 - 320 442298

Prodotti: Coltivazione biologica di ortaggi tipici di Sarzana

L'Aromatica - Via Nerchia

Prodotti: basilico, mais, pomodori e ortaggi. Il basilico viene poi trasformato in pesto ligure nel laboratorio aziendale. Farina di mais e conserve di pomodoro. Tel./Fax 0187 624163 - Cell. 339 3914271

Nicolini Marco - Via Paternino, 35 · Tel. 338-5814626

Coltivazione basilico per la produzione di pesto alla genovese

Frantoio e mulino Ambrosini · Via dei Molini, 396 · Loc. Bradia

Prodotti: Frantoio oleario - Produzione olio anche Bio, olive in salamoia e patè di olive. Tel:0187 620453 · www.frantoioambrosini.it - ambrosiniolio@libero.it

AMEGLIA

Bedini Antonella · Viale XXV Aprile, 14

Prodotti: Coltivazione ortaggi · Tel. 0187 64702 - 348 545003

Mattioni Luca · Via Pretura, 8 - Tel. 338 5814626

Prodotti: Coltivazione agricole associate all'allevamento di animali

Azienda agricola Le Delizie · Viale XXV Aprile, 40 bis · Tel. 0187 64106

Prodotti: Coltivazione agricole associate all'allevamento di animali

Le due lune · Via XXV Aprile, 37

Prodotti: carne, olio, cereali e farine alimentari

Tel. 346 8562326 - 368 3905190 · minos1989@libero.it

CASTELNUOVO MAGRA

Apicoltura Alpi Apuane · Loc. Colombiera · Tel. 349 1394969

Prodotti: Miele e derivati dell'apicoltura - Certificazione biologica

Lo Scoglio · Via Salicello · Tel.e fax 0187 671828

Prodotti: Azienda biologica certificata. Produce olio dop, pomodori ed ortaggi

Sergiampietri Giorgio · Via Palvotrisia 96 · Tel. 339 4523664

Prodotti: Miele di molteplici varietà, olio extravergine di oliva

Ca' de Bruson · Via Montefrancio

Prodotti: Produzione olivicola di diversi oli monovarietal, tra cui la Lantesca Tel. 0187 670255 - 347 1215196 · cadebruson@libero.it

ORTONOVO

L'Annunziata · Loc. L'Annunziata

Prodotti: Trasformazione di ortaggi e frutta all'interno del laboratorio multi funzionale dove vengono realizzate conserve, confetture, torte dolci e salate. Produzione di olio extravergine di oliva, miele e derivati dell'apicoltura. Tel. 0187 660800 - 339 6221905 · www.olivicoltoriortonovo.it - nunziata.ortonovo@tiscali.it

Apicoltura Gianluca Bedini · Via Nuova Appia, 50 · Loc. Dogana

Prodotti: Miele e derivati dell'apicoltura - Certificazione biologica · Tel 0187 660144

VEZZANO LIGURE

Lombardi Anna Maria · Loc. Piano di Vezzano, 2 · Tel. 339 4302418

Coltivazione di ortaggi e fiori

SANTO STEFANO MAGRA

Frantoio Lucchi e Guastalli · Loc. Vincinella

Prodotti: Frantoio oleario - Produzione olio extravergine di oliva anche biologico
Tel. 0187 633329 · www.frantoiolg.com · info@frantoiolg.com**AZIENDE VINICOLE - ENOTECHES - CANTINE****ARCOLA**

Fattoria "Il Chioso" del Conte Picedi Benettini

Via Sommovigo · Loc. Baccano 19021

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 625147 · www.picedibenettini.it · aziendailchioso@libero.it

Azienda Agricola Lalli · Via Masignano, 66

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 952352 · cell. 333 6184892 · www.lalli.nonsoloagri.it

La Cantina del Nonno Morotti

di Morotti Giovanni Via Fosella, 62 · Tel. 338 4921764

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"**CASTELNUOVO MAGRA****E** Enoteca Pubblica della Liguria e della Lunigiana

Palazzo Comunale · Via Veneto, 1

Luogo di conservazione e degustazione di prodotti tipici locali della Liguria tutta, vino, olio, miele, confetture e dolci · Tel. 0187 675394 - 0187 694182

www.enotecapubblica.it - presidente@enotecapubblica.it

E Museo-Enoteca "Cà Lunae" di Bosoni · Via Palvotrisia

Museo della Cultura contadina del vino, Enoteca, Liquoreria

Tel. 0187 669222 · Fax 0187 669223

www.cantinelunae.com · info@cantinelunae.com · bosoni@cantinelunae.com

Azienda Agricola "Il Torchio" · Via Provinciale, 202

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 674075, Fax 0187 670101, Cell. 335 6447241

Azienda Agricola "Giacomelli" · Via Palvotrisia 134

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 675709 · Fax 0187 675709 · Cell. 349 6301516 · az.giacomelli@libero.it

Azienda Agricola "La Colombiera" · Via Colombiera, 92

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 699235 · Cell. 335 7787180 · pieraferro@libero.it

Azienda Agricola "Ottaviano Lambruschi" · Via Olmarello, 28

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 674261 · 338 441 3761 · info@ottavianolambruschi.com

Azienda Agricola "Edoardo Primo" · Via Aurelia, 190

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 676178 · 340 6739118 · Fax 0187 676178

edoardoprimosrl@libero.it · www.edoardoprimo.it

Azienda Agricola "Linero" · Via Provinciale, 189

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 348 2351438

ORTONOVO

Azienda Agricola "La Baia del Sole" · Via Forlino, 3 · Ortonovo

Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 661821 · Fax 0187 698598

www.cantinefederici.com - cantinefederici@libero.it

"Cantine Lunae" di Bosoni · Via Bozzi, 64 · Tel. 0187 669222, Fax 0187 669223*Prodotti:* Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

www.cantinelunae.com · info@cantinelunae.com · bosoni@cantinelunae.com

La Pietra del Focolare · Via Isola, 74*Prodotti:* Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 662129 · 347 9500439 · Fax 0187 698536 · lapietradelfocolare@libero.it

La Felce di Marcesini Andrea · Via Bozzi 73*Prodotti:* Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 66789 · 338 925544 · lafelce.marcesini@libero.it

SANTO STEFANO MAGRA**La Cantina di Nonno Pescetto** · Via Cisa Sud 477/A · Loc. Ponzano Magra

Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 630868 · Cell. 347 7382837 - 339 3907981 · nonnopescetto@hotmail.it

Azienda Agricola "Zangani" · Loc. Ponzano Superiore*Prodotti:* Olio, Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 632406 · Cell. 328 7665657 · www.zangani.it · box@zangani.it

Cantina Rasola · Via Fonda, 51 · Loc. Ponzano Magra*Prodotti:* Vermentino e vini DOC "Colli di Luni" · Tel. 339 8342177 - 0187630412**SARZANA****Azienda Agricola "Santa Caterina"** · Via Privata S. Caterina*Prodotti:* Vermentino e vini DOC "Colli di Luni"

Tel. 0187 629429 · Fax 0187 629429 · andrea.kihlgren@alice.it

Enoteca La Corte - Piazza S. Giorgio, 10 - Tel. 0187 610666**Enoteca Non solo Bacco - La Vingerie**

Via Mascardi, 12 - Tel. 345 7922973 - 393 5835043

ASSOCIAZIONI - COOPERATIVE - CONSORZI**ORTONOVO**

Associazione olivicoltori Colline di Ortonovo

Via Castagno 61, c/o Palazzo Comunale

Tel. 0187 690111 - 360 700689 · info@olivocoltoriortonovo.it

Prodotti: olio extravergine di oliva con il metodo di coltivazione tradizionale**SARZANA****E** Azienda Agricola Dimostrativa · Loc. Pallodola, 23 - Tel. 0187 621730*Prodotti:* vendita diretta piante da frutto e da orto anche bio - **Fattoria Ditattica**

Tel. 0187 629429 · Fax 0187 629429

Cooperativa Fratellanza Agricola

Via Variante Cisa c/o Mercato ortofrutticolo di Pallodola

Tel. 0187 673810 - 348 4908657

Prodotti: vendita diretta di olio extravergine di oliva, vini D.O.C dei Colli di Luni, miele, marmellate e farine alimentari**AGRITURISMI - FATTORIE DIDATTICHE****AMEGLIA****Ponte Magra** · Via Margubbio 3 · Loc. Fiumaretta

Tel. 333 2696834 · 335 7823664

info@agriturismopontemagra.it · www.agriturismopontemagra.it

Prodotti: vino, ospitalità in camere, servizio di ristorazione.**ARCOLA****Il Fienile** · Via Masignano, 16 · Tel. 0187 987160 · Cell. 347 0183605 · 349 4295529

www.agriturismofienile.com · info@agriturismofienile.com

Prodotti: Vermentino "Colli di Luni", Rosso IGT "Golfo dei Poeti".

Ospitalità in camere, servizio di ristorazione.

Terra di mare - Via Fosella 50 - Tel. 335 6411002 · 0187 954049 - p.petrazzuoli@alice.it
Prodotti: coltivazione oliveti e vigneti. Allevamento pecore e animali da cortile. Ospitalità in appartamento.

Er Mesueto - Via Masignano 61 - Tel. 0187 987418 · 335 7535461 · mauro.biass@libero.it
Prodotti: Vermentino e vini DOC "Colli di Luni". Cucina di qualità nel rispetto delle produzioni tradizionali e biologiche. Servizio di ristorazione.

CASTELNUOVO MAGRA

Mamosa - Via Montecchio
 Tel. 0187 672261 - 348 3419594 · www.mamosa.it info@mamosa.it
Prodotti: Allevamento di bovini e suini. Ospitalità in appartamento.

Da Bacè - Via Provasco, 6 - Tel. 0187 673744 · www.agriturismobace.it
Prodotti: vino, frutta, legumi, ortaggi. Servizio di ristorazione: fra i piatti più apprezzati la bruschetta e le torte di verdura; i "testaroli" al sugo e al pesto e le caratteristiche "tigelle".

Monteverde - Via Molino del Piano, 65
 Tel. 336 442926 - 335 7048536 - 0187 674727
 www.agriturismomonteverde.it info@agriturismomonteverde.it
Prodotti: marmellate, verdure e uve biologiche. Vendita diretta di vini D.O.C dei Colli di Luni e olio extravergine di oliva. Ospitalità in appartamenti.

