

# A due passi dal mare

Alla scoperta dell'Appennino Genovese



# A due passi dal mare c'è un monte di verde



“C'è una spiaggia davanti al suo mare, volta la carta e raccogli le more. Bella mora che gusti un branzino, volta la carta e sei in collina.

La collina con tanti sentieri, volta la carta e ti trovi in Riviera.”

*Verrebbe quasi da canticchiare così - parafrasando un brano di Fabrizio De André - a osservare il paesaggio di Genova, con le sue coste modellate da lunghe spiagge, intarsiate con porticcioli, ornate di ombrelloni, vive di voci sempre allegre. Tante belle cose.*



*Che lasciano il posto, di lì a pochi chilometri, al verde orgoglioso di un entroterra non a caso superbo e mondo fresco e rilassante quasi tutto l'anno. È il verde che mai ti aspetteresti,*

*specie se da turista sei solito percorrere, più rapidamente e distrattamente possibile, le autostrade alla volta di un weekend o di una vacanza dipinta di blu. E non sai quanto ti perdi, o turista, ché basta poco per abbinare al fascino delle spiagge la scoperta di un mondo rigoglioso e intatto, in cui le tradizioni resistono al cemento, la natura offre scorci imperdibili, e lo stress, proprio, non esiste. Non ti stiamo parlando dell'isola che non c'è ma di una realtà verde, vera e verace. Così vicina al mare da poterlo quasi baciare.*



# Natura a tu per tu

Quando la vacanza si diceva "villeggiatura", l'Appennino era il *buen retiro* dei genovesi che, nel bel mezzo dell'estate, si lasciavano alle spalle la città, con la sua afa o *macaja* che fosse, e sceglievano di abitare

## Un mondo sempre verde

Il turista classico, genovese come lombardo, forse piemontese o emiliano, qui, nell'Appennino Genovese, arriva e ancor ritrova - o forse scopre? - quanto da sempre è intatto: il verde intenso e



## Natura & antichi saperi

Con il suo lavoro, le sue storie e la sua storia, l'uomo è presenza rispettosa, qui, degli usi tramandati di voce in voce, o dei tesori della sua terra: così la montagna gli ha restituito la pietra per costruire case e strade; così i borghi antichi hanno seguito il disegno delle colline, palazzi o fortezze hanno talvolta richiesto l'appoggio

della roccia, per sorvegliare dall'alto della valle il passaggio di mercanti o di eserciti. Dalla foresta

## Aria da respirare

Un mondo da apprezzare in pieno, una realtà da conoscere attraverso una

naturali, primi custodi della natura, alla ricerca di scenari sempre nuovi allo sguardo.



in ville e villette, dallo stile floreale o anticheggiante, sempre abbracciate dal verde soffice della collina. Abitudini e usanze sono mutate, la villeggiatura si è fatta vacanza o ancora week-end, ma c'è chi in campagna ha ancora la casa.

incontaminato di vallate superbe; la fierezza del bosco; lo scorrere, a volte placido e talvolta inquieto, delle acque di fiumi e torrenti; lo sciacquo disteso del lago; la sorprendente dentellatura di una cima montuosa; o ancora la stupefatta apertura di un pascolo.



sono nati mobili e oggetti per la casa; lo stesso bosco offre a piene mani frutti squisiti e genuini, mentre le cuoche hanno fatto dell'orto tesoro, per cogliere prodotti che solo qui crescono e che solo la sapienza delle massaie sa tramutare in piatti dai sapori senza incertezze.

rasserenante passeggiata, la visita a un museo a cielo aperto, a un castello, a un borgo antico; o ancora attraverso il piacere di una trattoria di campagna, di quelle con la tovaglia a quadretti; oppure l'intensità suggestiva di un'escursione, lungo i sentieri dei Parchi



# La via delle cose buone...



pecorino fresco. Lo fanno a Sant'Olcese e a Orero, in Alta val Polcevera. Lì vicino, a Serra Riccò, nasce la mostardella, un salume dal sapore e dalla consistenza morbidi, buonissimo da spalmare sul pane. Non ci sono solo i salumi. Il Sacripante

Dici cucina genovese e ti viene in mente il mare. Qui però sono i sapori della terra a farla da padrone. Basti pensare al profumato pesto, al delicato olio extravergine, o alla cima ripiena, cantata perfino da Fabrizio De André.

*Ôdò de bôn*, odore di buono, e una fantasia gastronomica insospettata che nasce dalla ricchezza dei prodotti dell'orto e del bosco. Ecco spiegata la buona tavola dell'Appennino Genovese. Ci sono i prodotti più classici, dai funghi al miele, dalla castagna alla nocciola ai formaggi. Delicati e lievemente agri, questi ultimi, fra i quali trionfa la *prescinsœua*, ovvero la cagliata genovese, fresca e inconfondibile; o ancora le classiche formaggette, ideali per la focaccia col formaggio nata sui monti alle spalle di Recco.

## Salumi e lamponi

Un salame dal pizzico giusto, vellutato e lievemente affumicato, compagno ideale di fave e



è un cremoso e tipico dolce. Mentre la premiata pasticceria Poldo è rinomata per la crema *Zena* e per i geniali cioccolatini al basilico. Di tutt'altra pasta i *corzetti*, dalla forma e consistenza ideali per raccogliere il sugo, sia esso il sontuoso ragù di carne o il sapido *tocco* di funghi, cioè di porcini dal morso pieno e gustoso. Le valli Stura e Orba sono "le valli del latte", dei prodotti sempre freschi del caseificio di Masone. E dove i pascoli fanno spazio al bosco, ecco deliziosi frutti: mirtili, lamponi, ribes...

