



# SPLENDIDE, FRAGILI CINQUE TERRE

Un viaggio tra paesi e sentieri della costiera ligure, tra montagne e mare, senza dimenticare il buon cibo

**C**alette inaccessibili, scogliere vertiginose che si inabissano nel mare, spesso tra onde spumeggianti che vi si infrangono, piccoli paesi colorati, intatti, disposti a grappolo su minuscole insenature o su speroni di pietra, come guardiani di un territorio che l'Unesco ha dichiarato patrimonio dell'umanità: ecco le Cinque Terre.

La loro tutela è stata rafforzata dall'istituzione, nel 1998, dell'Area marina protetta e, nel 1999, del Parco Nazionale, che con i suoi 4.300 ettari è il più piccolo d'Italia e il più densamente popolato. Limitando la navigazione, l'inquinamento e la pesca intensiva e mantenendo inalterata la flora e la fauna, si è riusciti così a conservare l'intero habitat.

Curate e selvagge nello stesso tempo, le Cinque Terre hanno luoghi e paesi bellissimi ma fragili: lo abbiamo visto purtroppo nel 2011, quando un'alluvione ha fatto franare la montagna e il fango ha sommerso Monterosso e Vernazza, due borghi che poi sono rinati con più forza di prima. Del resto i liguri di Levante sono abituati a patteggiare con la natura, per convivere con essa in un rapporto di reciproco scambio.

Le Cinque Terre, infatti, sono un piccolissimo pezzetto di territorio domato con forza incredibile dagli abitanti, che hanno incessantemente cercato di plasmare la terra per ricavarne scalinate, mulattiere, casolari, orti, vigne con la costruzione dei terrazzamenti e di muretti a secco (se ne contano oltre 7 mila chilometri) e che hanno

**g** sentieri paths | calette  
coves | scogliere  
cliffs | vertiginose  
dizzying | si inabissano  
plunge | spumeggianti frothy | si  
infrangono break | insenature  
inlets | speroni headlands  
alluvione flood | franare to  
crumble | patteggiare bargaining  
domato tamed | plasmare to  
mould | ricavarne to obtain (lit.)  
/ create from it | casolari farms  
orti vegetable patches  
aggrappandoli gripping them  
(lit.) / clinging

costruito minuscoli e caratteristici centri abitati, aggrappandoli ai fianchi delle montagne: case, stradine, chiese, strette le une sulle altre. Diciotto chilometri di costa rocciosa sono così stati trasformati nel tempo in un paesaggio di straordinaria bellezza, con un mare tanto trasparente da tuffarsi per afferrare le pietre che stanno sul fondo. ▶



L'economia qui si è sempre basata su agricoltura e pesca, soprattutto quella delle **acciughe**, chiamate anche *pan du ma*, pane del mare, pescate tradizionalmente con le **lampare** e la rete a **cianciolo** e lavorate, entro tre giorni, a mano. Si mangiano poi sotto sale, al verde, ripiene e fritte. Ma tutta la cucina a base di pesce caratterizza il territorio: **orate**, **branzini**, **polpi**, **seppie**, **calamari** impreziositi dagli aromi che crescono negli orti delle "fasce", insieme alle verdure e ai limoni, e dall'ottimo olio extravergine di oliva.

Trionfano poi minestrone, paste e torte ripiene di borragine, **bietole**, carciofi, patate. Per quanto riguarda la carne, le ricette sono a base di coniglio e pollo.

Nelle cantine si conserva il vino, Cinque Terre doc e Sciacchetrà; quest'ultimo è un passito dolce e liquoroso di nicchia celebrato da poeti e letterati, che ben accompagna i formaggi e, quando invecchiato, diventa da meditazione. La ricchezza della vegetazione di queste terre permette la produzione di ottimi mieli di acacia, **erica**, millefiori e **castagno**.



Questo angolo di paradiso, tanto amato da stranieri e italiani, è celebre anche per il suo romanticismo. Il "Sentiero azzurro" è una tra le escursioni più famose e apprezzate delle Cinque Terre, **percorribile** in ogni stagione (si consiglia di controllare quali sono i sentieri aperti), facile e che permette di visitare i borghi marinari attraversando tra mare e cielo la **macchia** litoranea. Pervaso dall'aria **salmastra**, tra Riomaggiore e Manarola prende il nome di "Via

A FIANCO: LA TORRE MEDIOEVALE A VERNAZZA; IN ALTO DA SINISTRA: CORNIGLIA, MONTEROSSO, MANAROLA, VERNAZZA; NELLA PAGINA PRECEDENTE: VEDUTA PANORAMICA DELLE 5 TERRE DA VERNAZZA

dell'amore", una passeggiata lunga all'incirca un chilometro **intervallata** da panchine e piazzole.

