

luoghi golosi

Sarzana

terra di confine

Fa ancora parte della Liguria ma è già un'altra cosa la piccola città che collega le Alpi Apuane e il mare. Qui si gode di un'alta qualità della vita e la cucina è interregionale per natura

A CURA DI D. FALSITTA, TESTI DI ENRICO SARAVALLE, RICETTE DI GIOVANNA RUO BERCHERA, FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Fortezze, capolavori d'arte e storie di pellegrini, mercanti e papi, in una lingua di terra compresa tra Liguria e Toscana: la Lunigiana. Sarzana è tutto questo e anche qualcosa di più. Entrata nella top 100 dei Borghi Felici d'Italia (il che significa che qui la qualità della vita è ottima), Sarzana ha molto da raccontare: le sue origini come erede della ricca colonia romana Luni, per esempio, ma anche una posizione strategica (la Via Francigena la taglia esattamente in due) e una storia affascinante che ha visto succedersi i Malaspina, i Visconti e i Medici. L'antico borgo cinquecentesco è ancora oggi ben conservato, con le mura e i quattro torrioni: se si entra da

Porta Romana, uno dei due ingressi monumentali della città, e si percorre un tratto dell'antica Via Francigena (odierna Via Mazzini) si raggiunge la Cittadella, una fortezza Rinascimentale fatta costruire da Lorenzo il Magnifico al posto di un'antica fortificazione pisana. Basta salire sui suoi bastioni per vedere in lontananza, alta su un colle, l'altra roccaforte di Sarzana, la Fortezza di Sarzanello, costruita per proteggere il borgo e controllare i traffici sulla Francigena. In piazza Niccolò V, invece, si trova la Cattedrale. Con la facciata romanica, un rosone gotico e navate rinascimentali e barocche, racconta le tendenze architettoniche susseguitesi lungo svariati secoli. »

GLI INDIRIZZI

dove dormire



CHAMOMILE & COFFEE

Un recente restyling ha valorizzato i muri di pietra, le volte e gli stucchi liberty di questo B&B situato al primo piano di un palazzo fine '800. www.chamomileandcoffee.com.



HOTEL AL SANT'ANDREA

A pochi minuti dal centro storico e dalla ferrovia, è la scelta più strategica per chi vuole visitare in giornata le Cinque Terre, Portovenere e la Versilia. www.alsantandrea.com



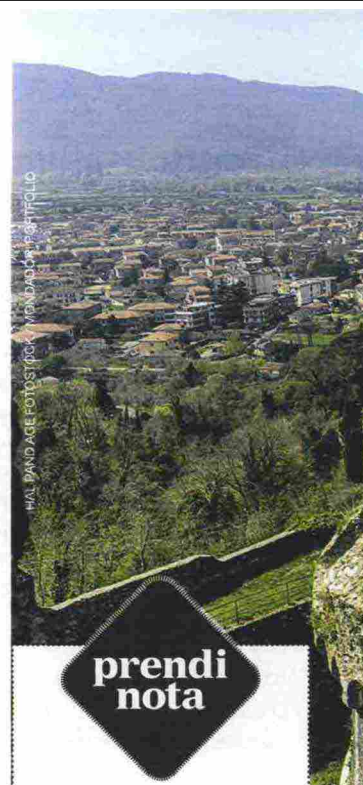
AL BORGO

In un quartiere tranquillo pur se a pochi minuti a piedi dal centro storico, un vecchio frantoio è stato trasformato in un residence con stanze e appartamenti. www.alborgo.eu



LA BIANCA FATTORIA

Una casa colonica ristrutturata, immersa nel verde dei prati, circondata dai boschi, eppure a pochi minuti dal centro storico di Sarzana. www.labiancafattoria.com



prendi nota

FESTIVAL DELLA MENTE

Prima manifestazione europea dedicata ai processi creativi, il Festival della Mente ritorna a Sarzana dall'1 al 3 settembre. Il carnet della kermesse è fitto di spettacoli e incontri con scienziati, letterati e artisti chiamati a indagare, ognuno con il proprio linguaggio, la società di oggi. Tema dell'edizione 2017 "La Rete", quella degli affetti, delle relazioni, del web... Nell'albo d'oro dei relatori lo storico Alessandro Barbero, lo psicoanalista e saggista Massimo Recalcati e il premio Strega Edoardo Albinati. In cartellone anche ParallelaMente, che si svolge per le vie di Sarzana e che vede come protagonisti artisti e associazioni culturali del territorio (festivaldellamente.it).





