

La cucina locale

Orate, branzini, cucinati al cartoccio con le erbe aromatiche, **muscoli** (cozze) ripieni, ostriche coltivate nel Golfo, ottime come aperitivo per accompagnare i **vini D.O.C. del territorio**, ovvero, **Colli di Luni, Colline di Levante e Cinque Terre, acciughe** pescate in mare aperto messe sotto sale, marinate o cotte nel forno su un letto di patate sono solo alcuni esempi di cucina di mare. **Ravioli** ripieni di erbe, **pansotti**, conditi con salsa di noci, **trenette al pesto**, tagliolini al sugo di funghi porcini, **torte di verdura, farinata, panigacci e testaroli** con salumi e formaggi o conditi con olio extravergine di oliva e pecorino grattugiato, il coniglio e, quando è stagione, il cinghiale alla ligure rappresentano l'altra anima del territorio, quella contadina, legata alla terra. Sul versante delle goloserie, è innegabile un perfetto rispecchiamento con lo spirito dei luoghi: i dolci non sono mai eccessivi, al contrario, sono equilibrati, profumati, sobri ma intriganti; tra tutti la **spungata**, prodotta soprattutto a Sarzana, il **buccellato, il canestrello** di Brugnato, la **torta di riso** dolce disponibile in ogni forno, i biscotti di Levante e di Lerici, e sempre presente, non solo a Natale, il **pan dolce**, fragrante, arricchito di pinoli, uvetta, e in taluni casi con scorze di cedro e di arance candite. Il dolce chiama il vino dolce e l'abbinamento perfetto non può che essere con lo **Schiacchetrà** delle Cinque Terre, prodotto con uve appassite al riparo del sole, che ci regala sentori di arancia candita, fichi secchi, albicocca disidratata e nocciola.