La Cascina dei Peri - Via Montefrancio 71
Prodotti: Vermentino e Vini DOC "Colli di Luni, olio extravergine di oliva e animali da cortile. Servizio di ristorazione, disponibilità camere e appartamenti, area camper. Tel. 0187 674085 · Cell. 334 8105652 · www.cascinadeiperi.it · info@cascinadeiperi.it

Framagi di Petrelli Patrizio - Via Fontanella, 32
 Tel. 0187 671624 · 339 2641745 · framagi@nonsoloagri.it · www.framagi.nonsoloagri.it
Prodotti: vino, ortaggi, frutta e animali da cortile. Servizio di ristorazione: Torte di zucchine, faraona farcita, risotti alle verdure, testaroli di borragine. Disponibilità camere.

La Giara - Via Fontanella, 13 · Loc. Palvotrisia
Prodotti: olio, vino, frutta e verdura · Servizio di ristorazione, disponibilità camere. Tel. 0187 673129 · 320 1619927 · 328 4699987
 www.agrilagiara.too.it · LaGiara@tariffenet.it

La Valle - Via delle Colline, 24
 Tel. 0187 670101 - agriturismolavalle@virgilio.it www.lavalle.altavista.org
Prodotti: i prodotti che vengono coltivati dall'azienda sono utilizzati per i creativi piatti offerti all'ospite. Ospitalità in camere

ORTONOVO

La Sarticola - Via Sarticola, 19
 Tel. 0187 661111 - 328 8431665 · info@lasarticola.it · www.lasarticola.it
Prodotti: Vermentino DOC e IGT bianco e rosso, olio extra vergine di oliva di eccellente qualità, miele. Cucina tipica ligure con possibilità di menu vegetariano. Ospitalità in camere. **Fattoria didattica.**

SARZANA

Iacovino Mario - Via Ghiarettolo, 130 - Loc. S. Lazzaro
 Tel. 0187 673482 - 393 0816564 · www.agriacovino.it - prenotazioni@agriacovino.it
 Produzione biologica di ortaggi in pieno campo ed in tunnel. Ospitalità in appartamenti.

Tenuta La Ghiaia - Via San Gottardo, 65
 Tel. 0187 627307 · info@tenutalaghiaia.it · www.tenutalaghiaia.it
 Vermentino e vini DOC "Colli di Luni" · Ospitalità in camere, Servizio di ristorazione.

Il Monticello - Via Groppolo, 7
 Tel. 0187 621432 - 335 6683190 · Az.agr.ilmonticello@tin.it www.ilmonticello.val.it
 Produzione Vermentino e vini DOC "Colli di Luni". Ospitalità in camere.

Un angelo alla mia tavola - Via Canaletto, 45
 Tel. 0187 629292 prenotazioni@unangeloallamiatavola.it - www.unangeloallamiatavola.it
 L'agriturismo propone una cucina toscano-ligure utilizzando formaggi biologici e salumi della Val di Vara, il lardo di Colonnata e la spianata massese. Ospitalità in camere.

Di Paterno - Via Paterno, 61
 Tel. 0187/610624 - 328/0160837 · Cucina casalinga, prodotti tipici, marmellate nostrali, uova fresche, frutta e verdura. Ospitalità in camere.

Alla Radice - Via Morano 4 Loc. Falcinello
 Tel. 0187 629980 · Vendita olio e miele. Servizio di ristorazione.

La Bianca Fattoria - Via Turì, 120
 Tel. 0187 607301 - 333 5264399 · biancafattoria@alice.it - www.labiancafattoria.com
 Servizio di ristorazione: Testaroli, lasagne al pesto, ravioli di borragine. Produzione di frutta e ortaggi, uova. Possibilità di menù vegetariano. Disponibilità camere.

VEZZANO LIGURE

Il Giardino - Via Giardino, 6
 Tel. 0187 99430 - 349 4443893 · assuntazelli@yahoo.it - www.podereilgiardino.eu
 Produzione olio e vino. Ospitalità in camere.

Laura - Via Lozzana, 4 - Loc. Bottagna
 Tel. 0187 511153 - 338 2880704 · Cucina casereccia e possibilità di fare passeggiate a cavallo nel vicino centro di equitazione. Ospitalità in camere, servizio di ristorazione.

Il Paradiso di San Prospero - Via Merretta 15 - Tel. 331 4559162
 Si serve cucina spezzina di alto livello, artigianale e con sapori di stagione grazie ai prodotti direttamente coltivati nei campi. Ospitalità in camere.

La Lupa - Loc. Forte Bastia
 Servizio di ristorazione: terrina di pollo, torte di verdura, ravioli al timo, tagliatelle ai funghi, pansotti, capretto in umido, agnello alle erbe, dolci casalinghi. Ospitalità in camere - Tel. 0187 994299 - 368 993884

RISTORANTI - OSTERIE - TRATTORIE

SARZANA

La Ratatouille - Via Sobborgo Spina, 21 Centro storico - Tel. 346 7350937

Trattoria La Scaletta - Via Bradia, 5 - Tel. 0187 620585

Ristorante del Re - c/o Hotel Santa Caterina · Via Cisa, III trav. - Tel. 0187 625655

Cantina Gabarda - Via Variante Aurelia, 67 - Tel. 0187 691127

Ristorante Da Galletto - Viale G. Mazzini, 28 - Tel. 0187 620041

Trattoria Il Lupo - Via Cisa, 2 - Tel. 0187 622619

Osteria del Monsignore - Via Cisa, 100 - Loc. Olmo - Tel. 0187624195

Osteria dei Sani - Via Torrione Testa Forte, 11 - Centro Storico - Tel. 0187 620829

Osteria Panzallegra - Via Mascardi, 21 - Centro Storico - Tel. 0187 610606

Il Cantinone - Via Fiasella, 59 - Centro Storico - Tel. 0187 627952

Il Loggiato - Via Bonaparte, 11 - Centro Storico - Tel. 0187 620165

Antica Osteria Tre Archi - Via Sotto gli Uffizi - Centro Storico - Tel. 0187 625152

Trattoria Enoteca Piazzaluni - Via Gramsci, 22 - Centro Storico - Tel. 0187 620399

Placet Movie Cafè - Via del Carmine, 22 - Tel. 0187 622255

AMEGLIA

La locanda dell'Angelo - Via XXV Aprile, 60 - Tel. 0187 64391/2

La Capannina da Ciccio - Via Fabbricotti, 71
 Loc. Bocca di Magra · Tel. 0187 65568

Ristorante antipasteria "Sette Archi" - Via Loc. Bocca di Magra - Tel. 0187 609017

La Corte di Camisano · Via Arena, 1 - Tel. 0187/65172
 Locanda delle Tamerici · Via Litoranea, 106 Loc. Fiumaretta · Tel. 0187 64262
 Dai Pironcelli · Via Delle Mura, 45 · Loc. Montemarcello · Tel. 0187 601252
 Osteria Marcellino Pane e Vino · Via delle Mura, 7 · Loc. Montemarcello
 Tel. 0187 65364

ARCOLA

Osteria AA' Porte · Tel. 0187 987463 · www.aaporte.it

CASTELNUOVO MAGRA

Enoteca ristorante Molino del Cibus
 Via Canale 80 · Loc. Colombiera · Tel. 0187 676102

Trattoria Armanda · Piazza Garibaldi, 6 - Tel. 0187 674410
 Cell. 333 4685750 - trattoriaarmanda@libero.it - www.trattoriaarmanda.it

ORTONOVO

Trattoria Fiorella · Loc. Nicola · Tel. 0187 66875

Locanda della Marchesa · Loc. Nicola · Tel. 0187 660491

VEZZANO LIGURE

La locanda del viandante · Via Regina Margherita, 1 · Centro Storico
 Tel. 0187 994444

BAR - PASTICCERIE - PUNTI VENDITA PRODOTTI LOCALI**SARZANA**

Bar Costituzionale di Baudone & Coraglio
 Piazza Matteotti Giacomo, 65 · Tel. 0187 620051
 Bar per pranzi di lavoro e gelateria

Pasticceria Gemmi · Via Mazzini, 21 - 0187/620165
 Pasticceria storica specializzata nella produzione di dolci artigianali: cheese-
 cake, sacher, crostate, meringhe, buccellato e la tipica "spungata".

Gastronomia Le due lune · Via Castruccio, 24
 Prodotti: carne, olio, cereali e farine alimentari
 Tel. 346 8562326 · 368 3905190 · minos1989@libero.it

Gastronomia La Valeria

Viale Mazzini, 42 - 0187 621060 · Salumeria e ottimi vini

E "Butega" della fattoria di Marinella · Via della Chiesa, 7
 Loc. Marinella di Sarzana · Tel 0187 64005 · Fax 0187 649503
 www.tenutamarinella.com · info@tenutamarinella.com
 Vendita diretta di prodotti a km zero: latte, latticini, formaggi, salame e bresaola realiz-
 zati con bovini allevati in azienda.

CASTELNUOVO MAGRA

Antica Salumeria Elena e Mirco · Via Canale, 52 · Tel. 0187-673510
 Prodotti: Salumi e insaccati tra cui la famosa "Prosciutta castelnovese"

E Centro di eccellenza



Appuntamenti golosi da non perdere

Val di Magra

Benvenuto Vermentino

Evento fieristico promozionale del Vermentino. Degustazioni guidate, confronti tra le produzioni, visite guidate sul territorio e nelle cantine, laboratori del gusto, iniziative con i ristoratori locali.
Castelnuovo Magra - Piazza Querciola Maggio

Rassegna dell' olio di oliva e dei prodotti di qualità

Mostra-mercato con incontri con esperti del settore, degustazioni ed esposizioni dei prodotti locali più rinomati
Castelnuovo Magra - Piazza Querciola ed Enoteca Pubblica
Fine maggio - Inizio giugno

La Cucina di Sa'Steu

Rassegna gastronomica con prodotti e piatti tipici della tradizione locale
Santo Stefano di Magra
Luglio-agosto

Sagra della frittella

Sagra della tipica frittella con l'uvetta, preparata direttamente dalle donne del paese
Castelnuovo Magra - Loc Vallecchia
Luglio

Sagra del pesce

Enogastronomia di mare
Ameglia (Bocca di Magra)
Terzo weekend di luglio

Sarzana a Tavola

Rassegna enogastronomica per la promozione e degustazione dei prodotti tipici di Sarzana e della Val di Magra
Sarzana - Piazza Matteotti
Agosto

Sagra della Scherpada

Dedicata alla rinomata torta di verdure preparata secondo la tradizione locale
Santo Stefano di Magra - Loc. Ponzano Superiore
Fine agosto

Sagra d'Agosto

Sagra a base dei piatti tipici del posto preparati direttamente dalle

donne del paese

Castelnuovo Magra - Loc. Vallecchia
Periodo di ferragosto

La Scartozzera

Stand gastronomici in occasione della raccolta del mais (granoturco)
Ortonovo - Parco Villa Benelli
Fine agosto

Arcola e i suoi vini e Sagra della Polenta

I viticoltori locali espongono i propri prodotti con vendita e degustazione, dibattiti sul turismo e l'agricoltura, spettacoli serali. In contemporanea si svolge la Sagra della Polenta a cura del circolo Arci.

