

ITALIA DEL GUSTO. Tre TOP RICETTE da Monterosso (SP), Torre di Palme (FM) e Alghero (SS)

Stiamo per ri-partire. Molte regioni dal prossimo 18 maggio apriranno le spiagge e, se tutto andrà bene, dal prossimo 1° giugno potremo pensare a programmare le vacanze. Anche se saranno diverse, con qualche precauzione in più, potremo viaggiare e godere dei paesaggi e dei sapori della nostra bella Italia. Intanto, nella nostra rubrica **"ITALIA del Gusto"** vi diamo un assaggio, come sempre con tre **TOP RICETTE** da altrettante località a Nord, **Centro e Sud**.

Monterosso (SP) e la "sua" Torta di riso

Amata da **Montale, Byron e Shelley**, che a Monterosso, hanno lasciato segni del loro passaggio, la più occidentale delle Cinque Terre è un gioiello incastonato tra alte scogliere, un mare cristallino e un ricco entroterra fatto di terrazzamenti dove crescono viti, olivi e alberi di limone.



Da non perdere le sue spiagge, belle in tutte le stagioni. Chi arriva in treno si troverà, appena fuori dalla stazione, sul **lungomare Fegina**. Qui si trovano subito due piccole spiagge libere di sabbia e ciotoli, mentre altre dotate di stabilimenti si trovano presso l'attracco dei traghetti che portano alle altre Cinque Terre e al Golfo dei Poeti.



Camminando fino alla fine del lungomare di Fegina, in direzione di Levanto, invece, si incontra un'altra spiaggetta.

Alla fine di questa, dove comincia il piccolo porto, si trova l'imponente scultura del **Gigante**, un'opera di ferro e cemento armato di 14 metri, opera di **Arrigo Minerbi** e dell'ingegner Levacher del 1910. La gigantesca scultura è stata commissionata da **Giovanni e Juanita Pastine**, due monterossini tornati in patria dall'Argentina.



La passeggiata nel centro storico può invece partire dalla duecentesca **Chiesa di San Giovanni Battista**, con la facciata di marmo bianco e serpentino verde e un rosone gotico traforato in marmo. Dietro la chiesa si trova l'**Oratorio della Confraternita dei Neri**, in stile barocco, che risale al XVI secolo, quando, durante la Controriforma, nacquero confraternite laiche dedite alle opere di bene. Poco distante si trova anche l'**Oratorio della Confraternita dei Bianchi**, che deve il suo nome al colore dell'abito utilizzato durante le cerimonie dagli adepti.



Vale una visita anche il **Castello di Monterosso**, con le sue belle torri merlate. La posizione è davvero mozzafiato. Sorge infatti su uno sperone roccioso a strapiombo sul mare. Visitatelo al tramonto, è ancora più suggestivo.



Tra le escursioni da non perdere, invece, c'è quella a **Punta Mesco**, a cui si arriva attraverso un sentiero panoramico che passa dal vecchio semaforo. Quasi sulla cima, si incontra la villa "**Delle due Palme**" di Eugenio Montale, dove il Premio

Nobel per la Letteratura amava trascorrere lunghi periodi e nella quale ha scritto capolavori come *Ossi di Seppia*, *Mediterraneo* e *Meriggi di Ombre*.



Altre due belle escursioni sono quelle che portano al **Colle dei Cappuccini**, dove, nella Chiesa di San Francesco è custodita una Crocifissione attribuita a Van Dick. La seconda invece porta al **Santuario di Nostra Signora di Soviore**, appena sopra Monterosso, il più antico santuario mariano di tutta la Liguria.



Tra i sapori di Monterosso, invece, c'è la tipica **torta di riso**, che potete fare anche voi con la nostra ricetta.

Torta di riso di Monterosso

Ingredienti

- 400 gr di farina
- 300 gr d riso
- 3 uova
- 100 gr di grana grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 150 gr di ricotta
- 15 gr di funghi secchi
- Sale q.b

Mettete a bagno i funghi secchi in acqua tiepida. Lessate il riso in acqua salata e scolate al dente. Lasciatelo raffreddare, poi versatelo in una terrina e unite la ricotta, le uova, i funghi tritati e un pizzico di sale. Amalgamate il tutto. Preparate l'impasto per la base con la farina, il sale e un cucchiaino di olio di oliva. Ricavatene 4 sfoglie sottili. Stendetene due in una teglia unta di olio. Ungete anche le sfoglie, poi versatevi sopra il composto e livellatelo.

Ricoprite con le altre due e richiudete facendo un orlo. Ungete la superficie con una pennellata di olio e infornate a 180° per circa 45 minuti.



