



Val di Magra

La terra della luna, dove il fiume incontra il mare





Val di Magra, la terra della luna

La Val di Magra è una terra di confine tra Liguria, Emilia e Toscana, capace di coniugare l'ambiente fluviale con il paesaggio costiero, la pianura con la collina, le attività sportive con l'offerta culturale, le risorse naturalistiche con il patrimonio archeologico, storico-artistico, l'enogastronomia con l'accoglienza. Il suo essere luogo di passaggio e di incontro tra genti e culture differenti ha permesso di assorbire e rielaborare nel tempo usi, costumi, architetture e sapori di diversa provenienza in una sintesi di straordinaria originalità che da sempre contraddistingue questo territorio di Lunigiana, racchiuso tra colline, a ridosso delle Apuane, bianche di marmo, disposte intorno ad una

vallata fertile, percorsa dal fiume e lambita dal mare. Una terra ricca di tradizioni proiettata al futuro, abitata dai tempi più remoti, dove i borghi, che ancora si perdono tra filari di vite e ulivo, con i castelli, le fortezze, le chiese, i santuari e le torri svettanti, sono la testimonianza di una storia secolare che manifesta la complessità del suo vissuto in una *facies* urbanistica che fonde sapientemente Antichità, Medioevo, Rinascimento, Barocco e modernità. Per tutti questi motivi, la Val di Magra permette di trasformare il soggiorno in un'esperienza di viaggio unica, attraverso itinerari tematici personalizzabili in linea con i propri desideri e i propri tempi in ogni stagione dell'anno.



La foce del Magra con le Apuane sullo sfondo



Ortonovo

Itinerari di turismo culturale e religioso

L'offerta culturale è quanto mai ricca e diversificata: aree archeologiche, chiese, santuari, palazzi, fortezze, musei consentono di conoscere e apprezzare la storia millenaria di questo territorio particolarmente vocato al commercio e alle attività agricole. L'itinerario può partire da **Ortonovo**. Qui, i Romani dopo aver vinto le resistenze dei Liguri Apuani, nel 177 a.C., fondarono una città che chiamarono *Lunae*, in onore della dea Luna; la rivestirono di marmo e decorarono gli edifici, pubblici e privati, con statue, mosaici, terrecotte e bronzi; costruirono il porto per gli scambi

commerciali, il foro per gli incontri e il mercato, la basilica per gli affari, i templi per la devozione, il teatro e l'anfiteatro per il divertimento e il gioco. I resti di questa città, un tempo davvero magnifica, si possono osservare nell'area archeologica di **Luni**, dotata di strutture museali, di centri di informazione e accoglienza che permettono di conoscere a fondo l'arte e la società romana attraverso le fonti, le testimonianze materiali, le ville signorili, le strutture templari e i luoghi della vita sociale. Per chi è interessato a conoscere anche gli aspetti salienti della cultura locale è consigliabile



Santuario di N.S. del Mirto, Ortonovo

una visita al Museo Etnografico, allestito in un antico mulino che conserva gli attrezzi e la memoria della cultura materiale contadina mentre, a poca distanza, sulla sponda sinistra del torrente Parmignola, possiamo vedere la Chiesa di S. Martino di Iliolo di cui è ben riconoscibile la struttura romanica. Il Comune di Ortonovo riserva altre piacevoli sorprese; arroccato su una collina, si raggiunge attraverso una strada che svolta dolcemente tra gli ulivi. Prima di entrare in paese, incontriamo una scalinata che termina su un piazzale da cui la vista spazia sulla vallata e sul mare sino alle isole Palmaria, Elba, Gorgona, Capraia, Corsica, lungo la linea dell'orizzonte, mentre alle nostre spalle il biancore della facciata del Santuario di N.S. del Mirteto si staglia per contrasto sul verde del bosco. L'origine del Santuario risale al XIV sec.; sin d'allora,

gli iscritti alla Confraternita dei «Disciplinati di Cristo» si raccoglievano in preghiera in una cappella in mezzo ad un boschetto di mirto per venerare un'immagine della Madonna. La sera del 29 luglio 1537 alcune donne di Ortonovo videro scendere lacrime di sangue dal volto della Vergine. La diffusione della notizia prodigiosa fece accorrere un numero sempre crescente di pellegrini, così, nel 1540, i Confratelli decisero di edificare una chiesa nel luogo dell'evento miracoloso e l'immagine venne posta in un'edicola; solo in seguito, nel 1796, fu collocata in un tempietto marmoreo all'interno della chiesa. Dal Santuario la strada per raggiungere Ortonovo è breve: il paese è raccolto intorno alla chiesa barocca dedicata ai SS. Lorenzo e Martino e alla torre quattrocentesca, edificata dal lucchese Paolo Guinigi.



Museo "Ca' Lunae", Castelnuovo Magra



Chiesa di San Martino di Iliolo, Ortonovo



Anfiteatro Romano, Luni (Ortonovo)



Il borgo di Nicola (Ortonovo)

A poca distanza, immerso nelle colline, si incontra il borgo di **Nicola**, di probabile origine bizantina, con la pianta perfettamente circolare che si sviluppa intorno alla chiesa dei SS. Filippo e Giacomo. Sull'altro versante, alla sommità di un colle, **Castelnuovo Magra**, insignito della Bandiera arancione e famoso per i suoi vini D.O.C. che l'Enoteca Pubblica, all'interno del settecentesco Palazzo comunale, espone as-

sieme alle più importanti etichette regionali e ad una selezione di prodotti locali, tra cui olio e miele. La torre e i resti del castello accolgono il visitatore: qui nel 1306 Dante, investito di un delicato ruolo diplomatico, soggiornò e fece da mediatore tra la famiglia Malaspina e il vescovo di Luni in lotta per il dominio della vallata che si apre sotto i nostri occhi in diversi punti del borgo con panorami di incredibile bellezza.