Arcola (Baccano) - Villa Picedi Benettini
Fine agosto - Inizio settembre

Festa nel Bettigna e Fiera del bestiame

Banchi gastronomici, bancarelle e musica. L'ultimo giorno (1° domenica di settembre) si svolge la Fiera del bestiame, di antiche tradizioni contadine.

Castelnuovo Magra - Loc. Molino del Piano
Inizio settembre

Tradizionale Festa dell'Uva e Palio dei Rioni

I Rioni si contendono il Palio con varie prove e con la folkloristica pigiatura dell'uva in piazza.

Vezzano Ligure (Borghi Storici)
Settembre

Fiera di San Felice - Mostra agroalimentare

Fiera delle merci e del bestiame. Tra le iniziative collaterali anche la Mostra Agroalimentare dei prodotti tipici locali
Santo Stefano di Magra - Centro storico e zone adiacenti
Terza domenica di ottobre

Sapori d'autunno

Banchi gastronomici con prodotti di stagione anche in vendita
Castelnuovo Magra - Piazza Querciola
Metà ottobre



Montefiori Serena



La Val di Vara

La Val di Vara racchiude l'entroterra spezzino in un movimentato contesto ambientale che dall'interno del Tigullio si estende fino ai confini con Parma e la Lunigiana toscana. Da Varese Ligure, che della valle è uno dei punti nevralgi-

ci, percorrendo antiche arterie si raggiungono rapidamente sia Sestri Levante sia Borgotaro, sulla Cisa. E da Brugnato è facile recarsi a Montereccio, il paese dei librai e a Pontremoli. Comode vie d'accesso sono gli stessi caselli della A12 Genova Livorno di Carrodano e Borghetto Vara-Brugnato. Complessivamente, la Val di Vara riunisce il territorio di poco meno della metà dei 32 comuni della Provincia. Differenti, di conseguenza, possono



I FORMAGGI BIOLOGICI

essere i presupposti per una visita capace di dischiudere allettanti prospettive. Prima di confluire nella Magra, nei pressi di Bolano, il fiume Vara si snoda per sessanta chilometri in un'atmosfera permeata di quiete. Per l'impeto delle sue acque, alcuni tratti sono diventati familiari agli **appassionati di kayak**, che arrivano anche da lontano per praticare lo sport preferito. In altri posti si trattengono volentieri i pescatori. Nelle acque pulite, infatti, prosperano le trote fario, i barbi e i cavedani. Le peculiarità paesaggistiche, storiche e culinarie della Val di Vara, trovano a **Varese Ligure** una più che significativa sintesi. Il viaggio, di conseguenza, può partire da qui, da quella che ormai è considerata la **"capitale della valle del biologico"**. Questo per sottolineare a ragione un processo in atto da tempo e ormai consolidato nell'agricoltura e nella zootecnia. L'insediamento abitativo del capoluogo è tra i più romantici della Liguria, grazie al **pittoresco borgo rotondo** e alla maestosa imponenza del **castello dei Fieschi**. La vivacità dei traffici commerciali nelle varie epoche non ha minimamente scalfito il patrimonio culturale locale, tuttora perfettamente genovese nei suoi aspetti salienti. Assume un notevole valore didattico, allora, la sosta in uno dei ristoranti tipici del borgo, tra cui l'albergo ristorante Amici, condotto ininterrottamente fino ad oggi dalla famiglia Marcone, a partire da circa la metà

La produzione di formaggi in Val di Vara è una tradizione consolidata che affonda le sue radici nella notte dei tempi. E' a partire dagli anni '90' che diventa un'attività organizzata e strutturata con la nascita, nel 1994, della Cooperativa Casearia Val di Vara, realizzando così il sogno di coloro che l'avevano costituita: raccogliere e trasformare in loco, nel proprio caseificio, tutto il latte prodotto dai soci, valorizzando così un'attività altrimenti destinata a scomparire. Testimone di questo sforzo è il logo: una lumachina che simboleggia la fatica e la costanza con cui sono state prodotte le prime forme. Sono state recuperate le antiche ricette di caseificazione tramandate dai contadini della valle, che sono state poi integrate con le moderne tecnologie alimentari, in modo da garantire la massima qualità insieme alla genuinità di un tempo, senza fare uso di conservanti o coloranti chimici. Negli ultimi anni un gran numero di soci allevatori ha adottato i metodi dell'agricoltura biologica, facendo in modo che il latte ed i formaggi ottenessero, primi in Liguria, un ulteriore riconoscimento di qualità: la certificazione biologica. La produzione casearia è articolata in due diverse linee produttive:

una tradizionale con formaggi freschi e a lunga stagionatura di alta qualità ("Gratta") e gli affinati alle vinacce di sciacchetrà e di cilieggiolo. Nella linea biologica ci sono i freschi ("Ugo e Luigia") e i semi-stagionati con il cavallo di battaglia "Stagionato di Vaise", ottenuto da un'antica ricetta tramandata dai contadini di Varese Ligure. Ci sono poi i "freschissimi" tra cui la rinomata "ricotta".



del 1700. Tutto si è mantenuto immutato nel tempo. L'ambiente conserva una rassicurante atmosfera, per altro contrassegnata dalla bontà dei profumi e dei sapori squisitamente domestici. Nei menu quotidiani dei locali del borgo vengono puntualmente inseriti gli "stecchi" e i "crocchini", raffinati gioielli dell'arte della frittura. Nel primo caso, le porzioni di un ripieno di carne tritata delle dimensioni di poco meno di un uovo di gallina sono modellate a fuso e infilate singolarmente in uno spiedino di legno, avvolte in un velo di pastella, simile alla besciamella. L'analoga farcia dei crocchini è invece compresa tra due ostie. Unici e buonissimi, tra i primi, i favolosi "croxetti", veri e propri reperti documentali dell'archeologia della cucina. Si tratta di piccoli dischi di farina bianca del diametro di circa 3-4 cm con una superficie sulla quale viene impresso un **timbro speciale** che anticamente poteva essere la riproduzione di uno stemma di famiglia. I rilievi servono convenientemente a trattenere il condimento, che può essere indifferentemente sia un classico pesto ligure sia una **salsa di pinoli**. I croxetti possono essere ricavati pure da un impasto di farina di frumento e di farina di

castagne. Gli altri indirizzi della gola nel cuore del centro storico varesino, riguardano l'Osteria Du Chicchinettu e la Taverna del Gallo Nero. Il riferimento al bipede non è casuale. Da poco, infatti, gli è stato dedicato un **presidio da Slow Food**. Per riuscire ad apprezzare al meglio le polpose virtù della carne del **gallo nero** è preferibile orientarsi per una lenta cottura in umido. In qualche bottega è ancora possibile reperire il leggiadro e rarissimo dolce chiamato "**fecola**", assai lievitato nell'impasto ed aromatizzato al limone, e, presso il forno di Germano gli squisiti "**amaretti dei Fieschi**". Avvolte nel mito, piuttosto, sono da alcuni anni le prelibatissime "**sciuffette**" che venivano preparate dalle suore di clausura secondo una ricetta rimasta segreta. Si trattava di deliziosi biscottini di pasta di mandorle o, secondo l'uso di altri monasteri, di pasta reale. A proposito di monasteri come non citare il caso delle due suore benedettine, originarie della provincia di Milano, che hanno preso dimora nell'**eremo di Buto**, minuscola frazione di venti abitanti di Varese Ligure, creando l'azienda "le confetture dell'eremo". Le due suore si sono specializzate nella realizzazione di eccellenti marmellate con



Croxetti



Funghi porcini

la frutta dei loro terreni: prugne, fichi, ciliegie e frutti di bosco; con gli ortaggi confezionano sugh e salse a base di verdure. Poco fuori del centro storico, in località Perazza, sorge la sede della **Cooperativa Casearia della Val di Vara**, azienda biologica certificata, presso la quale viene trasformato il latte munto nelle stalle della Valle. Il latte, di primissima qualità, lo si può trovare, freschissimo, presso gli appositi distributori automatici, lungo la provinciale tra Sesta Godano e Varese Ligure e davanti al palazzo comunale di Brugnato. I principali formaggi prodotti dalla Casearia sono lo "Stagionato di Varese Ligure allo sciacchetrà", lo "Stagionato di Vaise", "Ugo e Luigia" e il "Primo Fiore". Presso il punto vendita della cooperativa è possibile trovare anche gli altri prodotti di eccellenza della valle: il "salame bio", la "pancetta steccata" e il "lardo alle erbe alpine", il vino dell'azienda La Casetta di Salino, l'olio extravergine di oliva e tanto altro. A **San Pietro Vara** si trovano due altri importanti centri di eccellenza: Le bio bontà in località Pivazzano dove è possibile reperire i cremosi "**yogurt biologici di Varese Ligure**", di disponibilità limitata; e la Cooperativa di macellazione delle carni biologiche, che realizza, sia per la vendita diretta che per i GAS (Gruppi di Acquisto Solidale) locali, "pacchi carne" preconfezionati. Grazie alla sua ampia estensione, i microclimi della Val di Vara differiscono parecchio di zona in zona. La campagna e le colline si susseguono in una serie infinita di scorci ambientali di rimarchevole interesse; nei suggestivi scenari sono incastonate come gemme antiche costruzioni di pietra. Nelle molteplici sfumature del verde è possibile imbattersi nella biodiversità che arricchiscono incredibilmente questo angolo di paradiso terrestre. I funghi, le castagne,



