



**LIGURIA**

[www.turismoinliguria.it](http://www.turismoinliguria.it)



Emozioni sul mare



Scenari d'arte



Tracce di storia



**Profumi e sapori**



Itinerari di sport



Un mare di giardini

Di bosco, di orto e di mare: è la cucina della Liguria, tutte le sfumature del gusto tra il verde e l'azzurro.



Info Editoriali

Progetto Editoriale e Copyright su tutti i diritti riservato a Agenzia Regionale per la Promozione Turistica "in Liguria". Immagini: archivio Agenzia "in Liguria", e "Regione Liguria" tratte da "Prodotti di Liguria Atlante Regionale dei prodotti tradizionali" - salvo pag. 3-14-15-16-17-18-19-20-21-22 Slow Food Copyright. Progetto grafico a cura di: Adam Integrated Communications - Torino - Stampa anno 2008 - Avviso sulla responsabilità: nonostante l'accurato controllo l'Agenzia "in Liguria" non assume alcuna responsabilità per i contenuti e le informazioni presenti.





## Profumi e sapori.

In ogni regione italiana le ricette che nascono dalla tradizione, derivano dai prodotti della terra. In Liguria i migliori ingredienti parlano di campi e terrazze al sole a picco sul mare, di monti e spiagge di sabbia o di roccia, di valli o di piane agricole.

Un territorio articolato, dove i sapori della buona cucina vengono esaltati da prodotti genuini e semplici che fanno della tradizione enogastronomica ligure un prodotto unico da scoprire lungo il viaggio.



*Ciciarelli di Noli*

### **Olio extravergine d'oliva.**

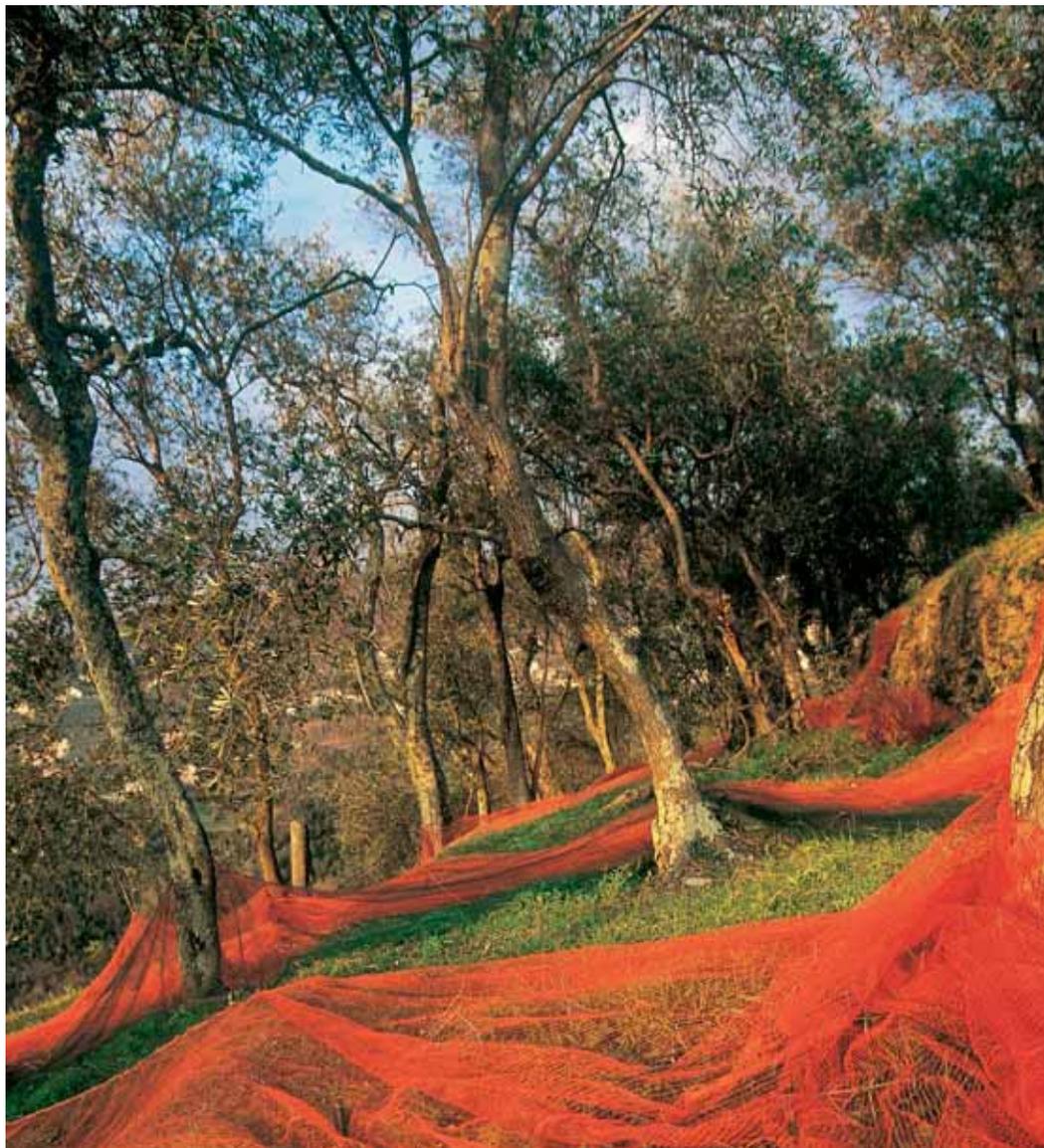
Un fluido magico di una consistenza speciale, nettare degli ulivi e ingrediente di pozioni a marchio mediterraneo: l'**olio extravergine d'oliva della Riviera Ligure** nasce in questa terra da una tradizione ormai millenaria.

