

In Liguria un autunno nelle terre dei Poeti e con la farinata

Per la Ricetta di questo martedì vi proponiamo un itinerario alla scoperta della Liguria e della sua farinata.

Un fine settimana "slow" di 70 km, per godere della bellezza del levante ligure, tra **Sarzana e Portovenere**, nel Golfo dei Poeti, che deve il suo nome al fatto di aver catturato il cuore di personalità come **Lord Byron, Virginia Woolf, ma anche D'Annunzio, Montale e Mario Soldati**, che aveva eletto a luogo d'elezione la pittoresca **Tellaro**, o lo scrittore David H. Lawrence, innamorato di Fiascherino. Si raggiunge **Sarzana** con la SS1 Aurelia o con la SS62 della Cisa. Si può dedicare la mattinata alla visita della cittadina dal glorioso passato di colonia romana, quando si chiamava Luni. Nel centro storico, si può ammirare la **Fortezza Firmafede**, fatta costruire da Lorenzo il Magnifico. Tra gli edifici religiosi, spicca la **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, in stile romanogotico, che conserva la misteriosa spada conficcata nel marmo. Da Sarzana ci si dirige poi verso **Bocca di Magra**, e da qui, si sale alla volta di Montemarcello lungo una strada costeggiata da pini marittimi. Chi ha tempo può fare una deviazione ad **Ameglia** per ammirare uno splendido panorama autunnale della costa. Per la pausa pranzo ci si trasferisce invece a **Lerici**, sulla punta est del **Golfo de La Spezia**. Si lascia l'auto e si passeggia per il centro storico, tra le stradine strette e ci si ferma in un locale tipico per assaporare alcuni piatti locali. Si può scegliere tra le **trofie al pesto, la ricca torta Pasqualina, la mesciu, una zuppa di legumi e cereali, o la sbira, trippa in umido**. In autunno si gustano anche i **porcini**, che crescono abbondanti nell'entroterra e vengono serviti con aglio e basilico, alla brace, ripieni, fritti o a strati con patate, aglio e basilico. Ottime anche le **verdure**

ripiene e la farinata, una focaccia di farina di ceci. Nel pomeriggio, si scende lungo la strada che conduce prima a Fiascherino e poi alla pittoresca Tellaro, che sorge su uno sperone roccioso a picco sul mare. Si cammina lungo i carruggi circondati da case dai muri vivaci che si allargano nella piazza dell'**Oratorio di Santa Maria in Selàa**, per poi scendere verso il mare dalle ripide scalette.



SECONDO GIORNO

Dopo aver lasciato Lerici, proseguendo sul lungomare si incontra il piccolo borgo di **San Terenzo**, dove si trova **Casa Magni**, dimora di Mary e Percy Shelley. Alzando lo sguardo, si vede invece Villa Marigola circondata da un immenso parco, nella cui torretta è nata "**La cena delle beffe**" di **Sem Benelli**. Si prosegue poi verso **La Spezia** che si oltrepassa per arrivare infine a Portovenere, percorrendo una strada fatta di scorci panoramici e insenature. Merita una piccola deviazione Le Grazie, un piccolo borgo di marinai, velai e palombari. Si trascorre poi il resto della giornata a **Portovenere**, visitando

il **Castello Doria** e la **Chiesa di San Pietro**. Alla fine del Golfo, si vede l'**Isola di Palmaria**, **Patrimonio dell'Umanità UNESCO**, separata dalla terraferma da un sottile braccio di mare, con le piccole isole de Tino e del Tinetto.



La Farinata ligure

Ingredienti

300 gr di farina di ceci

1 bicchiere di olio extravergine di oliva

Sale

Pepe nero

Rosmarino a piacere

Preparazione

In un litro d'acqua stemperate la farina di ceci e lasciatela riposare per 8 ore circa. Dopo tale tempo, aggiungete il sale e versatela in una teglia larga, dove avrete precedentemente versato un bicchiere di olio di oliva. Sbattete il tutto con un cucchiaio, in modo che una parte dell'olio salga in superficie. Se desiderate la versione con il rosmarino,

cospargete la superficie della farinata prima di infornarla. Preriscaldate il forno a 250° e cuocete per 20 minuti, finché la superficie non sarà ben dorata. Spolverate con il pepe nero.



DOVE MANGIARE

*Locanda dell'Angelo, viale 25 aprile 60, Ameglia (SP), tel 0487/65336, www.chefmauroricciardi.com Una stella Michelin per un menù che privilegia ingredienti stagionali e di qualità. Prezzo indicativo a persona € 90, bevande escluse.

*Miranda, via Fiascherino 92, Tellaro (SP), tel 0187/968130, www.locandamiranda.com. Cucina locale con piatti raffinati, preparati secondo gli ingredienti stagionali, e sfiziose elaborazioni. Menù da 30 a 50 euro a persona. Alla carta € 60-90.

Il vino: Circus Liguria di Levante Igt, un rosso corposo dal colore intenso che si accompagna a piatti autunnali, come carni alla griglia, arrostiti e paste ripiene.

Dove acquistare: Cantine Lunae, via Bozzi 63, Ortonovo (SP), tel 0187/660187, www.cantinelunae.it

DOVE DORMIRE

*Royal Sporting***, via dell'Olivo 345, Portovenere (SP), tel 0187/790326, www.royalsporting.it. Elegante struttura affacciata sul mare, con piscina e centro benessere. Doppia con colazione da € 90.

*Hotel Doria Park***, via Carpanini 9, Lerici (SP), tel 0187/967124, www.doriahotels.com. Grazioso hotel a pochi passi dal centro di Lerici con vista sul Golfo dei poeti. Doppia da € 124.

INFORMAZIONI

www.laspeziacultura.it

www.parconaturaleportovenere.it

☐☐www.navigazionegolfodeipoeti.it

Museo del Castello di San Giorgio ☐Tel. 0187.75.11.42☐☐(aperto da mercoledì a domenica, lunedì solo mattino; ingresso intero 5,50 euro)

Museo Civico Amedeo Lia ☐ Via del Prione 234 (in ZTL)☐Tel. 0187.73.11.00☐☐(aperto da martedì a domenica dalle 10.00 alle 18.00; ingresso intero 7 euro)

☐☐Museo Navale☐-Viale Amendolara 1☐Tel. 0187.78.48.36☐ (aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 19.30; ingresso 1,55 euro)

☐☐Castello Doria:☐aperto fino alle 17; ingresso 5 euro