Gallo nero

le patate e gli ortaggi in genere sono da primato. Per quanto riguarda i **funghi**, a **Carro**, i raccoglitori si sono riuniti e hanno costituito l'omonima Comunità custode per valorizzare e promuovere un'antica attività, anche se non agricola in senso tradizionale. Oggi fanno parte della Comunità, che opera all'interno di una riserva esclusiva per i residenti, i proprietari boschivi, le aziende agricole e i ristoranti della zona. Ma non si possono dimenticare, tra gli altri tesori della terra,



Fagioli di Pignone

LE PATATE E I PRODOTTI TIPICI DELLE VALLI DEL PIGNONE E DEL CASALE

I prodotti tipici delle Valli del Pignone e del Casale di cui la patata è la "Regina" sono prodotti di eccellenza, inseriti a pieno titolo nell'albo regionale. Le patate di Pignone sono molto conosciute ed apprezzate per il loro sapore, la consistenza della polpa e gli usi più svariati che se ne possono fare in cucina. E' il prodotto di punta dei contadini di Pignone; infatti la produzione, che avviene nel periodo agosto-marzo, è piuttosto abbondante sia per la varietà a pasta bianca o gialla. I fagioli sono apprezzati fin dall'antichità e nel recente passato quanto venivano portati in Piazza del mercato alla Spezia dai contadini con i carri. Sul territorio sono presenti in ben sei varietà: i borlotti o Lumè, i cannellini, i fagioli dall'aquila, i cenerini, i lupinari, e gli ultimi, riscoperti, i cannellini dall'occhio rosso. Sono disponibili per il consumatore, però, solo i borlotti, i cannellini e i cannellini dall'occhio rosso. Tutti questi fagioli hanno sapore delicato, buccia sottilissima, polpa saporita e cremosa. Si prestano molto bene per svariate ricette, ma l'abbinamento più tipico e gustoso è quello con la salsiccia sempre di Pignone. Il granturco dall'asciutto è una varietà di mais dalla pannocchia piccola e tozza; piccoli anche i chicchi e tendenti all'arancio scuro, dai quali si ottiene una farina sottilissima e "setosa"; ne è stata ripresa la produzione da pochi anni principalmente a causa della sua scarsa resa. Macinato dà una farina con la quale si prepara una polenta delicatissima e cremosa, molto apprezzata da chi ha potuto gustarla. Tutti questi prodotti possono essere assaporati ed acquistati in occasione della tradizionale manifestazione "Gli Orti di Pignone", la mostra-mercato con degustazione dei prodotti tipici locali che si tiene nel centro storico, ogni anno dal 2000 l'ultimo week-end di agosto. Durante la festa, nella piazza principale, i contadini vendono la loro produzione direttamente al consumatore, mentre nelle vie e piazzette del borgo i volontari preparano piatti tradizionali a base di patate, fagioli, farina di mais e castagne e ortaggi vari. Una parte importantissima, in molti piatti, è occupata dai salumi di Pignone realizzati dal laboratorio artigianale "Bordigoni" fra i quali la salsiccia, che è presente nell'albo regionale dei prodotti tipici.

le "fagiolane di Torza", nel comune di Maissana, in direzione della riviera, o lo stranissimo "pisello nero" di L'Ago nel comune di Borghetto Vara. Si tratta di un legume capace di conferire una gustosa ed insuperabile sostanza a zuppe e minestre. **Brugnato** è nei pressi. La passeggiata per le strade del borgo è indispensabile soprattutto perché consente di riscoprire l'ammirevole eleganza della **Concattedrale dei Santi Pietro, Lorenzo e Colombano**, la quale si distingue all'esterno per le due absidi. Qui veniva spesso lo scrittore **Mario Soldati** per acquistare il leggendario "canestrello". Per chi ama formaggi e latticini è consigliata una sosta presso il "Caseificio Esposito", azienda a conduzione familiare

famosa per le sue caciotte, la mozzarella, lo stracchino e la ricotta. Altri punti di riferimento, per i golosi di salumi, sono il Salumificio Cioconci e la Macelleria F.lli Ribecchi, dove è possibile acquistare salumi e salsicce artigianali, carni suine e bovine locali macellate in proprio. Quanto mai appropriata, poi, si rivela l'insegna della Taverna dei Golosi, che in precedenza apriva i battenti nella frazione di **Cornice**. La cucina è di esemplare esecuzione e si preoccupa di valorizzare lodevolmente, e con evidente e sensibile competenza, le risorse locali. Meritano un discorso a parte, per l'attenzione a loro rivolta, i vini sempre pregevoli e per lo più a indirizzo biologico. Il menu cambia con una certa frequenza tenendo in

gran conto l'avvicinarsi delle stagioni. Da Brugnato, antica ed importante sede di diocesi vescovile, il cammino riprende per arrivare a **Suvero** e ai **Casoni**, nel comune di **Rocchetta Vara**. Lontani dalla pazzia folla. Al di fuori di ogni tipo di mondanità: in un'oasi di quiete tra prati lussureggianti di erbe e fiori e boschi rigogliosi dietro i castagneti. Scorgendo all'improvviso i bufali, potreste immaginare di essere capitati nella sperduta prateria americana. Nessun timore. Sono i capi allevati, liberi di pascolare, nell'agriturismo La Debbia. Ai bufali fanno compagnia i suini e altri animali come in una sorta di Arca di Noè. Gli altri agriturismi della zona sono "DI.LA.JE." in Località Casanova a Suvero, Riomaggiore Mare Monti in Località Veppo, "Dei Monti Liguri" in Località Stodomelli, La Collina di Terme e Fontanafredda, nelle omonime località nei dintorni di Suvero. Da segnalare un particolare dolce che viene preparato nella zona in base ad un'antica ricetta del 1700 rinvenuta casualmente tra i documenti storici ritrovati nel corso dei lavori di ristrutturazione del **Palazzo Vinciguerra**, futura sede del Municipio. Nella Val di Vara, i presupposti ideali per l'esercizio dell'attività agrituristica sono tra i più felici in assoluto e non solo



Prodotti tipici biologici



Patate di Pignone

nell'ambito della Liguria. Ogni anno, nel mese di settembre, le strutture del comprensorio partecipano, con entusiasmo e con un importante successo di pubblico, all'iniziativa, promossa dall'Assessorato all'Agricoltura della Regione Liguria, "Stalle aperte". La manifestazione è un invito a visitare e a vivere il ricco patrimonio dei poderi sparsi che costellano il comune di Rocchetta di Vara. Alcuni di questi antichi organismi di pietra, radicati in un paesaggio prezioso, dove la terra è coltivata da innumerevoli generazioni ed il bestiame pascola sovrano, sono stati collegati in un rilassante percorso che, superando i reali sentieri, spazia tra storia, gastronomia e coscienza naturalistica. A **Zignago**, in località **Vezzola** è presente da diversi anni un affermato insediamento produttivo per la produzione artigianale di pasta in vari formati e gusti, i famosi "Pastai". Sempre a **Zignago**, in località **Vezzanelli**, si svolge ogni anno, nel mese di agosto, la tradizionale "Festa della civiltà contadina", con esposizione degli animali allevati dagli agricoltori della zona, delle attrezzature agricole storiche e dei trattori d'epoca. Durante la festa giochi della



Mucche al pascolo

tradizione ed intrattenimenti vari, stand gastronomici con possibilità di degustazione di prodotti tipici locali. Spostandoci più a sud, nel comune di **Beverino**, è consigliata una sosta presso il ristorante "Molino dei Rossi", in località Memola. La cucina è tipicamente casalinga, a base di piatti liguri. La particolarità del locale è rappresentata dalla possibilità di dedicarsi alla pesca alla trota nell'attiguo laghetto artificiale, con l'attrezzatura messa a disposizione dal gestore. Le trote pescate possono essere cucinate, su richiesta, direttamente dal ristorante. Nel comune di **Follo** da segnalare il **pane delle Colli-
ne di Bastremoli**. Tra le diverse specialità "la marola", pane di una volta a lievitazione naturale e cotto a legna e il



pane scuro ai cereali. Scendendo verso il mare, alle Cinque Terre o alla Spezia, le emozioni non vengono certamente meno: la Val di Vara, infatti, ha in serbo continue e allettanti sorprese. **Pignone**, Bandiera Arancione del Touring Club come Brugnato, Castelnuovo Magra e Varese Ligure, splende con la fertilità dei suoi orti. Le **patate** sono semplicemente portentose, non ci vuole molto per trasformarle in prelibatissime leccornie. È sufficiente bollirle e condirle con un pizzico di sale e un filo d'olio purissimo. Altro che contorno. Ma non sono da meno il **"granturco dell'asciutto"** e le diverse varietà di **fagioli** da abbinare con le famose **"salsicce"** del salumificio Bordigoni. Il paesaggio muta improvvisamente, a **Riccò**

del Golfo. Vi fanno bella mostra le vigne condotte amorevolmente da Riccardo Arrigoni, uomo del vino a tutto tondo. La sua cantina è in via Sarzana, a Migliarina, ma i suoi filari sono un po' dappertutto nei cru più vocati: a Cerri, a Masignano, a Montecchio e nelle Cinque Terre. Il **Vermentino**, il vitigno principe in Liguria, ha dimostrato di potersi avvalere positivamente dello specifico habitat di **Bolano**. Qui, il vino che ne deriva è imbottigliato con apprezzabili risultati organolettici dalla **Cooperativa I Castelli**. Fa parte dell'apposita carta dell'Osteria "I Marchesi" di Ceparana. La cuoca Nadia Ricciardi ne è la contitolare, con il marito Federico. La sosta si rivelerà tra le più interessanti dell'intera provincia spezzina per quanto riguarda le specialità di terra. Il menu cambia spesso ma tende puntualmente ad esaltare, per il tocco garbato, le materie prime migliori. Nelle vicinanze, le limpide acque del Vara confluiscono nell'alveo della Magra. Faranno insie-



Pane di Bastremoli

me l'ultimo tratto fino alla foce. Intanto, si mescoleranno armoniosamente le piccole storie di genti e territori spezzini, dei loro affetti e delle tradizioni che li riguardano. E lo spettacolo sarà grandioso, allorché il fiume e il mare saranno una cosa sola.



