

Borghi d' (A)mare: Noli e la ricetta dei cicciarelli in carpione

Lasciata la Genova-Ventimiglia, da Spotorno seguiamo le indicazioni per Noli, un borgo di 3000 abitanti del Ponente Ligure inserito a pieno titolo nei **Borghi più belli d'Italia**. Da qui, nel 1306, passò anche Dante, che, colpito dalle bellezze di Noli, la immortalò nel canto IV del Purgatorio. Le vestigia del suo glorioso passato, che da umile borgo marinaro la portò a essere **Repubblica Marinara**, antagonista di Savona e alleata di Genova, si concentrano nello splendido centro storico. Siamo subito colpiti dagli scorci pittoreschi, dalle stradine su cui si affacciano piccole botteghe artigiane, negozi che vendono le specialità locali, come il pane del pescatore, simile a un panettone, i baci di Noli o gli amaretti. La **Passeggiata dei Pescatori**, che conduce al mercato ittico, ci ricorda che la cittadina dal 2014 è **Presidio Slow Food** per i **cicciarelli**, i pesci del golfo che si pescano ancora secondo l'antica tradizione della sciabica. Un portico ci accompagna al **Palazzo Comunale**, in stile medievale, con la sua Torre Civica, una delle quattro rimaste delle 72 che, nel Medioevo, sveltavano tra i tetti rossi. Merita una visita la **Cattedrale di San Paragorio**, a tre navate e con un portico quattrocentesco che custodisce alcuni sepolcri. All'interno si trovano un bel crocifisso ligneo, una cattedra del 1200 e alcuni affreschi trecenteschi. Tra gli edifici religiosi spicca anche la **Cattedrale di San Pietro**, eretta nel 1200 e restaurata nel 1600. Da non perdere, invece, la visita al **Castello di Monte Ursino** (9.30-11 e 17-19.30, ingresso € 2) che si erge a protezione del borgo. Alle pendici del monte si trova anche l'antico **Palazzo Vescovile**, oggi sede di un hotel e di un ristorante stellato, che conserva ancora arredi e affreschi d'epoca. E, per finire in bellezza la giornata, non

resta che distendersi sulla bella spiaggia sabbiosa che si estende da Capo Vescovado e Capo Noli, protetta da una piccola baia ad arco. Nel 2013 ha ricevuto la Bandiera Blu. E guardando le acque cristalline su cui si riflette il sole al tramonto si capisce subito il perché.





SECONDO GIORNO: Verso Varigotti

Il giorno successivo andiamo alla scoperta della Liguria più segreta, compresa tra Noli e Varigotti, con il suo spettacolare entroterra, nota come le **Tre Terre**. Da Noli ci incamminiamo a piedi lungo l'antica via romana Julia Augusta per ammirare **l'altopiano delle Mònie**, apprezzato dagli appassionati di trekking, arrampicata e mountain bike. Saliamo fino alla frazione di **Voze**, tra filari di viti e ulivi, tra i quali fanno capolino panorami mozzafiato. Giunti sul crinale, la strada inizia a scendere e si toccano i borghi saraceni di **Chien, Pino e Cà dei Mori**, ricchi di storia. Arriviamo infine a **Varigotti**, pittoresca località lambita da spiagge di sabbia finissima. Il centro urbano si sviluppa attorno a via del Capo, da cui parte un reticolo di vicoli che sfociano in piccole piazzette. Del castello che proteggeva il borgo oggi rimane solo la torre di avvistamento. Nel borgo spicca la **Chiesa di San Lorenzo Vecchio**, la cui origine risale all'alto Medioevo, che merita una visita. Per ristorarci dalla

camminata, invece, ci vuole una merenda ligure, a base di farinata e di *fugassin*, la pasta fritta di patate.



LA RICETTA: Cicciarelli di Noli in carpione

Piatto popolare le cui origini risalgono al 600. Il cicciarellino, o ceciarello, è un piccolo pesce azzurro che raggiunge appena i 15 centimetri che si trova abbondante lungo le coste liguri. Noli è presidio Slow Food per i cicciarelli dal 2014.

Ingredienti

▪ 1 kg di cicciarelli freschi



- 1 bicchiere di olio EVO
- 100 gr di farina
- 2 bicchieri di aceto
- Sale
- Olio per friggere

Lasciate essiccare leggermente i cicciarelli su graticci di legno, in modo che perdano almeno il 15/20% del liquido. Infarinateli e frigeteli in abbondante olio bollente. Scolateli e asciugate l'olio in eccesso. Preparate un'emulsione di olio, aceto e sale. Disponete i cicciarelli in vasetti di vetro e ricopriteli con l'emulsione.

