Buona cucina in Liguria

In Italia, è noto, la buona tavola è di casa. Ma è nella piccola e ricca Liguria che si raggiunge il vertice, perché qui la natura ha dato la possibilità nei secoli di unire la gastronomia del mare con quella dell'entroterra. Monti e mare sono talmente vicini, che a tavola si mescolano e offrono occasioni irripetibili.
Simbolo della Liguria, tra i tanti piatti, è certamente il pesto: la salsa a base di basilico, rigorosamente genovese, che si prepara oggi come mille anni fa a mano pestando le foglioline dentro un mortaio di marmo, in cui si versano aglio, olio, formaggio, sale e pinoli. La salsa accompagna perfettamente la pasta fresca inventata in Liguria: le trenette, le troffie, i corzetti e le lasagne. Nomi poetici che evocano una storia antica e fanno venire l'acquolina in bocca. Tra le salse è celebre anche quella di noci che accompagna i pansotti, mentre il "tocco" è un sugo di carne ottenuto con ore e ore di passaggio sui fornelli (perfetto per i ravioli). Tra i secondi piatti ecco lo stoccafisso, merluzzo essiccato che si trasforma in prelibatezza, e poi il pesce alla Ligure, fantastico e saporito, i famosi gamberoni di Santa Margherita, le acciughe fritte o alla marinara, le cozze del golfo della Spezia che vanno accompagnati con il vino Vermentino, uno dei tanti vitigni di una terra in cui si producono bianchi eccezionali come la Bianchetta e il Pigato, e rossi come il Dolceacqua e l'Orpeasco, il Colle di Luni e il Rosso di Levanto o del Tigullio. E poi sua maestà lo Sciacchetrà, vino passito che porta allegria ad ogni dessert, come il celebre "Pandolce Genovese". Se ancora non vi basta, ricordate che in Liguria si produce l'olio extravergine d'oliva migliore al mondo, che accompagna ogni piatto e dà sapore a tutto, anche alla vita. Le olive si raccolgono in quelle vallate che offrono anche eccezionali frutti dei boschi, come i funghi porcini più gustosi e le castagne, con le quali si prepara il castagnaccio.

Genova e la Liguria, terra di navigatori, musicisti e poeti

Cristoforo Colombo, grande navigatore, esploratore e scopritore dell'America, nacque a Genova nel 1451. Oggi è possibile scorgere nei pressi delle mura cittadine la sua **casa museo,** ricostruzione del XVIII secolo dell'edificio originale in cui visse in gioventù. Accanto alla casa di Colombo sorge il chiostro del XII secolo dell'antico convento di Sant'Andrea, imperdibile esempio di architettura romanica sovrastato dalle celebri torri di Porta Soprana. Ma è il mare l'elemento che caratterizza il cuore pulsante della città: il **"Galata Museo del Mare"** è il più grande museo marittimo del Mediterraneo, che si trova nel grande spazio di Porto Antico non lontano dall'Acquario dove il mare è protagonista. Oggi, in continuità col passato, è il luogo in cui conoscere il secolare rapporto tra l'uomo e il mare. In un allestimento innovativo e coinvolgente, le fedeli ricostruzioni di una Galea genovese del '600, di un brigantino goletta del '800, la suggestiva *Sala Tempesta*, e oltre 6000 oggetti originali raccontano l'affascinante avventura dell'uomo sul mare, da Cristoforo Colombo fino al Rex.

La tradizione musicale lega la città alla figura di **Niccolò Paganini,** che nacque a Genova nel 1782. Fra i più importanti esponenti della musica romantica,alla sua città il compositore e grande violinista di tutti i tempi ha donato il proprio violino, il Guarneri del Gesù del 1743 soprannominato **"Cannone"** per la straordinaria potenza di suono. Oggi il prezioso strumento è custodito nelle sale monumentali di Palazzo Tursi, oltre ad altri pezzi celeberrimi della storia genovese, come una notevole esposizione di opere d'arte decorativa, una rassegna della maiolica ligure tra XVI e XVIII secolo, preziosi arazzi e la raccolta delle monete, dei pesi e delle misure ufficiali dell'antica Repubblica di Genova. Oggi fiore al'occhiello della città è il **Teatro Carlo Felice,** il teatro dell'Opera cittadino che propone una ricca stagione lirica, concertistica e sinfonica, ospitando anche importanti compagnie di balletto. Costruito nel 1827, è stato completamente ricostruito. http://www.carlofelicegenova.it/

Tra i numerosi personaggi illustri liguri, è da ricordare **Eugenio Montale**. Nato nel 1896, fu un grande poeta,giornalista,scrittore, critico italiano. Vinse il **Premio Nobel per la letteratura** nel 1975. La sua poesia è una poesia semplice,che racconta colori, scorci, immagini ed emozioni di paesaggi liguri, unici al mondo. Le sue parole sono dedicate prevalentemente alle **Cinque Terre, Monterosso, Riomaggiore, Vernazza, Corniglia e Manarola** : un luogo dove il tempo si è fermato. Sono un paradiso di case aggrappate alla roccia, terrazze frutto dell'ingegno e del lavoro faticoso dei contadini, sentieri a strapiombo sul mare, vigne ordinate come alveari e orti quasi sospesi sul vuoto. Questo angolo naturale di Liguria unico al mondo è stato dichiarato **Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco** nel 1997 ed è tutelato dal **Parco Nazionale delle Cinque Terre.**