Torta di farro ed erbe

Come scarpazza, torta d'erbi ed erbazzone anche questa preparazione con farro utilizza le erbe spontanee di stagione

INGREDIENTI PER 10 - CAL. 330/PERS.

- 350 g di **farina tipo "0"** • 100 g di **farro perlato** • 400 g di **bietoline** (erbette)
- 1 mazzetto di **borragine** • 10 rametti di **maggiorana** fresca • 250 g di **ricotta fresca** cremosa • 1 **cipollotto** novello • 2 **uova**
- 80 g di **grana padano grattugiato** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**

- 1** Lavorate a lungo la farina con 60 g d'olio, un pizzico di sale e poco più di 1/2 bicchiere d'acqua, fino a ottenere una pasta liscia e morbida. Mettetela sotto una ciotola capovolta per un'ora. Lessate il farro in 1/2 l d'acqua salata bollente.
- 2** Lavate le bietoline, la borragine e tritatele. Tritate il cipollotto, fatelo appassire con un filo d'olio, unite gli ortaggi, coprite e cuocete per 2', quindi continuate senza coperchio per alcuni istanti lasciando il mix semicrudo. Regolate di sale e fate intiepidire. Amalgamate alle erbe il farro, la ricotta, la maggiorana tritata, le uova, il grana e salate. Stendete poco più della metà della pasta ricavando un disco di 35 cm di diametro. Adagiatelo su una teglia oliata e infarinata, rialzando i bordi, punzecchiatelo, distribuitevi il ripieno e coprite con un altro disco sigillando i bordi. Infornate a 180° per 35' o finché la torta apparirà dorata.



Veduta di Sarzana dalla Fortezza di Sarzanello e, a sinistra, la cattedrale. In basso, "La soffitta nella strada" il grande mercato antiquario allestito nelle vie del centro che quest'anno giunge alla 53esima edizione. Sotto, via dei Fondachi, uno dei caratteristici vicoli cittadini che qui vengono detti "carubi".

FEDERICO ROSTAGNO SPA / ALAMY

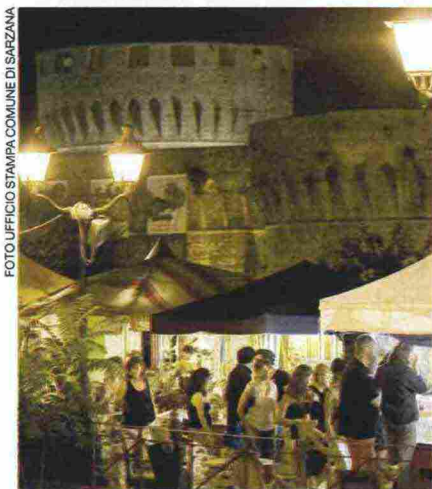


FOTO UFFICIO STAMPA COMUNE DI SARZANA



ZOONAR/CHRISTIA EBER/AGE FOTOSTOCK / MONDADORI PORTFOLIO



CAFFÈ COSTITUZIONALE
1833

Uno dei locali più antichi in città. Ambiente e atmosfera ricordano quelli di certi bistrot parigini.
Piazza Matteotti 65

GEMMI

Pasticceria ultracentenaria dove provare la classica spungata ma anche la focaccia (dolce) di Sarzana.
Via Mazzini 21



BIAGI

Ottimi gelati e semifreddi, preparati allo zabaione, al croccante e alle fragoline di bosco.
Via Brigata Partigiana Muccini 11/b

ENOTECA SALUMERIA VALERIA

Sfiziose in barattolo e prodotti della gastronomia tipica ligure, dal pesto alla salsa di noci.
Via Mazzini 42

CONTE PICEDI BENETTINI

Firma storica dell'enologia locale che produce grandi rossi e bianchi profumati, premiati dalle "bibbie del bere bene".
Via Mazzini 57

BELFIORE

A una decina di chilometri dal centro città, si comprano olii monovarietali, confetture e composte di piccoli frutti.
Via Montefrancio 88, Castelnuovo Magra



ZOOMAR/LOTHAR HINZ MARKA

La Fortezza di Sarzanello

raggiungibile da Sarzana anche a piedi lungo una salita panoramica. A sinistra, il Torrione Testaforte, uno dei quattro inseriti nella cinta muraria e, sotto, il memoriale dedicato ai caduti della Prima guerra mondiale e di tutte le guerre.



