

## Liguria



Nel Nord Ovest d'Italia, al confine con la Francia, si trova la Liguria, una terra di montagne imponenti e di dolci colline colorate dal verde della macchia mediterranea che si affacciano sul mar Ligure con coste alte e frastagliate.

E' una regione dalle molteplici sfaccettature, diverse ma indissolubilmente unite fra loro per offrire un ricco panorama di opportunità a chi sceglie questa terra per trascorrere le sue vacanze.

Natura, mare, montagna, cultura ma anche divertimento e vita mondana: non c'è che l'imbarazzo della scelta.

La grande risorsa della Liguria è il mare, con le sue coste rocciose interrotte da piccole insenature dove trovano riparo graziose piccole spiagge di sabbia finissima.

Le Cinque Terre e il Golfo dei Poeti, il Golfo del Tigullio, Genova e il Golfo Paradiso, la Riviera delle Palme e la Riviera dei Fiori formano la famosa costa ligure che si estende, da Ameglia a Ventimiglia, per più di 300 km.

Lungo questo itinerario, spettacolare per la bellezza dei paesaggi terrestri e marini, si incontrano le più famose località turistiche della Liguria: Portofino, Santa Margherita Ligure, Rapallo, Sestri Levante, con la sua incantevole Baia del Silenzio, e Chiavari. Un susseguirsi di ampie spiagge, porticcioli e scenari tutti da esplorare che, di sera, lasciano spazio al divertimento e allo shopping.

Sanremo, la città dei fiori, nota per il Festival della canzone Italiana e per il Casinò, la raffinata Bordighera e Alassio con i suoi 3 chilometri di spiaggia finissima, Varigotti e Laigueglia sono alcune delle “gemme” incastonate nella Riviera di Ponente.

E ancora, Portovenere di fronte all’isola di Palmaria e Lerici con l’imponente castello medievale, le sue eleganti ville ed i suoi rigogliosi giardini.

Un mare talmente bello da attrarre anche numerosi esemplari di capidogli, balenottere e delfini che in questa area, definita il “Santuario dei Cetacei”, hanno trovato il loro habitat naturale dove vivere in totale sicurezza.

Le grandi distese boschive della Liguria, con i suoi alberi secolari, vero e proprio patrimonio naturalistico, rappresentano una offerta alternativa al turismo tradizionale. Una vera e propria immersione nella natura per conoscere e vivere i luoghi dove l’uomo, con amore e dedizione, ha saputo ottenere da questa terra i suoi migliori frutti. Luoghi che trasudano storia, cultura e tradizioni, testimonianza del passaggio degli antichi popoli provenienti dal mare.

Le Province sono: Genova (capoluogo), Imperia, Savona e La Spezia.

### **Le attrattive**

Le attrattive della Liguria sono tante e tutte con un fascino particolare. Alcune, però, per la loro unicità e per il loro valore storico-naturalistico sono state dichiarate, dall'UNESCO, Patrimonio dell'Umanità. Uno dei siti Unesco si trova a Genova, città poliedrica dove l'antico si mescola al moderno, la storia al contemporaneo, i colori alle ombre. Una città che appartiene al mare come il mare le appartiene, dove la cultura, i luoghi, la cucina e i palazzi raccontano ancora oggi l'antica Repubblica marinara. Un'atmosfera che ancora si respira passeggiando fra i "carruggi", stretti vicoli che disegnano la parte antica di Genova. Qui si trovano le Strade Nuove e il complesso dei Palazzi dei Rolli, una straordinaria opera urbanistica del XVI secolo costruita per offrire ospitalità a personalità del mondo politico e nobiliare. I "rolli" erano i registri pubblici dai quali venivano sorteggiate le dimore patrizie che dovevano ospitare le visite di Stato.

**Palazzo Spinola di Pellicceria** con i preziosi dipinti di Rubens, Van Dyck e Bernardo Strozzi, Palazzo Lercari Parodi, Palazzo Campanella, Palazzo Podestà sono alcuni dei bellissimi palazzi rinascimentali che si possono ammirare visitando questo luogo così unico nel suo genere.

La visita di Genova deve necessariamente prevedere una tappa all'Acquario, una delle strutture più complete e tecnologicamente avanzate d'Europa per la scoperta del pianeta mare. L'Acquario è stato progettato dal famoso architetto italiano Renzo Piano e già la vista dall'esterno è, di per sé, uno spettacolo da non perdere. Al suo interno,

l'Acquario ospita in enormi vasche variamente disposte e dietro a grandi vetrate un popolo marino tutto da scoprire: delfini, foche, squali e pesci variopinti di tutte le forme, che costituiscono uno spettacolo mozzafiato sia per gli adulti sia per i bambini.

