

## Tutte le strade portano a Roma! Un tempo indispensabile via di collegamento tra Roma e la Francia, oggi è il modo migliore per scoprire le Storie di Bellezza dell'Italia

**L**a Via Aurelia "antica" era la via consolare iniziata alla metà del III secolo a.C. da Gaio Aurelio Cotta per collegare Roma a Cerveteri, poi prolungata fino a collegare le nuove colonie militari fondate proprio nel corso del III secolo a.C. sul litorale tirrenico, in seguito alla definitiva sottomissione dell'Etruria.

Il tracciato, quindi, partiva dal Foro Boario a Roma e, inizialmente, portava fino a Vada Volaterrana (Vada), l'Aurelia fu poi prolungata fino alla piazzaforte di Pisa. Qui la viabilità consolare lungo la costa Tirrenica si interrompeva a causa di aree paludose e popolazioni ostili.

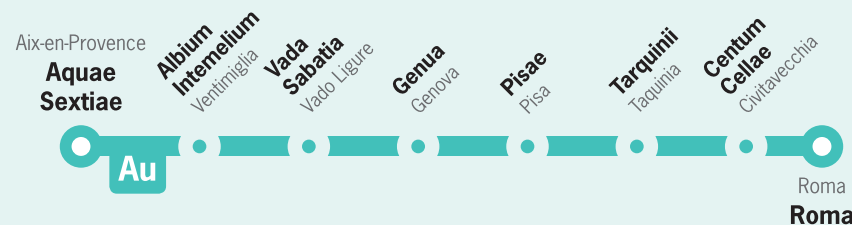
Il percorso rimase interrotto a Pisa per secoli, mentre la viabilità verso il ponente

ligure e verso Marsiglia (antica Massalia) fu ripresa dall'imperatore Augusto con la Via Julia Augusta.

Per meglio collegare la Colonia di Luni con il resto della Liguria, nel 109 a.C. fu dato incarico al censore Emilio Scauro di costruire una strada che aggirasse l'Appennino fino a Vada Sabatia (Via Aemilia Scauri e Julia Augusta).

Nei tempi successivi, mediante la riunione di ulteriori tratti di viabilità ligure, del levante e del ponente, la Via Aurelia andò componendo nei secoli quel "puzzle" che oggi è conosciuto come SS1 Aurelia e che va da Roma fino a Ventimiglia e prosegue verso Nizza, Tolone e Marsiglia fino ad Arles, portando così la lunghezza totale del sistema Aurelia/Julia-Augusta a 962 chilometri.

# Il Basilico coltivato sott'acqua



VIA AURELIA | Autostrada A26, A10 uscita Finale Ligure

Le foglie crescono negli abissi, all'interno di biosfere tra sei e dodici metri di profondità, è stato chiamato l'**Orto di Nemo** e produce insalate, zucchine, rapanelli, spezie, ma soprattutto basilico. Per preparare la salsa genovese conosciuta in tutto il mondo però si rispetta rigorosamente la tradizione, utilizzando il mortaio. Il risultato sembra essere piaciuto agli esperti e non solo. Ingredienti e modalità sono dunque quelli che vuole la tradizione ligure, ma la novità è che le piante di basilico crescono sott'acqua. Tutto questo succede a Noli, sulla costa del ponente ligure. Tradizione e tecnologia si sono quindi alleate dando vita al primo pesto realizzato con basilico coltivato in fondo al mare. Il progetto è nato nel 2013, per iniziativa di Sergio Gamberini di Mestel Safety, azienda che opera nel settore della subacquea, con l'obiettivo di ingegnerizzare e installare strutture sott'acqua per la coltivazione di vegetali terrestri destinati all'alimentazione umana. Davanti alla costa di Noli sono state ancorate sei biosfere trasparenti.