A partire dal III e il IV secolo d.C. ad opera dei monaci benedettini l'olivo conquista le colline e le montagne liguri, e sul mare i filari degli ulivi fanno da cornice colorata al suo specchio blu la cui luce riflessa sembra giovare a questa rinomata coltura.

**Elisir di lunga vita**, l'olio extravergine di oliva grazie alle sue proprietà organolettiche è protagonista della dieta mediterranea fatta di gusti semplici e genuini, che in questa regione si esalta.

*Olio extravergine*





*Uliveti*

Con la sua originale spremitura a freddo l'olio extravergine d'oliva è prodotto in tutta la Liguria con sfumature diverse di gusto a seconda delle province, caratterizzate da varietà olivicole autoctone peculiari.

La **Taggiasca**, la **Pignola**, la **Lavagnina** e la **Razzola** sono le varietà più conosciute, ciascuna differente e meglio adattabile alle delicate ricette della cucina ligure.

***Uno sposalizio perfetto tra natura e gusto!***



*Uve liguri*

### **Il vino.**

Nettare “divino” che ha incantato viaggiatori e artisti internazionali, il vino ligure entra da Re sulle tavole dei convivi regionali.

Qui tra sagre e feste di paese, rinomati punti di ristoro e gourmet a Cinque Stelle, si sfoglia una carta dei vini davvero ricca. Dalle meravigliose vallate di **Dolceacqua**

il **Rossese di Dolceacqua**, nell’**Alta Valle Arroscia** l’**Ormeasco di Pornassio**, nella valle di **Albenga** il **Pigato** e il **Vermentino**, la **Lumassina**, nella zona del **Finalese**, la **Bianchetta** e il **Cilieggiolo di Chiavari** e la **Granaccia di Quiliano**.

Una rosa di scelta per aromi differenti che interpretano i raggi del sole che risplende tutto l’anno, la salsedine



*Vendemmia*

del mare che bagna le sue terre e paesaggi che dall'alto e dal basso fanno rivivere esperienze diverse ed inconfondibili. Difficile stabilire i primi della lista, ma indiscusso protagonista per il suo gusto inconfondibile rimane lo **Sciacchetrà**, vino passito pregiato prodotto per lo più nella zona delle **Cinque Terre** insieme ai vini **Colli di Luni**.

Ricordati anche dagli scrittori dell'antica Roma, nascono negli splendidi colli al confine con la Toscana per una produzione adatta ad ogni pietanza della variegata cucina ligure adattabile ai sapori di mare e di terra.