I vicoli, Nicola (Ortonovo)



Chiesa dei S.S. Filippo e Giacomo, Nicola, (Ortonovo)



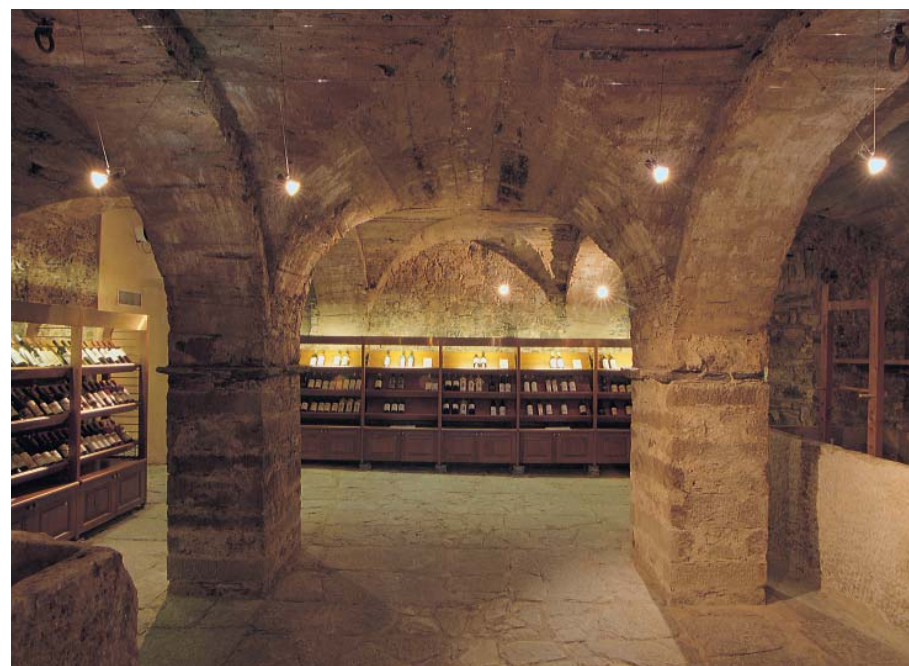
Castelnuovo Magra

Da non dimenticare la chiesa di S. Maria Maddalena del XVII sec. che espone un'opera davvero straordinaria: La *Crocifissione* di Peter Brueghel il Giovane (1564-1637). Un altro dipinto raffigura S. Fedele con una rara veduta settecentesca di Castelnuovo Magra mentre molteplici opere in marmo di artisti carraresi decorano gli interni. L'itinerario,

snodandosi in mezzo alle colline ricoperte di viti e di ulivi, ci conduce al Museo Ca' Lunae: un percorso evocativo nel mondo agricolo della Lunigiana storica attraverso gli strumenti del lavoro legati alla terra, alla vendemmia e al vino, all'interno delle stanze della casa padronale di un complesso rurale del Settecento perfettamente restaurato.



Crocifissione, P. Brueghel, chiesa di S. Maria Maddalena, Castelnuovo Magra



Enoteca pubblica, Castelnuovo Magra



Fortezza Firmafede, Sarzana

La strada in pianura prosegue in direzione di **Sarzana**, sulle orme dell'antica via Francigena che collegava il nord Europa con Roma. Sarzana ha mantenuto la struttura medievale, un tempo difesa da mura e torrioni, con due porte monumentali, Porta Parma e Porta Romana, poste all'estremità dell'asse viario principale. Su questo percorso si affacciano le piazze, il Palazzo comunale, i palazzi nobiliari sei-settecenteschi, la casa della famiglia Bonaparte, avi diretti di Napoleone, il Palazzo vescovile, l'antica pieve di S. Andrea, preziosa testimonianza della fase romanica della città e la cattedrale di S. Maria che conserva la reliquia con il preziosissimo sangue; la tradizione racconta che l'ampolla giunse nel 782 nel porto di Luni dalla Terrasanta su una nave senza nocchiero. La cattedrale espone un patrimonio storico-artistico di rilievo; tra tutte le opere si segnala in modo particolare lo straordinario Crocifisso ligneo di Mastro Guglielmo datato al 1138. Molto interessante anche il Teatro degli Impavidi, inaugurato nel 1809 che

si affaccia sull'elegante Piazza Garibaldi dove un tempo si trovava l'ospedale di S. Bartolomeo, nato proprio lungo la via Francigena - attuale via Mazzini -, per dare conforto e cura ai pellegrini in viaggio. Esiste anche una Sarzana rinascimentale; ne sono testimonianza le due magnifiche Fortezze volute da Lorenzo De' Medici, per contrastare il dominio di Genova. La cittadella, costruita sulla precedente fortezza Firmafede, inserita tra le mura cittadine e perfettamente restaurata, ospita convegni, concerti di musica, mostre ed eventi. In piazza Firmafede, si trova anche il Museo diocesano, all'interno dell'Oratorio della Misericordia, che espone pregevoli sculture, tele, arredi sacri e tessuti; è suddiviso in sei sale tematiche: la sala degli argenti, la sala degli armadi, ispirata all'arredo delle sagrestie, la sala delle ardesie dipinte, la sala dedicata al culto del preziosissimo sangue, la sala con le tele di Domenico Fiasella (Sarzana 1589-1669), raffinato pittore barocco particolarmente attivo a Genova



Piazza Garibaldi, Sarzana



Pieve di Sant'Andrea, Sarzana



Porta Romana, Sarzana



Madonna con Bambino e i SS. Giovanni Battista e Francesco, G.B. Paggi, chiesa di San Giovanni Battista (Sarzana)



San Lazzaro implora la Vergine per la città di Sarzana, D. Fiasella, chiesa di San Lazzaro (Sarzana)