Ville e giardini di Liguria

Difficile immaginare un viaggio in Liguria senza pensare alle sue ville storiche e ai magnifici giardini, luoghi meravigliosi e profumati dove passeggiare e contemplare la bellezza della natura. Una tradizione e una passione antica, quella dei giardini storici, dovute sia agli antichi fasti di cui godette, per secoli, la Repubblica di Genova, sia al clima mite delle due Riviere, che consentono la coltivazione di specie esotiche di rara bellezza e che attrassero, tra l'Ottocento e i primi del Novecento, molti nordeuropei in cerca di soggiorni caldi e di una vita tranquilla. I parchi e i giardini storici da visitare sono molti e tutti con un fascino particolare. Da ponente a levante c'è solo l'imbarazzo della scelta, ne citeremo solo alcuni per farvi venire la voglia di visitarli tutti. I **giardini botanici Hanbury**, nell'estremo ponente ligure, sono un luogo dove l'esotico si fonde con le coltivazioni locali in una profonda armonia con la pittoresca vista sul mare. Il giardino di **Villa Garnier** a Bordighera, a terrazzamenti su una superficie totale di 6.000 metri quadrati, è frutto del genio dell'architetto Charles Garnier autore dell'Opera di Paris. Qui è imperdibile una visita alla torretta da cui si gode di una vista straordinaria sulle colline vicine e sul mare. Se farete una passeggiata all'interno del giardino di **Villa Mariani**, sempre a Bordighera, capirete perché il pittore Monet lo descrisse così: "Un giardino come quello è indescrivibile, è magia pura, tutte le piante del mondo crescono là, senza sembrare curate". A Imperia, non perdetevi **Villa Grock**: recentemente riportato agli originali splendori, il parco e la villa appartenuti al celebre artista Adrian Wettach, in arte Grock, ci portano in mondo magico dove l'architettura si fonde con l'espressione mimica del clown. L'ingresso a **Villa Faraggiana**, ad Albissola Marina, è una porta aperta su un mondo da favola, che racconta ancora storie di dame e nobili cavalieri. Se cercate pace, calma e tranquillità, una visita alla **Villa Negrotto Cambiaso** di Arenzano è quello che fa per voi: animali, uccelli particolari e centinaia di specie di piante convivono in armonia. I **Parchi di Nervi**, a levante della città Genova, romantici e dal fascino inglese, possiedono un roseto che presenta circa 800 varietà di rose. A picco sul mare tra Santa Margherita e Portofino, **l'abbazia della Cervara**, fondata nel 1361 dai monaci benedettini, è circondata dall'unico giardino monumentale all'italiana conservato in Liguria, un luogo incantevole e bellissimo dove tutto ha un sapore mistico. **Villa Marigola** a Lerici è una immersione totale nel profumo della macchia mediterranea e in quello del mare: un percorso affascinante che inizia dal giardino degli agrumi e continua con la coltivazione ad olivi e viti fino alla spiaggia.

Le Terme della Liguria

Un soggiorno in un centro termale? Chiudete gli occhi e immaginatevi mani sapienti che vi massaggiano con unguenti e oli profumati, l'acqua calda che scorre portandosi via tensioni e stress, il corpo e lo spirito che si rigenerano ... in Liguria esistono tre centri termali dove concedersi un pieno di coccole rilassanti.

A **Pigna**, in provincia di Imperia, troviamo una delle strutture più importanti della Liguria. L'antico borgo, poco distante da Sanremo, è immerso tra pini e castagni e si presenta come una vera e propria oasi di verde e relax dove poter effettuare in tutta tranquillità i propri trattamenti termali.
Lo stabilimento sfrutta le **acque termali** sulfuree che sgorgano alla temperatura di 30-32°C dalla sorgente in località Madonna Assunta. Qui ci possiamo concedere fanghi e bagni termali, idromassaggi e ogni tipo di massaggio.

Si chiama **Eira**, come la dea della salute e del benessere, il nuovo centro termale di **Diano Castello**. Il centro è sorto sulla fonte Battaglino, scoperta per caso durante dei lavori di scavo. La fonte termale ha un'elevata concentrazione di ferro e **numerose proprietà**: anti stress, nutritive, antinfiammatorie, riabilitative e cosmetiche per citare le maggiori. Gli ospiti del centro saranno seguiti da personale qualificato in ogni campo. L'**argilla** di Eira è completamente naturale, prodotta direttamente nella fonte e bagnata in continuazione dall'acqua termale. Il centro termale si presenta con un **grande anfiteatro** con fontana e magnetoterapia plantare, grotte per la fangoterapia, una sauna, piscine termali e sportive, docce e sale massaggi.

Le **terme dell'Acquasanta**, sulle alture di **Genova Voltri**, immerse nel verde della campagna, ma a pochi chilometri di distanza dal mare, coniugano le due vocazioni del territorio ligure, quello marittimo con quello montano. Lo stabilimento è del 1830, è stato poi rinnovato negli anni '60. Le acque termali che sgorgano ad Acquasanta sono oligominerali, alcaline e sulfuree. Lo stabilimento termale è disposto su tre piani. Al pianterreno si trova la zona **centro benessere** e **beauty farm**, con hammam, calidarium e zona relax. Lo stabilimento di Acquasanta dispone di una piscina coperta con cascata cervicale proveniente da una lama d'acqua, idromassaggi e un percorso vascolare, con camminamento kneipp, utile per i problemi venosi e circolatori. Ai lati della **piscina coperta** ci sono le stanze dedicate ai massaggi e ai trattamenti.

Le offerte e le informazioni sugli istituti termali sui siti dedicati:

Terme di Pigna: www.termedipigna.it
Terme Eira: www.eiraterme.it
Terme di Genova: www.termedigenova.it

Oltre ai centri termali, sono numerosi i centri benessere ospitati nelle splendide strutture alberghiere delle Riviere, consultabili sul portale turistico regionale www.turismoinliguria.it .

Passaggio in Liguria

Tra Ottocento e Novecento la Liguria divenne una delle mete preferite di intellettuali, artisti e personaggi illustri russi, attratti dai caldi paesaggi solari della riviera. Per molti di loro, il passaggio in Liguria è legato al piacere o a motivi di salute, ma per alcuni artisti segna una vera e propria svolta nell'espressione artistica.

È la zarina **Maria Aleksandrovna**, moglie dello Zar Alessandro II, ad inaugurare la consuetudine dei soggiorni in riviera dell'aristocrazia russa, trascorrendo a Sanremo l'inverno tra il 1874 e 1875. Innamoratasi del lungomare sanremese donò le altissime palme della passeggiata e la città, per riconoscenza, le dedicò il viale "Corso Imperatrice". Sanremo, da allora, sarà destinata a diventare la 'capitale' della comunità russa in Liguria e nel 1912 verrà costruita una delle poche chiese ortodosse in Italia.