IPA AGENCY



L'interno ospita la reliquia del Preziosissimo Sangue e capolavori come il Crocifisso del Maestro Guglielmo (la più antica croce dipinta italiana) e le pale d'altare dell'Incoronazione e della Purificazione. Per raggiungere la piazza del Comune con i suoi eleganti palazzi si percorrono i vicoli del centro, ricchi di piccoli negozi, antiquari e pasticcerie.

Crocevia di sapori

Le tradizioni gastronomiche della Toscana e quelle della Liguria si intersecano a Sarzana regalando ai ricettari cittadini profumi e sapori

che parlano nel dialetto di entrambe le regioni, piatti ricavati dai prodotti di mare ma anche da quelli di terra e addirittura di montagna (le Alpi Apuane d'altronde sono a una manciata di chilometri). Gli ingredienti sono molto semplici ma, sapientemente mescolati tra loro, riescono a creare una cucina dai sapori forti. Ci sono le erbe spontanee, per esempio, e tanti funghi; mentre la cottura nei testi, "padelle" arroventate che fungono da fornelli, consente di creare i testaroli, spesse crespelle da tagliare a losanghe, o i panigacci, pani rotondi non lievitati da accompagnare a formaggi e salumi.





**Mesciua
o mes-ciüa**

Tipica della provincia spezzina si dice venisse preparata dagli scaricatori del porto con granaglie e legumi caduti dai sacchi

INGREDIENTI PER 4 - CAL. 620/PERS.

200 g di **fagioli bianchi** secchi tipo cannellini

• 200 g di **ceci** secchi • 200 g di **grano integrale** (o farro) • 8 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** • 1 rametto piccolo di **rosmarino** (facoltativo) • **sale, pepe nero** di mulinello

- 1 Lavate i legumi e il grano integrale e fateli ammolare per 24 ore separatamente in un luogo fresco. Se utilizzate farro o grano semintegrale saranno sufficienti 4-6 ore di ammollo e i tempi di cottura risulteranno molto più brevi.
- 2 Scolate i legumi e il cereale prescelto e cuoceteli separatamente a fiamma bassa partendo dall'acqua fredda. Mettete circa 6 dl di acqua in ogni pentola (se mantenete la fiamma bassa e la pentola coperta sarà sufficiente per la cottura, diversamente, se tutta l'acqua fosse consumata e gli ingredienti non ancora cotti, aggiungete un po' d'acqua bollente). Salate solo quando i due ingredienti inizieranno a essere teneri e spegnete quando risulteranno quasi cotti.
- 3 Riunite i legumi e il grano e tutta la loro acqua di cottura che dovrà risultare ben legata (quasi sciroposa) e cuoceteli insieme per altri 10-15 minuti. Profumate quindi con pepe nero di mulinello e il rosmarino tritato. Servite con un bel giro d'olio extravergine senza aggiungere formaggio.



**Coniglio farcito
della Lunigiana**

La frittata alle erbe rende la carne molto gustosa senza per questo appesantirla e rendendo il piatto più colorato e appetibile

INGREDIENTI PER 6 - CAL. 400/PERS.

