



Prodotti Gastronomici Tutelati

DOP

BASILICO GENOVESE
DOP (po)
OLIO EXTRAVERGINE DI
OLIVA RIVIERA LIGURE
DOP (o)

IGP

ACCIUGHE SOTTO SALE
DEL MAR LIGURE IGP (p)

Tutele vinicole del territorio

DENOMINAZIONE D'ORIGINE

1. Cinque Terre e Cinque Terre Sciacchetrà DOC
2. Colli di Luni DOC
3. Colline di Levante DOC
4. Golfo del Tigullio - Portofino o Portofino DOC
5. Pornassio o Ormeasco di Pornassio DOC
6. Riviera ligure di Ponente DOC
7. Rossese di Dolceacqua o Dolceacqua DOC
8. Val Polcèvera DOC



Savona - Fortezza di Priamat

Liguria



Genova - Palazzo Ducale

Sin dall'epoca romana, la Liguria è famosa come terra di intensi scambi e traffici commerciali, in particolare Genova, con il suo porto ed i suoi "caruggi", dominati dalla Lanterna e dall'antico Palazzo Ducale. Il mare si intreccia strettamente anche con la storia delle altre città liguri, La Spezia con il Castello di San Giorgio, Savona con l'imponente Fortezza di Priamat ed Imperia con il quartiere medievale di San Maurizio. La Riviera ligure di Levante offre perle come Portofino, Rapallo, Portovenere e le Cinque Terre; in quella di Ponente invece spiccano i profumi dei fiori di Sanremo, delle olive di Taggia e del Rossese di Dolceacqua. La cucina ligure è tipicamente mediterranea, basata su carni bianche, pomodori e zucchine e si fonda sulla semplicità, utilizzando erbe aromatiche come il basilico, timo e rosmarino. Condimento famoso è il pesto, dal suo aroma inconfondibile, a base di basilico genovese DOP, pinoli, aglio, olio extravergine d'oliva DOP e formaggio pecorino. Ottimo su trofie;

INFO:
Regione Liguria
www.turismoinliguria.it

ravioli genovesi; mandrilli de sea e linguine. Primi profumati anche i corzetti con pinoli, burro fuso e maggiorana, oppure i pansoti con salsa di noci. Tra i secondi, carni leggere come la cima, carne di vitello ripiena di altra carne tritata e verdure, come le aromatiche tomoxelle o infine come la leggera trippa genovese chiamata sbira. Stranamente la gastronomia ligure non ricorre spesso al pesce anche se, comunque, il piatto della tradizione natalizia è il cappon magro genovese. Tra i dolci il tradizionale Pandolce, gli amaretti di Sassello, i baci di Alassio e i canestrelli di Torriglia. La conformazione territoriale ligure ha costretto i viticoltori a sfruttare ripidi pendii che scendono verso il mare. Notevole la varietà di vitigni, il più diffuso è il Rossese, seguito dal Vermentino, dal Pigato e dall'Ormeasco. Lo Sciacchetrà delle Cinque Terre invece è un vino raro, prodotto solo in alcune annate, è amabile, dolce e ben strutturato ed è ottimo con i dolci e la pasticceria secca.



Camogli (GE)

CINQUE TERRE DI BELLEZZA

di Marco Marucelli



Uno dei colorati paesi delle Cinque Terre

Un continuo susseguirsi di baie e piccole calette, piccoli borghi marinari che sembrano aggrappati alla costa per sottrarsi alle attenzioni del mare. Lo stesso mare che ha decretato nel tempo la storia e la bellezza di queste località. Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore sono i paesi che formano le Cinque Terre.

Già abitate in tempi remoti, le Cinque Terre hanno sviluppato il proprio aspetto attuale grazie al duro e paziente lavoro umano. Le coltivazioni a terrazza sono caratteristiche dei cinque paesi, arroccati su strette strisce a picco sul mare, delimitate da un numero inimmaginabile di muretti a secco che la leggenda popolare ritiene essere lunghi complessivamente quanto la Muraglia cinese (undicimila chilometri n.d.d.). Ancora oggi non è facilissimo raggiungere in auto le Cinque Terre e la ferrovia rimane il miglior mezzo di trasporto che consente anche di godere appieno di questa area incontaminata, luogo di natura e profumi selvaggi.

Nel suo complesso le Cinque Terre sono un territorio inscindibile ma proviamo a visitare, seppur "virtualmente" su queste pagine, uno ad uno i suoi borghi.