La ***riviera dei fiori*** attrae poeti e artisti, quali il pittore espressionista **Aleksej von Jawlensky**, che a Bordighera nel 1914 realizza una serie di paesaggi di notevole importanza, il contatto con la luce mediterranea sembra trasformarne la pittura. La famosa poetessa di San Pietroburgo, **Anna Achmatova**, insieme al marito, il poeta Nikolaj Gumilëv, giunse ad Ospedaletti nel 1912, cui dedicò una bella lirica.

Vasilij Kandinsky giunge nella Riviera di levante, nel momento in cui stava maturando la transizione fra il figurativo e l'astrattismo, e ritrae Portofino, Sestri Levante e Rapallo.

Marina Cvetaeva, geniale e sfortunata poetessa russa, qui soggiornò da bambina, dal novembre del 1902 al maggio del 1903, periodo in cui Nervi era una rinomatissima stazione climatica e balneare, frequentata da artisti e celebrità, da intellettuali e capi di stato.

Uno dei più importanti pittori del simbolismo europeo nonchè fondamentale personaggio della cultura visiva russa, **Michail Vrubel'**, del promontorio di Portofino scrive "*sono profondamente amareggiato di non poter portarmi via tutta la bellezza che mi circonda*".

Se grandi personalità della letteratura russa come **Nikolaj Gogol', Anton Cechov, Chaikovskij e Maksim Gorky** si ispirarono alla bellezza del paesaggio, alla musicalità del mare e alla magnificenza delle città, possiamo dire che un pezzetto di Liguria continua a vivere in Russia, anche oggi in seno alla sua grande cultura.

Citazioni

Anton Checov visitò Genova per poco tempo ma sufficiente per ricordare la città in una delle sue opere più importanti. Da "Il gabbiano": "*C'è una folla stupenda nelle strade. Quando la sera esci dall'albergo, la via brulica tutta di gente. Poi ti muovi nella folla senza alcuna meta, di qui di là , come capita, come ci vivi insieme, ti ci fondi psichicamente e cominci a credere che sia davvero possibile un'anima universale...*"

Nikolaj Gogol', scrittore che rappresenta la letteratura russa nella sua genialità e immortalità, scrisse su Genova delle pagine bellissime: "*Era difficile spiegare il sentimento che lo aveva perso alla vista della prima città italiana, la magnifica Genova! Doppiamente belli si levavano sopra di lui i suoi variopinti campanili, le chiese a strisce di marmo bianco e neri e tutto il suo anfiteatro dalle molte torri, che lo aveva cinto all'improvviso da ogni parte quando il piroscafo era arrivato al molo.*"

Maksim Gork'kij, il padre del realismo russo, conosce bene Alassio dove soggiorna sua moglie e suo figlio.

Boris Zajcev lo scrittore, invece si innamora di Nervi, piccolo borgo vicino a Genova. *"Il viaggio a Nervi mi ha impresso nell'anima un nuovo carattere... Provo persino gioia di vivere, che per me consiste sempre in un pezzetto di cielo azzurro, in una violetta, negli occhi di una ragazza innamorata, nella schiuma bianca del mare, nel riso di un bambino."*

Anastasija Cvetaeva, poetessa e sorella della grande Marina Cvetaeva**,** condivise con la sorella l'amore per la Riviera ligure. Da Le Memorie *"Mi fa male al cuore la bellezza dei miei sentimenti e il tragico dono di descriverli. Sulla riviera splendeva il sole... un odore stordente, dolce e forte, un odore che sa di piccante,di frutta, di viole, di caldo e raggi di sole. E in qualche posto a Bogliasco e Recco, adesso, forse, è un mattino azzurro! Vedo un asinello, un carretto, verdure, un muro a calce e, lontano, il golfo azzurro del mare, che ora è come uno specchio."*

Liguria, il paradiso dei turisti

La Liguria è un arcobaleno, in cui i colori si mescolano tra arte, cultura, paesaggi, buona tavola. E tutti quanti si specchiano in quel mare che rende unica questa terra, che non per caso è stata una delle prime location turistiche della storia. Oggi la Liguria offre una ventaglio di occasioni che la rendono unica. Perché alla possibilità di abbronzarsi su spiagge assolate e tuffarsi nel mare blu, si aggiungono una capitale d'arte e cultura come Genova, patrimonio dell'Umanità grazie al suo complesso di Palazzi rinascimentali, alle due Gallerie Nazionali, alle grandi mostre di Palazzo Ducale, alla cattedrale di San Lorenzo, ai musei di Nervi. Nella città di Cristoforo Colombo e dell'Acquario più celebre d'Europa, si può passeggiare tra il dedalo di vie che caratterizzano il centro storico medievale più grande del continente.
A due passi, lungo le vie di comunicazione che dividono la regione in Riviera di Levante e Riviera di Ponente, c'è davvero tanto da scoprire. Splendide e ineguagliabili le Cinque Terre, pure protette da Unesco, con i borghi marinari splendidi e i fantastici terrazzamenti dove si coltiva l'uva sul mare per dare vita allo Sciacchetrà. E poi il Golfo dei Poeti, con Lerici e Porto Venere, luoghi d'incanto. Splendida tra Portofino e Camogli, l'abbazia di San Fruttuoso che è la "cartolina" della Liguria. A due passi il Tigullio.
A Ponente vi sono luoghi dove il turista viene coccolato, tra i palmeti di Bordighera, Sanremo con i suoi alberghi e il Casinò, Imperia la città dell'olio e del Barocco. Al confine, con la Costa Azzurra che quasi si può toccare, ecco i Giardini Hanbury lussureggianti e ricchi di fiori 12 mesi su 12. E poi Albenga, Alassio con gli stabilimenti balneari e il muretto degli innamorati, Finale Ligure con Varigotti e le sue case che scolorano al tramonto. E ancora Loano, Pietra, Savona con la fortezza del Priamar, Albisola capitale della ceramica, Varazze, Celle. Se ancora non vi basta prendete una delle strade che portano all'interno: ogni valle nasconde segreti naturali e gastronomici.