Museo Diocesano, Oratorio della Misericordia, Sarzana

e a Roma, la Sala “Calandrini” che espone il parato di velluto e oro filato donato dal cardinale Filippo Calandrini (Sarzana 1403 - Bagnoregio 1476) alla città natale. Nell’ultima sala che corrisponde alla navata centrale, una particolare attenzione va riservata al gruppo scultoreo in legno policromo raffigurante *La Flagellazione* (XVIII sec.), attribuito alla scuola del Maragliano proveniente dall’oratorio di San Gerolamo. Usciti dal Museo, percorrendo

il camminamento sopra la Porta Romana, basta alzare la vista verso la collina di fronte per vedere l’altra struttura difensiva. La Fortezza di Sarzanello si raggiunge in poco tempo percorrendo una strada panoramica fuori le mura: è decisamente di grande effetto, circondata dal fossato, con i torrioni angolari e uno straordinario rivellino a spigolo, visitabile su prenotazione e sede di eventi. Per la particolare forma trapezoidale, è sicuramente suggestivo percorrere i sotterranei, che come un labirinto si snodano a zig-zag sotto il fossato. Tornando in città, poco fuori le mura, si trova la chiesa di S. Francesco con annesso il convento fondato, secondo la tradizione, proprio dal santo di Assisi. La chiesa è un vero museo di arte sacra dove è possibile osservare tele di Domenico Fiasella, di Antonio da Carpena, detto Carpenino, esponente di spicco della scuola pittorica spezzina nel corso della prima metà del 1500, e opere scultoree di grande pregio come il monumento funebre di Guarniero degli Antelminelli, figlio di Castruccio Castracani del 1328 e il sepolcro del vescovo Bernabò Malaspina, per citare solo alcune opere.



Fortezza di Sarzanello, Sarzana

Cattedrale di Santa Maria, Sarzana →



Lasciata Sarzana, la strada si snoda attraverso colline e borghi; con una breve deviazione in Toscana, si consiglia di visitare **Fosdinovo** per il magnifico castello e in modo particolare per il Museo audiovisivo della Resistenza. Questi luoghi che ora incantano per la bellezza del paesaggio sono stati teatro di stragi e scontri durante la II guerra mondiale. La visita suscita un forte impatto emotivo, grazie a supporti multimediali interattivi che permettono l'indagine storica e l'approfondimento didattico sui

temi della Resistenza attraverso fotografie, video, documenti e racconti di uomini e donne che hanno ampiamente contribuito alla costruzione della democrazia nel nostro paese. Rientrati in Liguria, incontriamo **Falcinello**, immerso nella quiete di viti, ulivi, boschi e terreni coltivati, che conserva l'aspetto fortificato, le porte monumentali, l'area del castello, la chiesa dei SS. Fabiano e Sebastiano, l'oratorio dei disciplinati e le case che disegnano un labirinto di vicoli, scale e passaggi voltati.



Falcinello (Sarzana)



I vicoli, Falcinello (Sarzana)

A breve distanza, **Ponzano**, diviso in due frazioni. Ponzano Superiore, punto strategico nella viabilità medievale, regala una straordinaria vista sulla Valle del Magra e sul litorale in modo particolare dalla piazza panoramica vicino a Palazzo Remedi e alla chiesa di S. Michele Arcangelo. L'edificio religioso presenta impor-

tanti opere ed è famoso soprattutto per le reliquie tra cui il corpo perfettamente conservato di S. Concordia, martire nel III sec. d.C. In località Ponzano Madonnetta si trova la chiesa di S. Bartolomeo, Santuario di N.S. delle Grazie, che espone un dipinto del famoso pittore senese Domenico Beccafumi.



Ponzano Superiore (Santo Stefano Magra)



I vicoli, Ponzano (Santo Stefano Magra)



Madonna col Bambino, D. Beccafumi, chiesa di San Bartolomeo (Ponzano Magra)



Santo Stefano di Magra



Chiesa di S. Stefano protomartire, Santo Stefano Magra

Lasciato Ponzano si arriva a **Santo Stefano Magra**, fondato già prima del 1000, ricordato come importante sede di mercato fin dal 981 da Ottone II e nel 1185 da Federico I. Il borgo, un tempo chiuso da possenti mura, era un'importante tappa lungo la via Francigena e, quindi, passaggio obbligato per pellegrini e mercanti diretti negli stati confinanti. Tutto il territorio è stato un significativo snodo di transito; anche per questo sono numerose le immagini sacre, le piccole cappelle e le maestà che si possono trovare presso le case, lungo le vie e gli incroci come buon auspicio per i viandanti. Nel borgo domina la presenza della chiesa settecentesca a croce greca, dedicata a S. Stefano Protomartire, sorta su una precedente pieve proto-romantica.



Santo Stefano di Magra



Vezzano Ligure

Al di là del fiume si trova **Vezzano Ligure**, in una posizione strategica: la vista si perde tra i borghi, la costa toscana, la vallata del Magra e il Golfo della Spezia, racchiuso tra colline che scendono al mare. Il borgo è stato feudo di Signori potentissimi, in grado di rivaleggiare con il Vescovo di Luni e con Genova per il dominio di un territorio particolarmente fertile attraversato da importanti vie di comunicazione di terra e di mare. È suddiviso in due insediamenti sulle sommità di due colline, Vezzano Alto e Vezzano