1 **coniglio** dissossato • 3 **uova** • una manciata di **spinaci** • 2-3 foglie di **bietole** • 3-4 foglie di **borragine** • 5-6 rametti di **maggiorana** • 2 cucchiaini di **grana padano** grattugiato • 1 mazzetto aromatico (**timo, rosmarino, alloro**) • 2 bicchieri di **vino bianco secco** • 1 bicchiere di **brodo vegetale** • 2 spicchi d'**aglio** • **olio extravergine d'oliva** • **sale, pepe**

- 1 Lavate gli spinaci, le bietole, la borragine e la maggiorana, sgocciolate e tritate tutto non troppo finemente. Sbattete le uova in una ciotola, unitevi il trito, il grana e un pizzico di sale. Scaldate una padella antiaderente di 26 cm di diametro con un filo d'olio e cuocetevi una frittata sottile girandola da entrambi i lati.
- 2 Allargate il coniglio sul tagliere, salatelo e pepatelo all'interno, appoggiate sopra la frittata, quindi formate un rotolo e legatelo.
- 3 Fate rosolare la rollata in un tegame con un filo d'olio, poi unite l'aglio schiacciato e il mazzetto aromatico. Sfumate con il vino in due riprese facendolo quasi caramellizzare prima di aggiungere il successivo, poi salate, versate 1/2 bicchiere di brodo, coprite e cuocete per circa un'ora aggiungendo via via altro brodo. Servite caldo o freddo.

LIBRI DA GUSTARE

Borghi paesi e valli delle Alpi Apuane, vol. 1

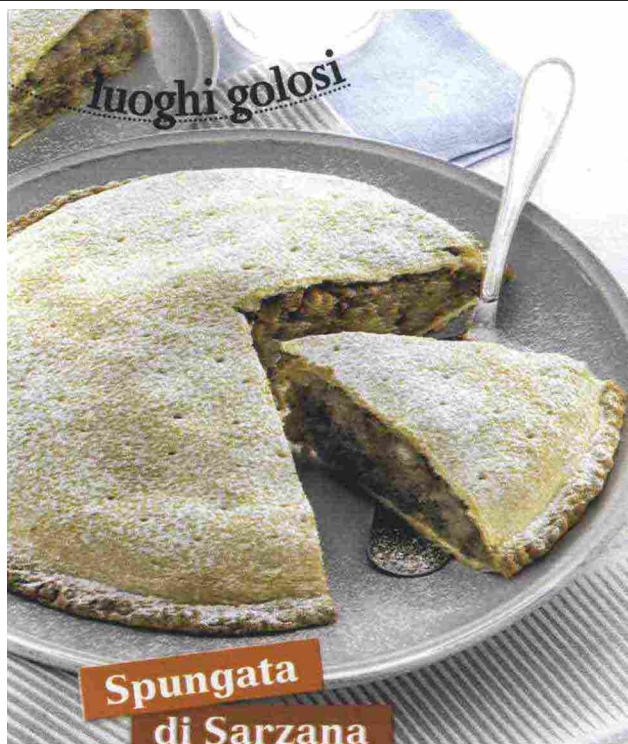
Un percorso che esplora borghi, castelli, pievi e chiese di Sarzana e dintorni.

(Pacini, 12,50 €)

Sarzana con gusto

Viaggio insolito attraverso ricette, testimoni, storia, tradizioni di una città di confine. In esclusiva la ricetta della settecentesca Torta Favetta (Edizioni Erga, 14 €)





**Spungata
di Sarzana**

Con la superficie bucherellata che lo rende simile a una spugna (da cui forse il nome) questo dolce di antiche origini si gusta ancora tiepido o riscaldato

INGREDIENTI PER 10 - CAL. 520/PERS.

Per il ripieno: 2 mele • 2 pere • 4 fichi • 150 g di miele d'acacia • 100 g di noci sghusciate • 50 g di nocciole tostate • 50 g di mandorle spellate • 40 g di uvetta • 60 g di scorze d'arancia e cedro candite • 30 g di pinoli • 1/2 bicchiere di vino bianco secco • 100 g circa di pane casereccio secco • 1 cucchiaino di spezie (noce moscata, cannella, garofano, pepe) • zucchero a velo
Per la pasta: 400 g di farina • 60 g di burro • vino bianco secco • 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 100 g di zucchero • sale