Genova città d'arte. Capitale Europea della cultura nel 2004, il capoluogo ligure non lascia spazio ai dubbi**: Genova va visitata, ma soprattutto vissuta**. Esplora il più vasto centro storico d'Europa, lasciati sorprendere dal fascino dei **42 Palazzi dei Rolli**, Patrimonio dell'Unesco, scopri il patrimonio culturale racchiuso nei 22 musei civici. Non dimenticare di sperimentare la movida notturna e lo shopping nelle tante botteghe storiche. **http://www.visitgenoa.it/**

Un entroterra tutto da scoprire. Sono 19 i "Borghi Più Belli d'Italia" - borghitalia.it e 14 i paesi "Bandiere Arancioni" – il marchio di qualità turistico ambientale del Touring Club Italiano rivolto alle piccole località dell'entroterra che si distinguono per un'offerta di eccellenza e un'accoglienza di qualità - bandierearancioni.it

Trekking tra i vigneti. 9 itinerari da percorrere a piedi o in bicicletta per assaporare i prodotti tipici e viverli nella loro dimensione ecologica negli angoli più suggestivi della Liguria. I percorsi sono tracciati con dispositivi GPS, vengono proposte passeggiate di poche ore fino a trekking di 3 giorni. Olio, vino, formaggi e miele, scorci mozzafiato e curiosità per tenere in forma il fisico e strizzare l'occhio al palato! Tutte le info su **winetrekking.it**

Dalla parte dell'ambiente: i parchi e le aree marine protette. 60 mila ettari di parchi e riserve: bellezza allo stato puro. Un ambiente ancora intatto per praticare escursioni e passeggiate alla scoperta di boschi e vallate nascoste e paesi dove si praticano ancora le attività tradizionali all'insegna di un turismo ecosostenibile (Parco Nazionale delle Cinque Terre, Parchi Naturali Regionali di Montemarcello-Magra, di Porto Venere, dell'Aveto, di Portofino, dell'Antola, del Beigua, di Bric Tana e di Piana Crixia e delle Alpi Liguri) - http://www.parks.it/regione.liguria/index.php
Gli orti botanici di Villa Hanbury di Ventimiglia, le splendide ville con giardino di Sanremo, Villa Durazzo di Santa Margherita, Villa Serra di Comago in Val Polcevera, i parchi di Nervi con i musei nel levante di Genova, Villa Durazzo Pallavicini a Genova con il suo percorso scenografico, la

magnifica Cervara sul promontorio di Portofino http://www.turismoinliguria.it/turismo/it/VacanzeAtema/turismoVerde.do

Il turismo congressuale del Super Consorzio

Sanremo Promotion, Ponente Congressi, Cotone Congressi Genova, Convention Bureau Genova, Genova Palazzo Ducale Fondazione per la Cultura, Portofino Coast e Consorzio Turistico Golfo dei Poeti, queste le sette entità che hanno dato a vita a **Meet InLiguria,** il Super Consorzio che si occupa della promozione del settore in Italia e all'estero. L'obiettivo comune è quello di fare sistema e promuovere in modo strutturato l'offerta ligure. Il team è l'unica realtà in Italia che raduna il 100% dell'offerta regionale legata al settore congressuale e incentive. http://www.turismoinliguria.it/turismo/en/VacanzeAtema/mice.do

Le strade dell'olio

La Liguria è la prima e finora unica area europea ad avere ottenuto la denominazione di origine di produzione dell'olio extravergine d'oliva per tutto il territorio regionale. Questo significa che l'olio ligure è il migliore del mondo e che vale la pena di una visita ai frantoi, dove le olive si spremono e diventano olio.
Secondo il severo disciplinare approvato dall'Unione Europea, la denominazione "Riviera Ligure" può indicare tre sotto zone di appartenenza: "Riviera dei Fiori", Riviera del Ponente savonese", "Riviera di Levante". Si tratta, in definitiva, della tradizionale divisione dell'olio ligure: differente proprio per il tipo di oliva utilizzata nella spremitura in frantoio. Il viaggio alla ricerca dei frantoi in cui si produce e vende l'olio dop inizia dall'estremo ponente, dove è nato il mito dell'olio ligure e dove si imbottiglia la gran parte della produzione ligure. Qui, accanto ai piccoli coltivatori, ai frantoi antichi, ci sono anche i grandi produttori che, è giusto dirlo, non hanno per nulla inflazionato il marchio ligure ma puntato sulla qualità. Se Imperia è la città dove si trovano negozi e botteghe che vendono l'olio e a due passi dal centro c'è il Museo dell'Olivo, tra i primi paesi che si trovano alla ricerca dei frantoi è Isolabona. A Ceriana l'antico frantoio Crespi e Figli produce da un paio d'anni olio dop insieme ad altre prelibatezze a tema. Ci si sposta verso Imperia e si arriva a Dolcedo dove si trovano varie aziende e agriturismo. Altro punto di riferimento è Villa Faraldi, mentre a Borgomare si può passare dalle parti del Frantoio che porta il nome del paese. E poi Camporosso, Chiusanico, Diano San Pietro.

La Russia in Liguria: benvenuti da due secoli

La Liguria era nota in Russia già nell'Ottocento: alcune colonie di russi frequentavano le Riviere e tra questi spiccano alcuni personaggi: Maksim Gorky ad Alassio, Mikhail Aleksandrovic Vrubel' e Vasilij Kandinsky a Genova e Rapallo, Alexej von Jawlensky a Bordighera mentre lo scrittore Aleksej Tolstoj, parente del più famoso Leone, fu ospite a Sanremo, dove ancora oggi si puo' vedere la bellissima chiesa ortodossa.
Con il miglioramento del livello di vita di una certa parte della società russa c'è stata l'ondata di ritorno, con la ricerca del made in Italy, delle spiagge, del clima mite della Liguria. Il turismo russo attuale è orientato verso gli hotel di gran lusso, ma ultimamente emergono nuove tipologie di ospitalità, che con poche camere offrono servizi di qualità in un contesto più intimo e familiare: si tratta di agriturismi, Bed & breakfast e altre tipologie. Questi, insieme agli hotel, appaiono elencati nei circuiti "Agriturismi e B&B di charme" e "dimoredicharme", circuiti che raggruppano strutture site in palazzi storici, ville padronali e di buona qualità.