### **Il basilico e il pesto.**

Simbolo gastronomico della Liguria e componente irrinunciabile della cucina locale, questa pianta aromatica, il **basilico**, assume un inconfondibile aroma intenso adatto ad ogni tipo di piatto ed è il protagonista della più famosa salsa ligure: il **pesto**.

Rinomato in tutto il mondo e coltivato sulle terrazze di terra che guardano il mare, il basilico ligure è celebre in quanto unico grazie al meraviglioso clima che durante tutto l'anno accoglie questi luoghi avvolti dall'aria salmastra del mare. Il basilico di Liguria ottiene il riconoscimento DOP nella sua varietà legata alla zona di produzione. Sono famose le zone di produzione di **Voltri, Coronata, Diano Marina, Andora, Albenga** e **Val di Magra**.

Il **pesto**, prende il suo nome dal procedimento utilizzato per ottenere questo delicato mix di aromi, ovvero l'essere pestato nel tradizionale mortaio di marmo.

Per ottenere un ottimo ed aromatico pesto è necessario scegliere foglie giovani di piante che abbiano non più di due mesi di vita e frantumarle con aglio, pinoli e sale, pestandole in un mortaio. Vanno poi aggiunti olio di oliva extravergine, rigorosamente ligure in quanto, dolce e delicato, formaggio grana e pecorino.

*Ingredienti per il pesto*



### **Focaccia e farinata.**

A **fugassa**. Dorata e croccante, unta e alta non più di un dito, la **focaccia genovese** rappresenta per ogni ligure motivo di orgoglio e il biglietto da visita della città. Una semplice ricetta che se gustata appena sfornata, riempie le strade del suo speciale profumo capace di attirare anche i meno golosi. La vera focaccia genovese si gusta anzitutto nella sola città di **Genova**; a **Voltri** la focaccia è più bassa e senza buchi poiché cuoce direttamente sulla piastra del forno, nelle due Riviere di Levante e di Ponente lo spessore della focaccia può superare i due centimetri e ci si sbizzarrisce nelle guarnizioni: alle cipolle, alle olive, alle patate, alle erbe, alla salvia.

A **Recco** la altrettanto famosa **focaccia col formaggio**, contesa dalla vicina **Camogli** (famosa invece per la varietà semplice olio e sale, come la genovese) si presenta sottile e farcita dal saporito stracchino.

La **farinata** rimane l'indiscusso cibo più antico della Liguria. La tradizione vuole che sia stata inventata da un gruppo di soldati romani abbrustolendo un impasto di farina di ceci e acqua sopra uno scudo, che oggi viene sostituito da larghe teglie di rame che escono fumanti dalle antiche friggitorie o "**sciamadde**". Da gustarsi calda e croccante appena sfornata!





*Focaccia con le olive*



Baci di Alassio



### **Dolci.**

Sebbene la cucina ligure sia famosa per la sua genuinità e per la leggerezza, non poche sono le tentazioni per i più golosi nell'offerta delle specialità dolciarie. Per conoscere le curiosità golose di questi luoghi, percorrendo la regione da Ponente a Levante si potrebbe seguire un itinerario gastronomico all'insegna dei peccati di gola. Partendo da **Apricale** con la specialità delle **Cubàite**, si potranno provare i gusti d'oriente del famigerato croccante racchiuso tra due cialde il cui contenuto varia e può prevedere un ripieno di mandorle, scorze di arancia e miele, noci o nocciolo. Proseguire il viaggio per la bella **Alassio** vuol dire riscoprire i mitici **Baci di Alassio**, un dolce davvero unico che ci riporta alle pasticcerie della Real Casa di Savoia dove pare siano stati creati. Si differenziano dai più noti Baci di Dama in quanto composti da due semisfere di nocciole unite da una crema di cioccolato e panna bollita. Senza incorrere in paragoni gli **Amaretti di Sassello**, classico biscotto morbido



## Ricettario

### Pandolce alla Genovese.

Ecco i suoi ingredienti: 4 kg di farina, 200 g di lievito, 50 g di finocchio dolce, 75 g di pinoli, 75 g di pistacchi ben mondati, 100 g d'uva passa, 100 g di canditi tagliuzzati a pezzettini, 600 g di burro, 1 cucchiaino di acqua di fior d'arancio, 1 kg di zucchero.

dall'inconfondibile gusto dolce-amaro delle mandorle, ci offrono l'occasione per una tappa importante che ci farà gustare un dolcino di altri tempi nella sua varietà più soffice.