Il vino: Pigato della Riviera Ligure di Ponente, un bianco aromatico dal colore paglierino e dal sapore secco, ma delicato con un sottofondo amarognolo. **Dove comprare:** Azienda Vitivinicola Ravera Roberto, via Canepa 9, Noli (SV), tel 019/746624, <http://web.tiscali.it/cantineravera/>

COME ARRIVARE

In auto: autostrada A10 Genova-Ventimiglia con uscita Spotorno. Poi si prende la via Aurelia e si seguono le indicazioni per Noli, che si raggiunge dopo circa 1 km.

DOVE MANGIARE

***Il Vescovado**, piazzale Rosselli, Noli, tel 019/7499059. Una stella Michelin per questo locale raffinato, che accoglie gli

ospiti in tre sale ricavate in un prestigioso complesso architettonico. In estate, servizio in terrazza con vista mare. Il menù propone piatti della cucina ligure rivisitata con estro e fantasia. Ampia scelta di vini. Menù da € 55 a persona, alla carta da € 70.

***Ristorante Nazionale**, Corso Italia 37, Noli, tel 019/748887, locale a conduzione familiare che offre ottimi piatti a base di pesce appena pescato, tra cui zuppe, grigliate e fritti. Ampia carta dei vini. Prezzo medio a persona da € 36, bevande escluse.

DOVE DORMIRE

Hotel Palazzo Vescovile***, Piazzale Rosselli, Noli, tel. 019/7499059. Hotel di charme ricavato nell'antica sede dell'arcivescovado di Noli. Si affaccia in uno degli angoli più suggestivi della costa, tra Capo Noli e il Castello di monte Ursino. Doppia da € 160.

Hotel Glicine**, Piazza Garibaldi 7, Noli, tel 019/748168. Nel centro storico di Noli a soli 200 metri dalle spiagge, offre camere arredate in colori pastello con wi fi gratuito. Doppia da € 75.

INFO: www.turismoinliguria.it

In viaggio con Dante. Noli, l'antica Repubblica Marinara

Vassi in San Leo e discendesi in Noli,

montasi su in Bismantova e 'n Cacume

con esso i pié; ma qui convien ch'om voli;

Purgatorio, Canto IV, 25-27

Continua il nostro **“Viaggio con Dante”**, alla scoperta dei luoghi che sono stati citati nel suo capolavoro assoluto, la Divina Commedia, ma anche quelli che il Sommo Poeta ha visitato personalmente.



Dopo avervi presentato Gradara e Bismantova, questa settimana ci spostiamo in Liguria, in provincia di Savona, dove si trova il borgo medievale di **Noli**, su cui sventola la Bandiera Blu del Touring e annoverato tra i **Borghi più belli d'Italia**".



Ai tempi di Dante, **Civitas Nauli** era una roccaforte guelfa e Repubblica Marinara dal 1193, alleata di Genova e ai ferri corti con Savona. Dante la visitò nel 1306, mentre si recava in Francia, e rimase talmente colpito dalla sua bellezza da decidere di immortalarla nell'architettura del Purgatorio, sebbene "nascosta" da artefatti poetici.

Visitare Noli sulle tracce di Dante

Visitare Noli, oggi, significa vedere quello che, più o meno, vide lo stesso Dante. Siamo nel **Ponente Ligure**, tra Capo Noli e Punta Vescovato. Il centro storico è uno splendido esempio di architetture medievali e conserva ancora 72 torri, di cui 8 originali.



Una targa ricorda il passaggio di Dante nella Loggia della Repubblica

Di questa, la **Torre di San Giovanni** si può visitare. Si cammina per le strade ammirando antichi palazzi nobiliari e la cinta muraria che conduce fino al **Castello di Monte Ursino**, protetto da due pieghe della montagna e a picco sul mare azzurro.



Il Castello di Monte Ursino con la conta muraria

Seguendo uno splendido portico si arriva poi al **Palazzo Comunale**, anch'esso di origine medievale, la cui **Torre Civica** è una delle otto originali rimaste. Tra gli edifici religiosi spicca la **Cattedrale di San Paragorio**, a tre navate e con un portico quattrocentesco. Al suo interno, oltre ad alcuni sepolcri, si trovano alcuni affreschi del trecento, una cattedra del Duecento e un crocifisso ligneo di pregevole fattura.