Alberghi a cinque stelle vengono offerti a Genova, capoluogo della Liguria, con un centro storico patrimonio dell'Umanità dell'Unesco e vie dello shopping elegante in pieno centro.
A Sanremo e Bordighera, come anche ad Alassio e Finale Ligure , si trovano gli altri cinque stelle costieri, mentre a Garlenda, nel primo entroterra, inserito all'interno del Golf Club, si trova l'ultimo 5 stelle del Ponente Ligure. A Levante il primo cinque stelle è sulla collina di Portofino, nel Parco regionale, il secondo a Santa Margherita Ligure, l'ultimo a Rapallo. Strutture appartenenti ai circuiti di Charme sono a Noli, Savignone, Finale Ligure, Alassio, Tovo San Giacomo, Garlenda, Toirano, Camogli, Carasco.

Interessante la proposta di soggiorno dell'albergo diffuso, sviluppatosi in Liguria negli ultimi tre anni. In Liguria l'offerta si è sviluppata nella zona dell'entroterra del Ponente: il centro storico di Borgomaro e di Apricale sono stati in parte recuperati e convertiti in poli ricettivi tramite la ristrutturazione di alcuni edifici che divengono camere, reception, ristorante, suite, saloni per dare ospitalità ai turisti. Ambedue le strutture offrono servizi di primordine.
Nell'insieme dell'offerta turistica ligure si possono comunque trovare strutture di buon livello anche senza salire ai livelli dei cinque stelle: vi sono proposte per tutti, l'offerta è estremamente varia ed è in grado di soddisfare tutti i tipi di richieste.

Liguria ospitale con i turisti russi

Il legame tra Russia e Liguria, meta turistica amata e frequentata da due secoli, è sottolineato da una serie di legami storici ma anche dalla presenza in Liguria di molti servizi dedicati a turisti russi. A cominciare, naturalmente, dalla presenza di linee aeree regolari e quotidiane, nate proprio sulla scorta di questo legame e dell'amore che i turisti russi provano per il Mediterraneo in generale e per la Liguria in particolare.
A Genova c'è da molti decenni il **Consolato generale della Federazione Russa**, che si trova nella sede storica ed elegante al numero 16 di via Ghirardelli Pescetto, nel quartiere di Nervi, che è da sempre meta ideale per chi arriva dall'Europa dell'Est. Il numero di telefono del consolato generale è +39 0103726047, +39 0103726304, il fax è +39 0103741361, l'indirizzo e-mail: consolatoru@tin.it.
Sul sito http://www.rugenova.com si possono trovare indicazioni sugli orari e informazioni utili per chi viene in Liguria per turismo, studio, lavoro.
Nel capoluogo si trova anche una **parrocchia russo Ortodossa** Della Trasfigurazione del Signore; l'indirizzo è Chiesa alla salita della Seta 3r. Molto conosciuta e anche molto bella da visitare è la **Chiesa Russa di Cristo Salvatore a Sanremo**, in corso Nuvoloni 2 (telefono 39 01845431807). La chiesa ortodossa, funzionante e tuttora aperta ai credenti, è situata poco lontano dal Casinò, è formata da quattro archi laterali con cinque cupole sovrastanti a telo azzurro di cui la centrale è la più alta e maestosa a ben 50 metri da terra, esse sono dorate e lucenti, smaglianti di colori policromi, sormontate da croci russe a tre braccia. Al lato sud dell'edificio si può notare il campanile, le cinque piccole campane che erano previste dal progetto originario, non sono effettivamente mai state collocate. All'interno troviamo numerosi oggetti sacri, religiosi e votivi donati dai fedeli devoti, due icone del Salvatore e della Madonna e ancora copie autentiche di icone di Viktor Michajlovic Vasnecov donate dalla nobile signora Pauswers, che arricchiscono le porte laterali. Nella cripta sono sepolti dal 1921 i corpi dei reali del Montenegro, Nicola I, Petrović-Njegoš e sua moglie, la Regina Milena (sepolta nel 1923), i genitori di Elena di Savoia, e due figlie di questi ultimi.

Shopping, nella city e in Riviera

Regione turistica da oltre due secoli, la Liguria offre moltissime occasioni per chi vuole fare shopping. Negozi, grandi magazzini, outlet e grandi firme si possono trovare senza troppa difficoltà: basta scegliere cosa si vuole acquistare ed è fatta.
Per chi ama le grandi firme della moda internazionale, a Genova c'è via Roma, strada dello shopping più chic: le grandi firme sono tutte presenti con grandi store di **Louis Vuitton** e **Hogan**, ma anche splendide gioiellerie di classe e boutique di artigianato moda particolarmente fashion. A proposito di grandi firme, il secondo punto di riferimento è Portofino, il borgo marinaro dei vip dove tra gli altri sono affacciati sul mare i negozi di **Louis Vuitton, Loro Piana, Hermès, Giorgio Armani**.
Per chi ama i grandi magazzini di qualità, a Genova c'è via XX Settembre con tante firme dello shopping internazionale a tutti i prezzi. Altre strade dello shopping genovese sono via XXV Aprile, e poi le strade del centro storico, in particolare via Luccoli e via San Luca. A Porto Antico, vicino all'Acquario, c'è **Eataly Genova**, vera boutique delle prelibatezze eno-gastronomiche. Mentre una galleria particolarmente elegante e frequentata si trova alla Fiumara, nel ponente della città. Bello, antico e ricco di colori per sapori è il Mercato Orientale, sempre in via XX Settembre.
Nel ponente la città più adatta per fare shopping è Sanremo, dove a due passi dal celebre Casinò si possono trovare molti negozi di moda, antiquariato e food di qualità: soprattutto in via Matteotti. Anche Imperia, in particolare ad Oneglia, ha un bel centro con tanti negozi, mentre a Finale Ligure e a Pietra Ligure sono frequentati e pieni di occasioni i mercati dell'antiquariato che si svolgono rispettivamente il primo e l'ultimo fine settimana del mese. A Savona città, la strada dello shopping alla moda è via Paleocapa, mentre botteghe antiche si trovano nel centro storico attorno a via Pia.
Nel levante, si possono fare acquisti a Camogli sul lungomare, a Santa Margherita Ligure, nel cuore pedonale di Rapallo, nel centro storico di Chiavari che ospita anche un mercato dell'antiquariato molto importante. Nello Spezzino, vale la pena di passeggiare per le stradine di Monterosso, nelle Cinque Terre, dove si trovano botteghe ed enoteche che propongono il vino doc della zona. Presto, nella primavera del 2014, aprirà "Shoppin" il nuovo outlet a Brugnato, a due passi dalla Spezia. Per chi ama l'antiquariato la città giusta è Sarzana, dove d'estate si svolge una mostra mercato antiquaria di livello internazionale.

