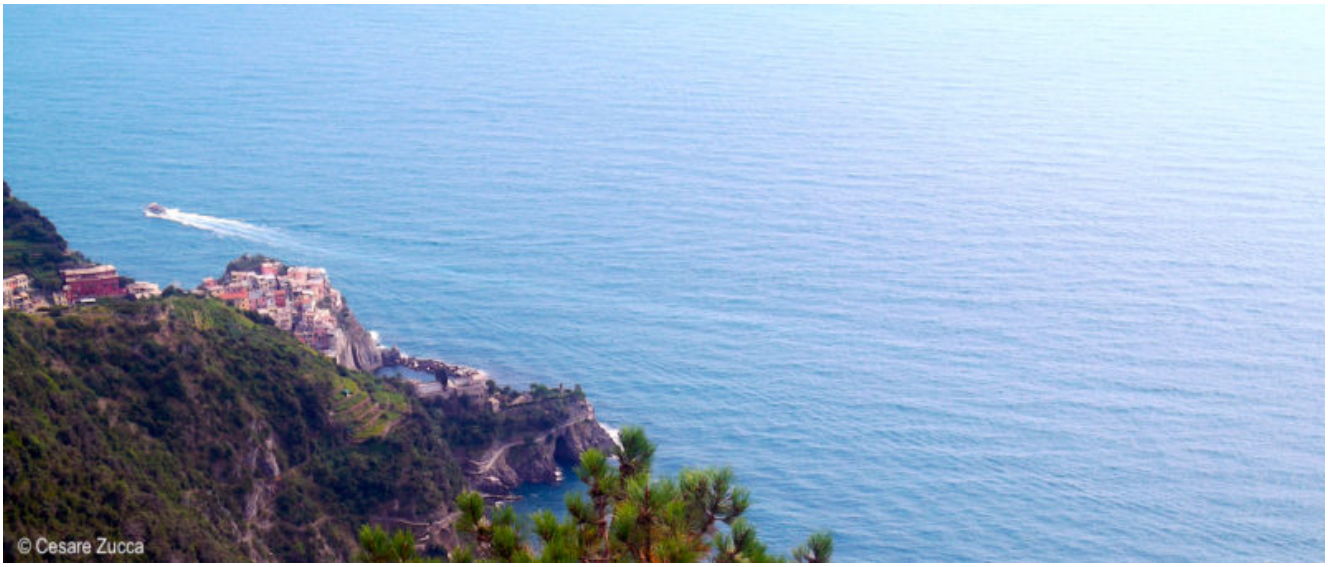
Viaggio “gourmet” nell’incanto delle CINQUE TERRE. Le specialità locali, i vini, i ristoranti top, una super ricetta e il pesto”fai da te”!

(in Italian and English)
La nostra prossima destinazione:”gourmet”: **Le Cinque Terre**, un breve tratto di costa ligure, appena a ovest del confine con la Toscana. **Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore** sono cinque borghi multicolori che si affacciano sul Mar Mediterraneo.



Sono abbastanza vicini l’uno all’altro, a pochi minuti di distanza in auto o in treno. Meglio ancora, tempo permettendo, raggiungerli in barca con un’indimenticabile mini crociera di cinque tappe.
Se vi piace fare escursioni, puoi anche raggiungerli tramite un bellissimo sentiero e godere di spettacolari viste sul mare.



Dal punto di vista gastronomico, oltre ai classici prodotti liguri, ogni “terra” ha le sue specialità culinarie, come il pesto, la salsa di noci e le diverse varietà di focacce.
Partiamo per il nostro tour e buon appetito!

Olio sopraffino

Un olio squisito e pregiato, da usare a crudo come condimento o da gustare sul pane con un pizzico di pane. origano, due olive e magari un pomodorino secco.
E’ prodotto in quantità limitata, proveniente dalla frangitura delle olive conferite dagli agricoltori residenti all’interno del territorio del Parco Nazionale delle Cinque Terre. Mantiene tutte le caratteristiche organolettiche derivate dalle olive tradizionalmente coltivate sui terreni terrazzati, a picco sul mare delle Cinque Terre e rappresenta il risultato della tradizione secolare del territorio.