Il buco con il fiore intorno: ovvero i **Canestrelli di Torriglia** una vera soddisfazione del palato, 10 cm di diametro per un biscotto di gustosa pasta frolla dal colore dorato che viene completamente ricoperto di zucchero a velo.

Per rivivere l'atmosfera di Natale, questo percorso deve prevedere obbligatoriamente una tappa nella città di **Genova**, per gustare il meraviglioso dolce tipico di questi luoghi: il **Pandolce Genovese**.

Rotondo basso e di forma schiacciata ha un aspetto bruno, un impasto profumato ai fiori di arancio e Marsala arricchito da pinoli, uvetta, zucca candita e semi di finocchio.

Un rito accompagnava l'arrivo del pandolce alla fine del desco natalizio come ultimo coronamento di un pranzo speciale. Era il più giovane della famiglia a portarlo in tavola adorno di un rametto di alloro era il più anziano a tagliarlo.



## Presidi Slow Food.

Sebbene molti siano i famosi prodotti tipici e le molte ricette per gustarli meglio, i presidi **Slow Food** sostengono le piccole produzioni eccellenti che altrimenti rischierebbero di scomparire, valorizzando territori, recuperano mestieri e tecniche di lavorazione tradizionali, salvando dall'estinzione razze autoctone e antiche varietà di ortaggi e frutta. In Liguria traiamo quindi: l'**aglio di Vessalico**, l'**asparago violetto di Albenga**, le **acciuغه di Monterosso**, la **castagna essiccata nei tetti di Calizzano e Murialdo**, il **chinotto di Savona**, i **ciciarelli di Noli**, i **fagioli di Badalucco, Conio e Pigna**, la **focaccia classica di Genova**, lo **Sciacchetrà delle Cinque Terre**, lo **sciropo di rose**, la **toma di Pecora Brigasca**.



Fagioli di Badalucco, Conio e Pigna



*Aglio di Vessalico*

### **Acciughe di Monterosso.**

Si distinguono per una diversa salinità del mare, le acciughe di Monterosso; per il loro gusto particolare che le rende delicate e adatte alla conservazione sotto sale. Uno degli ingredienti più usati nel ricettario della cucina ligure, possono essere gustate anche marinate, fritte, ripiene o al verde.

### **Aglio di Vessalico.**

Conservato in lunghe trecce, dal sapore piccante ed intenso, l'aglio di Vessalico risulta adatto per ogni ricetta che si ispiri alla cucina del territorio.

Da questo meraviglioso frutto è possibile trarre una delicata salsa chiamata **ajè**, una maionese condita con olio extravergine di oliva e aglio schiacciato nel mortaio, uno dei tanti eredi della medioevale agliata.

### **Asparago violetto di Albenga.**

Per la sua caratteristica colorazione e per il gusto delicato, l'asparago violetto di Albenga è un prodotto della terra adatto ad accompagnare cibi molto fini come i pesci e le carni bianche, oppure per entrare da protagonista in salse raffinate.

### **Castagna essicata nei tecci di Calizzano e Murialdo.**

Nella Val Bormida in Liguria ancora oggi nei castagneti è possibile ritrovare i "tecci" (piccole costruzioni in pietra di un locale solo) attivi e nascosti tra alberi secolari.

E qui che le castagne, prevalentemente della varietà Gabbina, vengono essiccate per essere poi pronte per i mille utilizzi che questo prodotto offre.

*Acciughe di Monterosso*





### **Cicciarelli di Noli.**

Conosciuti in questi luoghi come **“lussi”** o **“lussotti”** questi pesciolini affusolati, color argento e senza squame vivono in banchi numerosi e si nascondono sotto la sabbia con movimenti rapidissimi. Ottimi fritti e in carpione, una vera chicca per i buongustai più ricercati.