A Torrighia, in val Trebbia, si va anche per i canestrelli. Specialità tipicamente genovese si dirà, ma qui li fanno ancora più buoni.

## L'olio più delicato di così

La val Petronio, quasi a ridosso e talvolta a strapiombo sul mare, è terra di ulivi e di olio. Fine e delicato come forse in nessun'altra parte del mondo. Mentre a Castiglione Chiavarese fanno dei salumi eccezionali. C'è anche il lardo, buonissimo, di quello che ti si scioglie in bocca e prelude così ai sapori più decisi della coppa e del salame.

## Verdi Pascoli

Dici Aveto, Graveglia, Sturla, e già ti viene l'acquolina in bocca. Dalla collina alla montagna è tutto un trionfo di sapori. Dove cominciare? Ma dal formaggio, perbacco, ovvero dal *San Stè*, che fra i formaggi tipici della Liguria è il più tipico di tutti. Viene prodotto con il



latte delle mucche di razza autoctona Cabannina o di razza Bruna, che pascolano su prati che paiono giardini da quanto li tengono bene. Senza dimenticare però il Sarasso, dell'Alta val d'Aveto né, passando ai salumi, la gustosa coppa e i ghiotti salami. Menzione speciale merita la patata quarantina, tipicissima e farinosa, buona come nessun'altra con le trenette e il pesto. *Dulcis*

*in fundo?* La fiera pinolata della val d'Aveto, o le rotelle di Borzonasca: ciambelline di pasta frolla che sono la fine del mondo.

## Vino e birra

Vini freschi, delicati, leggeri, di quelli che vanno giù bene. In val Polcevera, con un po' di fortuna, si può sorseggiare il raro Coronata, dal sapore inconfondibile, o i vini Doc Valpolcevera e Igt "Valli del Genovesato",

mentre in Alta valle Scrivia fanno il vino di mele. Ricca è la produzione nelle valli Graveglia e Sturla. Qui si fa anche il Vermentino, assieme alla classica Bianchetta e al



gradevole Cilieggiolo. Ma non c'è solo il vino: chi ama la birra avrà delle vere sorprese, a Busalla. Da non perdere sono la birra castagnata e quella aromatizzata al miele.

## In ordine di lettura:

il pesto genovese e il mortaio. Il salame accompagnato da fave e pecorino fresco. I classici canestrelli di Torrighia. Mucche al pascolo in val d'Aveto. La birra di Busalla. Formaggi e prodotti tipici delle "valli del latte".





dal vivo, in alcune cave dismesse, per fare vedere a tutti come si lavorava la preziosa pietra nera. C'è anche un elegante showroom, esposizione



nascono orologi e campane per i campanili di tutta la Liguria e non solo. Campane che vengono fuse anche nella fonderia di Avegno, ormai a un tiro di schioppo da Recco e si possono ammirare nel Museo di Trebino.



### Un paese in filigrana

Dal metallo robusto delle campane a quello fine e prezioso intrecciato a Campo Ligure, nel bel mezzo della valle Stura. Ecco la patria della filigrana, lavorata artigianalmente, qui, come da poche altre parti. Se la via principale del paese è tutta una sfilata di botteghe artigiane, il museo della filigrana espone i pezzi più pregiati provenienti da ogni parte del mondo.



### La pietra nera di Liguria

C'è una vallata, alle spalle del Tigullio, che promette

L'ardesia: pietra nera e burbera dalle mille qualità e di qualità unica, qui.

dei pezzi più pregiati, da ammirare prima di acquistare.



### La valle dei mulini

Artigianato e cultura contadina vanno a braccetto in Alta Polcevera. A Ceranesi e a Mignanego funzionano ancora dei mulini ad acqua, e un po' in tutta la zona è viva la lavorazione delle ceste intrecciate.

bene fin dal nome: è la Fontanabuona, che pare battezzata da una favola o da un fumetto di Paperino. E di certo la Fontanabuona è anche un po' paese dei balconi, tanto che a Gattorna c'è una fabbrica di giocattoli artigianali... Se il nome della valle pare in realtà dovuto alla purezza delle sue acque, a segnare il suo destino sono stati, per secoli, e lo sono ancora oggi, i tesori del sottosuolo.

Un tempo veniva soprattutto bene per la copertura dei tetti, oggi per maggior parte come lastra da biliardo. Nessun altro materiale, sintetico o naturale che esso sia, garantisce lo stesso scorrimento delle bocchette, il loro giusto rimbalzo sul panno verde. Ardesia per l'arredamento, per l'oggettistica, ardesia da utilizzare e da visitare. In Fontanabuona hanno allestito un museo

### Damaschi e campane

La Fontanabuona non ha solo un cuore di pietra. Lassù, a Lorsica, è rimasta un'antica azienda artigianale dove damaschi e sete vengono tessuti esattamente come una volta, su telai con più di cent'anni e con una maestria e una "mano" tramandata di generazione in generazione. Più in basso, a Uscio, sulle colline che ormai guardano in faccia il mare,