Condimento sopraffino

A Riomaggiore l ‘Azienda Luca & Guastalli produce l ‘olio Dop Riviera Ligure Terre d’Amarela di coltivazione biologica di olive provenienti esclusivamente dal nostro oliveto di Riomaggiore nelle Cinque Terre, mentre l’ Azienda Agricola l’Olio del Busanco di Giampietro Ferri produce l’olio extra vergine di oliva D.O.P. ottenuto dalle olive del **Busanco,** ridente collina fra Manarola e Riomaggiore, brucate direttamente dalla pianta e lavorate, unicamente mediante procedimenti meccanici, entro 24 ore dalla raccolta.





A Riomaggiore l ‘Azienda Luca &Guastalli produce l ‘olio Dop Riviera Ligure Terre d’Amarela di coltivazione biologica di olive provenienti esclusivamente dal nostro oliveto di Riomaggiore





il miele di castagno e l’olio ottenuto dalle olive del Busanco, due eccellenze prodotte dalla Azienda agricola l’Olio

del Busanco di Giampietro Ferri .

Adotta un’arnia per salvare il pianeta

Le api sono insetti impollinatori fondamento del nostro ecosistema. Oggi sono in via di estinzione, il loro allevamento è l’unico modo che abbiamo per salvarle. Sin dalla fondazione, l’ Azienda Lucchi & Guastalli, paladina della salvaguardia dell’ambiente, si prende cura di più di 40 arnie, situate a Riomaggiore e invita i consumatori ad adottarne una. Tra i loro meravigliosi mieli spiccano quelli di erica, acacia e castagno, fioriture caratteristiche del territorio.





“Se le api scomparissero dalla faccia della terra, all’uomo non resterebbero che quattro anni di vita”. A. Einstein

Delizie “street food”

Inoltratevi nelle stradine tortuose e nei passaggi chiamati *caruggi,* dove i venditori ambulanti cucinano sardine, calamari e gamberi fritti alla perfezione, avvolti in coni di carta e guarniti da una fetta di limone.




Caldo e croccante : il pesce in versione street food

La *farinata di ceci*, tipica di tutto il territorio è una focaccia salata molto bassa (meno di un centimetro di spessore) cotta in una teglia in forno a legna. Neile Cinque Terre la si usa mangiare anche come street food, spesso accompagnate dalle *fris de burbugiun* (frittelle di zucca) o da gustosi coni colmi di pesciolini fritti.



gusto e semplicità: la farinata di ceci

Acciughe, che bontà!

Tanto pesce: dalle frittelle di baccalà, ai *gianchetti in pastella* di Vernazza, alle cozze ripiene e cotte in casseruola con il sugo, fino alla celebri *acciughine di Monterosso* che, seguendo una tradizione secolare, vengono pescate con una rete da circuizione e una lucerna, quindi lavorate a mano entro due o tre giorni, accuratamente stratificate in vasetti, pressate e ricoperte di salamoia, rendendole tenere e saporite e permettendo una perfetta conservazione.



Le famigeratamente delizione acciughine di Monterosso accompagnate da un calice di Bianco Cinque Terre

Provatele “nature” semplicemente condite con olio d’oliva locale, origano, focaccia e burro, accompagnate da un bicchiere di Cinque Terre, il famoso vino bianco della zona che richiede abilità alpinistiche per essere prodotto, data la ripida pendenza su cui crescono le uve di fronte al mare .





Dai ripidi e difficili vigneti verticali proviene un’ eccellenza ligure apprezzata in tutto il mondo: il vino bianco Cinque Terre. La selezione più vasta è nella Cantina Parco Nazionale Cinque Terre

Le Cinque Terre sono magia e poesia… anche nel nome dei vini

“Amante dei Venti”, un nome che evoca le brezze marine che cullano il vigneto lungo i ripidi pendii della Liguria. E’ la prima cuvée Cinque Terre Doc !ideata da Cián du Giorgi Winery, ottenuta daun blend di Albarola, Bosco, Vermentino e altri vitigni autoctoni delle Cinque Terre, mentre il loro “Amante del Sole” evoca il clima soleggiato dei vigneti. Assaggiandolo si ritrova l’atmosfera della macchia mediterranea durante una bella estate italiana



“Amante del Sole” la cuveè di Cián du Giorgi Winery

“Pesto Experience”

A Manarola, Nessun Dorma produce, davanti ai vostri occhi, uno dei pesti più genuinI del territorio e, su richiesta, potrete diventare “chef pestaiolo”, seguendo la classe “Pesto Experience”, scoprendone aromi e segreti e portandovi a casa oltre al vostro pesto *self made* anche il mortaio dove tritarlo.