### **Fagioli di Badalucco, Conio e Pigna.**

Mantenendo viva la tradizione di questi luoghi i giovani ne proseguono la cultura. Lessi e conditi con olio extravergine, aglio, alloro, salvia e qualche grano di pepe, indispensabili nelle saporitissime zuppe oppure in pastella nei **frisceui**, sono ideali per la preparazione del loro piatto simbolo: capra e fagioli.



*Focaccia genovese classica*

**Focaccia genovese classica.**

Adatta ad ogni momento della giornata e per ogni tipo di languore, la focaccia genovese, piatto povero per eccellenza, trova nel capoluogo ligure la sua originale ricetta. La vera focaccia condita con olio di oliva, fatta lievitare lentamente conserva a lungo la sua fragranza senza far mancare l'aspetto dorato che il buon olio locale gli offre.

### **Sciacchetrà.**

Un vino passito pregiato, prodotto in piccole quantità, che proviene dalla zona delle Cinque Terre dove, in un paesaggio fatto di terrazze sul mare e rocce a picco, si arrampicano le viti da cui derivano le sue uve.

### **Tome di pecora briasca.**

Sora, Toma e Bruss; queste tome che si legano alle tecniche e agli attrezzi della tradizione millenaria della transumanza, vi faranno gustare il sapore di un formaggio dalla lavorazione antica, dalla consistenza morbida e pastosa, forte e adatta a molti abbinamenti creativi.

*Sciroppo di Rose*





*Chinotto di Savona*

**Chinotto di Savona.**

Ottimo come digestivo se distillato, prezioso se candito, questo speciale frutto arrivato sulle colline liguri dalla lontana Cina intorno al 1500, viene gustato sotto sciroppo, il gusto amarognolo del frutto risulta infatti inadatto per un consumo fresco.

**Sciroppo di Rose.**

Un prodotto semplice, che porta un gusto antico in tavola, adatto per bevande dissetanti calde e fredde allungato con acqua e ottimo come calmante per disturbi di tosse.

## Piatti Tipici.

### **Stoccafisso alla badalucchese.**

Piatto tipico della zona della **Valle Argentina a Badalucco**, questa pietanza vede un'altra volta protagonista nella cucina ligure il celebre pesce nordico.

Cotto in un intingolo di pinoli, noci, nocciole, olive e amaretti ammorbidisce il suo gusto deciso con gli aromi della frutta secca.

A metà settembre, si celebrano i suoi sapori durante la famosa sagra di Badalucco.



## Ingredienti e preparazione:

1 kg di stoccafisso (meglio se di qualità ragno), 2 kg se lo si compra bagnato; 1 litro di brodo; 250 ml di olio extravergine di oliva; prezzemolo; 4 spicchi di aglio; 1 cipolla media; 4 acciughe sotto sale; 20 cl di vino bianco secco; 120 g tra nocciole, pinoli e gherigli di noci tostati in padella e pestati nel mortaio; un amaretto pestato; 100 g di olive nere taggiasche; 30 g di funghi secchi; peperoncino; sale.

Tritare aglio, prezzemolo e cipolla. In acqua tiepida far rinvenire i funghi, strizzarli e tritarli. Fare lo stesso con le acciughe dopo averle pulite. Soffriggere questi ingredienti insieme ai pinoli, alle nocciole, alle noci e all'amaretto pestato. Salare pochissimo. Irrorando con vino bianco, preferibilmente Vermentino, e aggiungendo le olive, si otterrà un ottimo intingolo. Nel frattempo tagliare in grossi pezzi lo stoccafisso, che se secco dovrà essere lasciato precedentemente in acqua per alcuni giorni. Lessarlo per un quarto d'ora in acqua salata; quindi togliere la pelle, le spine, e le lisce. Parte di queste ultime andrà disposta sul fondo di una casseruola a bordo alto, su cui si verserà un primo strato di stoccafisso. Proseguire alternando le une all'altro, bagnando con l'intingolo. Lasciare al centro della vivanda un vuoto di sette-otto centimetri, "il pozzetto". Cuocere a fuoco lento per circa 4 ore, irrorando dall'alto lo stoccafisso con il liquido pescato dal pozzetto centrale, che si dovrà mantenere sempre pieno. Se necessario aggiungere del brodo.



