

LIGURIA

Itinerario selezionato da

Condé Nast
Traveller

**AMERICAN
EXPRESS**

liguri hanno un rapporto molto stretto con la loro terra. Sono consapevoli di avere a disposizione un arco prezioso affacciato sul mare, una costa sproporzionatamente lunga, se consideriamo le dimensioni della regione, che regala loro un bel clima per gran parte dell'anno. «Genova, ha i giorni tutti uguali» canta Paolo Conte. E un po' è vero. Quello che in pochi sanno e che può sembrare in contraddizione con una meta che è considerata sinonimo di sdraio e ombrelloni, è che ancora oggi la **Liguria** esprime un passato in cui gli abitanti sono stati contadini per vocazione e marinai per necessità. Per questo – ed è un segreto che in pochi conoscono – la parte migliore non si affaccia sul mare. Nella zona che prendiamo in considerazione per questo itinerario, il **Ponente ligure**, l'acqua è pulita e la sabbia, gli scogli, le calette più o meno nascoste abbondano. Il punto è che se volete capire almeno un po' lo spirito del posto e assaggiarne il meglio della cucina, dovete fare qualche chilometro nell'interno. Il mare non vi abbandonerà, lo vedrete dall'alto, sembrerà ancora più bello e basteranno pochi minuti, una mezz'ora al massimo, per essere di nuovo lì. Al tramonto, quando le sdraio vengono riposte e gli ombrelloni

Finale Ligure, uno dei borghi più belli d'Italia. Bandiera verde per le spiagge a misura di bambino, Bandiera blu per la qualità delle acque e Bandiera lilla per accoglienza ai turisti con disabilità



LIGURIA



ripiegati, starsene seduti nel silenzio a qualche metro dalle onde, guardando il riflesso delle luci sull'acqua, è un'esperienza da provare.

Al Dominio Ristorante & Café di Bergeggi il mare lo si vede dall'alto, appena sotto la terrazza e la piscina panoramica. In menu, il cappon magro, uno di quei piatti che difficilmente si trovano fuori regione. La preparazione richiede una pazienza infinita. Si tratta di sovrapporre strato su strato gallette, pesce bianco e verdure, possibilmente di colori diversi per dare un contentino anche alla vista (o per riciclare gli avanzi): carote, fagiolini, rapa rossa, patate.

Apriamo subito il capitolo cibo cui si accennava all'inizio. I piatti tipici di questa zona parlano più di terra che di mare. Pesto, focaccia, certo, ma anche farinata, testaroli, coniglio con le olive e pansotti, ovvero una pasta fresca ripiena di erbe e formaggio e condita con una sorte di pesto a base di noci tritate. Sono tutti piatti collinari.

Potrà sembrare strano, ma farinata e testaroli

sono tanto tradizionali quanto difficili da trovare. La farinata, una pastella di farina di ceci o grano, acqua e olio cotta nel forno a legna, non viene servita nei ristoranti ma quasi esclusivamente nelle apposite farinaterie. Quanto ai testaroli, sorta di crespella di farina cotta sempre al forno, seccata, quindi tagliata a quadrotti, bollita e condita con il pesto, in pochi li servono. Un «disco» sottovuoto comprato in un negozio di gastronomia locale può funzionare da souvenir. Insieme a un paio di bottiglie di vini della zona, ancora più rari.

Il Pigato, un vitigno bianco della Liguria, viene coltivato solo nelle province di **Imperia** e **Savona**, **il Rossese** solo nella Riviera di Ponente, e la Lumassina solo sulle colline tra **Savona** e **Finale Ligure**, due città che distano neppure 25 chilometri l'una dall'altra. Prima di lasciare la costa, facciamo tappa in tre

A sinistra, l'Isola di Bergeggi vista dal borgo situato sulla costa, è un'area marina protetta. Sotto, la spiaggia di Pietra Ligure