Il pesto “fai da te” di Nessun Dorma

La vera ricetta classica vuole foglie di basilico genovese, un buon pecorino, pinoli e olio extra-vergine d’oliva di ottima qualità., ma ne esistono numerose variazioni: alle noci, ai pomodori secchi oppure l’irresistibile *Riviera* alle olive taggiasche, prodotta da Italpesto.





Classico al basilico o alternativoalle olive taggiasche, sempre un grande “amico” di un buon piatto di pasta, come quelli che troverete a Cornaglia

Dolce- non dolce : si tratta di uno sformato salato a base di riso, uova e ricotta e spesso arricchita da una coloratura

gialla di zafferano e rossa di pomodoro. Il suo must è assaggiarla accompagnata da un buon calice di vino bianco Cinque Terre



LA Torta di riso di Monterosso

Sciacchetrà: è ora di brindare!

Immaginatevi: una bottiglia segreta conservata nella grotta per anni (a volte più di 30). È il vino ricco e vellutato chiamato *sciacchetrà.* Questo antico tesoro risorge in occasione di un matrimonio come il dono più grande che la famiglia dello sposo possa offrire alla famiglia della sposa.
Ho avuto il privilegio di aprire una bottiglia che aveva più di 10 anni. Colore Intenso, dalle sfumature dorate all'ambrato. Al gusto è un bouquet fruttato e floreale che ricorda un giardino mediterraneo: sentori di frutta secca, confettura di albicocche, nettarine, vaniglia, miele di castagno e spezie.



Un brindisi dovuto allo spledore delle Cinque Terre, nauralmente con un calice di schiacchetrà d’annata..

Ottimi e ottimissimi…

Rio Bistrot, Riomaggiore
A cantina de Manavan, Corniglia
Belforte, Vernazza
Il Pirata delle Cinque Terre, Vernazza
Causa Persa, Monterosso
Dau Cila, Riomaggiore



I piatti di pesce regnano sulle tavole delle Cinque Terre, qui siamo al Dau Cila a Riomaggiore

Provati per voi e… gustati da me!

Trattoria dal Billy , Manarola.
Sono partito alla grande con un antipasto di ben 12 tipi di pesce caldo e freddo, per poi proseguire ca un superbo branzino servito con patate arrosto, pomodori, peperoni ed erbe aromatiche, un connubio perfetto di quanto di meglio il mare e la terra possano offrire. Poi lo chef è tornato al mio tavolo e ha sentenziato: "*Adesso ti gusti gli occhi del branzino*".
Beh, un consiglio: non dite di no… scoprirete un piacevole e gustoso boccone, per nulla viscido, come forse vi aspettavate, direi un tocco piccante che rallegra il gusto delicato del pesce.



Lo Chef Enrico Andreoli e il pesce freschissimo Da Billy

Da Aristide, Via Discovolo, 138 Manarola
Nonna Grazia preparare le sue famose sardine e le sue irresistibili cozze ripiene.
"È una ricetta semplice, racconta Nonna con un sorriso avvincente, *faccio il ripieno con il pane avanzato, la polpa di cozze, le uova, il parmigiano, il prezzemolo e la mortadella. Riempio le cozze, le copro con un abbondante sugo di pomodoro fresco e basilico, poi le inforno, ecco fatto!"*



Manarola . Da Aristide Nonna Grazia prepara due piatti top: leacciughe salate in padella ,con cipolle prezzemolo patate e

pomodori e ile sue leggendarie cozze ripiene

Miky, Monterosso
Questo tour gastronomico non poteva non finire se non con una ghiottoneria stellare: *l'Acciugata alle Monterossina*. A proporcela è lo **Chef Michele De Fina,** al timone (è proprio il caso di dirlo…) del rinomato ristorante Miky.




Michele De Fina

Il piatto forte del menu è l'*Acciugata alla Monterossina*. *"Un piatto*, dice De Fina, *che vuole ricordare la mia terra e i sapori della mia infanzia, quando le barche dei pescatori arrivavano sulla spiaggia e le donne del paese andavano a comprare il pesce per poi rivenderlo a La Spezia.*
Gli odori della mia terra, il vento che faceva ondeggiare gli ulivi, i giri in barca, le soste sugli scogli ricoperti da finocchietto selvatico…Tutto allora come ora".