**In ordine di lettura:**  
*l'ardesia della Fontanabuona viene divisa in lastre dall'esperto colpo dello spacchino. È impiegata anche nell'oggettistica e per la pavimentazione. L'antica arte dei damaschi prosegue in Fontanabuona e nel Tigullio dove vengono prodotti preziosi tessuti con tecniche artigianali. Campo Ligure è la capitale della filigrana: un museo raccoglie preziosi gioielli provenienti da ogni parte del mondo.*

# Buona passeggiata!



## Come in un presepe

Non sempre è necessario avventurarsi in impegnative escursioni per andare alla scoperta del meglio dell'Appennino Genovese. Può bastare anche una salutare e rasserenante passeggiata, là dove alla piacevolezza del paesaggio e alla freschezza dell'aria pura può essere anche abbinato un momento di interesse culturale. È il caso, ad esempio, del paese-presepe di Pentema, in val Trebbia, dove il tempo sembra essersi fermato a conservare un borgo silenzioso di casette in pietra come rannicchiate su se stesse. O ancora, sempre in val Trebbia, della millenaria chiesa cimiteriale di Santo Stefano, a Fontanarossa di Gorreto.

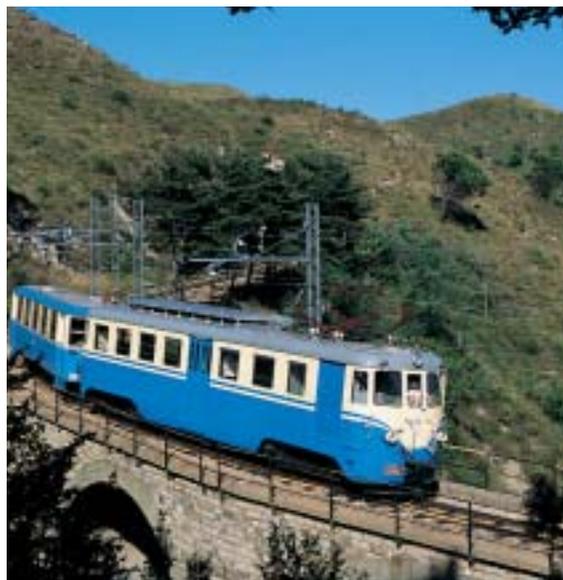
## Le valli degli orti

Ma c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Così, ad esempio, gli appassionati di botanica potranno optare fra il giardino montano di Pratorondanino, in valle Stura, e il suggestivo sentiero di Ciaè, in val Polcevera, per raggiungere il quale si può prendere il "Trenino di Casella" e scendere alla fermata di Sant'Olcese. Il sentiero, in dolce discesa, termina nel villaggio abbandonato di Ciaè, dove di recente è stato allestito un rifugio per chi vuole pernottarvi.

## Storie d'acqua

È l'Alta val Polcevera, alle spalle di Genova, a offrire le maggiori possibilità di evadere dal

*La primavera è la stagione ideale per gite e passeggiate e Montoggio (nella foto grande in alto) è un ottimo punto di partenza. Per raggiungere la val Bisagno, l'Alta val Polcevera e la valle Scrivia il mezzo migliore è il suggestivo trenino di Casella.*



grigio. Se i Piani di Praglia vengono bene per una classica scampagnata,

magari con tanto di picnic sull'erba, la gita ai laghi del Gorzente richiede quel

pizzico di impegno in più, ricambiato dalla bellezza dei luoghi.

Ancora storie d'acqua nei mulini di Ceranesi e di Mignanego, così come nella chiusa di Busalla, raggiungibile attraverso un breve sentiero dal centro cittadino: un percorso di canali scolmatori e ponti che servivano per portare l'acqua fino a due mulini in fondo alla valle.

## Natura viva

Gli itinerari lungo "le valli del latte" Stura e Orba permettono di raggiungere in breve tempo le zone dei pascoli. Altrove la natura è dominatrice incontrastata: a Sant'Apollinare, sopra Sori, così come a Fontanigorda, nello



splendido scenario del Bosco delle Fate, un castagneto da frutto del tutto unico.

# Andar per ville, giardini, orti...



Nella foto grande, il fascino verdissimo del Parco di villa Serra a Còmago.

La più alta densità di ville fin de siècle si riscontra in valle Scrivia: nei pressi del passo dei Giovi si trovano le costruzioni raffigurate nelle foto di queste pagine.

## Il liberty in valle Scrivia

Anche la vacanza è un fatto di cultura. Lo testimoniano le numerose ville, fin de siècle o giù di lì, sparpagliate sul territorio dell'Appennino Genovese. Costruzioni dal vezzo floreale, testimonianze del

benessere di quanti potevano permettersi una porzione di tempo libero da trascorrere, per l'appunto, in villeggiatura. In particolare in valle Scrivia, facilmente raggiungibile da Genova, numerose sono le ville,

meritevoli di una visita o, quanto meno, di una vista, per leggere così il gusto della borghesia d'antan.

## Cinquanta e una stanza

Non tragga in inganno l'aspetto seicentesco di villa Borzino, a Busalla.



L'hanno ultimata nel 1936 e il Borzino in questione faceva l'assicuratore. Ci sono più di cinquanta stanze, con alcuni scherzi architettonici (ad esempio



novecento. Ma non si tratta che di alcuni esempi. Volendo ci si può sbizzarrire lungo un vero e proprio itinerario delle ville dell'Alta valle Scrivia.



i camini in ardesia ornati di ceramica) a confondere le idee su stile ed epoca: un esempio di postmoderno decisamente *ante-litteram*. Ma se ne vedono di tutti i colori: sempre a Busalla, la villa Bruzzo ha il tetto spiovente e travi in legno a vista; villa Gatto, a Savignone, viene attribuita a Coppedé e si distingue per una struttura a chalet, con balcone e travature in legno oltre al tetto spiovente; in stile inglese è la villa Davidson, anch'essa firmata Gino Coppedé: si trova a Borgo Fornari ed è datata primo

## Il parco di villa Serra

Decisamente più vicina a Genova, e valorizzata di recente da un'attenta operazione di restauro, è villa Serra di Comago, in val Polcevera, poco lontano da quella patria dei salumi che è Sant'Olcese.