Basso. Vezzano Basso presenta una struttura tipicamente concentrica con vie strette e archi voltati, la torre pentagonale del XIII sec., alta circa quindici metri, i resti della cinta muraria con torri rotonde, la chiesa parrocchiale dei SS. Maria Assunta e Sebastiano, in stile barocco e l'oratorio sconsacrato di S. Michele con abside e portale gotici. Merita particolare attenzione la chiesa romanica di Santa Maria Assunta che risale al XII sec.; edificata su un preesistente edificio altomedievale, conserva al suo interno

un notevole sarcofago in marmo proveniente da Luni. Vezzano Alto è strutturato intorno alla piazza, composta da una pavimentazione di ciottoli policromi, circondata da edifici del XVII e XVIII sec. e dalla chiesa di N.S. del Soccorso. Nella chiesa si conserva il quadro protagonista di un evento miracoloso che ha portato alla costruzione del Santuario di N.S. del Soccorso presso Molinello ai **Prati di Vezzano**. In questa località, nel 1523, una donna di Vezzano trova il quadro appeso ad una pianta e nello stesso

tempo sente una voce che assicura al paese protezione dalla pestilenza in quel periodo diffusa nella zona. Il quadro viene portato nella chiesa del paese e sul luogo dell'evento si costruisce il Santuario. Questo spiega perché a Vezzano ci sono due Santuari con lo stesso nome. Sul versante che guarda La Spezia, si trova Valeriano, borgo medievale con strette stradine concentriche intorno alla settecentesca chiesa di Sant'Apollinare, posto su un colle dove la vista spazia sulla Val di Vara e sul litorale spezzino.



Arcola

Se ritorniamo all'interno della valle, diversi percorsi ci possono portare ad **Arcola, città del vino**. La struttura del borgo, raccolto intorno alla collina, conserva l'originale assetto medievale frutto, in modo particolare, del dominio degli Obertenghi che tra X e XI sec. costruiscono il Castello, ora sede comunale, e la Torre pentagonale alta 25 metri, punto di forza del sistema difensivo,

dichiarata "Monumento Nazionale", visitabile su prenotazione. In seguito il borgo entra nell'orbita di diversi potenti signori, dei Malaspina, dei Genovesi, di Castruccio Castracani, dei Visconti di Milano per poi tornare sotto la giurisdizione della Repubblica genovese. Merita una visita la chiesa di S. Nicolò, già citata in un atto del 1132; l'aspetto attuale risale agli ampliamenti



Arcola



Ancona marmorea, chiesa dei SS. Stefano e Margherita, Baccano (Arcola)

← Chiesa di S.S. Maria Assunta e Sebastiano, Vezzano Ligure

terminati nel 1673. È divisa in tre navate con sei colonne marmoree, ed espone una pregevolissima ancona in marmo raffigurante la Beata Vergine col bambino, seduta tra i SS. Margherita, Nicolò, Stefano e Bartolomeo. Si ricorda anche il Santuario di N.S. degli Angeli, edificato nel luogo in cui, come vuole la tradizione, il 21 maggio 1556, la Madonna circondata da due Angeli è apparsa, su una pianta di rosmarino, a cinque sorelle di una famiglia locale, invitandole alla penitenza e chiedendo di erigere una cappella che ora si trova sotto il presbiterio. La statua della Madonna è stata eseguita nei primi decenni del XVII sec. dallo scultore Orsolini di Carrara. Tra le frazioni di Arcola, si segnala **Baccano** con la chiesa dedicata ai SS. Stefano e

Margherita attestata già nel 1149 da una bolla pontificia di Papa Eugenio III e **Cerri**, piccolo insediamento collinare con le case dalle facciate dipinte e la chiesa di S. Anna dall'interno barocco. Indubbiamente la ricchezza urbanistica e paesaggistica della vallata è testimoniata anche dalla molteplicità di borghi di fondovalle e di crinale che permettono di cogliere aspetti e visuali differenti del territorio. L'itinerario prosegue sino a **Romito Magra**, lambito dal fiume e sviluppatosi lungo un'importante via di transito, un tempo sotto il controllo del castello di **Trebiano**, sulla collina sovrastante, voluto dai Vescovi di Luni per presidiare le vie di accesso al fiume, a Sarzana e alla vicina Lerici, all'epoca attivo scalo portuale. Oggi la vocazione commerciale,



Cerri (Arcola)



Trebiano (Arcola)



Il castello, Trebiano (Arcola)

orticola e florovivaistica si manifesta soprattutto attraverso la presenza di numerose attività e di serre. Per chi è interessato a collezioni tematiche, merita davvero una visita il Museo del caffè presso l'azienda Crastan che raccoglie oggetti di uso industriale e domestico, legati alla coltivazione, alla raccolta, alla tostatura e alla macinazione del caffè dal 1700 ai nostri giorni. La strada prosegue tra i campi coltivati in direzione di Ameglia. Si sente che ci si avvicina alla costa: si susseguono i campeggi, i ristoranti, gli alberghi sino a quando il fiume si immette placido nelle acque del mare.



Chiesa dei SS. Stefano e Margherita, Baccano (Arcola)



La foce del Magra a Bocca di Magra (Ameglia)

Siamo a **Bocca di Magra**, una località dal fascino speciale; nel corso del XX sec., particolarmente amata da poeti e scrittori e per questo eletta a rifugio, a luogo dell'anima per la bellezza assoluta del paesaggio. Molti secoli prima, la medesima scelta era stata fatta dai Liguri Apuani: in località Cafaggio, ai piedi della collina su cui si trova Ameglia, infatti, è stata ritrovata una necropoli che ha restituito monili, armature e ceramiche del IV sec. a.C. ora conservate nel Museo Archeologico del Castello di San Giorgio alla Spezia. In seguito anche i Romani hanno mostrato di gradire i benefici climatici e la ricchezza di queste terre: qui, infatti, tra

il fiume e il mare, hanno costruito una magnifica villa abitata dal I sec. a.C. sino al IV sec. d.C. La struttura presenta diversi ambienti disposti su terrazze che seguono la conformazione del pendio e tra questi è ben riconoscibile l'impianto termale. In posizione sopraelevata da cui si domina la foce del fiume e la vallata del Magra, incontriamo **Ameglia** dalla struttura medievale perfettamente leggibile nelle piazze, nelle vie, nel castello un tempo proprietà dei Vescovi di Luni. Si segnala anche la Pieve dei SS. Vincenzo e Pasquale (XV sec.) e l'Oratorio di N.S. Assunta (XVIII sec.), in modo particolare per il coro ligneo di pregevole fattura.