Festa della civiltà contadina, Vezzanelli

Scoprire, conoscere, degustare. Ecco la mappa per i vostri acquisti, direttamente dal produttore e dei locali dove degustare i prodotti e i vini del territorio

AZIENDE AGRICOLE E DI PRODUZIONE

BEVERINO

Apicoltura Le api di Mara · Loc. Ciambella
Tel. 328 4189930 · apicoltura.ribaditi@libero.it · Azienda agricola di apicoltura

BOLANO

Tacchini Tiziana · Loc. Casesai
Tel. 348 2661327 · Azienda agricola di coltivazione di semi e frutti oleosi

BORGHETTO VARA

Marcello Bellano · Via Chiesa 8/2 Loc. Cassana
Tel. 333/3281589 · Azienda agricola di coltivazione di ortaggi e frutta; produzione di farina e raccolta di funghi e castagne.

BRUGNATO

Piccolo Mondo di De Pasquale Elena
Via Bedelli - Tel. 339 8014754 · Azienda agricola con maneggio

CALICE AL CORNOVIGLIO

Apicoltura Antonessa Odelli · Fraz. Usurana, 2 · Tel. 0187 576520 - 340 3841552
Azienda agricola di produzione di miele e prodotti dell'alveare.

Fraboschi Anna Maria · Loc. Debeduse - Tel. 0187 936442
Azienda di allevamento tradizionale di ovini e bovini da carne

Osserini Diego · Loc. Villagrossa - Tel. 347/1362672
Azienda agricola specializzata nella raccolta e molitura delle castagne nel mulino ad acqua dell'azienda stessa. Vendita diretta di farina di castagne.

Apicoltura Ribaditi di Coselli Monica · Santa Maria, 44
Tel. 0187 936346 - 320 4363281 - apicoltura.ribaditi@libero.it
Storica azienda di produzione e vendita di miele e prodotti dell'alveare.

Apicoltura Bartolucci di Sabatini Michela
Loc. Usurana, 5 - Tel. 338 4120114 - apibarto@libero.it
Azienda agricola di produzione e vendita di miele e prodotti dell'alveare.

Maghelli Giorgia · Loc. Villagrossa 61 - Tel. 340/3725431
Azienda che produce manufatti derivanti dalla lavorazione della lana

CARRO

Alinari Alberto · Viale G. Leopardi, 2 - Loc. Castello
Tel. 348 6620444 · Coltivazioni agricole associate all'allevamento di animali, coltivazione di ortaggi e castagne

Bonfiglio Silvia · Via Paganini, 38 - Tel. 347 3108995 · Azienda agricola di produzione di miele e specializzata nella raccolta di funghi e castagne

Paradisi Pietro Paolo · Via Libertà, 16 - Loc. Ziona
Tel. 0187 861042 - 348 0459085 · Azienda agricola di artigianato enogastronomico

Boreanaz Francesca · Loc. Pavareto - Tel. 329 2637273
Azienda specializzata nella produzione di ortaggi, patate e animali da cortile

Paganini Virginia · Tel. 347 2551608 · Impresa agricola specializzata nella produzione di ortaggi e allevamento animali da cortile

CARRODANO

Del Rio Milena · Loc. La Noce di Mattarana
Tel. 339 1004054 · Azienda agricola specializzata nella coltivazione di ortaggi

MAISSANA

Giambruno Graziella · Loc. Cembrano
Tel. 01877 847650 - 338 3380971 · Azienda di produzione di ortaggi e trasformazione, coltivazione di varietà autoctone di frutta

Sciutti Paola · Loc. Cembrano - Tel. 0187 845683
Azienda di produzione di ortaggi, frutta, marmellate e conserve. Vendita diretta di farina di mais, grano e castagne macinate in mulino ad acqua.

E Giorgi di Volterra Daria · Via Provinciale 5, loc. Torza
Tel. 0185 206849 - 347 6452954 · Azienda di produzione di ortaggi, frutta, marmellate e conserve. Vendita diretta di farine alimentari, fagiolana di Torza e pane cotto a legna.

PIGNONE

La Ferriera di Rossi Fulvia · Via Ferriera, 240 - Loc. Casale
Tel. 0187 887778 - 366 4526402
Azienda agricola specializzata in produzione di ortaggi, legumi e vini

La Vecchia Miniera di Zembo Angelo · Via Cappelletta, 357
Loc. Catornola - Tel. 0187 624267 - 333 3476843
Azienda con produzione di piccoli frutti, frutta di varietà autoctone della Va di Vara, ortaggi, granoturco dall'asciutto, castagne e farina di castagne

Raggi Maura · Via Ponte 107/4 Loc. Piano di Casale
Tel. 0187 887787 · Azienda di produzione di patate, fagioli, granoturco dall'asciutto e farina di castagne

Cariola Ermanno · Loc. Campo
Tel. 338 7086503 · Azienda di produzione di patate e fagioli

Medinelli Gemma · Via Campanile, 127
Tel. 0187 887922 · Azienda di produzione di patate, fagioli e granoturco dall'asciutto

Gallo Marisa · Via Castellaro, 23 Loc. Casale
Tel. 0187 887777 - 338 1569106
Azienda di produzione di patate, fagioli, granoturco dall'asciutto

Barilari Agnese · Via Calcinara, 198 - Tel. 0187 887686 · Cell. 360 457116
Azienda di produzione di granoturco dall'asciutto, fagioli e patate

ROCCHETTA VARA

Apicoltura F.lli Borsi · Loc. Garbugliaga - Tel. 340 3709622
cristianborsi@aliceposta.it · Azienda di produzione di miele biologico.

Borsi Sonia · Loc. Garbugliaga - Tel. 340 7844269
Azienda che coltiva un castagneto da frutto di pregio e produce ortaggi e frutta

Il Feltro di Luana di Leporati Luana · Via Campopicchiara, 19
Tel. 338 8071066 · Azienda di lavorazione del feltro

RICCÒ DEL GOLFO

Apicoltura Barcellona Davide · Via Valle, 111
Tel. 347 8916559 - vagobrado@gmail.com · Azienda di produzione di miele e prodotti dell'alveare, confetture e marmellate di piccoli frutti.

SESTA GODANO

Gottero Ranch · Loc. Ghiaie di Chiusola
Tel. 0187 864029 - 393 9070139 - www.gotteroranch.com - gotteroranch@libero.it
Azienda agricola con produzione di ortaggi ed allevamento di cavalli di razza murgese addestrati per la monta e da lavoro

Cascina Le Bosche di Bizzarri Alessandra · Via Case Sparse Caminà, 13
Loc. Mangia - Tel. 0187 891660 - 328 1367136

Azienda di produzione di varie tipologie di miele biologico e ortaggi

La Peschiera di Areggi Mattia - Via Scopesi, 25
Tel. 347 9707043 - Azienda con produzione di patate, mais ortaggi e allevamento del gallo nero della Val di Vara e conigli

Filippetti Nadia · Via Costa 30 Loc. Scogna
Tel. 0187 891771 - 347 9807137 · Azienda di produzione di formaggi e ortaggi

VARESE LIGURE

Apicoltura Fays · Loc. Coniassi - Tel. 347 5159814
Azienda dedicata all'apicoltura, al recupero di antiche varietà di frutta e alla coltivazione di ortaggi e mais. I prodotti sono trasformati in confetture e liquori di erbe

Melle Federico · Loc. Taglieto - Tel. 338 4413761
Azienda agricola di coltivazione di ortaggi e allevamento di animali da cortile

Salino di Bachi Gustavo · Via alla Chiesa, Loc. Salino
Tel. 0187 671828 - 335 5655402 · www.agricolasalino.it · agricolasalino@libero.it
Azienda specializzata in coltivazione di mais e patate. Produce suini allevati allo stato brado e polli della razza gigante nero d'Italia della Val di Vara

Tibaldi Luigina · Via Soria, 91 - Tel. 0187 847536 - 349 6696991 · spada_mario@fiscali.it
Azienda specializzata in allevamento di ovini, produzione di erbe officinali ed ortaggi.

Il Molino del Rio di Simoio Paola - Loc. Salino
Tel. 339 4391465 · Azienda agricola di coltivazione di ortaggi

Pezzi Daniela · Teviggio Urbino, 3 - Tel. 347 7603348
Azienda di coltivazione ortofrutticola, produzione di farina e raccolta di funghi e castagne

Baroni Massimo · Via Comuneglia Toceto, 75
Tel. 340 6316477 · Azienda agricola di coltivazione di ortaggi

Le Piccole Erbe di Zini Maurizio · Casa Berretta, 32
Tel. 333 9304218 · Coltivazione di spezie, piante aromatiche e farmaceutiche, coltivazione di ortaggi e piccoli frutti.

Molinari Sabina · Case Rotte 81
Tel. 0187 840113 · Azienda agricola e di produzione agroalimentare

Ars Food Srl · Loc. Pivazzano - Tel. 0187 848428 - lebiobonta@yahoo.it
Azienda leader per la produzione di yogurt biologico e prodotti probiotici. Produce yogurt col proprio marchio "le biobontà di Varese Ligure" e la linea a marchio Esselunga bio e Coop bio.

ZIGNAGO

Moscatelli Fabrizio · Loc. Castellaro, 1 - Tel./fax 0187 890138
Azienda agricola biologica di allevamento di bovini limousine in selezione, è leader nell'allevamento selezionato con risultati pregevoli nei concorsi nazionali.

Canale Omar · Loc. Vigà - Tel. 0187 865152
Azienda con allevamento di bovini da carne di razza limousine e suini. Vendita presso la macelleria della sorella in Monterosso al Mare.

Casella Tina · Loc. Torpiana
Tel. 0187 447602 - 348 8090995 - casellatina2@gmail.com
Allevamento di pecore da lana con trasformazione

Biasotti Luciana · Via Monte, 12 - Torpiana
Tel. 334 9024951 · Coltivazioni agricole associate all'allevamento di animali; produzione di patate e ortaggi bio

AZIENDE VINICOLE - ENOTECHE - CANTINE

BOLANO

E Cooperativa I Castelli · Piazza Matteotti, 1
Tel. 368 7581352 - 345 2255225 - ricciardibo@libero.it
Cooperativa che raccoglie le uve prodotte nel comune di Bolano per trasformarle in vini DOC "Colli di Lunì"

Rossana Ruffini · Loc. Tirolo - Tel. 0187 939988 - 348 6515496
g.brandani@libero.it · Azienda agricola caratterizzata dalla produzione di vini DOC "Colli di Lunì", olio e ortaggi.

