



7 piccoli borghi in Liguria da visitare e dove si mangia benissimo

Dal mare all'entroterra, vi accompagniamo in un viaggio tra bellezze e bontà del territorio ligure



Triora (IM), conosciuto come “il paese delle streghe” (Foto © Selene Scinicariello).

La Liguria è fatta di montagne e di mare, ma anche di prodotti unici e piatti golosi. In questa breve rassegna vi consigliamo **7 piccoli borghi in Liguria da visitare** per assaggiare alcune delle prelibatezze di questa regione.

Monterosso, il borgo più grande delle Cinque Terre



Monterosso (SP), il borgo più grande delle Cinque Terre (Foto © Selene Scinicariello).

Iniziamo dal borgo più grande delle Cinque Terre: **Monterosso** (La Spezia). Una grande spiaggia di ciottoli affacciata su un'acqua cristallina, una lunga passeggiata che attraversa una galleria e sbuca dall'altra parte del promontorio e poi un piccolo centro storico fatto di casette, viuzze strette e ripide scalinate.

Questa era una terra cara a **Eugenio Montale** a cui oggi è dedicato il [Parco Letterario](#) al cui interno si trova la casa in stile Liberty dove il poeta era solito trascorrere le estati.

A Monterosso si va per fare un tuffo nel blu del mare, per immergersi in una passeggiata nel verde della macchia mediterranea o per assaggiare le [ottime acciughe](#). Quest'ultime possono essere **fritte, salate, marinate o al verde**: qualsiasi sia il condimento, il protagonista rimane sempre l'inconfondibile sentore di mare. Tra Giugno e Settembre si tengono un paio di sagre dedicate proprio all'acciuga: da non perdere!

Sestri Levante, la città dei due mari



Sestri Levante (GE): da assaggiare il *Ciuppin*, la tipica zuppa di pesce locale (Foto © Selene Scinicariello)

Conosciuta come “**la città dei due mari**”, **Sestri Levante** (Genova) è un piccolo gioiello. Il centro storico si sviluppa in un dedalo di viuzze contornate dalle tipiche abitazioni dalle facciate colorate. Da una parte si apre la grande spiaggia della **Baia delle Favole**, mentre dall'altro lato, nascosta dalle case, si trova la celebre **Baia del Silenzio**.

Passeggiando tra i caruggi o fermandosi a guardare il mare appoggiati a una barchetta tirata a secco, non fatterete a capire perché grandi poeti e scrittori come Andersen si siano innamorati di questo luogo.

Vivace nelle giornate estive e tranquilla nelle serate invernali, Sestri Levante è il posto perfetto dove sedersi a gustare la tipica cucina ligure di mare: il pesce fresco qui non manca mai!

Il piatto da assaggiare obbligatoriamente a Sestri Levante è il **Ciuppin**, la zuppa di pesce nata dagli avanzi dei pescatori e diventata un simbolo della gastronomia locale.

Camogli: le acciughe e la focaccia



Focaccia di Recco (Foto © Selene Scinicariello).

Camogli (Genova) è uno dei borghi più belli della Liguria. Sarà merito delle case colorate dove i panni ballano al ritmo del vento, dello scenario dominato dal **Castello della Dragonara** e dalla **Chiesa di Santa Maria Assunta** o forse del porticciolo stracolmo di barche di pescatori? Probabilmente è tutto l'insieme a rendere questa meta una delle più caratteristiche del Golfo del Tigullio.

Qui ogni anno si tiene la celebre **Sagra del Pesce** dove è possibile assaggiare le ottime acciughe fritte, ma le bontà di Camogli non finiscono qui.

Dopo un giro con il traghetto per raggiungere l'**Abbazia di San Fruttuoso**, nascosta in un'insenatura raggiungibile solo dal mare o con un trekking, vi consigliamo di spostarvi nella vicina Recco per assaggiare la celebre [focaccia col formaggio](#). Seduti al ristorante o in riva al mare, gustatela ancora calda lasciando che il formaggio fuso coli dappertutto: non abbiate paura di sporcarvi!

Arenzano, tra natura e prodotti tipici liguri



Il Parco Comunale di Arenzano (GE) si trova dietro la spiaggia (Foto © Selene Scinicariello).

Ci spostiamo a ponente, nella bella cornice di **Arenzano** (Genova). Durante l'estate è la **spiaggia** di ghiaia a essere la protagonista: i bimbi giocano sul bagnasciuga, i grandi si rilassano sotto l'ombrellone e gli amanti dello snorkeling si godono i fondali muniti di maschera e pinne. Dietro alla spiaggia, però, si trova la vera chicca del borgo: si tratta del **Parco Comunale**.