Il complesso settecentesco, rivisitato in chiave neogotica nel XIX secolo, comprende l'ottocentesca villa in stile Tudor e la torre medioevale. Il tutto è contornato dal parco all'inglese con vialetti che conducono ora nei pressi di maestosi alberi, ora a caratteristici laghetti.



# Percorsi d'acqua

Il paesaggio, certo ma non solo quello. Percorrere le vie dell'acqua dell'Appennino Genovese, si tratti di torrenti, fiumi, laghetti artificiali o stagni secolari, può offrire spunti di interesse di ogni genere: botanico, geologico, storico...

## Gli abeti del lago

Il lago delle Lame, in Alta val d'Aveto. Un laghetto minuscolo, in cui si riflette il verde degli abeti che lo circondano. Pensate che è un lago di origine



morenica, e risale addirittura alla preistoria.



Ancora più in su, a quota 1300, c'è la riserva delle Agoraie, aperta solo a studiosi e scolaresche, con il lago degli Abeti. Splendido. Si chiama così perché conserva sul fondo, da ben 2500 anni, alcuni tronchi dalla corteccia bianca.

Quale contrasto con il lago Nero, sempre in val d'Aveto, che deve il nome ai suoi cupi riflessi. Riflessi che però, in inverno, dopo le copiose nevicate, si tingono di bianco.

**C'era una volta il mare**  
Legato alla preistoria è pure il lago di Bargone, in val Petronio, a pochi chilometri dal mare e a pur sempre ragguardevoli 850 metri di altitudine. L'uomo abitava qui già 100.000 anni fa. Lo dicono alcune schegge di pietra ritrovate nella zona. Il lago, in realtà, è una torbiera, ma meritano attenzione



soprattutto i basalti a pillows, cioè blocchi di lava "a cuscini", dalla forma di sfera schiacciata: sono dovuti a un'eruzione di lava sottomarina e risalgono dunque a epoche in cui il paesaggio, qui, era decisamente diverso.

## Un acquario "dolce"

Quattro vasche, e altrettanti habitat ittici. È l'acquario

fluviale di Fontanigorda, con le trote che sguazzano nella vasca più in alto, dove le acque sono mosse. E poi via via, mano a mano che il flusso idrico si fa meno irruento, ecco il pesce temolo, i barbi, le carpe. L'acquario fluviale fa le ore piccole, e una visita serale, ancorché meno adatta alle scolaresche, è di particolare fascino.

## Laghi... da bere

Acque placide, contornate da uno scenario dal verde morbido e ondulato. È il lago artificiale del Brugneto, colpo d'occhio gradevole e meta di escursioni e passeggiate. In valle Scrivia, ai piani di Creto, è il lago

di val Noci, dalle dimensioni più ridotte ma anch'esso di grande suggestione. Sul versante occidentale dell'Appennino Genovese, ecco i laghi del Gorzente, un susseguirsi di panorami e contesti naturali di grande fascino.

*Il lago degli Abeti (a sinistra) conserva tronchi preistorici mentre il lago di val Noci (foto grande) fornisce l'acqua ai genovesi. Gli invasi dell'Appennino Genovese sono un paradiso per i pescatori.*

# Alla scoperta dei tesori nascosti



## In miniera!

Nell'Appennino Genovese, si può finire dritti in miniera, per gioco, o per approfondimento culturale.

In val Graveglia c'è il Museo delle miniere di manganese a Gambatesa. Vi si accede in trenino, su dei vagoncini che ricordano quelli utilizzati una volta dagli operai. Non lontano da Gambatesa, a Reppia, il Museo Minerario completa l'argomento.

In Fontanabuona la "via dell'ardesia" passa

per due cave dismesse, utili a capire come si faceva, un tempo, a estrarre la pietra nera dal sottosuolo. Ma si può anche uscire allo scoperto: il sentiero dell'ardesia ripercorre l'antico tracciato battuto



un tempo dalle portatrici, spesso mogli dei minatori, che scendevano lastre in spalla fino al porto di Lavagna. Lungo il tragitto, alcuni esempi di architettura rurale in pietra nera.

## In ordine di lettura:

*le rotaie per i vagoncini delle miniere in val Graveglia. Antica casa in pietra e ardesia in Fontanabuona. La fucina, nel Museo del Ferro a Masone. Interno del Museo della Carta ad Acquasanta. Una marionetta del museo di Campomorone.*

## Filigrana & C.

A Campo Ligure in un elegante museo sono conservati pezzi pregiati in filigrana d'oro e d'argento.



Poco lontano, a Masone, è il Museo del Ferro, mentre a Rossiglione si conservano moto, cicli e altri oggetti del '900.

## Civiltà del castagno

Scendendo per il passo del Turchino si giunge ad Acquasanta, dove il Museo della Carta testimonia l'attività delle cartiere della zona.