SESTA GODANO

Cornice di Ivano Luigi De Nevi · Via Colla, 11 - Cornice
Tel. 0187 896646 - 339 7602853 - box@aziendacornice.it
Azienda di produzione di vini IGT "Golfo dei Poeti"

Grande Giorgia · Loc. Cornice - Tel. 338 8843419
Azienda che ha recuperato con passione vigneti inerpicati sulle alture del borgo di Cornice, nei pressi di Bugnato, per la produzione vini IGT "Golfo dei Poeti"

VARESE LIGURE

La Casetta di Curti Giovanni · Loc. Salino - Varese Ligure
Tel. 347/5924332 · Azienda agricola che produce vini IGT "Golfo dei Poeti"

AGRITURISMI - FATTORIE DIDATTICHE

BEVERINO

Da Luisa · Via S. Maurizio, 12 - Loc. Bracelli
Tel. 0187/883509 - 347/8071967 · Azienda che produce vino e olio. Si possono acquistare direttamente ortaggi, frutta, dolci e torte salate. Servizio di ristorazione

Casalino · Loc. Trezzo - Corvara
Tel. 0187 887601 - 329 4957198 · www.agriturismo-casalino.it · infocasalino@virgilio.it
Produzione di ortaggi, patate, uova e allevamento di animali da cortile. Con la frutta si preparano confetture. Ospitalità in camere con prima colazione in antico fienile ristrutturato

La Giara · Via Federici, 15 - Tel. 0187 883129 - 347 9112232 · info@agriturismolagiara.it
Azienda che produce sia ortaggi, frutta e olio che carne di bovino e di animali da cortile, nonché miele. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione

Casa Villara · Via Castagnarossa, 8 - Tel. 0187 883356 - 349/8181269
www.casavillara.com · casavillara@hotmail.com · Antico casale ristrutturato che produce numerosi tipi di ortaggi, frutta, olio, vino, miele, carni: tutto con il metodo biologico. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione

La Scortica · Via M. Federici, 25 - Loc. Scortica - Tel. 0187 883307
L'agriturismo produce, con metodo biologico, ortaggi, frutta, olio, vino e alleva ovini, caprini e animali da cortile. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione

Pastani · Via Pastani, 19 - Tel. 0187/883509 - agriturismopastani@libero.it
Produzione vino e olio, degustazione di ravioli di erbette, "sgabei", carni alla griglia e torte di verdure. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione

BOLANO

Bevilacqua · Via Tirolo, 55 - Tel. 0187 933476 - 0187 952543 agriturismobevilacqua@yahoo.it
Servizio di ristorazione con degustazione di ravioli al ragù, tagliolini ai funghi porcini, grigliate di carne, porchetta, torte e costate casalinghe.

La Tramontana · Via Tirolo, 10 - Tel. 0187/933359
Le produzioni caratteristiche sono: olio, vino (bianco, rosso e passito), ortaggi, frutta. Si allevano animali da cortile. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione

La Villa · Loc. La Villa, 30 - Tel. 0187 932949 - 392 2046289 borre1@interfree.it
Le produzioni sono prettamente viticole e olivicole con la possibilità di assaporare vini Doc e olio extravergine di oliva certificato. Ospitalità in appartamento.

BRUGNATO

Il Casale del Benessere · Loc. Bozzolo - Tel. 0187 896617 - 348 4402730
 posta@agriturismoilcasaleonline.com · L'azienda propone sia piatti tipici della cucina regionale ligure, sia ricette provenienti da regioni limitrofe, il tutto accompagnato da ottimi vini di produzione locale. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

CALICE AL CORNOVIGLIO

I due Ghiri · Loc. Usurana - Tel. 0187 576500 - 335 8061067
 www.agriturismoideueghiri.com - info@agriturismoideueghiri.com
 L'azienda coltiva con metodo biologico (certificazione AIAB) olivi, alberi da frutto, castagni, ortaggi, piante aromatiche e si allevano animali da cortile. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione. **Fattoria didattica.**

Della Barcareccia · Loc. Borra di Cuccaro - Tel. 0187 936374 - 347 4123955
 www.agriturismodellabarcareccia.com - agrituribarcareccia@libero.it
 Edificio rurale ristrutturato dove si allevano ovini di razze da carne ed animali da cortile. Si producono ortaggi, miele ed altri prodotti dell'alveare. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione. **Fattoria didattica.**

Alpicella · Loc. Bruscarolo, 31
 Tel. 0187 935589 - 338 1484481 · La produzione dell'agriturismo si basa sulla carne di capretto, coniglio, oche. Sua specialità sono i formaggi, preparati anche secondo antiche ricette. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

Il Campaccio · Loc. Villagrossa, 76
 Tel. 0187/936471 - ilcampaccio@tiscali.it · Sono di produzione propria i formaggi, gli ortaggi, le carni, gli insaccati che vengono utilizzati per preparare i piatti tipici dell'agriturismo. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

CARRO

Cà du Chittu · Isolato Camporione, 25
 Tel. 0187 861205 - 335 8037376 - caduchittu@virgilio.it
 L'agriturismo a conduzione familiare offre una cucina curata che utilizza prodotti ortofrutticoli di produzione propria. Sono disponibili menù per vegetariani e celiaci. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione. **Fattoria didattica.**

Carpe Diem · Loc. Sare Fraz. Castello - Tel. 338 8720958
 carpediem.agritur@libero.it · L'azienda, con indirizzo zootecnico, produce con metodi biologici ortaggi, frutta e carni. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

Miramonti · Loc. Cappella, 13 - Castello - Tel. 0187 861193 - 339 1557385
 www.agriturismomiramonti.it - info@agriturismomiramonti.it
 L'azienda coltiva frutti, ortaggi e alleva agnelli e animali da cortile. I cibi proposti dalla cucina variano a seconda delle stagioni, mantenendo i sapori locali. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

L'antico Cornio · Via Cornio, 3 - Tel. 347 7517751 - 338 3141401
 www.antico-cornio.it - info@antico-cornio.it · L'azienda produce ortaggi e frutta. Sua specialità sono i contorni di verdure coltivate con metodo biologico e tutti i piatti della cucina tradizionale. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

CARRODANO

La Noce · Via Aurelia, 1 - Tel. 0187 892008 - 339 1004054
 Edificio di nuova costruzione offre la possibilità di degustare piatti tipici realizzati con materie prime dell'azienda agricola. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

FOLLO

Colline di Rossoli · Via XXVIII Luglio 1944
 Tel. 0187 559118 - 339 8101384 - www.collinedirossoli.it
 Tra le produzioni biologiche dell'azienda, oltre all'olio, si possono trovare olive in salamoia, sott'olio, marmellate, uva e carni. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

Carnea · Via San Rocco, 10 - Loc. Carnea - Tel. 0187 947070
 www.agriturismocarnea.it - agriturismocarnea@hotmail.com
 La cucina è prevalentemente vegetariana, è possibile assaggiare trenette al pesto, polpettone, strudel di zucchine con pesto, focaccia, pane fatto in casa. Ospitalità in camere.

MAISSANA

Agricella · Loc. Cella, Torza
 Tel. 346 3767800 - 339 1250473 - www.agricella.com - agricella@agricella.com
 Le produzioni più importanti dell'azienda sono le famose "fagiolane", fagioli, fragoline di bosco, ortaggi. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

Giandriale · Loc. Tavarone
 Tel. 0187 840279 - 339 2954906 - www.giandriale.it - info@giandriale.it
 Certificata come azienda con produzione biologica, "Giandriale" coltiva ortaggi, frutta, erbe aromatiche e produce miele; alleva bovini ed equini. A disposizione dell'ospite è anche un attrezzato parco avventura. Ospitalità in camere e appartamenti. Servizio di ristorazione. **Fattoria didattica.**

Cà Marcantonio · Loc. Marcantonio - Fraz. Chiama
 Tel. 0187 845720 - 329 3924199 - www.camarcantonio.it
 Sono a disposizione dell'ospite i prodotti dell'orto e le conserve di frutta e verdura, le uova, i polli e le erbe aromatiche. Ospitalità in appartamenti.

Ca' du Si' · Loc. Crocetta, 1 - Fraz. Cembrano
 Tel. 0187 847579 - 338 2828069 - francesca.oneto@libero.it
 Azienda specializzata nella produzione frutticola e orticola. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione non presente ma ampia cucina a disposizione degli ospiti.

PIGNONE

5 Terre · Loc. Gaggiola, 15 - Tel. 0187 888087 - 338 4872570
 www.agriturismo5terre.it - info@agriturismo5terre.it · Cucina casalinga con i prodotti aziendali, lasagne al pesto, ravioli, tagliatelle, coniglio, arrostiti e cibi al forno. Ospitalità in camere. Agricampeggio.

La Via del Sale · Via Penegalla, 163 - Loc. Casale
 Tel. 0187 887606 - 339 7683734 - www.casalecinque terre.com
 L'azienda si occupa di coltivazione di patate, fagioli, granoturco e allevamento animali da cortile. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

RICCÒ DEL GOLFO

Il Colle Fiorito · Via Vezzale, 30 - Loc. Polverara
 Tel. 0187 769836 - 328 7074173 - collefiorito@dalvaraalmagra.it
 L'azienda coltiva ortaggi bio e olio extra vergine di oliva, alleva animali da cortile, asini e cavalli. Vengono prodotti vini da tavola. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione.

ROCCHETTA VARA

Fontanafredda · Via Fontanafredda, 1
 Tel. 0187 890145 - 339 2663569 · L'azienda produce farina di castagne ideale per il castagnaccio, farina di mais, funghi, patate, carne bovina e di animali da cortile, uova, il tutto certificato bio. Servizio di ristorazione.

Di.La.Je di Menini Ornella · Loc. Casoni - Tel. 0187 890178
 Azienda con allevamento di animali da cortile, vacche, pecore e capre, coltivazione di ortaggi. I prodotti vengono serviti nel ristorante dell'agriturismo.