Monterosso al Mare

Monterosso al Mare è il paese più occidentale delle Cinque Terre. A ridosso di colline coltivate a vite ed olivo, ha stupende spiagge, scogliere a picco ed acque cristalline. La torre Aurora, sopra il colle di San Cristoforo, separa il borgo antico medievale, sviluppatosi lungo le sponde del torrente Branco, ora coperto, da quello moderno e residenziale che si estende lungo la spiaggia. Monterosso Vecchio è dominata dalla mole dei resti del castello Obertengo, a strapiombo sul mare, e dalle tipiche case-torri attraversate da stretti carruggi. Nella chiesa di San Francesco sono custodite importanti opere tra cui la Crocifissione, da molti attribuita al Van Dyck. La spiaggia di Monterosso è la più estesa delle Cinque Terre e perciò il paese ha una vocazione prettamente turistica.

Vernazza

Vernazza fu fondata intorno all'anno Mille. Il suo nome deriva dalla "Gens Vulcanetia", antica famiglia romana alla quale

appartenevano gli schiavi che, una volta liberati, fondarono il paese. Ospita elementi architettonici di pregio, come logge, porticati, portali. Il borgo, nobile ed elegante, si sviluppa lungo il torrente Vernazzola, ora coperto, arroccandosi sulle pendici di uno sperone roccioso. E' percorsa da ripide e strettissime viuzze che si immettono nella strada principale che termina in una piazzetta situata di fronte al porticciolo. Vernazza è punteggiata da costruzioni difensive, case-torri, il Torrione e il castello dei Doria, simbolo dell'importanza economica avuta nell'antichità e protetta dai Genovesi contro i Saraceni e le invasioni barbariche.

Corniglia

Le origini di Corniglia risalgono all'epoca romana, come dimostra il nome, da "Gens Cornelia", famiglia romana padrona del luogo. Corniglia si trova su un promontorio roccioso a picco sul mare, alto un centinaio di metri, dal quale si possono ammirare tutti gli altri quattro borghi delle Cinque Terre. Per arrivarci bisogna salire la caratteristica "Lardarina", una lunga scalinata di mattoni formata da 33 rampe e 377 gradini oppure la strada carrozzabile che dalla ferrovia conduce al paese. Il borgo si sviluppa lungo via Fieschi, con le case affacciate sulla via da un lato e dall'altro orientate verso il mare. Restano visibili i ruderi di una rocca risalente al 1556, su una rupe a strapiombo sul mare. La chiesa parrocchiale di San Pietro è una bellissima testimonianza gotico-ligure delle Cinque Terre, edificata nel 1334 sui resti di una cappella del XI secolo.

Manarola

Manarola ha origini molto antiche, fondata dagli abitanti dell'insediamento, forse romano, di Volastra. Il suo nome deriva dal latino "Manium arula", cioè tempio dedicato ai Mani, ma le informazioni storiche sono dubbie per mancanza di fonti precise. Come gli altri paesi delle Cinque Terre, Manarola è formata da case-torri arroccate su un promontorio di roccia scura, con il porto racchiuso tra due speroni. Il borgo si struttura attorno al corso principale, ora coperto, del torrente Groppo. Pa-

rallelamente si trova la via di Mezzo, che un tempo rivestiva grande importanza nel borgo, mentre a monte dell'abitato si trova la piazza in cui sono concentrati gli edifici religiosi, tra cui la chiesa di San Lorenzo in stile gotico, l'oratorio dei Disciplinati e la torre campanaria. Si può godere la natura con piacevoli passeggiate rilassanti alla portata di tutti, soprattutto la Via dell'Amore, che unisce Manarola e Riomaggiore, una strada tagliata nella roccia a picco sul mare.

Riomaggiore

E' la più orientale delle Cinque Terre, primo borgo che si incontra arrivando da La Spezia, situato nella stretta valle del torrente Rivus Maior, ora coperto. Strutturato a gradoni il paese risale secondo la tradizione all'VIII secolo, fondato da un gruppo di profughi greci. Le abitazioni, tinteggiate con i tipici colori liguri, seguono lo schema delle case-torri, sviluppate in altezza su tre o quattro piani, legate le une alle altre in file parallele. Nella parte alta si trova la chiesa parrocchiale di San Giovanni Battista, costruita nel 1340 per ordine del vescovo di Luni. L'oratorio dei Disciplinati è del XVI secolo, mentre dalla parte opposta in posizione elevata vi sono i resti del castello del XV-XVI secolo. A Riomaggiore ha inizio la Via dell'Amore, fino a Manarola, una strada pedonale molto suggestiva, dove si ammirano splendidi paesaggi, tra il rumore delle onde che si infrangono sugli scogli e l'aria salmastra.