La ricetta della "Acciugata alla Monterossina"

Ingredienti:
25 acciughe di media grandezza
350 g di spaghetti (possibilmente fatti in casa)

Uno spicchio d’aglio
Olive Taggiasche
Capperi
Peperoncino
Pomodoro ciliegini
Pomodoro fresco passato
Sale prezzemolo
Finocchietto selvatico
Olio
Pinoli

Procedimento:

Pulire i filetti di acciughe da testa coda e viscere.
Mettere una pentola d’acqua e salare sul fuoco, portare ad ebollizione.
In una padella di rame scaldare un cucchiaio di olio, acciughe, aglio, pinoli, le olive Taggiasche e il peperoncino.
Scaldare bene poi aggiungere i filetti di acciuga.
Sfumare con vino bianco poi aggiungere i pomodori ciliegini tagliati e metà e la salsa di pomodoro.
Cuocere la pasta molto al dente e finire la cottura nella padella della salsa.
A cottura terminata della pasta guarnire con finocchietto selvatico e servire.



WOW! ogni altra didascalia sarebbe superflua…

INFO
Nelle Cinque Terre il periodo ideale per il trekking va da marzo a ottobre, mentre Il momento giusto per assaporare la sua cucina è..tutto l’anno!
www.parconazionale5terre.it



CESARE ZUCCA Travel, food & lifestyle.
Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo.
Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche

sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta il tutto qui, in stile 'Turista non Turista'

Per il prossimo tour, Giovedì 9 Settembre…
Puntiamo al Nord, dove ci aspettano le delizie della Val D'Aosta

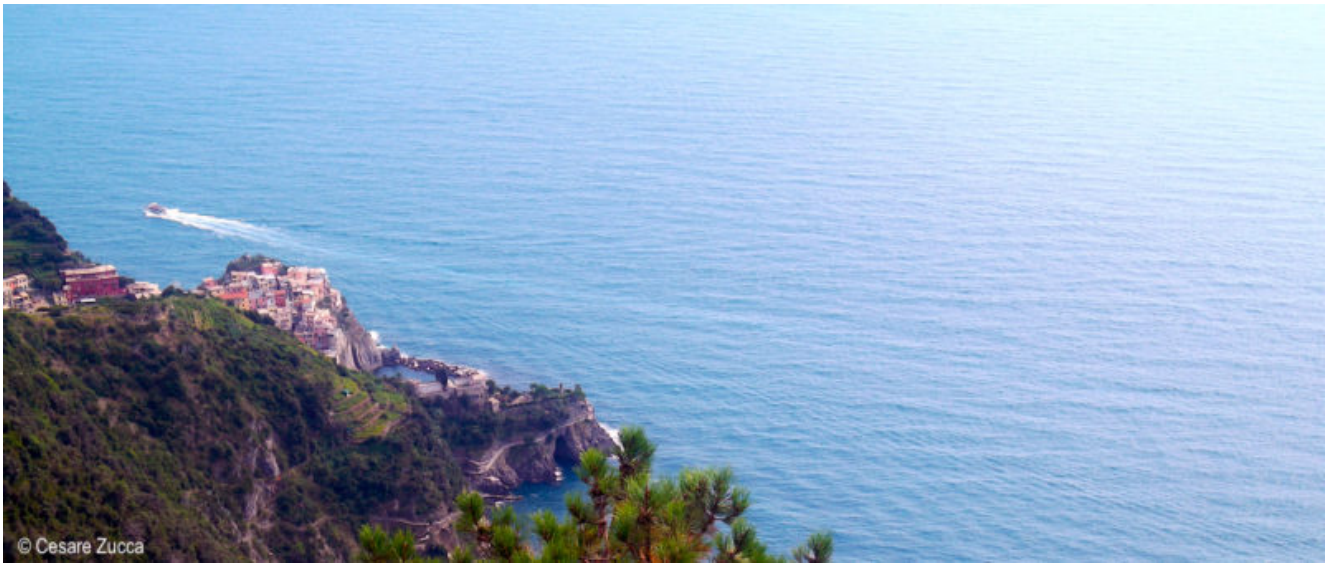


For the english version just Click Next>

A "gourmet" journey into the enchantment of the CINQUE TERRE. Local specialties, top restaurants, a super recipe and "do it yourself" pesto!