La Debbia · Loc. La Debbia di Suvero
 Tel. 338 9638566 - 339 3165366 - www.ladebbia.com - ladebbia@libero.it
 Circa 6 ettari sono coltivati a castagneto da frutto. Si alleva il bufalo, il gallo di razza gigante nera d'Italia della Val di Vara, le api. Ospitalità in camere. Servizio di ristorazione. **Fattoria didattica.**

Agriturismo dei Monti liguri · Loc. Fornello di Stodomelli

Tel. 0187 503208 - 328 3852069 · www.giannelli.org · montiliguri@tele2.it
L'azienda alleva bovini, anatre, pollame, api da miele ed altro a livello familiare. Si vendono confetture, miele, uova, pollami e vitelli. Ospitalità in camere.

La collina di terme · Via Terme, 1 - Tel. 0187 890033 - 338 5674706

michelemenoni@collinaditerme.it · Le specialità dell'agriturismo sono: le tagliatelle di grano e castagne, i pansotti al sugo di noci, i ravioli al ragù. Ospitalità in camere, agricampeggio.

Agriturismo Riomaggiore, Mari e Monti · Loc Saldino Veppo

Tel. 0187 936448 - 340 4174905 · L'azienda utilizza prodotti derivanti dall'agricoltura biologica e biodinamica che l'ospite potrà imparare a cucinare grazie ai corsi di cucina organizzati. Ospitalità in camere, servizio di ristorazione.

SESTA GODANO**Agriverde** · Via Maria Ausiliatrice, Bergassana

Tel. 0187 891690 - 338 4858611 - t.garbini@alice.it - tiziana1907@hotmail.it
Vengono allevati bovini, ovini, caprini. Tra le colture vitigni di uva rossa e bianca, ortaggi, frutta. Ospitalità in camere, servizio di ristorazione.

VARESE LIGURE**Il Pellegrino** · Loc. Pelosa - Tel. 0525 88264 - 328 7473502

www.ilpellegrino.eu - jutta.jirovec@libero.it

L'azienda coltiva piccoli frutti, alberi da frutta di antiche varietà, ortaggi, erbe aromatiche ed officinali. Alleva animali da bassa corte (conigli, gallo nero). Ospitalità in camere, servizio di ristorazione

Cascina Gaia · Teviggio Piane, 8

Tel. 0187 840530 - 349 6182403 · www.cascinagaia.it · info@cascinagaia.it
L'agriturismo coltiva diverse tipologie di frutta e verdura; alleva polli, agnelli e maiali. Ospitalità in camere, servizio di ristorazione.

Cibele · Loc. Cerro, 66 - Tel. 349 6109589

www.agricibele.it az.agricola.cibele@virgilio.it · Azienda specializzata nell'allevamento dei cavalli. Vendita diretta di prodotti locali. Ospitalità in appartamenti

Colle del Faggio · Via Cassego, 101 - Tel. 0187 843003

L'azienda coltiva prevalentemente frutta e verdura; alleva animali da bassa corte e cavalli. Vi è la possibilità di acquistare prodotti tipici. Ospitalità in camere.

Fattoria Monte Carmel · Piane di Treviggio, 9

Tel. 0187 842499 - montecarmel@libero.it
L'azienda è circondata da sette ettari di terreno con boschi, coltivazioni frutticole e orticole biologiche e piante officinali. Ospitalità in camere

Il Pruno Selvatico · Loc. Groppo Marzo, 75/A

Tel. 0187 842382 - 334 3389691 · www.ilprunoselvatico.it info@ilprunoselvatico.it
La frutta e la verdura coltivata dall'azienda e gli ovini allevati vengono utilizzati per cucinare i piatti tipici del territorio ligure che vengono offerti agli ospiti. Ospitalità in camere.

Gumo · Loc. Gumo, 69

Tel. 0187 842282 - 348 5524577 - 349 3605904 - www.ilgumo.it - ilgumo@tin.it
L'agriturismo si occupa di coltivazioni frutticole e orticole; l'allevamento è prevalentemente di bassa corte e ovino. Vendita di agnelli, castagne e marmellate. Ospitalità in camere

Il Boschetto · Via Chiesa - Loc. Scurtabò

Tel. 0187 843081 - 339 6401693 · Tutti i prodotti derivanti dalle coltivazioni cereali, ortaggi e piante da frutta vengono proposti agli ospiti. Pane, pasta fresca e dolci sono preparati giornalmente. Ospitalità in camere.

La Merlotta · Loc. Merlotta, 132/1 - Tel. 0187 842250 - 347 599884

L'azienda coltiva prodotti viticoli, frutticoli, orticoli e silvo-forestali. Vengono allevati bovini, ovini e animali di bassa corte. Ospitalità in camere

Le Tre Sorgenti · Loc. Cavizzano - Tel. 0187 842059 - 338 2009506 www.letresorgenti.it

Grazie ai terreni posseduti a Moneglia si ricavano gli agrumi con cui viene confezionata la marmellata. Le acciughe salate e la focaccia al formaggio sono affiancati ai formaggi di montagna e alle tagliatelle ai funghi. Ospitalità in camere.

Monte Zatta · Via Corbelletta - Codivara

Tel. 0187 849117 - 340 7785646 - agriturismo.montezatta@virgilio.it
La castanicoltura è l'attività prevalente. L'azienda è specializzata nella cucina di ravioli, castagnaccio e baciocca (torta di patate, formaggio e farina di grano). Ospitalità in camere e appartamento, servizio di ristorazione.

Agriturismo Risveglio · Loc. Valletti, 99 - Tel. 0187 1854393 - 392 2195962

francesca@risveglionaturale.it

Agriturismo "A ca' du Pipin" · Loc. Toceto, 82 - Fraz. Comuneglia

Tel. 0187 849041

ZIGNAGO**Co. Co. Dà** · Località Cravarezzo - Tel. 339 6717649 - 0187 1852340

www.agriturismococoda.it - agriturismococoda@gmail.com
Dai suoi terreni l'azienda ricava l'olio ed il vino che viene offerto ai propri ospiti; si coltivano inoltre alberi da frutta, ortaggi e erbe aromatiche. Ospitalità in camere, servizio di ristorazione.

COOPERATIVE E ASSOCIAZIONI**VARESE LIGURE**

E **Cooperativa Casearia Val di Vara** · Loc. Perazza
www.coopcasearia.it - info@coopcasearia.it · Tel. 0187 842108

Cooperativa macellazione carni S. Pietro Vara

Punto vendita: Via Caranza - Tel. 0187 842501 - 0187 847416
I soci propongono carni provenienti da allevamenti che attuano il metodo dell'agricoltura biologica. Presso il punto vendita sono disponibili "pacchi carne".

Associazione Gigante nera d'Italia della Val di Vara · San Pietro Vara

Tel. 320 3627869 - stagnaroluciano@chd.it · Attività di promozione e divulgazione dell'allevamento avicolo della razza gigante nero d'Italia della Val di Vara.

Consorzio Produttori della Val di Vara (Valle del Biologico)

Via Garibaldi, 57 - Tel. 0187 842020 - fax 0187 840949
informazioni@valledelbiologico.it
Produzione di carni, formaggi, miele e verdura con certificazione biologica.

PIGNONE**Associazione Produttori Agricoli "Le valli del Pignone e del Casale"**

Tel. 0187 887686 - 360 457116 · L'associazione raccoglie i produttori locali di patate, fagioli, granoturco dall'asciutto e farina di castagne. Nasce nel 2006 con l'obiettivo di mettere in produzione antiche varietà orticole a rischio di estinzione.

SESTA GODANO

Associazione Provinciale Allevatori · Via Scopesi, 141
Tel. 0187 870011 - apaspezia@libero.it · Allevamento e commercio di bestiame

BORGHETTO VARA

Associazione "Valle della Noce" · Tutela del "Pisello nero di L'Agò" · Tel. 328 7394785

RISTORANTI - OSTERIE - TRATTORIE**BEVERINO**

Molino dei Rossi · Via Memola, 1 - Bracelli - Tel. 0187 883069

Locanda La Campana d'oro · Via Cafaggio 1, Corvara
Tel. 0187 887648 www.campanadoro.it · info@campanadoro.it

BOLANO

I Marchesi · Via Genova, 8 - Ceparana - Tel. 0187 945283 - www.imarchesiosteria.it

BRUGNATO

La Taverna dei Golosi · Borgo San Bernardo, 16
Tel. 0187 895007 · info@latavernadeigolosi.com · www.latavernadeigolosi.com

BORGHETTO VARA

Ristoro del Pellegrino · Santuario di Roverano - Tel. 0187 893651

CALICE AL CORNOVIGLIO

Ristorante albergo Al Cornoviglio · Frazione Villagrossa - Tel. 0187 936311
Ristorante albergo Stella Alpina · Frazione Santa Maria - Tel. 0187 936304

CARRO

Biolocanda · Via Leopardi, 10 - Loc. Castello - Tel. 339 9892490
Toso Giovanni · Via Piave, 30 - Ponte Santa Margherita - Tel. 0187 891532

CARRODANO

Antica Locanda Luigina · Via Aurelia, 182 - Mattarana - Tel. 0187 893683

FOLLO

Il Vecchio Mulino · Via dei Mille, 16 - Valdurasca - Tel. 0187 947510

MAISSANA

Ristorante albergo La Veranda
Via M. Paodovani, 26 - Tavarone - Tel. 0187 845629

Trattoria della Posta · Via Torza, 74 - Torza - Tel. 347 845615

PIGNONE

Trattoria Medinelli · Via Campanile, 11 - Tel. 0187 887950
Ristorante albergo Dei Gallo · Via Privata - Faggiona - Tel. 0187 887630

RICCÒ DEL GOLFO

Ristorante albergo Le Rondini
Via Aurelia, 3 - Loc. La Stretta - Tel. 0187 925143
Locanda del Giglio · Via Graveglia, 55 - Tel. 0187 769150

ROCCHETTA VARA

Osteria dei Mattarelli · Fornello di Stadomelli - Tel. 0187 706174

SESTA GODANO

Ristorante albergo Cantarana · Via Roma, 54 - Tel. 0187 891436

VARESE LIGURE

L'Osteria Du Chicchinettu · Piazza Mazzini, 5 - Tel. 0187 842052 · 333 2920122

Ristorante i Fieschi

Via Garibaldi, 42 - Tel. 0187 842349 · emanuellisara@gmail.com

La Taverna del Gallo Nero

Piazza Vittorio Emanuele, 26 - Tel. 0187 840513 - stefaniapezzi@yahoo.it

Trattoria Margherita

Loc. Codivara - Tel. 0187 849004

Ristorante albergo Amici

Via Garibaldi - Tel. 0187 842139 · www.albergoamici.com

Ristorante albergo Della Posta

P.zza Vittorio Emanuele, 16 - Tel. 0187 842115

ZIGNAGO

Trattoria Ghirardi Adriana · Pieve di Zignago - Tel. 0187 865007

Trattoria U Fusgià · Via Brigate Garibaldi - Tel. 0187 865002

**AZIENDE DI PRODUZIONE E TRASFORMAZIONE PRODOTTI AGROALIMENTARI
NEGOZI DI GASTRONOMIA****BRUGNATO**

Salumificio Cioconi · Via Antica Romana, 59 - Brugnato - Tel. 0187 896558
L'azienda di trasformazione, nata dall'attività della macelleria di famiglia, produce salsicce, salami e carne suina

Caseificio Esposito · Via Regurone, 13 - Tel. 0187 894103 - 335 444347
www.caseificioesposito.com - esposito@caseificioesposito.com
Azienda a conduzione familiare che ha fatto dell'arte casearia motivo di vanto per Brugnato e la Val di Vara. Famose le sue caciotte, le scamorze e la mozzarella.