Mentre per conoscere appieno la cultura contadina occorre salire a Montebruno, grazioso paese della val Trebbia, con un ricco e dettagliato museo sull'argomento. Per approfondire le

conoscenze si può rimanere in val Trebbia, a Rondanina, dove c'è un museo sulla flora, sulla fauna e sui saperi locali. Ma per toccare con mano la realtà rurale del territorio non c'è che l'Ecomuseo della val d'Aveto, che ha per protagonista la castagna, materia prima vitale per queste popolazioni fino ad alcuni decenni or sono: oltre al castagneto (in frazione Luga) c'è a Villa il secchereccio, edificio in cui i frutti venivano essiccati prima della macina in mulini come quello, tuttora funzionante, in frazione Grammizza. Sempre in val d'Aveto ci sono i *Barchi*, tradizionali fienili dalla copertura mobile, adagiata su quattro pertiche.

## Storie di Guerre

Dici montagne e pensi alle lotte dei partigiani. A Propata, in val Trebbia, un museo ricorda epoche in cui queste terre sono state contese, e riscattate, ad alto prezzo. Analoga funzione ricopre il Museo degli Alpini, a Savignone, località della valle Scrivia che ospita anche un interessante Museo Archeologico. Archeologia anche a Cicagna, in Fontanabuona, dove c'è il Museo dell'Ardesia, ideale

per completare la conoscenza della cultura della pietra nera. Vale la pena fermarsi ancora in Fontanabuona: a Favale di Malvaro c'è un museo dedicato all'emigrante. Sono molti gli abitanti di questa zona ad avere intrapreso, all'inizio del XX secolo un viaggio pieno di incognite alla volta delle *Meriche*.

## Paesi e Balocchi

Il Museo del Giocattolo, a Gattorna, un po' richiama quello delle Marionette a Campomorone, in val Polcevera. Nella stessa Campomorone vale la visita la Saliera, grosso edificio che testimonia l'antico traffico del sale lungo la strada che conduceva alla pianura Padana.



# Andar per castelli

## Il Castello della Pietra

Talvolta la natura sostiene letteralmente il lavoro dell'uomo. È il caso del Castello della Pietra, presso Vobbia, in valle Scrivia, incastrato fra due spuntoni di roccia che ne costituiscono, in un certo senso, le pareti laterali. Un edificio assai suggestivo, che ai suoi tempi, cioè in epoca medievale, svolgeva funzione di "sentinella" della strada sottostante, con tutti i suoi traffici e i suoi passaggi. Oggi il Castello della Pietra riveste interesse storico e culturale. Arrivarci è facile, una volta ai suoi piedi basta affrontare un quarto d'ora di sentiero e il gioco è fatto. Recentemente ristrutturato, così che la visita diventa agevole, istruttiva e appassionante. D'altronde la valle Scrivia è la valle dei castelli. La storia dei Fieschi si



rispecchia nei resti di edifici a Savignone, a Montoggio, a Torriglia, mentre altri castelli sorgono a Senarega, a Montessoro, a Borgo Fornari, a Casella.

### Oh che bei castelli!

A Isola del Cantone ci sono i castelli degli Spinola, ma migliore testimonianza di questa nobile famiglia genovese è il Castello di Campo Ligure, recuperato che è una meraviglia, a dominare il paese e un po' tutta la

vallata, a farsi vedere fin dall'autostrada, con la bandiera che sventola sul torrione più alto. Un castello così non può certo rimanersene con le mani in mano, ed eccolo dunque ospitare manifestazioni, mostre e, in estate, concerti. Il tutto da abbinare al piacere di una interessante e approfondita visita.

Carattere completamente diverso riveste il forte Geremia, in territorio comunale di Masone, costruito per sorvegliare il passo del Turchino.

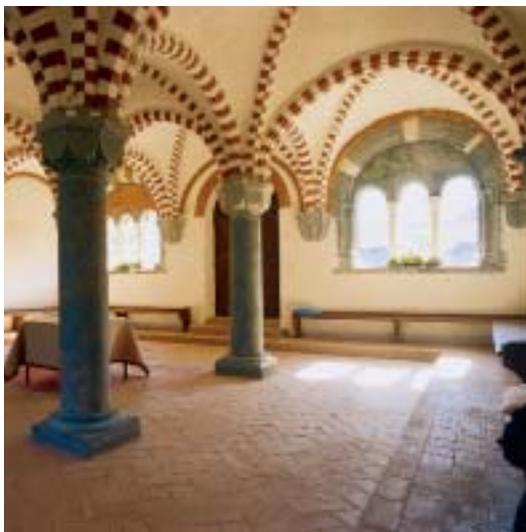
### Il Castello Malaspina

Massiccio e imponente, il Castello Malaspina domina la scena principale di Santo Stefano d'Aveto, il paese più montano dell'Appennino Genovese. I suoi possenti bastioni danno idea di quanto l'edificio potesse resistere agli assalti nemici.

Quattro suggestivi esempi di castelli nel genovesato: nella foto grande il Castello della Pietra a Vobbia; a sinistra il Castello di Campo Ligure; al centro ruderi del Castello di Savignone; a destra un torrione del Castello Malaspina a Santo Stefano d'Aveto.



# Andar per chiese e santuari



Chiese e santuari. Edifici spesso fuori porta, ricchi di arte e di pregio architettonico, altrettanto frequentemente ubicati in posizioni panoramiche. Ci sono dunque un sacco di buoni motivi per un itinerario nell'Appennino Genovese alla scoperta di monumenti sacri.