Di impianto antico, i borghi sono molto ben collegati fra loro dalla ferrovia e dai sentieri sul litorale, più che dalle strade. Monterosso è quello più occidentale dei cinque e le sue spiagge sono molto apprezzate: a Fegina si trova la più grande, con sabbia di **ghiaia** e sabbia fine. Paese amato anche da Eugenio Montale, premio Nobel della letteratura, che passò qui molti anni, ha nel suo centro storico la chiesa in stile gotico-genovese di San Giovanni Battista; sul colle che divide Monterosso da Fegina sorge il convento dei Cappuccini ("luogo del cuore" del Fai, Fondo Ambiente Italiano), e la chiesa di San Francesco, all'interno della quale vi sono preziosi dipinti, tra cui una *Crocifissione* attribuita al pittore fiammingo Van Dyck. Con una breve escursione **si raggiungono** il Santuario della Madonna di Savio e, su Punta Mesco, i ruderi della chiesa di Sant'Antonio.

Foto: Italo Tosti, Pixabay

Si arriva a Vernazza, borgo medievale fortificato di lunga e gloriosa tradizione marinara, pittoresco con il suo piccolo porto a forma di anfiteatro, dove si ammirano la chiesa di Santa Margherita di Antiochia, tesoro architettonico dalla facciata gotico-ligure, la Torre Belforte e il Castello Doria, dal quale si gode uno stupendo panorama. Ma passeggiare tra vicoli e scalette del paese, forse il più affascinante tra i cinque, è un godimento da non perdere.

Corniglia, frazione di Vernazza, **arrampicata** su un promontorio **scosceso**, è più agricola che marinara. Circondata su tre lati da terrazzamenti e vigneti, è l'unico dei cinque paesi che non ha accesso diretto dal mare. Ha una bella piazza settecentesca con la chiesa di San Pietro del 1334, altro monumento del gotico. Famosa la sua **impervia** scalinata della Lardarina, con 377 gradini, che parte dalla stazione e si sviluppa su ventidue rampe. In basso, la spiaggia di **ciottoli** del Guvano è dedicata ai nudisti; la Franata di Corniglia ha, invece, **fondali** ricchi di **cernie**, **murene**, **spugne**, **aragoste**, **gronghi** che attraggono i subacquei.

Manarola, frazione di Riomaggiore, è di origini romane. Con Corniglia è il centro più tranquillo delle Cinque Terre, dato che il turismo si è sviluppato qui solo negli ultimi anni. È caratterizzata da case-torri che sembrano, viste dal mare, un **alveare variopinto**, e da una serie di vicoli stretti **lastricati** in pietra; conserva un antico e grande **mulino** ad acqua, dalla cui presenza potrebbe derivare il toponimo Manarola (*magna roea*, *magna rota*). La chiesa di San Lorenzo, in stile gotico-ligure, **risale** al 1338, e il **campanile** a pianta quadrata, **torre di avvistamento** del Trecento, rimane staccato da essa.

Infine, dalla stazione di Manarola parte la "Via dell'amore" che la collega a Riomaggiore: il borgo è caratterizzato da case-torri su tre o quattro piani – così costruite per risolvere il problema dello scarso spazio –, vicoli, scale, volte, ed è stato celebrato dal pittore Telemaco Signorini, macchiaiolo, nei suoi quadri. La chiesa gotica di San Giovanni Battista ha uno splendido crocifisso ligneo di Anton Maria Maragliano, e sopra il paese si trova il Santuario della Madonna di Montenero.



