

I PRODOTTI TIPICI DELLE ALPI LIGURI

IL PANE DI TRIORA

Pane preparato con farina di tipo 1 e crusca, dalla forma bassa e larga. Viene cotto su delle tavole di legno cosparse di crusca e ciò conferisce al pane una crosta molto dura pur mantenendo l'interno morbido e compatto. Particolarmente indicato per essere spalmato di brusso.

LE RAVIÖRE DE.CO.

Ovvero: il piatto tipico di Montegrosso Pian Latte. Si tratta di una pasta fresca ripiena di una ventina di erbe spontanee finemente tritate, tradizionalmente chiusa a barchetta, semplicemente condita con un filo d'olio extravergine di oliva.

L'ORMESCO DI PORNASSIO D.O.C.

Il territorio della Denominazione di Origine ricade nella Valle Arroscia, con vigneti situati nell'entroterra in versanti terrazzati. Questo vino è il risultato del perfetto adattamento del vitigno dolcetto a orografia, condizioni pedologiche e microclimi della media e alta collina ligure.

LA CUBÀITA

Un dolce semplice, composto da un impasto solido di nocciole cotte nel miele racchiuso tra due sottili cialde rotonde di ostia; la versione più nota di questo dolce è quella di Isolabona, ma con piccole varianti è prodotto anche a Pigna, Castelvittorio e Triora.

I FAGIOLI DI BADALUCCO, CONIO E PIGNA

Coltivati sui terrazzamenti a secco dell'entroterra imperiese, dove i terreni sono ben drenati e l'acqua è quella sorgiva, calcarea, ricca di sali minerali. Carnosi, morbidi e delicati, ottimi secchi, sono molto buoni anche i freschi nella cucina invernale.

LO ZAFFERANO DI TRIORA

Quella dello zafferano era una coltivazione tradizionale dell'Alta Valle Argentina, presente già nel 1300 che si è poi persa nei secoli. Oggi lo zafferano è coltivato sulle colline terrazzate attorno al borgo medievale con metodi tradizionali.

L'AGLIO DI VESSALICO

Un aglio antico, con un aroma delicato, un sapore intenso e leggermente piccante e, soprattutto, un'estrema conservabilità.

I FICHI SECCHI DI APRICALE

Si raccolgono a piena maturazione, si posano su graticci di canne e si lasciano seccare. Si conservano avvolti in foglie di pesco.

IL ROSSESE DI DOLCEACQUA D.O.C.

Dal colore rosso rubino e dal sapore morbido, caldo e vellutato, è stato il primo vino ligure a ottenere il marchio D.O.C. nel 1972.

IL CARCIOFO DI PERINALDO

Coltivato tra 400-600 metri di altitudine, è senza spine, tenero e non ha barbe all'interno. E' molto rustico, quasi come un ortaggio selvatico.



**guida quotidiana per raggiungere gli
Obiettivi di Sviluppo Sostenibile
e
conoscere, rispettare e conservare il
territorio delle Alpi Liguri**

PICCOLI GESTI DI SOSTENIBILITÀ



Per maggiori informazioni o per suggerimenti
contattare:
Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri
Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)
Tel. 0183 753384 (da lunedì a sabato ore 7-13)
E-mail: info@parconaturalealpiliguri.it



**EDUCAZIONE E PROMOZIONE DI STILI DI VITA SOSTENIBILI
A SUPPORTO DELLA STRATEGIA REGIONALE PER LO
SVILUPPO SOSTENIBILE**
e
finanziato da Regione Liguria
sviluppato dal Centro di Educazione Ambientale
del Parco delle Alpi Liguri

Questo materiale informativo è stato creato nell'ambito del
progetto



STORIA, ARTE E TRADIZIONI SULLE ALPI LIGURI

Circondati dalle montagne, ma con l'orizzonte aperto verso il Mar Ligure, **i borghi delle Alpi Liguri** sono molto apprezzati sia dagli amanti della natura e dell'escursionismo, sia da chi è guidato dalla passione per la storia, l'arte e le tradizioni locali.

Il modo migliore per conoscerli?

Assaporare **antichi sapori**, riscoprire **cibi semplici** e della tradizione ricercando accuratamente ciò che di unico **produce il territorio**. In fondo, il cibo racconta sempre delle storie...



Consulta **la mappa** per scoprire **i prodotti tipici** delle Alpi Liguri

I PRODOTTI TIPICI DELLE ALPI LIGURI

L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA RIVIERA DEI FIORI

Olio prodotto nell'area del Ponente ligure da oliveti in cui la cultivar locale, ovvero l'oliva taggiasca, è presente al 90%. Il colore di questo olio è giallo chiaro e il profumo fruttato; il sapore delicato e leggermente piccante.

IL MIELE DI APE NERA

L'ape nera del Ponente ligure è un ecotipo locale molto resistente e perfettamente adattato al microclima e alla flora spontanea. Le aziende apistiche che allevano l'ape nera del Ponente ligure producono miele millefiori di macchia mediterranea, erica e castagno.

LA TOMA DI PECORA BRIGASCA

Prodotto nelle terre di confine tra Italia e Francia, questo formaggio di forma quadrata irregolare viene prodotto con il latte di pecora brigasca, una razza autoctona rustica e abituata al pascolo in zone impervie; oggi ne restano poche centinaia di capi.

IL BRUSSO

Formaggio cremoso e spalmabile dal gusto molto forte: si ricava dalla ricotta ovina, bovina o caprina lasciata fermentare in luoghi freschi, umidi e bui, e rimestata ogni giorno delicatamente con cura dal basso verso l'alto.

I SÜGELI

Si tratta di pasta fresca con soli due ingredienti: acqua e farina; è un prodotto diffuso nelle comunità intorno al Monte Saccarello. La forma caratteristica, simile a un'orecchietta, viene data attraverso il colpo di dito. Il condimento tradizionale è a base di brusso.

Le Salse
Valcona
Soprana

IL BRUSSO



Mendatica
Cosio d'Arroschia



L'ORMEASCO DI PORNASSIO



Nava
Armo
Moano
Pornassio
Ponti

Aquila d'Arroschia
Leverone

Borghetto
d'Arroschia Ranzo

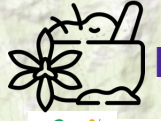


LE RAVIÖRE DE.CO.

Verdeggia

Realdo

I SÜGELI



LO ZAFFERANO

Creppo
Bregalla



LA TOMA DI PECORA BRIGASCA



Cetta



IL PANE DI TRIORA

Triora
Molini
di Triora

Buggio

**I FAGIOLI DI BADALUCCO,
CONIO E PIGNA**



Gouta

Pigna
Castel
Vittorio



**L'OLIO EXTRAVERGINE
D'OLIVA RIVIERA DEI FIORI**

Montalto Ligure

Badalucco



LA CUBÀITA



Rocchetta
Nervina

Bajardo

I FICHI SECCHI DI APRICALE



Isolabona
Apricale

Perinaldo



IL CARCIOFO DI PERINALDO

Dolceacqua



IL ROSSESE DI DOLCEACQUA

Torri

San Bernardo

Latte

Ventimiglia

IL MIELE DI APE NERA



Olivetta
S. Michele

Airole