Ameglia



I vicoli, Ameglia

Non può mancare una visita a **Montemarcello** eletto nel 2007 tra I Borghi più belli d'Italia, situato sulla sommità del Promontorio del Caprione. Per raggiungerlo si percorre una strada panoramica immersa nella vegetazione che offre straordinari panorami sul fiume Magra, sulle Apuane, sulla Versilia e sul Golfo. Lungo il percorso, incontriamo il Monastero di Santa Croce in cui trovò ospitalità Dante Alighieri, tuttora attivo centro spirituale e ricettivo. Nella cappella dell'antica chiesa romanica si conserva un cro-

cefisso di notevoli dimensioni, con abito e fisionomia orientali di legno scuro, noto come "Cristo Nero". Il centro storico conserva i resti delle mura risalenti al 1485 ed è davvero piacevole perdersi tra i vicoli del borgo o fermarsi per una pausa nelle caffetterie o nei ristoranti locali. Prima di ripartire, si dia uno sguardo alla chiesa di S. Pietro per le pregevoli sculture come l'ancona marmorea del 1529 raffigurante Gesù Cristo, S. Sebastiano e S. Rocco, attribuita a Domenico Gar, e alcune opere pittoriche al suo interno.



Montemarcello (Ameglia)



I vicoli, Montemarcello (Ameglia)



Piazza XIII Dicembre, Montemarcello (Ameglia)



Chiesa di San Pietro, Montemarcello (Ameglia)

Itinerari enogastronomici

La Val di Magra è anche un'oasi eno-gastronomica che permette di sperimentare molteplici itinerari in base alle diverse stagioni e di scoprire accostamenti sorprendenti: i frutti del mare si affiancano ai prodotti dell'orto, le erbe aromatiche, immancabili, profumano i ripieni di primi, carni e verdure. Sulla tavola non mancano testaroli, ravioli e le tagliatelle al sugo, al pesto o semplicemente con olio extravergine di oliva e parmigiano. Da non perdere il coniglio, la cima, l'agnello, la trippa, il baccalà, i salumi e i formaggi da abbinare ai vini D.O.C. dei Colli di Luni. Qui la natura dei luoghi, plasmata da una storia antichissima, ha reso ogni borgo parte di un racconto comune e nello stesso tempo un luogo speciale, con caratteristiche proprie che si riflettono sapientemente nella cucina locale. Per questo anche a poca distanza le ricette variano, si integrano e si fondono in un linguaggio di sapori mai banale, capace di soddisfare le aspettative del viaggiatore più esperto ed esigente. Tra filari di viti e ulivi si trovano, infatti, ottimi ristoranti, agriturismo, punti di ristoro, e di fronte al mare o al fiume non mancano locali dove gustare il pesce appena pescato. Così, ogni Comune può essere visto come il tassello di un puzzle che disegna il profilo di tutta la vallata; non ci resta che suggerire alcune possibili tappe di un viaggio nel gusto davvero da non perdere.



Ad **Ameglia** si segnalano le seppie con le bietole, le frittelle di farina di granoturco, le frittelle di baccalà, l'insalata di polpo, i totani ripieni, il tortino di acciughe. A **Montemarcello**, le caratteristiche del terreno rendono eccezionalmente prelibati i fichi da gustare appena colti, secchi o abbinati alla focaccia salata. Ad **Arcola** la cucina, ha assorbito influssi sia da Genova sia dalla Toscana, per questo tra le ricette trovano posto lo stoccafisso, il baccalà, le focacce, le minestre di cereali o di verdure, le frittate, la cima e il coniglio. Tra i dolci si consiglia il canestrello, immancabile sulla tavola di Pasqua. A **Castelnuovo Magra**



la cucina è strettamente legata alla terra: coniglio disossato e farcito, polli, faraone, trippa in umido, lattughe ripiene, cacciagione, salumi tra cui la famosa prosciutta, ottenuta solo dalla parte magra della coscia del maiale maturata per mesi in un trito di spezie, sgabei (pasta lievitata e fritta in olio d'oliva) con formaggi e salumi, testaroli cotti su testis di ghisa e serviti con olio extravergine di oliva e parmigiano, con il pesto o con il sugo di carne. Torte di riso dolce o salato non mancano mai, magari accompagnate dal vino D.O.C. prodotto dai vigneti che disegnano il paesaggio. Da non perdere le frittelle di farina



di grano con l'uvetta, tipiche di Vallecchia. **Ortonovo** si fa onore per le tagliatelle, le lasagne, i ravioli, le torte di verdura, il Vermentino D.O.C. e l'olio extra vergine di oliva, davvero eccellente come testimoniano le numerose aziende agricole locali. Si consiglia di non perdere il tipico pan maroko, di farina gialla a cui si aggiungono pinoli e uvetta oppure le olive, piacevolissimo tiepido oltre che freddo. A **S. Stefano di Magra** riveste particolare attenzione la cucina tradizionale e i prodotti locali frutto del singolare connubio tra pianura, fiume e mare. Nelle ricette troviamo il coniglio, i panigacci accompagnati con i salumi e i formaggi, i testaroli al pesto o conditi con l'olio extravergine prodotto localmente; in modo particolare si segnala la scherpada un piatto tipico di **Ponzano Superiore**. Si tratta di una torta salata ripiena di erbe dei campi, zucca e bietole cotta su testis di terracotta a cui viene dedicata una sagra molto popolare. A **Sarzana** trovano ampio spazio i prodotti a base di farina di grano, di granturco, di ceci e di castagne come i testaroli, i panigazzi, il castagnaccio, la panissa, le torte di verdura come la scarpazza, le torte di riso dolce o salato, qui chiamata torta "scema", le tagliatelle, i ravioli e la pasta al pesto. Protagonisti nelle ricette i prodotti dell'orto mentre con la frutta locale (ciliegie, pesche, fichi e susine), si confezionano marmellate artigianali. Tra i secondi di terra il coniglio in umido