INFO

www.lecinqueterre.org

Torre di Palme (FM) e il Brodetto di Porto San Giorgio

Sorge sulla cima di un colle, a 100 metri sul livello del mare Adriatico, sul quale si affaccia, regalando panorami e scorci mozzafiato. Siamo a **Torre di Palme**, nella provincia di **Fermo**, nelle Marche. Lasciate l'auto nel parcheggio all'ingresso del borgo e incamminatevi nel centro storico, che si può visitare con una rilassante passeggiata di un'ora. Gli edifici più interessanti si affacciano su **via Piave**, che taglia il borgo da est a ovest.



Da non perdere la splendida **Torre merlata**, risalente al XIII secolo, facente parte di un complesso difensivo che comprendeva altre cinque torri e una **cinta muraria** con camminamenti coperti. Bellissimo anche il **Palazzo Priorale**, attuale sede del Municipio, con il suo campanile a forma di vela, un arco a tutto sesto murato nella facciata e una splendida meridiana.



Fermatevi per una visita alla **Chiesa di Sant'Agostino**, in

stile tardo gotico, una bella costruzione in mattoni a vista che custodisce al suo interno tesori come il **Polittico di Vittore Cribelli**, un sarcofago di età longobarda, una tavola di Vincenzo Pagani e una reliquia della croce.



Proseguendo lungo la via, arriviamo poi alla **Chiesa di Santa Maria a Mare**, costruita tra il XII e il XIII secolo. L'interno è in stile neoclassico, abbellito con splendidi affreschi della scuola giottesca e di quella dei fratelli Sanlimbeni.



Di fronte alla chiesa sorge poi l'**Oratorio di San Rocco** del XII secolo, sulla cui facciata cinquecentesca campeggia lo stemma di Torre di Palma. Infine, fermatevi in **Piazza Amedeo Lattanzi** per ammirare dalla terrazza panoramica una vista mozzafiato sul mare Adriatico e su tutto il litorale.



Tra le escursioni da non perdere c'è quella al **Bosco del Cugnolo**, che si raggiunge attraverso un facile sentiero di 2 km segnalato dal CAI, dal quale si arriva alla **Grotta degli**

Amanti, che deve il suo nome alla vicenda di due innamorati, Antonio e Laurina. Durante le guerre coloniali del XX secolo, Antonio tornò a casa per una licenza di pochi giorni, ma, anziché tornare al fronte, fuggì con l'amata Laurina. I due si nascosero in una piccola grotta di arenaria scavata nelle pareti di tufo, circondata dal bosco.



Tra i piatti di mare da non perdere, c'è il **Brodetto di Porto San Giorgio**, un piatto "povero" che costituiva il pasto dei pescatori dell'Adriatico. Con il tempo, ha raggiunto un alto valore gastronomico e culturale, al punto che il Comune di Porto San Giorgio, che dista appena 12 km da Torre di Palme, ha codificato il brodetto come **De.Co (Denominazione Comunale)**.

Il Brodetto di Porto San Giorgio

Ingredienti

- 1,5 kg di pesce misto tra sgombro, gattuccia di mare, merluzzo, suro, scorfano, pesce di San Pietro, gronco, rosciolo, sogliola, arfanciu, razza, rana pescatrice, tracina, gallinella di mare, pesce prete, cicala di mare, totani, seppie, calamati, moscardini, scampi, gamberi e mazzancolla

- 380 gr di olio extravergine di oliva
- $\frac{1}{2}$ peperoncino tagliato sottile
- Acqua di mare o sale marino q.b
- $\frac{1}{4}$ di aceto di vino
- 5 spicchi di aglio, 1 rametto di prezzemolo
- 1 cipolla
- 1 peperone
- Salsa di pomodoro + 2 pomodori rossi
- Pane raffermo a fette

Tritate finemente il prezzemolo e l'aglio e metteteli a rosolare in una casseruola. Tagliate a cubetti i pomodori rossi e aggiungeteli. Aggiungete le cozze e le vongole pulite e lavate e lasciate bollire finché non si saranno aperti. Unite poi la seppia e i calamari tagliati a pezzetti. Coprite la pentola e lasciate bollire a fuoco medio per circa 10 minuti. Unite quindi tutti i pesci a eccezione degli scampi e delle triglie, che cuociono più in fretta. A questo punto unite l'aceto e la salsa di pomodoro. Aggiungete anche il peperoncino e il peperone tagliato a cubetti e aggiustate di olio. Lasciate cuocere il brodetto per circa 30 minuti, a fuoco moderato e coperto. Nel frattempo, tagliate il pane a fette e servite insieme al brodetto quando sarà pronto e ben caldo.