La via dell'amore

Provincia di GENOVA

ARENZANO

22 km. Da Genova

PARODI

Pizzeria Ristorante
Via Capitan Romeo, 30
Tel. 0109126637
www.ristorantepizzeriaparodi.com

Ambiente: Moderno, semplice
Cucina: Tradizionale

CAMOGLI

22 km. da Genova

LA CUCINA DI NONNA NINA

Ristorante
Via F. Molfino, 126
Loc. S. Rocco
Tel. 0185773835
www.nonnanina.it

Ambiente: Familiare
Cucina: Tradizionale, tipica locale
Chiusura: Mer.

CHIAVARI

43 km. da Genova

BOCCON DIVINO

Ristorante
Via Entella, 18
Tel. 0185362964

Ambiente: Moderno, elegante, dehor
Cucina: Creativa, regionale

DA FELICE

Ristorante, trattoria
Via L. Riso, 71
Tel. 0185308016
www.ristorantedafelice.it

Ambiente: Accogliente, familiare, marinaro
Cucina: Tradizionale, tipica locale
Chiusura: Lun.

GENOVA

ANTICA CANTINA

I TRE MERLI

Ristorante
Vico dietro il coro della Maddalena, 26/r
Tel. 0102474095
www.itremerli.it

Ambiente: Storico, romantico, patrimonio Unesco.
Cucina: Territoriale, innovativa.
Chiusura: Dom.
Carte di credito: Tutte

BALDIN

Ristorante
Pzza. Tazzoli 20r
Loc. Sestri Ponente
Tel. 0106531400
www.ristorantebaldin.com

Ambiente: Accogliente, moderno
Cucina: Tradizionale, creativa
Chiusura: Lun., Dom.

DA GENIO

Ristorante, Osteria
Salita San Leonardo, 61r
Tel. 010588463

Ambiente: Familiare, rustico, semplice, sale riservate
Cucina: Tradizionale, tipica locale
Chiusura: Dom.

DA RINA

Ristorante
Via Mura delle Grazie, 3/r
Tel. 0102466475
www.ristorantedarina.it

Ambiente: Accogliente, caratteristico, familiare
Cucina: Casalinga, tradizionale, marinaro, regionale
Chiusura: Lun.

SOLA

Enoteca, Wine Bar, Ristorante
Via Carlo Barabino, 120r
Tel. 010594513
www.vinotecasola.it

Ambiente: Elegante
Cucina: Tradizionale, regionale
Chiusura: Dom.

I TRE MERLI PORTO ANTICO

Ristorante
Calata Cattaneo, 17
Porto Antico
Tel. 0102464416
www.itremerli.it

Ambiente: Moderno, internazionale, sul mare.
Cucina: Del territorio e innovativa, pesce fresco, forno a legno.
Chiusura: Sempre aperto
Carte di credito: Tutte

LA BITTA NELLA PERGOLA

Ristorante
Via G. Casaregis, 52r
Loc. Foce
Tel. 010588543

Ambiente: Elegante, marinaro, sale riservate
Cucina: Tradizionale
Chiusura: Lun., Dom. (C)

OSTAIA DA U SANTU

Osteria
Via Santuario delle Grazie, 33
Loc. Voltri
Tel. 0106130477

Ambiente: Accogliente, familiare, rustico, semplice, pergolato
Cucina: Tradizionale, regionale
Chiusura: lun., mar., dom. (C)

RUOTA

Trattoria
Via Oberdan, 215r
Loc. Nervi
Tel. 0103726027

Ambiente: Familiare, rustico, semplice, sale riservate
Cucina: marinara, ligure, stagionale.
Carte di credito: Tutte.

TRATTORIA DA FRANCA

Ristorante
Vico della Lepre, 8/r
Tel. 0102474473

Ambiente: Accogliente, familiare, marinaro
Cucina: Innovativa
Chiusura: Lun.



Rossì

Eccellenze gastronomiche del territorio
Via Cellini, 4/r
Tel. 010503239
www.pestogenovese.com
Ottimo pesto alla genovese freschissimo.

NE

TRATTORIA LA BRINCA

Trattoria/osteria
Via Campo di Ne, 58
Tel. 0185337480
www.labrinca.it

Ambiente: rustico, tradizionale, curato.
Cucina: Tradizionale dell'entroterra ligure di levante.
Carte di credito: Tutte
Chiusura: Lun. (Aperto a pranzo solo Sab.; Dom. e festivi)
Cucina: tradizionale dell'entroterra Ligure di Levante preparata in larga parte con prodotti locali, ampia scelta di vini e distillati. Locale accogliente e confortevole. A pochi chilometri dall'uscita autostradale di Lavagna.