o fritto e la trippa; tra i secondi a base di pesce stoccafisso con la polenta e baccalà, mentre la pianura di Marinella è luogo di produzione di formaggi, burro e latte fresco. Un posto di rilievo è riservato ai dolci, tra tutti: la focaccia con uvetta, pinoli e semi di anice, la spungata, una doppia sfoglia farcita di marmellata, canditi, spezie, noci, profumata di cannella e il buccellato, tradizionale ciambella di pasta lievitata e aromatizzata con scorze di limone o arancia. Si segnala l'azienda agricola dimostrativa di Pallodola che produce ortofrutta da agricoltura biologica, erbe aromatiche e, come fattoria didattica, svolge visite guidate e degustazioni rivolte in modo particolare alle scuole. Anche a **Vezzano Ligure** la cucina è legata al territorio, ai prodotti dell'orto e del bosco; eccellenti le torte di riso dolce, le frittelle di mele, le frittelle di baccalà, le frittelle di cipollini, i fiori di zucca fritti, le verdure ripiene, i testaroli al pesto e i ravioli di ricotta, di carne o di pesce, del resto il mare è davvero vicino; così non è raro che si trovino le acciughe fritte o ripiene, il polpo con le patate o il farro e, perché no, i muscoli ripieni e la mess-ciu, tipici della cucina spezzina. Ottimo il miele prodotto localmente. In questo ambito si segnalano i laboratori didattici dedicati alle api, alle attività legate alla produzione di miele e al riconoscimento delle piante aromatiche del bosco organizzati da una fattoria didattica del luogo.

Itinerari di turismo outdoor

In questa vallata, se lo si desidera, come per incanto, il ritmo rallenta e le giornate possono scorrere rilassanti e tranquille; se, invece, si ama il movimento non mancano certo le occasioni per vivere in maniera attiva all'aperto a contatto con la natura. Il territorio, infatti, è attraversato da chilometri di sentieri che si collegano sia all'Alta Via dei Monti Liguri, sia ai tracciati escursionistici del Golfo dei Poeti da percorrere a piedi, in bicicletta e a cavallo. Una rete che si irradia a fondovalle, seguendo il fiume, o sui crinali permettendo di apprezzare gli itinerari botanici del Parco di Montemarcello-Magra, di osservare l'avifauna, la flora locale e di seguire le tracce di antichi mulini e di torchi in un territorio dove l'acqua dei torrenti, del fiume e del mare è protagonista e diventa paesaggio. Il richiamo dell'acqua ha fatto sviluppare e consolidare molteplici attività legate alla vela, alla nautica e al mare: jogging sulla spiaggia, surf, canoa per fare solo alcuni esempi. Ogni Comune offre una molteplicità di proposte di turismo outdoor da vivere non solo in estate ma in ogni occasione dell'anno.



Ameglia

A Bocca di Magra si può passeggiare lungo il fiume, prendere il largo con la barca, dedicarsi ad attività di diving, fare bird-watching per osservare l'avifauna stanziale e migratoria. È possibile risalire lungo la strada che porta a Montemarcello per fare trekking nei sentieri dell'Orto Botanico, segnalati con pannelli informativi, o raggiungere le spiagge di Punta Corvo, inserita da Legambiente tra le 11 spiagge più belle d'Italia, e di Punta Bianca. Fiumaretta è località balneare per eccellenza grazie agli ampi litorali di sabbia color ocra che contrasta con l'azzurro intenso del mare. La

presenza di strutture attrezzate e stabilimenti consentono attività legate al diving, alla nautica e al surf. Alla foce del fiume si può partire in battello per raggiungere le vicine spiagge e le località del Golfo.

Arcola

I numerosi sentieri tra le colline e il fiume fino al mare possono essere percorsi sia a piedi, sia in mountain-bike che a cavallo. Presso adeguate strutture si può praticare tennis, calcetto, arrampicata su parete attrezzata, yoga, arti marziali, ginnastica dolce, vari tipi di attività all'aria aperta e discipline bio-naturali.

Castelnuovo Magra

Il territorio è percorso da 10 chilometri di sentieri che si sviluppano per la maggior parte in collina, percorribili a piedi, a cavallo e in mountain-bike. Nelle strutture ricettive è possibile affittare biciclette. Il Centro Sportivo Comunale è attrezzato per diverse discipline: tennis, pallavolo, corsa, calcetto, minigolf. L'equitazione è praticabile in un maneggio locale che organizza itinerari e manifestazioni.

Ortonovo

Una fitta rete di sentieri C.A.I. e di mulattiere collegano i borghi a valle come Casano alle località collinari quali Nicola, Ortonovo, Vallecchia e Castelpoggio. Tra le molteplici escursioni si segnala quella alle rovine del castello di Volpignone - la leggenda dice che nasconda un forziere pieno di monete d'oro. Altri sentieri percorribili a piedi e in bicicletta seguono tracciati tematici alla volta di vecchi mulini e antichi frantoi. Intorno a Luni ci sono percorsi adatti all'equitazione. Sono presenti strutture sportive tra cui due campi da calcio, una piscina, un centro polivalente e una pista da pattinaggio.

Santo Stefano di Magra

Trekking lungo il fiume Magra, sulle colline e lungo gli antichi percorsi pellegrinali. In modo particolare si segnala il sentiero C.A.I. verso il castello della Brina, ai piedi



della collina di Falcinello lungo l'itinerario alto della Via Francigena, una variante rispetto al principale tracciato di fondovalle. Sulle rive del fiume è possibile fare bird-watching in primavera per osservare le migrazioni, a settembre per vedere il fenicottero e la cicogna bianca, durante tutto l'anno, per osservare l'airone cinerino. In località Cerlasca, nel Lago Curadi è possibile praticare la pesca sportiva.