### **Trenette “avvantaggiate” al pesto.**

Sebbene in molti conoscano la ricetta delle tradizionali trofie al pesto, non molti sono a conoscenza del segreto delle trenette “avvantaggiate”.

Le trenette prevedono l’aggiunta nell’impasto del fondamentale ingrediente della farina integrale che rende questo piatto più sostanzioso e ricco.

Come ulteriore condimento a questa speciale pietanza si sommano fagiolini e patate bollite rendendo la ricetta inconfondibilmente “ligure”.



## Ingredienti e preparazione:

La ricetta del pesto:

4 mazzi di basilico,  
40 g di parmigiano,  
20 g di pecorino sardo,  
una manciata di pinoli,  
due spicchi di aglio,  
sale grosso,  
olio extravergine di oliva;

Lavare e fare asciugare le foglie di basilico, facendo attenzione a non schiacciarle. Porre l'aglio e qualche grano di sale grosso nel mortaio di marmo o di pietra, e pestare con un "pestello" di legno di ulivo; aggiungere le foglie asciutte del basilico, i pinoli, (c'è chi utilizza le noci) e i due formaggi (un tempo, per motivi economici, in sostituzione del pecorino, veniva utilizzato il formaggio di Brà) e lavorare il tutto, sino ad ottenere un composto omogeneo. Diluire con olio versato a filo. Versare in una terrina e, con un cucchiaino di legno, amalgamare con il restante olio. Ricordiamo che gli oli essenziali del basilico sono conservati in piccole venuzze delle foglie e che per ottenere il miglior gusto, bisogna non pestare gravemente ma ruotare leggermente il pestello in modo da stracciare, non tranciare, le profumate foglioline. La lavorazione deve avvenire a temperatura ambiente e deve terminare nel minor tempo possibile onde evitare problemi di ossidazione.



### **Bagnùn di acciughe.**

Terra di mare e di marinai la Liguria vede da sempre il binomio cucina-mare esprimersi in piatti semplici e di facile conservazione, nutrienti e utili durante la navigazione a soddisfare il fabbisogno giornaliero.

La ricetta del Bagnùn di acciughe viene infatti dalla tradizione marinara, per un piatto che può essere gustato anche freddo.

## *Ingredienti e preparazione:*

1 kg di acciughe; 3 spicchi di aglio;  
un mazzetto di prezzemolo, basilico, cipolla,  
500 g di pomodori da sugo, 1 bicchiere di vino  
bianco secco, olio extravergine di oliva,  
4 gallette del marinaio, sale.

Pulite i pesci eliminando teste e interiora.  
Tritate finemente due spicchi d'aglio e la cipolla  
e rosolateli in olio in una casseruola capiente.  
Aggiungete i pomodori pelati, tagliati a pezzi  
e privati dei semi, salate e pepate. Fate insaporire  
per una decina di minuti, poi bagnate con mezzo  
bicchiere di vino bianco, facendolo evaporare.  
A questo punto disponete le acciughe a strati  
nella casseruola, innaffiate con il vino rimasto,  
spolverizzate con il prezzemolo tritato  
e proseguite la cottura per altri 10 minuti.  
Distribuite la zuppa dentro ciotole individuali,  
dove avrete sistemato le classiche gallette liguri  
o un paio di fette di pane abbrustolito,  
appena soffregate con il terzo spicchio d'aglio.

### **Cappon Magro.**

Piatto tipico della cucina ligure che al meglio riunisce i prodotti, le ricchezze e le risorse del mare e della terra.

Un piatto in origine povero, oggi arricchito da prelibati crostacei, che probabilmente deriva dalla necessità sulle navi di riutilizzare i resti delle cene precedenti, ricreando un piatto gustoso ricoperto di una particolare salsa verde alla genovese, per pesce lesso.





### *Ingredienti per 6 persone:*

4 gallette da marinaio, 800 g di pesce cappone (oppure nasello, ombrina, branzino), 1 aragosta, 12 gamberi, 6 ostriche, 50 g di mosciamme di tonno, 200 g di frutti di mare a scelta, 1 limone, aceto, olio extravergine d'oliva, sale, 1 cavolfiore piccolo, 1 barbabietola, 4 carciofi, 3 radici di scorzonera, 1 sedano bianco, 2 carote, 300 g di fagiolini, 2 o 3 patate, ravanelli, 1 cucchiaino di funghetti sott'olio, 2 uova.