Nelle sfere le piante si sviluppano grazie a una temperatura quasi costante tra giorno e notte e all'evaporazione dell'acqua di mare che, condensandosi sulle pareti interne, crea le condizioni ideali per la crescita delle piante. Le biosfere di metacrilato ❶ hanno circa di 2 metri di diametro e sono ancorate

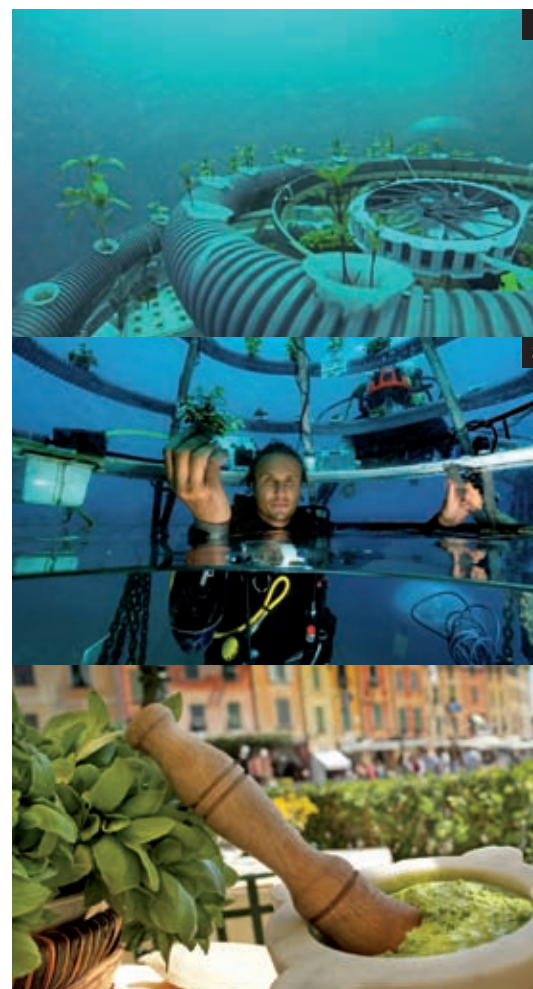
## il consiglio

Per un'escursione davvero indimenticabile, anche con i bambini, imperdibile un bel trekking da Noli a Varigotti. È il "Sentiero del Pellegrino", un itinerario panoramico, d'interesse naturalistico, storico e archeologico che in circa 2 ore e mezzo di cammino porta dal Collegio e Chiesa di San Francesco fino alla Baia dei Saraceni e poi al borgo di Varigotti. Lungo una salita si arriva fino alla Grotta dei Falsari. Potrete approfittare qui per fare meravigliose foto dal "buco" nella roccia con vista sul mare. Sulla sommità del Monte di Capo un tempo si trovava l'ufficio del telegrafo a segnali di epoca napoleonica. Qui si gode di uno spettacolare panorama che, nelle giornate più limpide, permette di scorgere addirittura la costa della Corsica.

in profondità per proteggere la struttura da correnti e maree. Sotto di esse vengono posizionate quasi 100 piantine ❷.

Dentro a queste specie di "mongolfiere" viene soffiata in continuazione aria, 2 mila litri, che danno una spinta verso l'alto pari a circa 2 tonnellate. Tutta la struttura è alimentata da pannelli solari.

In questo ambiente la germinazione delle piantine avviene in 36/48 ore contro i nor-



mali 5/6 giorni. In alcuni casi c'è differenza nelle dimensioni delle foglie, un aumento di carotenoidi e configurazioni di oli essenziali ripartite in modo differente. La pianta sviluppa più pigmenti per mantenere la fotosintesi clorofilliana anche con poca luce.

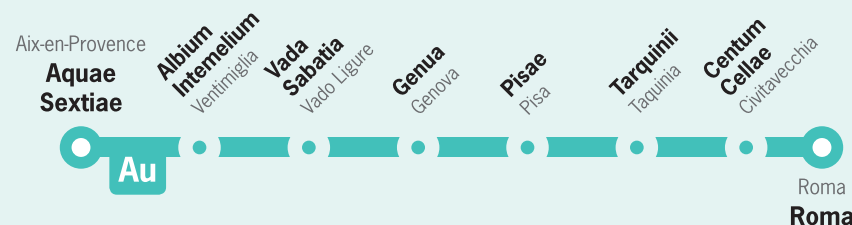
Le piante sono cresciute in due mesi e dal punto di vista scientifico è stato provato che il sistema è autosufficiente. L'acqua dolce si è autoprodotta all'interno e le piante sono arrivate a oltre 25 cm di altezza. Sono stati apportati solo dei minerali di sostegno su substrato di fibra di cocco.