A Finale Ligure puoi trovare la falesia giusta con vie per tutti i livelli. A destra, il borgo saraceno di Varigotti, con le case dai colori vivaci che si affacciano proprio sulla spiaggia

località di mare una di fila all'altra sulla strada verso Ponente. **Spotorno**, paese sulla costa che si riempie nella stagione estiva e nei weekend, vale due passi tra il centro e la passeggiata a mare e un pranzo nel vicino [Ristorante Villaggio del Sole](#), **stabilimento balneare** che si affaccia su uno dei tratti di costa più belli, di fronte all'isola di Bergeggi (area marina protetta sulla quale non è possibile attraccare). Inoltre, da qui parte la strada per le **Manie, un altopiano verdissimo**, pieno di boschi e di sentieri. **Noli**, che **Dante Alighieri** visitò lungo il viaggio che lo portava in Francia, e che gli rimase impresso abbastanza da citarlo nell'*Inferno*, ha un passato da potente repubblica marinara, indipendente per circa sei secoli, fino al 1797. E che non sia stato un semplice borgo di pescatori lo si capisce immediatamente dall'architettura dei palazzi nel centro medievale e dall'altissima torre che li sovrasta.

In occasione del settecentenario della morte del poeta, la **passeggiata di Dante** è una buona idea per fare due passi e vedere la costa dall'alto. Il sentiero in altura con vista mare collega Noli con **Varigotti**, tappa successiva del viaggio, un borgo piccolissimo, dove si trova l'[Hotel Albatros](#) e una manciata di case costruite sull'arenile.

Sandro, che ha trasformato un'antica dimora del Quattrocento in un piccolo **Bed&Breakfast** a **Calice Ligure**, un paese dell'entroterra, dice che «le valli Sciusa e Arroscia, rispettivamente sopra Finale Ligure e Albenga, sono perfette per gli amanti della buona tavola». E, aggiungiamo, della natura e degli sport outdoor. A scoprire queste zone sono stati, molto prima degli italiani, gli stranieri, che venivano qui per praticare free climbing – la **Rocca di Pertì è una delle palestre di roccia** più frequentate della regione – e **mountain bike**. Di recente, le decine di sentieri e itinerari, grazie alle biciclette elettriche, sono diventati (quasi) alla portata di tutti. «Un **tour dei frantoi o un giro**





Sopra, una vista del mare dal centro storico di Verezzi, che è situato sopra una collina.
A destra, La Meridiana Hotel & Golf Resort a Garlenda circondato da ulivi e pinete

nella foresta della Barbottina, la faggeta pura più grande d'Italia, valgono davvero la pena», suggerisce Sandro, «mentre sulla costa si può fare **whale watching** per avvistare delfini e balene. Il mar Ligure fa parte dell'area protetta chiamata santuario dei cetacei».

Borgio Verezzi è il salotto buono di questa zona. Un paese diviso in due, **Borgio**, a livello del mare, e **Verezzi**, in cima a una collina. Il secondo è noto soprattutto per il suo **Festival Teatrale outdoor**, inaugurato nel 1967. Il palco viene montato ogni estate di fronte alla **chiesa di Sant'Agostino**, su una piazzetta che è una terrazza sul mare. E un panorama simile attende chi cena nei tavoli del **Ristorante Il MuMa**, locale che propone una cucina ligure creativa, di carne e pesce, e a **Il Capperone Ristorante - Le Terrazze Cocktail Bar**, che si trova dentro una vecchia casa del borgo, con mura in pietra e soffitti ad arco e ampie terrazze affacciate sulla costa.

A **Borgio**, il centro storico pedonale, fatto di stradine in pietra, invita a perdersi. Anche perché, prima di quanto possiate immaginare, vi ritroverete comunque di fronte alla **chiesa di San Pietro Apostolo, costruita sui resti di un castello**, e verso cui convergono tutti i vicoli. Da qui, senza neanche accorgersene, si è già a **Pietra Ligure**. Due i ristoranti sui cui far conto nel paese. L'**enoteca Buca di Bacco**, per gli amanti del pesce, e **Il Capanno** (anche B&B), su una collina, con tanto verde intorno e il mare sotto. Infine, quasi al confine con **Imperia**, **La Meridiana Hotel & Golf Resort**, a **Garlenda**, per chi cerca una sistemazione con spa e dotata di uno dei non numerosi campi da golf dell'intera Liguria. **Il ristorante dell'hotel** si chiama **Il rosmarino**. Un omaggio al cespuglio ligure per antonomasia che, come la gente del posto e, a questo punto, forse anche voi, non può fare a meno del sole, delle colline dell'entroterra e dell'aria di mare. ●