INFO

www.comune.fermo.it

www.fermoturismo.it

Alghero e l'aragosta alla catalana

Viene chiamata anche *Barceloneta* per la sua storia, ma anche per le architetture e persino nel dialetto, retaggio della dominazione spagnola. Alghero è una delle perle della Sardegna, tra monumenti, paesaggi mozzafiato, un mare da sogno e una cucina che risente degli influssi regionali e spagnoli, come la celebre **aragosta alla catalana**.



La visita alla città comincia con una passeggiata lungo i **Bastioni**, per ammirare le torri difensive tra cui **San Giacomo**, **San Giovanni**, **Vincenzo Sulis** e della **Maddalena**. Dopo aver ammirato il panorama dalla **Torre di Sant'Elmo**, una scalinata conduce alla **Piazza Civica**, sulla quale si affacciano **Palazzo de Ferrera**, **Casa de la Ciutat**, e la **Duana Real**.



Nel centro storico si trova la **Cattedrale di Santa Maria**, in stile catalano. Tra gli edifici religiosi, meritano una sosta

anche la **Chiesa di San Michele** con la cupola policroma e la **Chiesa della Misericordia**. Da visitare anche il suggestivo **Museo del Corallo**, ospitato nell'elegante **Villa Costantino**. Splendida anche la passeggiata serale sul **Lungomare Dante e Valencia**, circondati da **ville in stile liberty**.



Tra le escursioni da non perdere c'è quella alle **Grotte di Nettuno**, formazioni naturali di origine carsica, che si raggiungono scendendo una scalinata di 654 gradini chiamata la *Scala del Cabirol*. In alternativa, dal porto turistico partono i traghetti che consentono di raggiungere le grotte via mare.



Le Grotte di Nettuno si snodano per 4 chilometri sotto il **Promontorio di Capo Caccia**, un'altra eccellenza naturalistica da non perdere, ma non solo. Qui, infatti sono stati rinvenuti importanti reperti archeologico, mentre i fondali sono un paradiso per gli amanti delle immersioni. Sotto le acque cristalline si trova infatti la **Grotta di Nereo**, la più estesa grotta sommersa di tutto il Mediterraneo, culla del prezioso corallo rosso. Il promontorio fa parte dell'Area Marina di Capo Caccia che ha tra i suoi "abitanti", il regale **grifone**.



Tra le bellezze naturali da non perdere c'è anche **Punta Giglio**, un promontorio di roccia calcarea dove si trovano diverse roccaforti con postazioni per i cannoni usati durante la Seconda Guerra Mondiale. Qui si trovano alcune grotte marine, che si possono visitare con un'immersione. Se amate il mare, dirigetevi invece verso **Porto Conte**, che fa parte di un parco naturale di oltre 5000 ettari e ospita diverse specie di animali.



Tra le spiagge più famose ci sono **Le Bombarde**, **Il Lazzaretto**, **Mugoni**, **Cala Dragunara**, **la Spiaggia della Speranza**, **Punta Giglio** e **la Spiaggia del Porticciolo**.



Non dimentichiamo, poi, che la zona è ricca di complessi nuragici, come quello di **Palmavera**, che include insediamenti successivi. La parte più antica è stata realizzata tra il 1600 e il 1300 a.C, la seconda tra il 1300 e il 1150 a.C, mentre la più recente attorno all'anno 1000 a.C.



Da non perdere anche una visita alla **Necropoli di Anghelu Ruju**, la più grande necropoli della Sardegna con 31 tombe a ipogeo. L'altra sua caratteristica è quella di essere una *Domus de Janas*, cioè una "casa delle fate" (o delle streghe) con la tipica forma a pozzetto.



Durante gli scavi per costruire l'acquedotto di Alghero, poi, è emersa la **Necropoli di Santu Pedru**, composta da dieci tombe, tra cui spicca la **Tomba dei Vasi Tetrapodi**, composta da nove

celle. Di seguito, invece, vi sfidiamo a preparare la celebre **aragosta alla catalana**.



Aragosta alla catalana

Ingredienti

- 2 aragoste da 500 gr cadauna
- 300 gr di cipolle
- 600 gr di pomodori
- 1/3 di litro di olio extravergine di oliva
- Succo di limone q.b
- Sale e pepe nero macinato

Mettete a bollire le aragoste in acqua bollente per circa 45 minuti. Affettate le cipolle, mettetele a bagno in e tagliate i pomodori a spicchi. Preparate la vinaigrette sbattendo l'olio, il limone, il sale e il pepe macinato. In una pirofila mettete uno strato di cipolle e pomodori e versate sopra una parte della vinaigrette. Tagliate l'aragosta in pezzi ed eliminate il carapace. Versate sull'aragosta il rimanente delle vinaigrette. Lasciate riposare un paio d'ore prima di servire.



INFO

www.algheroturismo.eu