La conferma della bontà del **basilico di Nemo**, già promosso dagli esami del Centro di sperimentazione e assistenza agricola (Cersaa) di Albenga, si è avuta con la prova del pesto.

Il basilico coltivato in profondità, unito agli ingredienti rigorosamente DOP si è rivelato all'altezza del compito: gli esperti lo hanno definito "un pesto armonioso".

Tra i primi gourmet ad assaggiarlo anche Federico Ferrero, vincitore di MasterChef 2014: "La ricerca che crea innovazione per un futuro sostenibile ha così trovato un alleato, il mortaio, un antico oggetto a impatto ambientale zero! Per i liguri è sempre stato un accessorio fondamentale. Lo portavano in viaggio sui loro velieri e in caso di naufragio era una delle prime cose da salvare".

# La Tartaruga Emys e l'Isola Gallinara



VIA AURELIA | Autostrada A26, A10 uscita Albenga

La tartaruga Emys in Liguria era considerata estinta sino a quando nel 1995, nella Piana di Albenga, sono stati trovati alcuni esemplari ed è stato avviato un caparbio progetto di recupero, conservazione e reintroduzione della testuggine nell'ambiente naturale. Nel giugno del 2019 sedici esemplari di testuggine palustre Emys orbicularis ingauna sono stati rilasciati nei siti di Interesse Comunitario della Piana di Albenga, in particolare presso la Zona Speciale di Conservazione nel sito Valloni, Oasi Wwf.

La **testuggine palustre** ❶, almeno fino agli anni '60, era tanto comune in tutti gli ambienti d'acqua stagnante della Piana di Albenga, quanto sconosciuta nel resto della Regione Liguria. Le bonifiche, la captazione d'acqua per uso irriguo e l'utilizzo di pesticidi e diserbanti hanno rapidamente portato questa specie ad essere ritenuta del tutto estinta fino al 1994 anno in cui la testuggine dell'Albenganese è stata riscoperta dall'Acquario di Genova ed è stata in seguito oggetto di un programma di conservazione volto a ripristinare almeno una parte degli habitat e delle popolazioni naturali di questa specie. Il Progetto Emys per la conservazione della testuggine palustre è attivo dal 2002 e vede la collaborazione di diversi enti ed associazioni che operano nell'ambito del progetto europeo Life-Emys, cofinanziato all'interno del programma Life+. A conclusione del Life si è costituita l'Asso-

## il consiglio

**Durante la Seconda Guerra Mondiale un battaglione della Wehrmacht realizzò sull'Isola Gallinara una rete di gallerie che sboccavano in diverse piazzole sulle quali posizionarono mitragliatrici antieree. L'attività subacquea nei pressi dell'isola fu vietata per un lungo periodo proprio per la presenza di ordigni bellici inesplosi e del relitto di un'antica nave romana e altri reperti nei suoi fondali. Dopo una scrupolosa bonifica le immersioni sono riprese anche se solo accompagnati dalle guide locali dei diving convenzionati che assicurano il rispetto dell'integrità del sito archeologico e dei fondali attorno all'isola.**

ciazione Emys Liguria, una ong cui dal 2017 è stata affidata ufficialmente dalla Provincia di Savona la gestione operativa del Centro Emys e l'organizzazione dell'offerta didattica del centro, visitato ogni anno da molti gruppi scolastici. Il Centro in questi anni ha raddoppiato la sua area: sono state realizzate tre nuove vasche, per ospitare gli esemplari di testuggine palustre destinati al rilascio nei siti recuperati, ed è stato creato un nuovo spazio didattico per accogliere gli studenti che scelgono di visitare l'oasi e di scoprire questo curioso animaletto. Il progetto è riuscito



a reintrodurre in natura oltre 260 testuggini palustri del tipo Emys e attualmente il Centro ospita circa 100 esemplari tra femmine e maschi adulti, sub adulti e giovani. Le uova, deposte nei mesi di giugno e luglio, vengono incubate in condizioni analoghe a quelle naturali e questo garantisce un risultato sempre più ottimale del progetto di reintroduzione e conservazione della specie.