Struttura produttiva

La Liguria si posiziona al 12° posto tra le regioni italiane per densità imprenditoriale, guadagnando una posizione rispetto al 2011, e al 13° per numero di imprese. Le imprese attive presenti sul territorio al 2012 sono 142.060 e corrispondono a 9,1 ogni 100 abitanti, valore superiore alla media nazionale (8,8) e alla media del Nord Ovest (8,7).

Genova è il maggior porto del Mediterraneo e La Spezia uno dei più importanti.

La struttura produttiva a livello settoriale si caratterizza, sia rispetto al Nord-Ovest sia all'Italia, per una prevalenza del terziario (in particolare servizi alla persona e trasporti) e per la debolezza del settore industriale e dei servizi alle imprese; tale caratterizzazione regionale è il risultato del progressivo fenomeno di deindustrializzazione, processo che ha preso avvio a partire dagli anni '70 come tendenza strutturale alla riduzione dell'occupazione industriale in termini sia relativi sia assoluti.

Si assiste, negli anni '90, ad un processo di trasformazione del tessuto produttivo da un'industria pesante, propriamente detta, ad un'industria c.d. "pensante": le grandi imprese liguri hanno lasciato spazio alla nascita di "piccoli satelliti" che hanno proseguito la lunga tradizione industriale, attraverso la via della "innovazione" e della "terziarizzazione", favorendo talvolta un passaggio di forza lavoro precedentemente occupata nelle grandi imprese legate al settore portuale ed industriale. Sebbene si mantengano sul territorio stabilimenti legati alla storia economica della regione, il sistema industriale ligure si è recentemente orientato verso attività connesse allo sviluppo della tecnologia e dell'innovazione, con particolare riferimento ai settori della biotecnologia, della robotica e dell'informazione. La dinamicità del contesto regionale sotto il profilo della ricerca e innovazione è confermata sia dalle iniziative del mondo imprenditoriale, sia da scelte strategiche nazionali, che hanno individuato nella Liguria un territorio su cui concentrare progetti di ricerca scientifica ad alto contenuto tecnologico, come dimostrano l'insediamento dell'IIT – Istituto Italiano di Tecnologia a Genova e le numerose iniziative avviate a livello regionale. Le tendenze recenti hanno registrato un ulteriore indebolimento del settore industriale (inteso in senso stretto) rispetto a quello terziario; il primo ha infatti registrato nel periodo 2007-2012 una diminuzione del numero di imprese pari a -18,4%, contro una crescita del settore terziario pari a +4,1%. Positivo invece l'andamento del settore costruzioni che vede crescere il numero delle proprie imprese nel periodo del 12,4%.

La caratterizzazione settoriale appena descritta individua una "vocazione" del territorio orientata al settore terziario, in particolare turistico (la quota di alberghi e ristoranti sul totale delle imprese è terza a livello nazionale dopo Valle d'Aosta e Trentino Alto Adige) ed al settore logistico, grazie alla presenza delle infrastrutture portuali.

Questa caratterizzazione del sistema produttivo ha influito anche sulla dimensione delle imprese; la Liguria infatti registra oggi una netta prevalenza delle piccole imprese, con particolare riferimento alle micro-imprese. La media addetti si attesta per la Liguria su 3,7 per unità locale contro 4,1 a livello nazionale.

Notevolmente al di sopra del dato nazionale risulta anche la presenza dell'artigianato: nel 2012 il 33,2% delle imprese presenta questa caratteristica

(contro il 27,2% in Italia).

Da Ponente a Levante, la top ten dell'offerta ovvero "gli imperdibili" di una vacanza in Liguria!

1. **La Riviera dei Fiori e Sanremo**
   Sanremo è la città dei fiori, una città a misura d'uomo, fascinosa e mondana, dove hanno luogo importanti manifestazioni culturali e sportive a livello internazionale, quali il festival della musica italiana. L'elegante centro cittadino ricco di boutique e caffè ha da sempre attratto l'aristocrazia russa, che veniva a godersi il clima mite della riviera dei fiori e il lungomare, dedicato alla zarina **Maria Aleksandrovna**. Nel 1912 viene edificata la chiesa russa ortodossa in bellissimo stile bizantino, tutt'oggi funzionante.

2. **I Borghi più belli d'Italia**
   Nell'Entroterra della Riviera dei Fiori, alle spalle delle celebri località di Sanremo e Bordighera, si trovano alcuni borghi di origine medievale riconosciuti come tra "I borghi più belli d'Italia". **Dolceacqua** e il suo spettacolare castello, **Apricale** palcoscenico naturale, **Bussana Vecchia** borgo artistico sorto sulle rovine di un terremoto, **Valloria** con le sue porte dipinte dagli artisti.

3. **La Riviera delle Palme: Alassio e Albenga**
   Alassio, una delle località più famose d'Itali, frequentata sia in estate che in inverno per il suo clima baciato dal sole. Tantissimi personaggi dello spettacolo, della moda e del panorama politico italiano l'hanno scelta come casa per le vacanze. Vicino ad Alassio, **Albenga**, un gioiello di arte e storia romana e medievale, custodisce nei Musei del Centro Storico reperti preziosissimi e unici al mondo.