Quest'oasi verde è un vero gioiello e tra grandi prati, ruscelli e boschetti si nasconde un'elegante serra in stile Liberty nei pressi della quale scorrazzano liberi pavoni, oche e conigli.

Con il calar del sole giunge il momento di una **buona cena a base di prodotti tipici liguri**: la cucina, qui, è perlopiù quella genovese. Prima di sedervi a tavola, però, concedetevi un aperitivo tra le vie del borgo: ordinate una **Mezza Carolina**, il cocktail tipico di Arenzano a base di vodka, Schweppes all'arancia e Bitter Campari, e gustatelo con a fianco due "tocchi" di focaccia.

Finale Ligure: i chifferi e il Vermentino DOC



Uno scorcio di Finale Ligure (SV) dove si possono provare i *Chifferi* (Foto © Selene Scinicariello).

Proseguiamo questo itinerario goloso tra i borghi liguri e raggiungiamo **Finale** (Savona), località formata da tre nuclei che fino al 1927 costituivano altrettanti comuni distinti: Finalmarina, Finalpia e Finalborgo. I primi due si sviluppano vicino al mare, su una bella spiaggia formata perlopiù da sabbia bagnata da un mare cristallino. Finalborgo, invece, si trova sulle alture e rappresenta il nucleo storico della città: le antiche mura custodiscono un caratteristico centro perfettamente conservato e considerato uno dei borghi più belli d'Italia.

Finale Ligure è una meta particolarmente amata dagli **sportivi**: nell'entroterra si dirama una fitta rete di sentieri per gli escursionisti e per gli amanti della mountain bike, ma non mancano anche occasioni per sport più estremi come l'arrampicata o il parapendio.

Se Finale è capace di soddisfare qualsiasi tipo di turista grazie alle numerose attività che si possono praticare nei dintorni, la stessa cosa fa in cucina: cosa ne dite, ad esempio, di un bel piatto di **acciughe fritte** accompagnate da un bicchiere di **Riviera Ligure di Ponente DOC Vermentino**?

I più golosi, poi, non potranno esimersi dall'assaggiare i **chifferi di Finale**, dei dolcetti alle mandorle probabilmente di origine turca.

Dolceacqua, l'entroterra del ponente ligure



Dolceacqua (IM), nell'entroterra del ponente ligure (Foto © Selene Scinicariello).

Lasciamo la costa per addentrarci nell'**entroterra del ponente ligure**. Risalendo la Val Nervia si incontra un piccolo borgo che sembra uscito da un dipinto. Questa suggestione non si discosta poi tanto dalla realtà: alla fine dell'Ottocento, infatti, Claude Monet dipingeva **Dolceacqua** (Imperia) e il suo ponte immortalando su tela la sua bellezza.

Il centro storico del borgo è dominato dall'antico **Castello dei Doria** e si sviluppa tra strette stradine che ospitano botteghe e negozietti e tra piazzette raccolte dall'atmosfera medievale.

A Dolceacqua è obbligatoria una sosta per degustare un buon calice di **Rossese di Dolceacqua**, un vino dal colore rosso rubino e dai sentori di viola, rosa e ribes perfetto da abbinare con un piatto di **coniglio alla ligure**.

Triora, le streghe e il pane con pomodorini e bruzzo

Restando in provincia di Imperia e risalendo la Valle Argentina, invece, si trova un borgo famoso per le case in pietra e le atmosfere cupe e tenebrose. **Triora** è nota come il "**paese delle streghe**": alla fine del Cinquecento, infatti, numerose donne del borgo furono accusate, arrestate e processate per stregoneria.

Ancora oggi, tra le strade del borgo, si percepisce un'atmosfera misteriosa e c'è chi giura di aver assistito a strani fenomeni nei pressi della **cabotina**, un vecchio rudere identificato come il luogo

in cui le streghe erano solite riunirsi.

Suggerimenti e credenze a parte, il consiglio è quello di sedersi a tavola per assaggiare una buona **fetta di pane di Triora condita con pomodorini e bruzzo**, un formaggio tipico dal gusto forte e persistente ottenuto dalla fermentazione della ricotta.



Pane di Triora condita con pomodorini e bruzzo (Foto © Selene Scinicariello).

Il nostro itinerario tra i borghi liguri da visitare per degustare alcune delle prelibatezze del territorio termina qui, ma i posti da scoprire e i prodotti da assaggiare in questa regione sono sicuramente molti di più.

Data di creazione

06/07/2021

Autore

selene-scinicariello