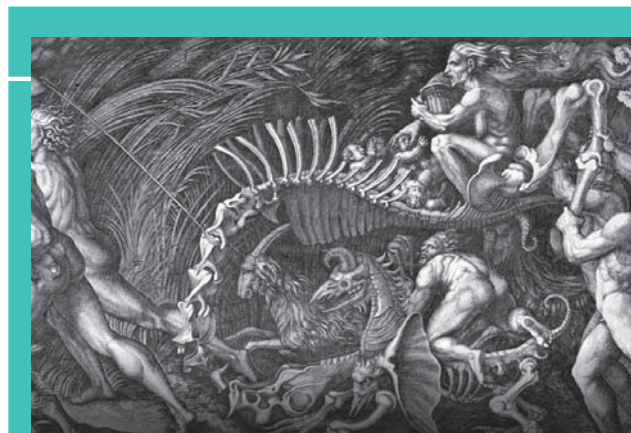
Parlando di tartarughe in Liguria l'immaginario ci porta immediatamente all'inconfondibile silhouette dell'Isola Gallinara ❷ che ricorda il carapace di una tartaruga. L'isola Gallinara prospiciente proprio la città di Albenga ❸ è visibile per buona parte della costa della Riviera e rappresenta da sempre un luogo pieno di fascino e di mistero. L'isola prende il nome dalle galline selvatiche che la popolavano in passato; ha una superficie di undici ettari per un'altezza massima di 87 metri, una lunghezza di 470 e una larghezza di 450, è in realtà l'unica vera isola della Liguria. La si può raggiungere in circa dieci minuti con una barca a motore e in circa un'ora di barca a remi, ma i più temerari e resistenti compiono l'impresa anche a nuoto. Nel 1988 la Gallinara è stata dichiarata Parco Regionale Protetto e attualmente è abitata soltanto da un guardiano che ha l'arduo compito di preservarla dagli incendi e di mantenere in perfetta efficienza gli oltre 10 chilometri di sentieri che l'attraversano.

# «... il luogo è superbo, vi è un ponte che è un gioiello di leggerezza...»

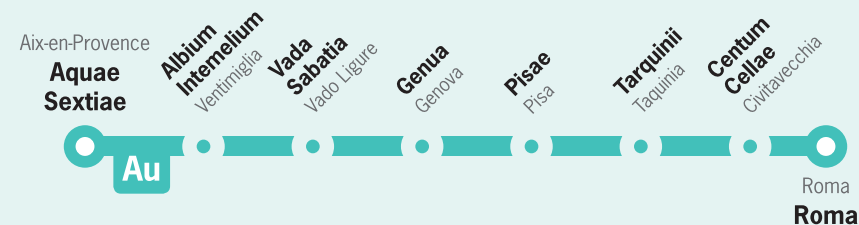
VIA AURELIA | Autostrada A26, A10 uscita Imperia

Molti affermano che l'origine della coltivazione della vite in Liguria sia avvenuta grazie agli antichi Greci, altri invece sostengono che furono gli Etruschi per primi a coltivarla nella parte occidentale della regione. Probabilmente hanno ragione entrambi, anche se le colture ad alberello, ancora presenti, testimoniano la traccia significativa lasciata dai coloni ellenici. Altre notizie risalgono ai secoli a cavallo tra fine Medioevo e inizi dell'Età Moderna. Anche Andrea Doria, ammiraglio e politico della Repubblica di Genova tra la metà del 1400 e del 1500, elesse proprio il **Rossese di Dolceacqua** quale vino festivo della sua flotta. Napoleone Bonaparte ebbe il piacere di conoscerlo alla fine del Settecento quando fu ospite della Marchesa Doria. Pare che lo apprezzò così tanto da inviargli alcune botti a Parigi, mentre molte altre lo seguirono e confortarono nel corso della campagna italiana in quanto pare che gli garantissero, come egli stesso diceva, riposo e distensione!