Per la salsa: una manciata di capperi, 20 g di pinoli, 2 acciughe salate, 2 spicchi d'aglio, 2 tuorli d'uovo sodi, 1 mazzo di prezzemolo, 1 panino (solo la mollica), 1 cucchiaino di olive verdi, 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

## I percorsi del gusto: saperi e sapori della Liguria.

I menu regionali sono le carte di identità di una terra: la tradizione servita a tavola. Per scoprire ogni sfumatura della Liguria, ogni morbidezza aromatica, basta mettersi in marcia lungo quattro sentieri immaginari che cuciono insieme tutte le specialità locali, i produttori, i campi, le aziende e le famiglie depositarie delle proverbiali buone (ed è proprio il caso di dirlo) abitudini.

*Cima Genovese*





*Cavagnetto di Brugnato*

### **Strada dei Sapori dal Vara al Magra.**

Un insolito tour mare-monti che sa di anice e pinoli, di verde e di azzurro, della semplicità eccezionale dei **Panigacci** (focaccine di farina, acqua e sale), del **fagiolo Borlotto di Mangia**, delle **patate del Vara** e degli **zucchini di Albarello**, ma anche della complessità armoniosa della speziata **salsiccia di Pignone**. Una breve gita tra gli uliveti basterà per comprendere come l'eccellenza sia frutto di fatica e mestiere, mentre alle sorprese architettoniche e ai paesaggi mozzafiato si alterneranno le meraviglie

papillari rappresentate dalla **Spungata di Sarzana** e dalla **torta di riso di Vezzano**, portabandiera della cucina contadina. Pascoli rigogliosi danno vita a candide mozzarelle, caciotte e formaggi stagionati e dall'allevamento del bestiame si passa alla **mitilicoltura** nelle acque blu cobalto del **Golfo di Lerici** e **della Spezia**. Per finire, un morso del dolce pasquale di pastafrolla, il **Cavagnetto**, o cestinetto: come affondare i denti nella storia regionale.



Specialità locali

### **Strada dei Sapori: l'Appennino del Levante Ligure.**

Un arco trasversale di pochi chilometri, dalla costa di **Chiavari**, **Sestri Levante** e **Moneglia**, fino al confine con l'Emilia, una deviazione rispetto ai soliti itinerari turistici dentro al cuore della cucina di terra e d'alta quota. Qui un menu ideale non può dimenticare i **Corzetti del Levante Ligure**, dischetti di acqua e farina su cui è impresso lo stemma della casata nobiliare o del pastaio produttore, né i **Pansotti**, mezzelune ripiene di erbe selvatiche, ricotta e uova, da servire con salsa di noci e assaporare dopo una passeggiata tra i borghi medievali, le ville e gli oratori barocchi della zona. La costa si racconta nel **Bagnùn**, piatto dei marinai celebrato intorno al 20 luglio nelle sagre di **Sestri** e di **Riva Trigoso**, e nelle frittiture di **bianchetti**, i neonati di acciughe, ottimi anche appena scottati con olio e limone. In Liguria, infine, non è festa se tra le pietanze non compare la **Cima Genovese**, una "sacca" di vitello ripiena di carne trita, uova, parmigiano, piselli, pinoli, noce moscata e maggiorana: un pout pourri prelibato cotto in acqua bollente e tagliato a fette sottili.

### **Strada del Vino e dell'Olio dalle Alpi al mare.**

Più che prodotti sono i veri leitmotiv della cucina ligure, le costanti immancabili con cui condire e bagnare ogni pasto: sono il vino e l'olio, i due fil rouge che legano insieme 13 percorsi tematici suggeriti e sviluppati su 127 km di strade dalle Alpi al mare, dal **Col di Nava** a **Spotorno**, facendo tappa in cantine, frantoi, ristoranti e agriturismi. Qui sarà bello tuffarsi nell'antica civiltà contadina, assaggiando i **carciofi**, le **zucchine trombetta**, l'**asparago violetto**, i **pomodori cuore di bue** e altri ortaggi della piana di **Albenga** immersi nell'elisir ambrato frutto dell'**oliva Taggiasca** e **Arnasca**.