4. **Genova, le Gallerie Nazionali e il Sistema dei Palazzi dei Rolli**
   Genova, il capoluogo della Liguria e una delle città più grandi d'Italia, è un museo a cielo aperto, con il Centro storico più esteso d'Europa. Dichiarato **Patrimonio dell'Umanità UNESCO**, i Palazzi dei Rolli sono palazzi rinascimentali e barocchi con atri scenografici, saloni affrescati, giardini, ninfei monumentali e collezioni d'arte, dove venivano ospitati re e nobili che giungevano a Genova da tutto il mondo. Nella straordinaria cornice della **Strada Nuova** le gallerie nazionali di **Palazzo Rosso, Palazzo Bianco e Palazzo Doria Tursi** espongono tra le altre, opere di Caravaggio, Van Dick, Rubens, Veronese.

5. **Genova, l'Acquario e il Porto Antico**
   Il Porto di Genova per molti secoli è stato al centro degli scambi del Mediterraneo e grazie all'importanza dei suoi commerci, Genova fu una capitale finanziaria europea. Oggi il Porto è stato oggetto di un profondo restyling da parte del grande architetto genovese Renzo Piano. Il *waterfront* è la zona di Genova più amata dalle famiglie, con locali, negozi e servizi e la presenza di uno degli Acquari più grandi d'Europa che vanta 1 milione di visitatori l'anno.

6. **Genova, Palazzo Ducale e il Centro Città**
   La Genova di oggi ruota intorno a Piazza De Ferrari, con al centro la bellissima fontana. Di fronte Palazzo Ducale, dove risiedevano i Dogi, governanti della storica Repubblica genovese. Oggi Palazzo Ducale è il punto di riferimento culturale e sociale della Città. Qui sono allestite le Grandi Mostre

che portano in città centinaia di migliaia di visitatori. Da Piazza De Ferrari parte via XX Settembre e Via Roma, le animatissime vie dello shopping. A due passi, la cattedrale di San Lorenzo, meravigliosa chiesa medievale.

7. **Camogli, borgo di pescatori**
   Uno dei borghi marinari più conosciuti della riviera di Levante. La prima cosa che si nota arrivati nel paese è la bellezza delle facciate delle case sul lungomare, strette l'una all'altra e dipinte con colori vivaci. La seconda domenica di maggio si può gustare la più grande frittura di pesce del mondo. Tra Camogli e Portofino sorge la celebre abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte del x secolo d.c. Un luogo magico dove il tempo sembra essersi fermato.

8. **Portofino e la Riviera del Tigullio**
   Portofino e Santa Margherita Ligure sono le mete del turismo più esclusivo italiano e straniero. Portofino è un piccolo borgo affacciato su una baia incantevole, che coniuga l'autenticità ligure e il lusso delle strutture ricettive, dei negozi della mondanissima *Piazzetta*. Dalla costa all'entroterra, il promontorio di Portofino è uno dei tratti più intatti del Mediterraneo. Santa Margherita e Rapallo hanno un lungomare tempestato di ristoranti, locali e eventi glamour.

9. **Cinque Terre**
   Riconosciute come Patrimonio Mondiale dell'Umanità, le Cinque terre, Porto Venere e le isole Palmaria, Tino e Tinetto, rappresentano un paesaggio tra i più belli del mondo. Acque marine cristalline, borghi cesellati sulle colline e le terrazze sorrette dai muretti a secco costruiti nei secoli scorsi che hanno dato vita ad una produzione vitivinicola d'eccellenza. La passeggiata a mare che collega i comuni di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso attira turisti di ogni Paese.

10. **Golfo dei Poeti e Sito archeologico di Luni**
    L'arcipelago formato dalle isole di Palmaria, Tino e Tinetto dal punto di vista naturalistico è un luogo incantevole da visitare a piedi o in barca per entrare nelle numerose grotte marine. Ristoranti e ospitalità d'eccellenza fanno si che qui il tempo sia sospeso. Sulla terraferma il borgo di Porto Venere è uno dei luoghi più scenografici d'Italia: la chiesa a picco sul mare, la grotta di Byron, il Castello Doria da cui si godono tramonti mozzafiato. A 2 km dal mare, sorge Luni, città romana del 177 a.c., fiorente centro commerciale, e oggi tra i più importanti siti archeologici della Liguria.

365 GIORNI DI SPORT

La Liguria è una regione che sa offrirsi ai turisti 365 giorni all'anno, con un clima mite tutto l'anno grazie alle montagne che la proteggono dai venti freddi che arrivano dal Nord e alla vicinanza del mare che rende il clima invernale più vivibile.

Una vacanza andante con brio: la Liguria è bellezza in movimento. Per gli appassionati è vasta l'offerta di turismo sportivo: sport marini, sport acquatici, sport all'aria aperta e turismo nella natura. Le attività sportive variano con il cambiare del paesaggio: ogni luogo ha la sua disciplina sportiva, ogni angolo fa da cornice a momenti di puro svago.

Basta seguire uno degli itinerari naturalistici per essere guidati tra risorse, beni ambientali ed emergenze naturali, dal mare alla montagna.

Con una quarantina di approdi e circa ventimila posti barca a disposizione nei suoi porticcioli turistici, la Liguria è la regione italiana maggiormente organizzata a ospitare la **nautica da diporto**. I porti turistici della Liguria, dotati di scivoli, gru, bacini di alaggio e di rimessaggio e riparazione, sono adatti per barche a vela, gommoni, yacht e tutti tipi di barche da diporto. Una rete d'accoglienza efficientemente attrezzata che offre servizi unici e un accesso privilegiato al patrimonio ligure: città d'arte, incantevoli baie, borghi medioevali, parchi naturali, paesaggi suggestivi, luoghi indimenticabili in un territorio noto e apprezzato in tutto il mondo, che sa ancora sorprendere (http://www.turismoinliguria.it/turismo/it/Organizzalavacanza/porti.do;jsessionid=55E54D96AC4EE1C8B91B4DECFDFEC0E5.node0)

Il mare offre panorami di notevole interesse naturalistico, che sono tutelati con aree marine protette statali e regionali. Nei fondali liguri si pratica il **diving**, con numerosi centri di immersione distribuiti su tutto l'arco costiero regionale, che consentono al visitatore di immergersi in qualunque momento dell'anno, in qualsiasi punto della Liguria (http://www.turismoinliguria.it/turismo/it/Organizzalavacanza/diving.do). Altro sport legato al mare è il **surf**, che a Varazze ha trovato un ambiente adatto, tanto da diventare una tra le mete più ambite del Mediterraneo per gli amanti di questa attività sportiva.