Il Rossese di Dolceacqua è spesso coltivato "ad alberello", come vuole la tradizione mediterranea, così che la chioma della pianta d'estate ombreggia la radice proteggendola dai raggi del sole. Le viti sono coltivate in zone impervie, obbligando una lavorazione manuale che spesso ha comportato il rischio di abbandono della coltura. Il Rossese ha un



colore rosso rubino tendente al granato con l'invecchiamento, con sentori di rosa, di viola e di ribes, in alcune produzioni di fragola. Il tipo superiore deve affinarsi almeno fino al 1° Novembre dell'anno successivo a quello della vendemmia, ma l'età ottimale è fra i quattro e gli otto anni d'invecchiamento. Questa DOC prende il nome dal comune di Dolceacqua che conta meno di 2 mila abitanti. È un piccolo borgo sulle colline dell'entroterra ligure tra Ventimiglia e Bordighera. Dolceacqua è un tipico borgo medievale, con la parte più antica ai piedi del Monte Rebuffao, che è dominata dal Castello dei Doria e chiamata dagli abitanti "Terra".



## il consiglio

### TRIORA È IL BORGO DELLE STREGHE

Le leggende narrano che questo luogo sia stato protagonista della più grande caccia alle streghe che l'Italia ricordi. Le streghe con i loro malefici hanno inflitto carestie e calamità agli abitanti. Poco fuori dal paese c'era un luogo chiamato la Cabotina, dove si pensava che le streghe avrebbero stretto i loro patti mortali con il diavolo. Anche la Chiesa con il Tribunale dell'Inquisizione fu chiamata a verificare i sospetti sulla presenza delle malvagie streghe. Da visitare il museo della stregoneria.



Quella più moderna, chiamata il Borgo, si sviluppa sulla riva opposta. Da qualche anno Dolceacqua è stato insignito della Bandiera arancione assegnata dal Touring Club Italiano.

Ma perché **Dolceacqua** è famosa in tutto il mondo? Monet fece la sua prima visita in Riviera a fine 1883 in compagnia di Renoir, per soli quindici giorni, ma fu talmente colpito dal fascino dei luoghi che appena rientrato a Giverny, manifestò subito il desiderio di ritornarci. Il 23 gennaio 1884, Monet è di nuovo a Bordighera. Durante questo suo nuovo viaggio "vagabondò" per la Riviera spingendosi fino nell'entroterra a Dolceacqua,

dove dipinse il ponte e il castello. Così riportò nei suoi scritti dell'epoca: «... il luogo è superbo, vi è un ponte che è un gioiello di leggerezza...».

Fu dunque merito del Maestro dell'Impressionismo se questo borgo è diventato famoso in Francia e nel mondo. La Francia del resto è solo a pochissimi chilometri. Monet ha reso questo luogo eterno. Dolceacqua è infatti rimasto uguale a quel suo ritratto, nulla è cambiato in paese da quel dipinto, anzi, da quei dipinti perché in realtà furono quattro i quadri che il pittore dedicò a Dolceacqua e che oggi sono conservati tra Parigi e la Normandia.