## Medioevo in arte

Se badiamo in particolare al pregio storico, artistico e architettonico, allora faremo un salto alla Badia cistercense in Tiglieto, la prima eretta in Italia da questo ordine di monaci, con il suo chiostro e il suo oratorio in stile romanico. Lungo la non lontana val Vezzulla vale la pena di visitare la chiesa di Santa Maria in Vezzulla,

meglio conosciuta come "il Romitorio". Anch'essa fu costruita, nel XII secolo, dai Cistercensi.

Altro esempio storico-artistico è il complesso della Basilica dei Fieschi, a San Salvatore di Cogorno. Uno stile gotico-romanico reso ancor più prezioso dal generoso impiego dell'ardesia, la pietra nera locale, alternata al bianco del marmo e il campanile, fiero e massiccio, a dominare la scena. Non troppo lontano da San Salvatore è Borzone, con la sua importante abbazia benedettina, dal sobrio e affascinante stile romanico. Un affresco nell'affresco, costituito dal verde che circonda il complesso.

In val d'Aveto, a Villacella,

ecco un interessante complesso architettonico con i resti di un monastero del XII secolo e un mulino



ad acqua, non più funzionante ma assai ben conservato.

## Dintorni e Santuari

E poi numerosi, santuari. A cominciare da quello della Guardia, che sorvegliava la val Polcevera e



un po' tutta Genova, con la sua galleria di ex-voto a rappresentare, in un mix di devozione e superstizione, anche una sorta di album

## In ordine di lettura:

*la badia cistercense di Tiglieto. Processione al Santuario dell'Acquasanta. L'antico monastero con mulino a Villacella. La Basilica dei Fieschi a San Salvatore di Cogorno. Il Santuario della Vittoria.*

del quotidiano. Sempre in val Polcevera è il Santuario della Vittoria. La vittoria in questione è quella del



10 maggio 1625 sulle armate del Duca di Savoia. Il Santuario dell'Acquasanta si trova alle spalle di Voltri ed è oasi di pace oltre che, specie in estate, di gradevole refrigerio. Più che il panorama, qui può l'ambiente

ombreggiato, la caratteristica mole dell'edificio e perché no? quei ristoranti...

Ancora l'acqua è protagonista nel Santuario delle Tre Fontane a Montoggio, in valle Scrivia. Situato lungo il corso del torrente Creto in mezzo ad una macchia di piante secolari, il Santuario ospita un'interessante collezione di ex-voto. Uno scenario ben diverso offre il Santuario di Nostra Signora di Montebruno, considerato il monumento più significativo di tutta la val Trebbia. Ma anche la chiesa di San Nicola, a Rondanina, rifatta nel XIII secolo sui resti di un edificio romanico, merita un'occhiata.

# Alla ricerca dei piatti della tradizione

Cucina genovese, cucina di terra. Ecco perché è difficile distinguere fra gastronomia dell'appennino e cucina ligure in generale. Non che il palato ne risenta, intendiamoci, ché nelle trattorie tipiche dell'entroterra, quelle con ancora la tovaglia a quadretti, si mangia benissimo e si spende "come una volta", cioè poco.



## Pesto & Pesto

Il menu, recitato il più delle volte a voce, si tuffa subito sui primi piatti, in particolare sul pesto, che accompagna trenette o, più volentieri, troffie o lasagne. C'è pesto e pesto, sia chiaro, e nell'Appennino Genovese si possono trovare un sacco di varianti, tutte legittime e

buonissime: c'è chi mette le noci al posto dei pinoli, chi preferisce il pecorino al parmigiano, chi, specie nelle aree di Levante, "allunga" il tutto con la *prescinseua*, la cagliata dal gusto fresco e inconfondibile. I *pansoti* chiamano la salsa di noci, quella ruspante e autentica, che si fa senza la panna.

Per non parlare del ripieno, che annovera tutte le erbe del *prebòggon* in una sinfonia da gustare ad occhi chiusi, come buona musica appunto. E i ravioli? Con *tòcco* di carne o sugo di funghi, guai a perderseli! È il caso di dirlo? Nella cucina genovese i ravioli si fanno con il ripieno di carne.



Ma ci sono anche quelli "di magro", cioè di verdure.

## Fritto misto

Il "secondo" è il fritto misto alla genovese. Verdure, carne, con qualche prelibatezza Doc, dalla "cervella" agli stecchi al latte brusco, da non confondersi con il latte dolce fritto che pure è eccellente dessert. In alternativa al fritto misto, la *cima*, ripiena di uova e verdure. Una squisitezza.

## Cucina dell'Appennino

Ci sono poi alcune specialità davvero legate a un lembo di terra. Si tratta quasi sempre di piatti "poveri", veri e propri mezzi di sostentamento, un tempo, che oggi hanno acquisito, grazie alla ricchezza degli ingredienti, una prelibatezza come nuova. "Focaccia", nelle valli Stura e Orba, si dice *revzora*.



Le *micòti* della val Graveglia sono focacce di farina di granoturco accompagnate con cipolle, lardo, mortadella e condimenti vari mentre la *baciocca*



## In ordine di lettura:

i sontuosi pansoti. Gli ingredienti del pesto genovese. La cucina "contadina" nel museo di Montebruno. I ravioli. L'originale cima. Il basilico di Prà D.O.P. indispensabile per il pesto. La ghiotta focaccia. I funghi ingrediente principe per il sugo delle tagliatelle.