La Cattedrale di San Paragorio

Merita una visita anche la **Cattedrale di San Pietro**, del 1200, ma restaurata nel 1600. Arrivando fino alle pendici del monte, si arriva al **Palazzo Vescovile**, oggi un hotel con ristorante stellato, che conserva ancora affreschi e arredi d'epoca. Interessante il **Museo Civico Diffuso**, che comprende i due begli itinerari del "**Sentiero del Pellegrino**", e l'antica "**Strada Romana di Voze**".



Pescatori sulla spiaggia di Noli

Percorrendo invece la **Passeggiata dei Pescatori** si arriva fino al **Mercato ittico** di Noli. La cittadina, dal 2014, è Presidio Slow Food per i **cicciarelli**, i tipici pesci del golfo che si pescano ancora secondo l'antica tradizione della sciabica.



Frittura di cicciareli

Da non perdere, poi, un momento di relax sulla bella spiaggia sabbiosa che si estende da Capo Vescovado a Capo Noli, abbracciata da una piccola baia ad arco. Le acque cristalline in cui si bagna sono **Bandiera Blu dal 2013**. Non per niente, Noli è meta degli amanti delle attività subacquee, della vela e del windsurf.



Spiaggia dei Pescatori

La Passeggiata Dantesca

Quando Dante arriva a Noli, nel 1306, si sta dirigendo in Francia e sta percorrendo la mulattiera che si snoda sulle alture del golfo. Oggi, è possibile percorrere la **Passeggiata di Dante**, un percorso segnalato che si addentra nell'entroterra, regalando scorci di rara bellezza e monumenti interessanti.



La segnaletica della Passeggiata Dantesca

Il percorso parte **da via XXV Aprile, a Noli**, dove si incontra la segnaletica. Si prosegue poi sul sentiero che risale il versante orientale di Caponoli e si passa accanto alle vestigia delle **chiese romaniche di San Lazzaro e di Santa Margherita**. Si arriva quindi sul crinale, in località **Semaforo**. Di qui si prende a destra e si percorre la via sterrata che si snoda lungo il crinale per circa 1,5 km. Arrivati in località Cian du Feru si svolta a destra e si sale fino a **Crovi**.



Lo splendido panorama sul percorso della Passeggiata Dantesca

Si raggiunge poi il **bivio Terrerosse** e si prende prima a destra poi a sinistra. Si prosegue fino alla segnalazione di "Sentiero ripido" e si svolta a destra attraversando il Bosco del Perasso. Si incontra poi una strada asfaltata che risale fino a Voze. Si passa dal centro storico, poi si prende l'antica mulattiera, o strada romana, che in una ventina di minuti riporta a Noli.



DOVE DORMIRE

Hotel Palazzo Vescovile***, Piazzale Rosselli, Noli, tel. 019/7499059, www.hotelvescovado.it Hotel di charme ricavato nell'antica sede dell'arcivescovado di Noli. Si affaccia in uno degli angoli più suggestivi della costa, tra Capo Noli e il Castello di monte Ursino.

Hotel Glicine**, Piazza Garibaldi 7, Noli, tel 019/748168, www.albergoilglicine.eu Nel centro storico di Noli a soli 200 metri dalle spiagge, offre camere arredate in colori pastello con wi fi gratuito.

DOVE MANGIARE

***U bucun du preve**, via Musso 16, Noli (SV), tel 019/7485289, trattoria nel centro storico con piatti della cucina ligure e particolare attenzione ai prodotti del territorio.

***Da Pino**, via Sartorio 4, Noli (SV), tel 348/4251148 <https://pino.playrestaurant.tv/> Piatti di pesce e della cucina ligure. Buona carta dei vini.



INFO

www.comunenoli.gov.it

NOLI (Savona): Passeggiate dantesche e architetture medievali

PERCHE' ANDARCI: Incastonata in una baia delimitata da Capo Noli e Punta Vescovato, Noli è uno dei più caratteristici insediamenti del Ponente ligure. Persino **Dante Alighieri** nella *Divina Commedia* (IV canto, *Purgatorio*) parla di come il suo "viaggio" lo condusse a scoprire questo luogo. Il passato di Noli è arricchito da figure illustri come Giordano Bruno e

Cristoforo Colombo e rappresenta un mosaico affascinante, degno di uno dei Borghi più belli d'Italia.