# Il carciofo: di Albenga, del Sorì e quello senza spine di Perinaldo

VIA AURELIA | Autostrada A26, A10 uscita Albenga

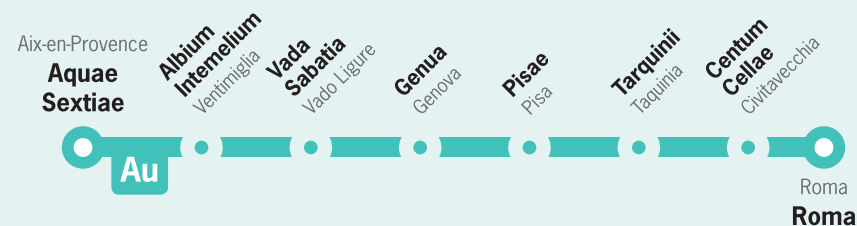
**I**l carciofo spinoso di Albenga **1** è una varietà di *Cynara scolymus* coltivato nella Piana di Albenga. È conosciuto anche con il nome di violetto di Albenga. La specie del carciofo è tipica del bacino Mediterraneo che poi è stata diffusa in tutto il mondo. Di questa coltura si hanno testimonianze anche importanti, come l'incaricato da parte del governo francese, il conte Gilbert Chabrol de Volvic che inviava a Napoleone Bonaparte le relazioni nelle quali parlava delle colture nel savonese citando anche il carciofo tra le principali produzioni. Sul finire del XIX secolo Stefano Jacvini scriveva: «... i carciofi ed i cavoli-fiore primaticci sono oggetto di esportazione, ma in quantità non considerevole. Fra i preferiti sono i carciofi di San Remo, Ripa Ligure, Albenga, Savona, Varazze, Pietra Ligure, del Chiavarese, di Spotorno, Arenzano, Prà, di dove se ne esportano vagoni interi».

I terreni migliori per la coltivazione sono quelli collinari o pianeggianti, con microclimi miti, mal sopportano le basse temperature, soprattutto se in periodo di frutto. La pianta preferisce i terreni freschi e ben drenati ma si adatta anche a terreni con pietrisco e diversa composizione granulometrica.

Altra qualità di carciofo che sta riscoprendo l'attenzione dei gourmet è il **carciofo della Valtigione** (*Cynara cardunculus* var. sco-

## il consiglio

Facile parlare di olio e pensare alle olive e alla Liguria. Conoscete il Nocciolo? È l'olio di nocciole, particolarmente ricco di acidi grassi, calcio, vitamine B6, B1, B2 e PP. Favorisce la rigenerazione cellulare e stimola la circolazione. È nutritivo, rimineralizzante e un ottimo energetico. Grazie alle sue proprietà e qualità molti laboratori farmaceutici lo stanno inserendo e utilizzando come base per integratori dietetici. L'utilizzo del Nocciolo è sempre più apprezzato in cucina, conferisce ai piatti un sapore unico, tostato e amabile, un vero piacere per le papille gustative. Uno spettacolo abbinato ai formaggi freschi come la "toma di Cocconato".



lymus), conosciuto anche come carciofo del sorì. È un carciofo con capolini ovoidali allungati con una leggera depressione sulla parte apicale. Il nome dialettale si riferisce all'ambiente di coltivazione: il sorì ovvero il versante collinare esposto al sole, dove solitamente si coltivano le vigne migliori, un habitat ideale per questo carciofo, al riparo dalle gelate invernali.

Le testimonianze scritte più antiche di questa coltivazione risalgono al XVII secolo quando, nella "Relazione dello stato presente di Piemonte" di Francesco Agostino Della Chiesa, l'area astigiana veniva citata come territorio di produzione dei *carchiofoli*, insieme a cardo e asparagi.

La coltivazione ebbe la massima diffusione negli anni Cinquanta del Novecento,



seguita da un netto declino nei decenni successivi, a causa della sua raccolta tardiva rispetto ad altre varietà provenienti da regioni più meridionali. Il carciofo della Valtigione arrivava infatti sul mercato quando i prezzi erano troppo bassi per garantire una buona redditività.

Oggi, finalmente, questa varietà tardiva è in fase di riscoperta e valorizzazione. Gli usi in cucina sono molteplici: dalla

conservazione sott'olio alla frittura o al condimento di risotti, ma per esaltare al meglio le sue proprietà organolettiche andrebbe consumato crudo. Il carciofo di Valtigione si abbina benissimo anche a vini rossi.