Cinque Terre, a a short piece of the Ligurian coastline, just West of the border with Tuscany.
Monterosso, **Vernazza**, **Corniglia**, **Manarola** and **Riomaggiore** are five multi-colored *borghi* (villages) overlooking the

Mediterranean Sea. They are pretty close to each other, a few minutes distance by car or train. Better yet, a boat, weather permitting, will take you back and forth, making an unforgettable five stop mini cruise. If you like to hike, you can also reach them via a beautiful trail and enjoy spectacular sea views.



Food wise, besides the classic products of Liguria, such as olive oil, pesto, walnut sauce and different varieties of *focaccia,* each “terra” (village with its surrounding land) has its own culinary specialties.

Superfine oil

An exquisite and precious oil, to be used raw as a condiment or to be enjoyed on bread with a pinch of bread. oregano, two olives and maybe a dried tomato. It is produced in limited quantities, coming from the pressing of the olives conferred by farmers residing within the territory of the Cinque Terre National Park. It maintains all the organoleptic characteristics derived from olives traditionally grown on terraced land, overlooking the sea of the Cinque Terre and represents the result of the centuries-old tradition of the territory.



Condimento sopraffino

In Riomaggiore the Luca & Guastalli Company produces the DOP Riviera Ligure Terre d’Amarela oil from organic cultivation of olives coming exclusively from our Riomaggiore olive grove in the Cinque Terre, while the Azienda Agricola l’Olio del Busanco di Giampietro Ferri produces the ‘extra virgin olive oil DOP obtained from olives from Busanco, a charming hill between Manarola and Riomaggiore, grazed directly from the plant and processed, solely by mechanical means, within 24 hours of harvesting.





A Riomaggiore l ‘Azienda Luca &Guastalli produce l ‘olio Dop Riviera Ligure Terre d’Amarela di coltivazione biologica di olive provenienti esclusivamente dal nostro oliveto di Riomaggiore





il miele di castagno e l’olio ottenuto dalle olive del Busanco, due eccellenze prodotte dalla Azienda agricola l’Olio

del Busanco di Giampietro Ferri .

Adopt a hive to save the planet

Bees are pollinating insects that are the foundation of our ecosystem. Today they are in danger of extinction, their breeding is the only way we have to save them. Since its foundation, the Lucchi & Guastalli Company, champion of environmental protection, has taken care of more than 40 beehives, located in Riomaggiore and invites consumers to adopt one. Among their wonderful honeys stand out those of heather, acacia and chestnut, characteristic blooms of the territory.





“Se le api scomparissero dalla faccia della terra, all’uomo non resterebbero che quattro anni di vita”. A. Einstein

Street food delights

Enter the winding streets and passages called caruggi, where street vendors cook fried sardines, squid and prawns to perfection, wrapped in paper cones and garnished with a slice of lemon. .




Caldo e croccante : il pesce in versione street food

The chickpea farinata, typical of the whole territory, is a very low salty focaccia (less than a centimeter thick) cooked in a pan in a wood oven. In Cinque Terre it is also used to eat it as street food, often accompanied by fris de burbugiun (pumpkin fritters) or by tasty cones full of fried fish.



gusto e semplicità: la farinata di ceci

Anchovies, what a treat!

Lots of fish here, from cod fritters, to Vernazza gianchetti in batter, to stuffed mussels cooked in a casserole with sauce, up to the famous Monterosso anchovies which, following a centuries-old tradition, are fished with a seine net and a lamp, then processed by hand within two or three days, carefully layered in jars, pressed and covered with brine, making them tender and tasty and allowing perfect conservation. e.



Le famigeratamente delizione acciughine di Monterosso accompagnate da un calice di Bianco Cinque Terre

Try them “au naturelle” simply seasoned with local olive oil, oregano, focaccia and butter, accompanied by a glass of Cinque Terre, the famous white wine of the area that requires mountaineering skills to be produced, given the steep slope on which the grapes grow. facing the sea .





Dai ripidi e difficili vigneti verticali proviene un' eccellenza ligure apprezzata in tutto il mondo: il vino bianco Cinque Terre. La selezione più vasta è nella Cantina Parco Nazionale Cinque Terre

"Pesto Experience"

In Manarola, Nessun Dorma produces, before your eyes, one of the most genuine pesto in the area and, on request, you can become a "pestaiolo chef", following the "Pesto Experience" class, discovering its aromas and secrets and taking you home as well as yours. self made pesto also the mortar where to chop it.




Il pesto "fai da te" di Nessun Dorma

The true classic recipe calls for Genoese basil leaves, a good pecorino cheese, pine nuts and excellent quality extra-virgin olive oil., But there are numerous variations: with walnuts,

dried tomatoes or the irresistible Riviera with Taggiasca olives, produced from Italpesto.