Sarzana

Il territorio permette di poter svolgere infinite attività sportive come trekking, jogging, escursioni a cavallo, itinerari in bicicletta nella pianura di Marinella, lungo le colline o lungo il litorale. Grazie al mare si possono praticare windsurf, kitesurf, canoa, vela, ecc.

Vezzano Ligure

Escursioni lungo le colline; a fondo valle itinerari lungo il fiume e presso gli antichi mulini; al confine con il Comune di Santo Stefano Magra, si segnala il percorso dalla Piana di Ponzano Madonnetta dove in via Vincinella si trova un Mulino con torchio per frangere le olive datato 1586; si procede verso la piana di Ponzano Belaso, dove il torrente Bedale porta acqua ad un altro mulino ben conservato chiamato "di Bibolini", in via Arenella, da cui in breve si raggiunge il fiume.



Manifestazioni ed eventi

Moltissimi eventi animano la vallata. Di anno in anno le date possono subire variazioni. Si consiglia di prendere informazioni prima di partecipare.

Ameglia

Ultima domenica di carnevale (ogni due anni) - L'omo ar bozo; Terzo fine settimana di luglio - Festa sul fiume (Bocca di Magra). Fine giugno - Mostra mercato dei fiori e del giardino (Montemarcello); Ultimo weekend di agosto - Festa del fico (Montemarcello); Inizio luglio - La Bella Tivu; Luglio e agosto - Rassegna di Cabaret e Cinema sotto le stelle; Luglio - Rassegna Letteraria in Villa (Bocca di Magra).

Arcola

I weekend di settembre - Rassegna Arcola e i suoi vini (Baccano).

Castelnuovo Magra

Febbraio - Ogni giovedì Rassegna di cinema e teatro; In primavera - Benvenuto Vermentino; Primo fine settimana di giugno - Rassegna dell'olio d'oliva e dei prodotti di qualità; Primi di luglio - Artinfiera; Luglio - Cinema Cultura; Agosto - Cena Medievale; Ultimo sabato di agosto - Rievocazione storica in costume della pace di Dante; Prima domenica di settembre - Fiera del bestiame e merci varie.

Ortonovo

Primavera - Settimana della Cultura; Il lunedì prima delle Ceneri - Festa di San Gugliemo; 16 agosto - Festa di San Rocco; 7-8 settembre - Festa della Madonna del Mirteto; Settembre - Convegni storici, artistici e letterari; Fine settembre - Giornate Europee del Territorio; Autunno - Mangialonga; Ottobre - Ottobre Piovono Libri!; Novembre - Fiera di San Martino; Dicembre - Concerti di Natale e presepe vivente.

Santo Stefano di Magra

Luglio - La Cusina d'Sa'Steu; Primi di agosto - Rievocazione storica del mercato medievale sulla Via Francigena; Agosto - Sagra della Scherpada (Ponzano Superiore); Terza domenica di ottobre - Fiera di S. Felice.

Sarzana

Maggio - International Guitar Meeting; Maggio - Atrii fioriti e Festival Musica e Fiaba; Fine maggio - primi di giugno - I libri in strada; Fine giugno-primi di luglio - Palio dei quartieri; Maggio/giugno - Premio Spiros Argiris; Luglio - Sconfinando, Festival Internazionale di Musiche & Suoni dal Mondo; Agosto - Mostra Nazionale dell'Antiquariato; Agosto - Soffitta nella strada; Agosto - La Calandriniana - Laboratorio dal vivo su come nasce un quadro; Agosto - Sarzana a Tavola; Prima settimana di settembre - Festival della mente; Fine settembre (biennale) - Sarzana Napoleon Festival, rievocazione storica; Ogni quarto weekend del mese la Soffitta ritorna lungo le strade del centro storico.

Vezzano Ligure

I domenica di giugno - Festa di N.S. del Soccorso al Santuario del Molinello (Prati di Vezzano) - Settembre - Festa dell'uva - Palio dei rioni.



L'omo ar bozo, Ameglia



Soffitta nella strada, Sarzana



Festa dell'uva, Vezzano Ligure



Rievocazione storica - sfilata sbandieratori, Santo Stefano di Magra

NUMERI TELEFONICI UTILI VAL DI MAGRA

Comune di Ameglia: Piazza Sforza 1
Tel. 0187 60921 - Fax. 0187 609044 - www.comune.ameglia.sp.it
Comune di Arcola: Piazza Muccini 1
Tel. 0187 952811 - www.comune.arcola.sp.it
Comune di Castelnuovo Magra: Via Veneto
Tel. 0187 693801 - www.castelnuovomagra.com
Comune di Ortonovo: Via Castagno 61
Tel. 0187 690111 - www.comune.ortonovo.sp.it
Comune di Santo Stefano di Magra: Piazza Matteotti
Tel. 0187 697111 - www.comune.santostefanodimagra.sp.it
Comune di Sarzana: Piazza Matteotti 1
Tel. 0187 6141 - www.comune.sarzana.org
Comune di Vezzano Ligure: Via Goito 2
Tel. 0187 993111 - www.comune.vezzanoligure.sp.it
Sistema turistico Locale STL Golfo dei Poeti, Val di Magra e Vara di Vara, Tel. 0187 733525 - 0187 763253 - Fax 0187 733525
www.stl.sp.it - info@stl.sp.it