Gli amanti del **trekking** e della **mountain bike** trovano un ambiente adatto alle proprie esigenze lungo l'Alta Via dei Monti Liguri, un percorso turistico-escursionistico di sentieri e mulattiere, percorribili quasi tutto l'anno, che collegano le due estremità della Riviera Ligure (www.altaviadeimontiliguri.it).

Due importantissime manifestazioni per gli amanti della mountain bike sono l'"Alta Via Stage Race" (http://www.altaviastagerace.com/index.php/it/) gara di mountain bike a tappe che a giugno in nove giorni attraversa tutta la Liguria lungo l'Alta Via dei Monti Liguri e la "24 Ore di Finale" a maggio, staffetta a squadre che unisce sport, gastronomia e musica e si svolge sull'altopiano delle Manie nella zona di Finale Ligure, splendido palcoscenico naturale.

Il territorio ligure è anche meta di appassionati del **ciclismo su strada**: una bellissima pista ciclabile è il "Parco Costiero del Ponente Ligure", lungo 24 Km, nato sul tracciato costiero della vecchia ferrovia tra Sanremo e San Lorenzo al Mare. Il percorso, facile e pianeggiante, attraversa piccoli borghi e costeggia il tipico litorale mediterraneo, in tratti suggestivi, unici e inaccessibili un tempo (www.pistaciclabile.com).

Nella provincia di Savona l'ambiente naturale offre agli appassionati del **free climbing** numerose palestre di roccia praticabili anche durante le stagioni invernali. Una delle zone più ambite è l'area di Finale Ligure. Frequentate dai climber sono anche le falesie di Capo Noli, uniche per la posizione a strapiombo sul mare.

Vivere la Liguria "sacca in spalla" sui campi da **golf** della Liguria significa beneficiare di un clima mite tutto l'anno negli **11 campi regionali**. Fiori all'occhiello del golf ligure sono i quattro campi a diciotto buche a Sanremo, Garlenda, Cogoleto e Rapallo. La Liguria offre anche campi a nove buche: partendo dall'estremo ponente, adagiati su verdi colline a pochi passi dalla spiaggia si trovano i campi di Castellaro, Albisola Superiore, Arenzano e Lerici. Inoltre é possibile fare pratica nei campi di Genova, Quarto Alto e Sarzana.

Nel territorio della provincia della Spezia nelle acque del fiume Vara si può inoltre praticare la **canoa** e il **rafting** in vari tratti da Varese Ligure fino alla confluenza del Magra.

Vini di Liguria

Alcuni storici ritengono che la vite fosse presente in Liguria già intorno all'anno mille avanti Cristo. Importata dalla Grecia e dall'Asia Minore dai Focesi, approdò in tutta la costa ligure. Tra i primi vitigni conosciuti vi erano il Vermentino, il Roccese (oggi Rossese), il Barbarossa nella zona del Finalese, il Pigato, riconosciuto solo più tardi in mezzo alle vigne di Vermentino. Di certo la Liguria, circondata com'è da regioni celebrate a livello mondiale per la produzione di vini, come il Piemonte e la Toscana, non può che essere altrettanto fortunata per sommelier e appassionati.
I vitigni più conosciuti e celebrati sono quelli che si possono fregiare della doc: si trovano in tutti i negozi specializzati, ma soprattutto nei territori di provenienza. Andare alla ricerca di un buon vino autoctono significa fare una gita bellissima in luoghi da vedere, rallegrando la vacanza con un brindisi.
Nella provincia della Spezia si può fare un interessante percorso attraverso i vigneti del Colli di Luni raggiunto il borgo di Castelnuovo Magra, dove si trova l'Enoteca pubblica della Liguria. I vini da gustare sono il Colli di Luni Vermentin e il Colli di Luni Rosso. Non lontano ci sono le Cinque Terre con l'omonimo vino bianco dal colore giallo chiaro, distribuito dalla Cooperativa Agricoltura di Manarola-Riomaggiore. Celebre il Cinque Terre Sciacchetrà: viene prodotto con le stesse uve del bianco secco (Bosco, Albarola e Vermentino), fatte appassire su appositi graticci per almeno due mesi, con un sistema che lo rende unico e famoso nel mondo. A denominazione d'origine anche il Colline di Levanto Bianco; mentre avvicinandosi a Genova ecco il territorio con il marchio Golfo del Tigullio: nelle versioni Vermentino, Bianco, Bianchetta e il Rosato Ciliegiolo; i più famosi produttori si trovano alle spalle di Chiavari.
Nella zona di Savona si può partire da Ortovero, una località dell'entroterra albenganese facilmente raggiungibile dal casello autostradale di Albenga ricca di coltivazioni di alberi da frutto, roseti e vigneti: questo è il regno del Vermentino del ponente e soprattutto il Pigato , che è un vitigno coltivato esclusivamente in zona, con i suoi profumi di erbe aromatiche, timo, basilico (si abbina perfettamente con la pasta al pesto). Nell'estremo ponente è il famoso Rossese di Dolceacqua: una leggenda narra che Napoleone Bonaparte durante una sosta a Dolceacqua, ospite della marchesa Doria, assaggiando il Rossese e trovandolo ottimo, disse alla marchesa: "vi concedo d'ora in poi di chiamarlo con il mio nome" e ordinò al generale Massena di non farlo mai mancare nelle cantine imperiali di Parigi. A Pornassio si produce l'Ormeasco, un vino rosso prodotto con uve "dolcetto a raspo verde".