Vendita prodotti tipici alimentari di Circella Antonella

Via Circonvallazione Sud, 2 - Tel. 333 6351121 · Negozio di generi alimentari che si dedica alla promozione di prodotti locali di qualità.

PIGNONE

Salumificio Bordigoni · Via Levanto, 397
Tel. 0187 887839 - 339 8617159 · Attività che tramanda la tradizione degli insaccati prodotti nella zona di Pignone. Famosa la "salsiccia", inserita nell'atlante regionale dei prodotti tipici.

ZIGNAGO

I Pastai · Loc. Vezzola - Tel. 0187 865505 - 335 444347 - ipastai@jumpy.it
Azienda artigianale di produzione di tagliatelle, trofie e lasagne aromatizzate con i prodotti dell'orto e del bosco. Nascono così le paste ai funghi, al tartufo, alle ortiche e mille altre specialità.

I Piaceri della pasta di Maffei Gabriele Snc · Via Antica Romana, 6
Tel. 0187 894843 - 349 8548874 · ipiaceridellapasta@libero.it · Produzione di pasta fresca di qualità e gastronomia con utilizzo dei prodotti del territorio.

E Centro di eccellenza

Appuntamenti golosi da non perdere

Val di Vara

Fiera d'Estate

Fiera di generi vari con spettacoli musicali, giochi per bambini e degustazioni di prodotti tipici locali.

Beverino - Centro Polivalente

Terza domenica di giugno

Artisti in Cornice

Mostra di pittura e scultura in abbinamento a degustazioni di vini del territorio e prodotti locali.

Sesta Godano - Loc. Cornice

Primo weekend di luglio

Sagra dell'Asado

Sagra dedicata ad una pietanza (arrosto) di origine argentina preparato secondo la ricetta tramandata da generazioni dai migranti della zona che poi sono tornati al paese di origine.

Follo - Parco comunale di Piana Battolla

Mese di agosto

Carnea in festa

Gastronomia locale, ballo popolare, mostre e dibattiti

Follo - Centro storico di Carnea

Terza domenica di agosto

Festa dell'emigrante

Istituita nel 1979 per ricordare periodi di sacrifici e di viaggi in cerca di fortuna. Danze e banchi gastronomici animano le serate

Rocchetta Vara - Loc. Veppo

Periodo di ferragosto

Festa della Cultura contadina

Esposizione di animali da allevamento, prodotti tipici, attrezzature agricole storiche, trattori e foto d'epoca.

Degustazioni dei prodotti tipici locali

Zignago - Loc. Vezzanelli

Mese di agosto

Sagra del Fungo

Sagra gastronomica a base di funghi e ricette tipiche locali - Serata danzante

Maissana - Loc. Tavarone

Fine agosto

Gli Orti di Pignone

Mostra mercato di prodotti tipici locali con numerosi espositori. Possibilità di

acquistare e degustare i prodotti tipici locali tra cui le patate, i fagioli e le salsicce.

Pignone - Centro storico e Loc. Casale

Ultimo weekend di agosto

Stalle aperte

Un invito a vivere insieme il ricco patrimonio dei poderi sparsi che costellano il Comune di Rocchetta di Vara con degustazione e assaggi dei prodotti tipici locali.

Rocchetta Vara - Località diverse

Settembre

Festa del vino

Festa dedicata al vino con degustazione di prodotti tipici locali

Follo (Tivegna) - Piazza dell'Aia

Primo weekend di settembre

Sagra della Frittella di Baccalà

Sagra dedicata alla frittella di baccalà preparata dalle donne del paese secondo un'antica e particolare ricetta. Inoltre gastronomia locale, ballo popolare, mostre ecc.

Follo - Centro storico di Carnea

Seconda domenica di settembre

Fiera di Ottobre

Oltre alla tradizionale fiera di merci varie, mercato dell'hobbistica, "Castagnata" e "Sagra dello sgabeo"

Borghetto Vara - Centro storico

Seconda domenica di ottobre

Festa del castagno

Sagra gastronomica a base di castagne. Folclore con esibizione dei "Falconieri del Re"

Calice al Cornoviglio - Castello Doria

Malaspina

Ottobre

Festa della castagna e della pesella

Sagra gastronomica a base di castagne: caldaroste, castagnaccio, cacin, pan martin e il cian. Occasione anche per conoscere e degustare la "pesella" o pisello nero di L'Ago.

Borghetto Vara - Loc. L'Ago

Terza domenica di ottobre

Viabilità e collegamenti terra/mare/aereo

Collegamenti stradali: Autostrada A12 - Genova-Livorno; Autostrada A15 - La Spezia-Parma; S.S. n. 1 Aurelia; S.S. n. 62 del Passo della Cisa; S.S. n. 63 del Passo del Cerreto; S.S. n. 331 - S.S. n. 330 - S.S. n. 530 - S.S. n. 370.

Collegamenti ferroviari: Treni per tutte le destinazioni dalla Stazione C.le della Spezia

Collegamenti aerei: Aeroporto internazionale "C. Colombo" - Genova - Tel. 010 60151 - a Km 100

Aeroporto internazionale "G. Galilei" - Pisa - Tel. 050 849300 - a Km 90

Aero Club di Luni via Alta Vecchia S. Lazzaro Sarzana - Tel. 0187 673180 - a Km 18

Trasporti locali: Servizi di linea per tutti i Comuni della Provincia e la località di Volastra (Riomaggiore), escluse le Cinque Terre e la Riviera: Azienda Trasporti Consortile (A.T.C.)

Numero Verde 800 322 322 tutti i giorni dalle 07,00 alle 19,30;

dalle 05,15 alle 07,00 e dalle 19,30 alle 02,00 Tel. 0187 522511

Collegamenti marittimi: Golfo della Spezia - Cinque Terre - Tigullio - Versilia

CONSORZIO MARITTIMO TURISTICO 5 TERRE GOLFO DEI POETI

Via Don Minzoni, 13 - 19121 - La Spezia - Tel. 0187 732987 Fax 0187 730336 - www.navigazionegolfodeipoeti.it

Pubblicazione realizzata da: Associazione "TUTTIFRUTTI" in collaborazione con Provincia della Spezia Servizio Turismo

Direzione: dr. Marco Casarino, Dirigente

Coordinamento organizzativo-editoriale: Riccardo Tinfernà - Funzionario delegato

Collaborazione: Antonio Protopapa (Editoria)

Susanna Cuccureddu, Concetta La Placa (Amministrazione),

Tilde della Pina

Testi di: Salvatore Marchese

Ricerca iconografica e impaginazione: www.fotopuntografica.it

Fotografie: Archivio Regione Liguria, Provincia della Spezia

Altre fotografie: Walter Bilotta, Sabrina Cipriani, Tommaso Malfanti

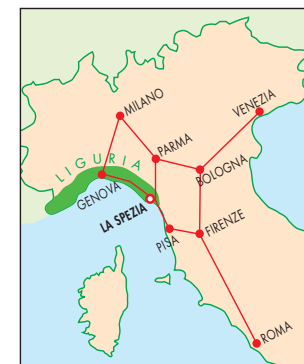
Stampa: Ambrosiana Arti Grafiche S.r.l. (SP)

Disegni: Studenti Liceo Artistico "Istituto Cardarelli" della Spezia

Foto di copertina: Cinque Terre

Retro copertina: Val di Vara

Edizione 2011 · © Provincia della Spezia



Carta ecologica 100%



Provincia della Spezia - Servizio Turismo · Viale Mazzini 47
www.provincia.sp.it - turiprov@provincia.sp.it



**UFFICI DI INFORMAZIONE
E DI ACCOGLIENZA TURISTICA**
iat_spazia@provincia.sp.it

c/o Stazione Ferroviaria Centrale
P.le Medaglie D'Oro
Tel. 0187 718997 · Fax 0187 023945

LA SPEZIA
Viale Italia, 5
Tel. 0187 770900 · Fax 0187 023945

Brugnato
c/o casello autostradale
Tel. 0187 896526
Fax 0187 896944

I PRODOTTI TIPICI SPEZZINI



- Salumifici Tradizionali
- Miele
- Acciughe di Monterosso e del Mar Ligure
- Castagne
- Funghi Porcini
- Gallo Nero
- Muscoli del Golfo
- Olio Extravergine di Oliva
- Patata di Pignone

- Pisello Nero di L'Ago
- Zafferano di Campiglia
- Fagiolana di Torza
- Granoturco dall'asciutto
- Vini D.O.C.
- Carni Biologiche Val di Vara
- Caseifici Tradizionali e Bio

- Val di Vara
- Riviera Spezzina
- Cinque Terre
- Golfo dei Poeti
- Val di Magra





PROVINCIA
DELLA SPEZIA
PROVINCIA
D'EUROPA



MARITTIMO - IT'ER - MARITIME
TOSCANA - LIGURIA - SARDEGNA - CORSE



Cofinanziato con fondi FESR

Quando hai finito di leggerlo, passalo ad un amico e non disperderlo nell'ambiente

LIGURIA

www.turismoinliguria.it