Le Cinque Terre con Porto Venere e le isole di Palmaria, Tino e Tinetto sono l'altro sito UNESCO vantato dalla Liguria. Coloro che visiteranno questi luoghi, difficilmente dimenticheranno il fascino e l'atmosfera emanata dai cinque borghi marinari di Manarola, Riomaggiore, Corniglia, Vernazza e Monterosso. 18 km di costa che racchiudono e custodiscono un piccolo Eden: mare incontaminato, rocce a strapiombo sul mare, colori e profumi della terra il tutto armoniosamente unito alle tipiche costruzioni arroccate sulla costa creano un paesaggio unico al mondo. E poi ci sono le isole di Palmaria, Tino e Tinetto situate di fronte a Portovenere, antico borgo di pescatori, con le case variopinte, una attaccata all'altra, che mescolano i loro colori cangianti al blu intenso del mare.

Quando si parla della Riviera si parla della Liguria: trecento chilometri di costa lambita da uno splendido mare, da sempre risorsa primaria di questa terra. Ed è proprio il mare ad offrire mille modi diversi di trascorrere le proprie vacanze in Liguria, che vanta alcuni dei più bei parchi marini d'Italia: le Cinque Terre, Portofino, Bergeggi, Gallinara e il famoso Santuario dei Cetacei.

È qui che vive la più alta concentrazione di cetacei del Mediterraneo e gli appassionati di whale watching potranno vivere un'esperienza affascinante e istruttiva allo stesso tempo, prenotando una gita sulle "strade blu del mare" alla ricerca di questi magnifici esemplari di fauna marina.

Un biologo a bordo dell'imbarcazione fornirà informazioni e curiosità sulla vita dei cetacei e spiegherà le regole da rispettare per preservare il loro habitat naturale.

I fondali e i tesori che il Mar Ligure racchiude, meritano una "passeggiata" sott'acqua per ammirare un panorama di straordinaria bellezza. Anche chi non è esperto di immersioni subacquee potrà vivere questa meravigliosa esperienza rivolgendosi ai tanti centri diving specializzati che si trovano in tutte le principali località di mare della Liguria.

Per chi non vuole addentrarsi nelle profondità marine, il seawatching è l'ideale ed è adatto a tutte le età. Accompagnati da istruttori specializzati e muniti di pinne, maschera e muta, potrete osservare, nuotando in superficie, la bellezza di questi splendidi fondali, colorati da una grande varietà di flora e popolati da molte specie ittiche.

Per chi volesse invece rimanere con i piedi sulla terra ferma, la Liguria è una vera palestra a cielo aperto. Le montagne, che si ergono imponenti alle spalle della riviera, sono l'ideale per gli amanti del trekking. Rocce, vallate, ruscelli e laghi, il tutto immerso nei colori e nei profumi tipici della macchia mediterranea, compongono il bellissimo quadro naturale offerto dall'entroterra ligure.

Eventi, manifestazioni e sagre in Liguria non mancano.

Dal 1951 a Sanremo si tiene il Festival della Canzone Italiana, a cui partecipano grandi nomi della musica italiana e nuovi talenti. Durante le giornate della manifestazione canora, il Comune di Sanremo organizza numerosi eventi culturali e turistici, per offrire divertimento e

intrattenimento alle migliaia di persone che ogni anno affollano la Città dei Fiori.

Dal 1962 Genova ospita il Salone Nautico, un evento di risonanza mondiale, che ospita, in circa 300.000 metri quadrati, i più importanti espositori del settore.

Quando si parla della cucina ligure, si pensa subito al famoso pesto, una gustosa salsa a base di basilico, pinoli, aglio, parmigiano, pecorino e olio extravergine di oliva usata per condire le trenette o i ravioli di borragine.

Ma la Liguria è anche terra di vigneti e di uliveti dai cui frutti si ottengono eccellenti oli extra vergine di oliva e ottimi vini tra i quali l'Ormeasco e il Rossese di Dolceacqua, il Vermentino, il Ciliegiole e la Bianchetta di Genova, l'Albarola e la Pollera Nera della Riviera di Levante e il Pigato di Salea di Albenga.

E naturalmente non possono mancare i piatti di mare: le zuppe di pesce come il ciuppin e la buridda di stoccafisso e le sardine ripiene e fritte.

Tra i piatti di carne la cima alla genovese, carne di vitello farcita di erbe e formaggio, o il coniglio stufato con le famose olive taggiasche, i pinoli e il rosmarino. Regina dei ripieni è la torta Pasqualina farcita di erbe, formaggio, uova, specialità del periodo Pasquale. Da non dimenticare, infine, la fugassa una focaccia di pane alta e morbida, cosparsa di fettine di cipolla e olio e la sottile "farinata di ceci" cotta nel forno.

Tra i dolci tradizionali troviamo il pandolce genovese, gli amaretti e i cubeli, minuti biscotti di pasta frolla.