La fanno con la farina di mais. La *panella*, tipica della Fontanabuona, è una versione semplice (cioè senza uvetta né pinoli) del castagnaccio;

è una torta di patate. Tipici in val Petronio i *restaieu*, dischi di pasta cotti nel *testo* e conditi, oggi, con sugo di carne o con pesto.





Dici "sport" e intendi qui, nell'Appennino Genovese, soprattutto il contatto con la natura: la scoperta di valli e tesori nascosti può avvenire anche a cavallo, o in mountain bike. Ma non è necessario rimanere con i piedi per terra: i fiumi e i torrenti che disegnano il territorio si prestano ad attività di ogni tipo. Si può andare in canoa, ad esempio, praticando il torrentismo lungo corsi d'acqua impetuosi e impegnativi; oppure dedicarsi, in maniera più placida e serena, alla pesca, sia essa di fiume o di lago. Lo sci? Si può fare. In val d'Aveto, dove ci sono circa 30 chilometri di piste per fare fondo. Ma ci sono attività più tradizionali, dal tennis al nuoto, dal calcio alle bocce, praticabili

presso impianti appositamente attrezzati. E con il vantaggio dell'aria buona da respirare.



### Sui sentieri dell'Appennino

Una rete di percorsi fitta come il verde intenso delle foreste appenniniche. Non è impossibile individuare i tratti più affascinanti, lungo sentieri spesso alla portata di tutti o quasi. A cominciare dai percorsi all'interno dei

Parchi naturali, tutti opportunamente attrezzati e ben segnalati. Ecco ad esempio, nel Parco dell'Antola, alcuni sentieri disposti "ad anello": l'anello di Pentema include la visita al paese-presepe e si può fare in quattro ore circa, senza particolari dislivelli; l'anello di Caprile prevede, da Caprile appunto, una salita all'Antola attraverso pianori, zone di pascolo, boschi. Di grande panoramicità l'anello di Chiappa, che offre scorci sulla val Brevenna e sui versanti dell'Antola. I più appassionati e attrezzati potranno cimentarsi, in più giorni, con l'Alta Via dei Monti Liguri, o affrontare il sentiero, breve ma di notevole impegno, alle Rocche del Reopasso.

**Gli anelli dei sentieri**  
Anche la "alpina" val d'Aveto offre spunti per itinerari alla portata



di tutti: è il caso, ad esempio, dell'anello del Groppo Rosso, intenso e facile al contempo, con panorami aperti sulle montagne circostanti e scenari floreali di indubbia suggestione. Bella l'escursione alla foresta del monte Penna; più tosta l'ascesa

al Maggiorasca, che con i suoi 1796 metri è il monte più alto di tutto l'Appennino Ligure. Impegnativo, ma non proibitivo, l'anello del monte Zatta, mentre cambiando scenario è di grande suggestione geologico-paesaggistica l'anello della val Gargassa, in valle Stura, dove lo sfondo di bruno conglomerato contrasta con il limpido corso d'acqua sottostante. Ancora nel Parco del Beigua, la salita al monte Rama da Sciarborasca è di grande impegno, ma vuoi mettere il panorama una volta arrivati in cima?

### Fieschi e Colombo

Alcuni sentieri si sviluppano fuori dalle aree protette dei Parchi, ma non per questo essi sono di minore suggestione. In Fontanabuona c'è il sentiero dei Fieschi, che conduce lungo i siti più significativi dell'antico feudo della nobile famiglia genovese. Oppure

l'interessante Itinerario Storico Colombiano: da Terrarossa di Moconesi, paese di origine della famiglia Colombo, fino a Quinto al Mare, oggi delegazione genovese: è il percorso di "migrazione" compiuto dagli avi del Grande Navigatore alla volta di Genova, dove Cristoforo avrebbe visto la luce nel 1451.



Significativo è il "Balcone sul mare" un "abbraccio" di 44 km intorno alla città di Genova, che in parte integra tratti dell'Alta Via e dell'Itinerario Storico Colombiano. Interessante il segmento che comprende i forti intorno a Genova e il passaggio per sperduti villaggi.

# L'Alta Via dei Monti Liguri



## La strada della natura

C'è un modo migliore per leggere, conoscere, apprezzare l'Appennino Genovese: percorrerlo a piedi, lungo un tracciato che ne raccoglie gli umori, i colori, la sua natura sempre schietta, vivace, rigogliosa.



Sono le tappe "genovesi" dell'Alta Via dei Monti Liguri, da compiersi eventualmente anche a cavallo, o in mountain bike, anche se non c'è di meglio che il proprio passo per potere, in effetti, conoscere un territorio che offre splendide emozioni.

## La vista sul mare

Dal passo del Turchino alla Bocchetta, l'Alta Via vive uno dei suoi tratti più significativi e spettacolari, mai come qui così vicino

dell'Appennino, al passo dei Giovi, storico e attuale passaggio fra Genova e la pianura Padana. Quindi il Santuario della Vittoria, e Crocetta d'Orero.



all'azzurro del mare. Il sentiero si fa docile, ampio, rilassante, lo scenario aperto su un panorama a 360° difficile da riscontrare altrove.

## Oltre la città

Poi l'Alta Via aggira la val Polcevera, ne lambisce i rilievi più alti per spostarsi verso la valle Scrivia, là dove l'Appennino Genovese si fa più autentico e denso. È la tappa dei passi, da quello della Bocchetta che Coppi rese celebre quando il campionissimo dominava il Giro



Ora si tratta di sovrastare l'altra grande valle di Genova, quella del Bisagno: sempre in quota, intorno ai 1000 metri, dalla vetta del Carossino all'Alpesisa al monte Spina fino al passo della Scoffera.