- 1 Sbucciate e tagliate a tocchetti le mele e le pere, fatele cuocere in un tegame con i fichi a pezzetti per 20'. Intanto scaldate il miele con il vino fino a leggera ebollizione e incorporate la frutta secca tritata, l'uvetta ammollata, le scorze a cubetti piccolissimi, la frutta cotta e il pane sbriciolato così da asciugare un po' il mix. Trasferite per 12 ore in frigo.
- 2 Impastate la farina con il burro fuso ma freddo, l'olio, lo zucchero, 1 dl di vino e un pizzico di sale. Lavorate energicamente aggiungendo ancora un po' di acqua o vino se necessario. L'impasto deve essere morbidissimo senza appiccicare.
- 3 Stendete la pasta ricavando un disco di 30 cm di diametro e uno di 34. Appoggiate il più piccolo sulla leccarda rivestita con carta da forno, stendete sopra il ripieno lasciando liberi i bordi, coprite con l'altro disco, sigillate bene i bordi e praticate tantissimi fori con uno stecchino. Infornate a 180 per 40'.

86 settembre 2017

GLI INDIRIZZI dove mangiare

LA COMPAGNIA DEI BALENIERI

Ristorante di proprietà del velista Giovanni Soldini con un menu declinato sulle specialità marinare della zona. Locale d'atmosfera con quadri ispirati alla navigazione. Via Rossi 28, tel. 0187 603537; www.lacompagniaideibalenieri.com

OSTERIA DEI SANI

Ospitato negli spazi di una chiesa consacrata del '500, ha in carta piatti tipici a base di prodotti

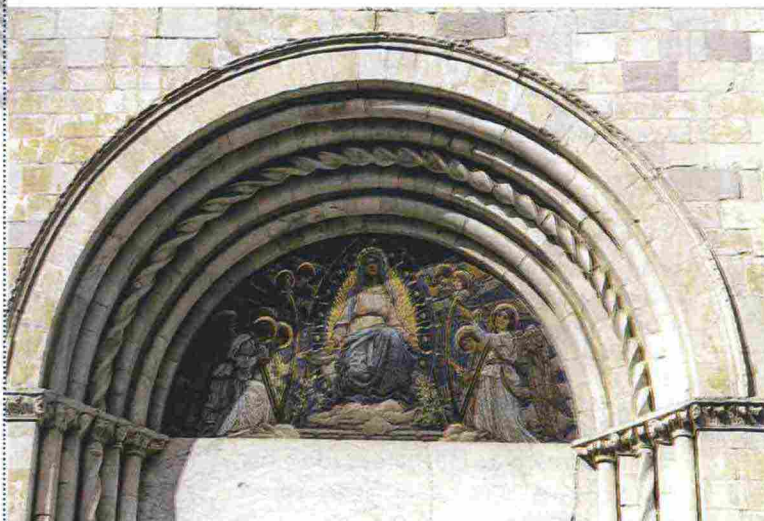
biologici e preparazioni di mare. Via Torrione Testaforte 11, tel. 0187 620829; www.osteriadeisani.it

AL CANTINONE

Trattoria orientata verso la cucina tradizionale sarzanese con grigliate di carne e specialità di pesce (dalle acciughe fritte con polpetti e carciofi agli scampetti con dadolata di pomodoro). Via Fiasella 59, tel. 0187 627952

I FONDACHI

Più di venti tipi di focacce farcite ma anche piatti ruspanti come la battuta di baccalà con olive taggiasche e cipolle in agrodolce. Via dei Fondachi 40, tel. 0187 622819.



ZOONAR/LOTHAR HINZ AGE FOTOSTOCK / MONDADORI PORTFOLIO

Il portale della cattedrale di Santa Maria Assunta, risalente al 1355. Si tratta di uno degli elementi più antichi dell'edificio sacro che fu realizzato a più riprese e in diversi stili architettonici.



Mare, orto, spezie

Dal mare e dagli orti derivano le seppie con le bietole e le frittelle di baccalà, la ligurissima farinata di ceci e la focaccia che però qui è tutt'altra cosa da quella genovese perché è dolce e addirittura impreziosita da nocciole e mandorle. La preparazione più famosa è, però, la spungata, un dolce che sembra troppo semplice a una prima occhiata, ma che in realtà nasconde una super farcitura a base di miele, frutta fresca e secca, uvette, canditi e persino, fondamentali, svariate spezie.