DA VEDERE: L'abitato medievale di questa antica repubblica marinara conserva torri (8 delle 72 medievali, visitabile quella di San Giovanni), palazzi e la cinta muraria che sale all'antico **Castello di Monte Ursino**, nascosta tra due pieghe della montagna, protesa verso il mare. Dall'imponente torre circolare di avvistamento, le cinta murarie merlate scendono fino al mare e verso l'abitato: il castello è una delle principali attrattive. Parte del progetto Museo Civico Diffuso sono i seguenti itinerari: il "Sentiero del Pellegrino" e l'antica "Strada Romana di Voze", con il **complesso Monumentale di San Paragorio** (sec. XI-XII) uno dei gioielli architettonici della Liguria, monumento nazionale dal 1890. Noli è punto di ritrovo per gli amanti dello sport come il windsurf, la vela e le attività subacquee. Sulla **spiaggia** i pescatori di Noli portano con sé i segreti della pesca e della tradizione: da

non dimenticare tra il loro pescato i cicciarelli, nominati presidio **Slow Food**.



DOVE DORMIRE: Fra il Castello del monte Ursino e uno dei tratti di costa più suggestivi della Riviera ligure, l'**Hotel Palazzo Vescovile** è una dimora d'epoca dove vivevano i Vescovi di Noli. www.hotelvescovado.it/hotel.php

DOVE MANGIARE: Premiato con una stella e tre forchette rosse nella Guida Michelin 2014, il **Ristorante Il Vescovado** si trova nelle stanze del Palazzo Vescovile di Noli www.hotelvescovado.it/ristorante.php. **U bucun du preve** è un'ottima trattoria ligure in centro, con attenzione ai presidi Slow Food, tel. 019.7485289.

Info: www.comunenoli.gov.it

NOLI (SAVONA), BELLEZZE SEGRETE

PASSEGGIATE DANTESCHE E ARCHITETTURE MEDIEVALI



PERCHE' ANDARCI Incastonata in una baia delimitata da Capo Noli e Punta Vescovato, Noli è uno dei più caratteristici insediamenti del Ponente ligure. Persino Dante Alighieri nella Divina Commedia (IV canto, Purgatorio) parla di come il suo "viaggio" lo condusse a scoprire questo luogo. Il passato di Noli è arricchito da figure illustri come Giordano Bruno e Cristoforo Colombo e rappresenta un mosaico affascinante, degno di uno dei Borghi più belli d'Italia.

DA VEDERE L'abitato medievale di questa antica repubblica marinara conserva torri (8 delle 72 medievali, visitabile quella di San Giovanni), palazzi e la cinta muraria che sale all'antico Castello di Monte Ursino, nascosta tra due pieghe della montagna, protesa verso il mare. Dall'imponente torre circolare di avvistamento, le cinta murarie merlate scendono fino al mare e verso l'abitato: il castello è una delle principali attrattive.



Parte del progetto Museo Civico Diffuso sono i seguenti itinerari: il "Sentiero del Pellegrino" e l'antica "Strada Romana di Voze", con il complesso Monumentale di San Paragorio (sec. XI-XII) uno dei gioielli architettonici della Liguria, monumento nazionale dal 1890. Noli è punto di ritrovo per gli amanti dello sport come il windsurf, la vela e le attività subacquee.



Chiesa di San PARagorio – Wikipedia

Sulla spiaggia i pescatori di Noli portano con sé i segreti della pesca e della tradizione: da non dimenticare tra il loro pescato i cicciarelli, nominati presidio Slow Food.

DOVE DORMIRE: Fra il Castello del monte Ursino e uno dei tratti di costa più suggestivi della Riviera ligure, l'Hotel Palazzo Vescovile è una dimora d'epoca dove vivevano i Vescovi di Noli. www.hotelvescovado.it/hotel.php

DOVE MANGIARE: Premiato con una stella e tre forchette rosse nella Guida Michelin 2014, il Ristorante Il Vescovado si trova nelle stanze del Palazzo Vescovile di Noli www.hotelvescovado.it/ristorante.php. U bucun du preve è un'ottima trattoria ligure in centro, con attenzione ai presidi Slow Food, tel. 019.7485289. Info: www.comunenoli.gov.it