



## 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](http://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:** Semplice, raffinato, tradizionale.  
**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.



#### Rossi

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.