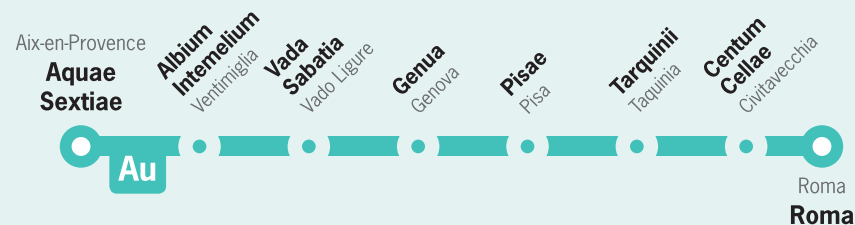
Torniamo in Liguria e scopriamo un'altra chicca, il **carciofo di Perinaldo** 🍷. Questo carciofo è un Presidio Slow Food, ha il capolino violetto, non presenta spine ed è

molto tenero. Al suo interno non presenta la classica "barba", cresce tra i 400 e i 600 metri di altitudine.

La tradizione ci racconta che questo carciofo sia importato dalla vicina Provenza e che si acclimatò egregiamente in questa zona. Si tratta del "violet francese" introdotto, secondo la leggenda, dallo stesso Napoleone Bonaparte. Pare che durante la campagna d'Italia del 1796, dopo una

sosta presso una nobile famiglia di Perinaldo, appreso che in zona non si conoscevano gli ottimi carciofi violetti coltivati nella vicina Provenza, Napoleone abbia fatto dono di alcuni piantine ai perinaldesi. Questo carciofo è il protagonista assoluto di alcune ricette tradizionali locali come le frittatine, al forno con parmigiano e funghi, o in semplici frittelle con aglio e prezzemolo.

# Coniglio alla ligure



La cucina ligure non è solo pesce, anzi spingersi nell'entroterra è quanto mai piacevole sia per il paesaggio che ci si presenta davanti sia per l'esaltazione del palato a gusti sempre nuovi. È costituita dai piatti della tradizione e caratterizzata da ingredienti legati sia alla produzione locale sia alle importazioni provenienti da zone con cui nei secoli i liguri hanno avuto frequenti contatti.

## Ingredienti per 4 persone

- un coniglio di circa 1 kg e mezzo
- 100 g di olive nere taggiasche
- 1 cipolla
- 1 ramoscello di rosmarino
- 1 costa di sedano
- timo
- qualche foglia di alloro
- alcuni gherigli di noce
- 1 cucchiaino di pinoli
- 1 bicchiere di vino rosso preferibilmente Rossese di Dolceacqua
- olio di oliva
- sale

Tagliare in pezzi il coniglio, possibilmente nostrano, e conservare a parte la testa e il fegato. Dopo averli lavati ed asciugati, porre i pezzi ottenuti in una pentola con coperchio, a fuoco medio, per fare espellere l'umore che andrà eliminato. Travasare

## ilvino

L'*Ormeasco* è un vino di colore rosso intenso con orli violacei da giovane, si fa rubino carico con riflessi granati affinandosi. Profumo vinoso, e fragrante da giovane; se affinato diventa ampio, fine e persistente, con sentori di ciliegia matura, mora e violetta. Dà il meglio di sé se invecchiato due o tre anni. Da conservare in posizione coricata a una temperatura costante tra i 10 e i 14 gradi. Adatto ad accompagnare agnolotti al sugo di carne, polenta con salsiccia e spezzatino di maiale e il coniglio alla ligure.

quindi il coniglio in una casseruola di coccio dove verrà versato dell'olio. Aggiungere l'alloro e il timo e fare rosolare fino a quando avrà assunto un bel colore dorato. Ritirare il coniglio dal fuoco e tenere in caldo. Intanto far bollire la testa e il fegato. Nel sugo stufare la cipolla, il sedano, il rosmarino, i pinoli e le noci tritate, ed aggiungere lentamente il brodo. Disossare la testa e tritarne la carne insieme al fegato. Unire quindi ai sapori il coniglio e le carni tritate e le olive, spruzzando con il vino. Ultimare la cottura a fuoco leggero e a pentola coperta. Rimestare di tanto in tanto. Servire direttamente dalla casseruola.