Classico al basilico o alternativoalle olive taggiasche, sempre un grande “amico” di un buon piatto di pasta, come quelli che troverete a Cornaglia

The rice cake from Monterosso

Sweet – not sweet: it is a savory flan based on rice, eggs and ricotta and often enriched with a yellow saffron and red tomato color. His must is to taste it accompanied by a good glass of Cinque Terre white





Torta di riso di Monterosso

Sciacchetrà, it ‘s time to toast!

Imagine: a secret bottle kept in the cave for years (sometimes more than 30). It is the rich and velvety wine called sciacchetrà. This ancient treasure is resurrected on the occasion of a wedding as the greatest gift the groom’s family can offer to the bride’s family. I had the privilege of opening a bottle that was over 10 years old. Intense color, from golden to amber shades. The taste is a fruity and floral bouquet reminiscent of a Mediterranean garden: hints of dried fruit, apricot jam, nectarines, vanilla, chestnut honey and spices.



Un brindisi dovuto allo spledore delle Cinque Terre, nauralmente con un calice di schiacchetrà d’annata..

Good or better than good…

Rio Bistrot, Riomaggiore
A cantina de Manavan, Corniglia
Belforte, Vernazza
Il Pirata delle Cinque Terre, Vernazza
Causa Persa, Monterosso
Dau Cila, Riomaggiore



I piatti di pesce regnano sulle tavole delle Cinque Terre, qui siamo al Dau Cila a Riomaggiore

I tried, I loved it!

Trattoria dal Billy , Manarola.
I started with a great appetizer of 12 types of hot and cold fish, and then continued with a superb sea bass served with roasted potatoes, tomatoes, peppers and aromatic herbs, a perfect combination of the best the sea and the earth can offer. . Then the chef went back to my table and said: “Now you taste the sea bass eyes”. Well, a tip: don’t say no … you will discover a pleasant and tasty bite, not at all slimy, as you might have expected, I would say a spicy touch that brightens the delicate taste of the fish.



Pesce freschissimo, la prerogativa di ” Dal Billy”, Manarola

Da Aristide, Via Discovolo, 138 Manarola
Nonna Grazia makes her famous sardines and her irresistible stuffed mussels.*“It’s a simple recipe,* says Nonna with a captivating smile, *I make the filling with leftover bread, mussel pulp, eggs, parmesan, parsley and mortadella. I fill the mussels, cover them with a generous amount of fresh tomato sauce and basil, then bake them, that’s it! “*



Manarola . Da Aristide Nonna Grazia prepara due piatti top: leacciughe salate in padella ,con cipolle prezzemolo patate e pomodori e ile sue leggendarie cozze ripiene

Miky, Monterosso

This gastronomic tour ends with a stellar delicacy: the Acciugata alle Monterossina.
To propose it to us is Chef **Michele De Fina,** at the helm (it should be said …) of the renowned Miky restaurant.




Michele De Fina

The highlight of the menu is the Acciugata alla Monterossina.*"A dish,* says De Fina, *which wants to remember my land: Monteross and the flavors of my childhood, when the fishing boats arrived on the beach and the women of the village went to buy fish and then resell it in La Spezia. my land, the wind that made the olive trees sway, the boat rides, the stops on the rocks covered with wild fennel … Everything then as now ".*

The recipe for "Acciugata alla Monterossina"
Ingrediants:
25 medium-sized anchovies 350 g of spaghetti (possibly homemade) A clove of garlic Taggiasca olives Capers Chili pepper Cherry tomatoes Fresh tomato puree Salt parsley Wild fennel Oil Pine nuts
Method:
Clean the anchovy fillets from head to tail and viscera. Put a pot of water and season with salt, bring to a boil. In a copper pan, heat a tablespoon of oil, anchovies, garlic, pine nuts, Taggiasca olives and chilli. Heat well then add the

anchovy fillets. Deglaze with white wine then add the chopped cherry tomatoes and the tomato sauce. Cook the pasta al dente and finish cooking in the sauce pan. When the pasta is cooked, garnish with wild fennel and serve.



WOW! ogni altra didascalia sarebbe superflua…

INFO

INFO In the Cinque Terre the ideal period for trekking is from March to October, while the right time to savor its cuisine is… all year round!
www.parconazionale5terre.it