**acciughe** anchovies  
**lampare** fishing lamps  
**cianciolo** seine (circular fishing net typically

used for night fishing) | **orate** sea bream | **branzini** sea bass  
**polpi** octopus | **seppie** cuttlefish  
**calamari** squid | **bietole** chard  
**erica** heather | **castagno** chestnut  
**percorribile** walkable | **macchia** scrubland | **salmastra** sea salty  
**intervallata** interspersed  
**ghiaia** shingle | **si raggiungono** you can reach | **arrampicata** which climbs | **scosceso** steep | **impervia** inaccessible / impervious | **ciottoli** pebbles | **fondali** seabed(s) | **cernie** groupers | **murene** moray eel  
**spugne** sponges | **aragoste** lobster  
**gronghi** conger eel | **alveare** beehive | **variopinto** multicoloured  
**lastricati** paved | **mulino** mill | **risale** dates | **campanile** bell tower | **torre di avvistamento** watchtower

Sebbene si parli di un pezzo limitato di riviera, sembra non esaurirsi mai il fascino che questi luoghi esercitano sulle persone che li visitano, facendone una tra le mete più ricercate al mondo. ■

<http://www.cinqueterre.it>



## UNA CORSA TRA I VIGNETI

In uno tra i più affascinanti scenari della riviera ligure si svolge ormai da tre anni, durante il mese di aprile, la *SciaccheTrail*, la corsa a piedi in natura tra sentieri, vigne, mare e cielo. Sono circa trecento gli eroici corridori che partecipano a questa prova faticosa. Il **tracciato** della **gara**, lungo 47 chilometri e con un **dislivello** di 2.600 metri, infatti, non è per tutti. Gli atleti provengono dal mondo intero: si sono registrate presenze in arrivo, oltre che dall'Italia, anche da Francia, Repubblica Ceca, Polonia, Belgio, Svizzera, Norvegia, Olanda, Spagna, Brasile, Canada, Germania, Gran Bretagna, Australia e Stati Uniti. Il curioso nome della competizione è l'unione di due parole: "Sciacchetrà", il vino passito di produzione limitata, che arriva dai **vitigni** Bosco, Albarola e Vermentino coltivati sulle terrazze delle Cinque Terre, **ricavate** dai **pendii** scoscesi, e "trail", tracciato. L'idea della competizione nelle Cinque Terre è nata per unire le comunità che vivono qui così da promuovere il territorio e apprezzare la fatica quotidiana di chi lo coltiva. E lo Sciacchetrà è un prodotto di nicchia che ben rappresenta la **mole** di fatica necessaria per ottenere qualcosa di memorabile: da un

**quintale** di uva si estraggono solo 25 litri di questo nettare ottenuto dagli **acini** che sono lasciati **appassire** al sole fino a novembre, quando vengono poi selezionati a mano. Il sentiero sul quale si svolge la competizione è anche un **percorso** permanente segnalato del Parco delle Cinque Terre: a 800 metri sul livello del mare, attraversa cinque borghi – Monterosso, Manarola, Vernazza, Riomaggiore e Corniglia – cantine e chiese, chilometri di muretti a secco e un'ottantina di ettari di vigneti, dove una ventina di produttori fanno nascere lo Sciacchetrà. Il **tifo**, in questo genere di competizioni molto dure, è fondamentale. E qui sono segnalati i punti dove è consigliato assistere al passaggio degli atleti, come anche quelli dedicati al **ristoro** o la cantina sociale (luogo di produzione di vino doc e Sciacchetrà Cinque Terre). Il cuore della manifestazione è il borgo vecchio di Monterosso, dove c'è uno spazio per **espositori** di aziende, per le attività **all'aria aperta** e per le produzioni tipiche locali a "chilometro zero". **Sono previste** degustazioni di vino con i produttori doc Cinque Terre e attività per



**g** **si svolge** it takes place  
**tracciato** course | **gara**  
competition / race  
**dislivello** disparity of  
altitude | **vitigni** vines | **ricavate** dug  
out | **pendii** slopes | **mole** amount  
**quintale** 100 kilos | **acini** grapes  
**appassire** to wither | **percorso**  
route | **tifo** support | **ristoro**  
refreshment | **espositori** stands  
**all'aria aperta** in the open air  
**sono previste** (they) are provided  
for | **merenda** snack | **chicca** gem  
**potatura** pruning

bambini e famiglie, tra le quali il tradizionale "Mini SciaccheTrail", la corsa nel borgo dedicata ai piccoli con **merenda** finale (una **chicca**: le medaglie per i giovani corridori sono realizzate con il legno ottenuto dalla **potatura** dei limoni e sono disegnate dagli stessi bambini delle Cinque Terre).

Il progetto nell'arco di tre anni ha visto un crescente coinvolgimento degli abitanti locali, oltre a essere un'occasione di fruizione consapevole che si rivolge a famiglie o piccoli gruppi appassionati di attività all'aria aperta, che sempre più spesso scelgono di camminare o correre sul percorso della gara, anche durante l'anno.

<http://new.sciacchettrail.com/>