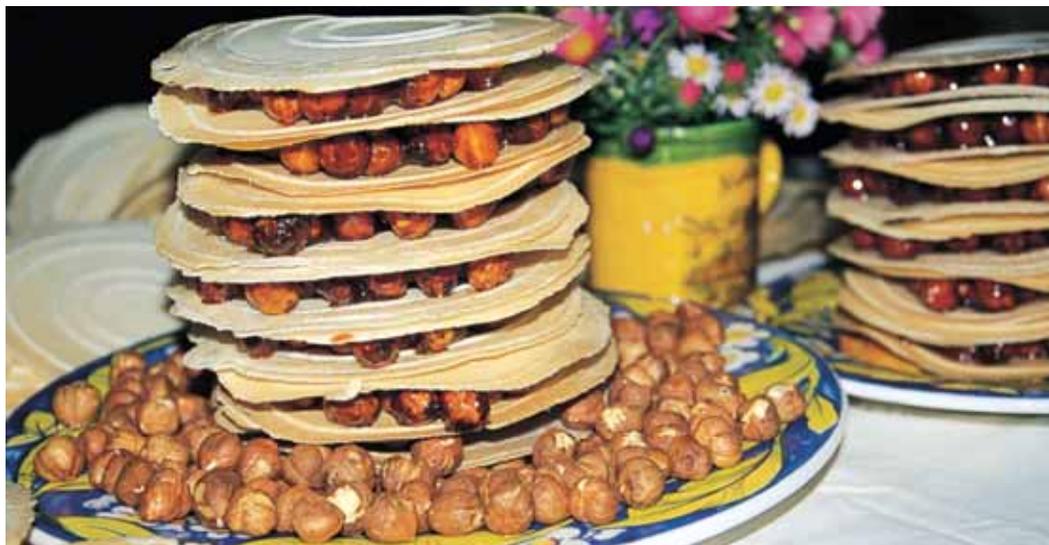
Un bicchiere di **Pigato, Vermentino, Rossese** o **Ormeasco**, dà l'energia necessaria per rimettersi in cammino verso i boschi dell'entroterra, dove in autunno trionfano il **fungo porcino** e la **castagna essiccata di Murialdo** e **Calizzano**. Quando il clima si fa mite, la natura si fa dolce come il **miele**, il millefiori, ma anche quello di timo e di erica. Intramontabile prodotto quattro stagioni è, poi, l'**aglio di Vessalico**, ingrediente segreto del pesto made in Liguria.

#### **Vie dei Sapori e dei Colori.**

Un percorso che nutre lo spirito e il palato dal mare alle Alpi marittime, per la **Val Nervia** toccando **Bordighera, Dolceacqua, Rocchetta Nervina, Isolabona, Apricale, Pigna, Colla Langan**: perdersi è impossibile basta seguire il profumo di serre, campi e vigneti.

Un viaggio enogastronomico qui è anche un'esperienza da antropologi interessati a scoprire le abitudini e il dialetto locale che regna nei nomi dei piatti. Gli impronunciabili **Barbagiuai**, per esempio, sono ravioli fritti farciti di riso, zucca, fagioli e formaggio brusso, mentre il **Gran Pistau di Pigna** è una minestra dal sapore antico che scandiva la vita dei campi. In onore dell'ammiraglio Andrea Doria sopravvive al tempo la pizza **Pissalandra**. Leggermente più bassa e croccante condita con pomodoro, olive e acciughe esiste anche nella variante chiamata **Sardenaira**, cioè pizza con sardine. Si chiude con un dessert di **Apricale**, le **Cubàite**, cialde di ostie con miele e nocciole cotte alla brace, e con le **Pansarole** fritte con olio di oliva da accompagnare con crema di zabaione calda: un dolce addio alla Liguria che sa già di malinconia.

*Cubàite di Apricale*





*Prodotti tipici*

**Agenzia Regionale per la Promozione Turistica “in Liguria”**

[info@agenziainliguria.it](mailto:info@agenziainliguria.it)

[www.turismoinliguria.it](http://www.turismoinliguria.it)