I.A.T. - Ufficio Informazioni ed Accoglienza Turistica e Pro Loco Ameglia (Pro Loco) c/o Comune - Ufficio Turistico
Tel. 0187 609232
Arcola (Pro Loco) Via Valentini 197, Loc. Ponte
Tel./Fax. 0187 986559 - prolocoarcolana@libero.it
Castelnuovo Magra (Pro Loco) Via Aurelia 241
Tel./Fax 0187 693306 c/o Enoteca pubblica della Liguria e della Lunigiana, Via V. Veneto 2 - Tel. e Fax 0187 694182
ufficioturismo@castelnuovomagra.com
Montemarcello, Ameglia (Pro Loco) Via Nuova 48
Tel. e Fax 0187 670910
Sarzana: Piazza S. Giorgio - Tel. 0187 620419
Fax. 0187 634249 - iatsarzana@orchestramassacarrara.it
Vezzano Ligure (Pro Loco) Piazza Regina Margherita 7
Tel. 0187 993123 - Fax 0187 993150 - comvezzaturismo@libero.it
Pro Loco di Ortonovo c/o Comune - Tel. 0187 690111

Musei, Parchi, Fortezze, Teatri, Associazioni
Museo Archeologico Nazionale e città antica di Luni
Via San Pero 39 - Luni di Ortonovo - Tel. e Fax 0187 66811
www.archeoge.arti.beniculturali.it
Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra,
Via Paci 2 - Sarzana - Tel. 0187 691071 - Fax 0187 606738
www.parcomagra.it - info@parcomagra.it

Sistema Turistico Locale Cinque Terre e Riviera Spezzina
c/o Comune Via Telemaco Signorini, 118
19017 Riomaggiore
www.stl5terre.it - info@stl5terre.it

Provincia della Spezia - Servizio Turismo - Viale Mazzini 47 - Tel. 0187 7421 - Fax 0187 770908
www.provincia.sp.it - turiprov@provincia.sp.it



UFFICI DI INFORMAZIONE E DI ACCOGLIENZA TURISTICA

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

Orto Botanico di Montemarcello - Loc. Monte Murlo (Ameglia),
Informazioni: Coop. Hydra Tel. 0187 626172 - 331 9726775
www.parcomagra.it - cea@parcomagra.it
Museo Etnografico Via Canneloto (ex Frantoio)
Loc. Casano di Ortonovo - www.metortonovo.it
info@metortonovo.it - info c/o Comune di Ortonovo
Fortezza di Sarzanello Info Cooperativa Earth,
Tel. 0187 622080 - Fax 0187 1500158
www.fortezzasarzanello.com - fortezza@earth-ambiente.it
Parco di Arte Ambientale La Marrana - Via della Marrana 2
Montemarcello (Ameglia) - Tel. 0187 600158 - 335 6328606
www.lamarrana.it - info@lamarrana.it
Centro Regionale Fauna Minore - Via Paganino - Sarzana
Tel. 0187 626172 - Fax 0187 606738
www.parcomagra.it - info@parcomagra.it
Museo Diocesano ex Oratorio della Misericordia,
Piazza Firmafede - Sarzana - Tel. 0187 603102
www.diocesilaspezia.it - museosarzana@diocesilaspezia.it
Museo del Vino "Ca' Lunae" - Via Palvotrisia 2
Castelnuovo Magra - Tel. 0187 693483 - Fax 0187 694903
www.calunae.it - info@calunae.it
Museo del Caffè e Museo Walter Tacchini - Romito Magra (Arcola),
Tel. 0187 988492 - Fax 0187 988271
www.crastrancaffee.com - crastran@crastrancaffee.com
Teatro Impavidi - Piazza Garibaldi - Sarzana
info c/o Ufficio Cultura del Comune - Tel. 0187 614227
CAI - Piazza Firmafede 13 - Sarzana
Tel. 0187 625154 - Fax 0187 606556

Centri di eccellenza del settore enogastronomico ed agroalimentare
Azienda dimostrativa di Pallodola - Via Pallodola 16 - Sarzana
Tel. 0187-621730 - Fax 0187 603109 - aziendaadmostrativa@libero.it
Enoteca Pubblica della Liguria e della Lunigiana
Via Vittorio Veneto 2 - Castelnuovo Magra
Tel. 0187 675394 - 0187 694182 - www.enotecapubblica.it
enotecapubblica@enotecapubblica.it
Associazione olivicoltori colline di Ortonovo
Via Canneloto c/o Museo Etnografico - Tel. 360 700689
nucciobottiglioni@libero.it - info@olivicoltoriortonovo.it

Manifestazioni
www.turismoprovincia.laspezia.it

Sistema Turistico Locale
Golfo dei Poeti, Val di Magra e Vara di Vara
Tel. 0187 733525 - 0187 763253 - Fax 0187 733525
www.stl.sp.it - info@stl.sp.it

LA SPEZIA
Viale Italia, 5
Tel. 0187 770900
Fax 0187 023945 - iat_spezia@provincia.sp.it

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

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:
Provincia della Spezia Servizio Turismo

Direzione: dr. Marco Casarino,
Dirigente del Servizio

Coordinamento organizzativo-editoriale:
dr. Sabrina Cipriani, Responsabile Unità
Organizzativa Promozione/Editoria

Collaborazione: Antonio Protopapa (Editoria)
Susanna Cuccureddu (Amministrazione)
Concetta La Placa (Amministrazione)

Viale Mazzini 47 - 19121 La Spezia
Tel. 0187 7421 - Fax 0187 770908
www.provincia.sp.it - turiprov@provincia.sp.it

Testo di: Sabrina Cipriani

Ricerca iconografica e impaginazione:
B&B Grafica Digitale S.r.l.

Fotografie: Archivio Regione Liguria,
Archivio Fotografico della Provincia della Spezia

Altre fotografie: Walter Biollata, Sergio Fregoso,
Enrico Amici, Sabrina Cipriani, Fabio Gianardi
Edizione 2010 - © Provincia della Spezia

Fotocomposizione: www.bebgraficadigitale.it

Stampa: Stamparte (Fl)

Foto di copertina: La foce del fiume Magra
Retro copertina: Vezzano Ligure





PROVINCIA
DELLA SPEZIA
PROVINCIA
D'EUROPA



REGIONE LIGURIA



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

LIGURIA

www.turismoinliguria.it