## Fontanabuona e poi...

Si sale e si scende, dolcemente e docilmente, fino al passo del Portello e alla Sella della Giassina, affacciata sulla Fontanabuona, la patria dell'ardesia. E il tratto di crinale, morbido nel complesso, fino a Barbagelata, osserva la vallata dall'alto, in un susseguirsi di panorami e di tratti impegnativi. Da qui in poi si fa sul serio: sono quasi 35 chilometri di sentieri, attraverso le vette più significative dell'Appennino Genovese. Dapprima il Ramaceto, ancora in Fontanabuona, a quota 1300: un'insolita montagna disposta ad anfiteatro, uno scenario naturale di grande interesse. Quindi verso la val d'Aveto, oltre il passo del Bozale, nella zona

del monte degli Abeti e della riserva delle Agoraie; intorno a quota 1700 il monte Aiona e il monte Penna. Vetta fra le più elevate dell'Appennino Genovese e degno traguardo dell'Alta Via dei Monti Liguri.



## Aree da proteggere

Un paesaggio da custodire, una natura tutta da leggere. I quattro Parchi regionali dell'Appennino Genovese racchiudono in altrettanti ideali scrigni i tesori ambientali di un territorio che mai quanto ora ha bisogno di essere preservato e coccolato come un essere indifeso. Lo si può scoprire, certo, visitare, con tutto il rispetto che esso merita, con l'attenzione che è giusto riservare a un universo delicato e talvolta minacciato. Un mondo da proteggere, appunto.



## Il Parco dell'Antola

Abbraccia le due vallate del Trebbia e dello Scrivia e comprende una delle zone più suggestive e ricche di ambienti di tutto l'Appennino Genovese. Le panoramiche cime, a cominciare proprio dal monte Antola,



rappresentano una meta prediletta dagli escursionisti. Ma la realtà del Parco è fatta anche di pascoli, di secolari castagneti, di splendide fioriture, di corsi d'acqua, di laghi. La natura, qui, fa rima con la cultura: cultura contadina, testimoniata

da antiche vie di comunicazione, da tradizionali insediamenti quali casoni in pietra e in legno, seccherecci, mulini. La tradizione e la storia si rispecchiano ancora nella ricchezza delle opere architettoniche, dai castelli a difesa del territorio ai



santuari, simboli di devozione. Tutte realtà a portata di mano, anzi, a portata di passo dell'escursionista appassionato, che qui potrà fare frequentemente tappa per comprendere meglio, ad esempio attraverso un museo, il ricco universo che lo circonda.

## Il Parco dell'Aveto

È il Parco più "montano" dell'Appennino Ligure e ne comprende le cime più elevate, fra i 1600 e i 1800 metri di altitudine, quali il Maggiorasca, il Penna, lo Zatta, l'Aiona, il Gruppo

Rosso. Il Parco Regionale dell'Aveto include anche le valli Graveglia e Sturla,



offrendo così una varietà di ambienti e situazioni difficile da riscontrare altrove.

# I Parchi naturali

Incastonati fra le cime più elevate, alcuni laghetti di origine glaciale custodiscono tesori geologici di grande fascino e importanza; alcuni scenari richiamano le aree alpine del centro Europa; più in basso domina la civiltà del castagno. E ancora pascoli estesi e verdissimi, primo segno che qui la produzione casearia è senz'altro eccellente.



di Borzone e la miniera di Gambatesa, interamente visitabile.



Un ambiente da conoscere e apprezzare senza fretta, preferibilmente a piedi, lungo l'intensità di un sentiero che risale i crinali di un territorio inaspettato e affascinante. Non mancano le emergenze culturali, prime fra tutte la storica Abbazia

## Il Parco del Beigua

È il più ampio di tutta la Liguria e abbraccia le province di Genova e di Savona. Il suo fascino non sta certo solo nelle dimensioni, ma nelle sue bellissime montagne affacciate sul mare. Il passo del Faiallo offre



un panorama sorprendente sull'intera città di Genova, con l'orizzonte disegnato dal monte di Portofino a Levante e lo sguardo che non fatica, da quassù, ad avvistare nelle giornate più limpide, la punta settentrionale della Corsica.

La ricchezza geologica è testimoniata, ad esempio, dalle conformazioni rocciose della val Gargassa, attraversata da un percorso ad anello che la rivela in tutta la sua bellezza. Mentre su un versante opposto, il Giardino Botanico di Pratorondanino dà un'idea approfondita della varietà di flora che può offrire questo ambiente così vicino al mare e così sorprendentemente diverso dalla realtà mediterranea. Testimonianza artistica e architettonica di rilievo è la Badia di Tiglieto, antichissima abbazia

cistercense appoggiata nel verde quieto di un prato.

## Il Parco di Portofino

Il primo Parco Naturale Regionale della Liguria offre una realtà *double face*, a cavallo fra mare e monti. Dietro una curva, lungo un sentiero di crinale, ecco che la macchia mediterranea lascia spazio a un mondo squisitamente appenninico: dalla pineta, dall'uliveto, si passa al castagneto; ecco gli aceri, il nocciolo, il frassino, il carpino. Per non parlare dei fiori, mai così belli, mai così vari come in questo fazzoletto

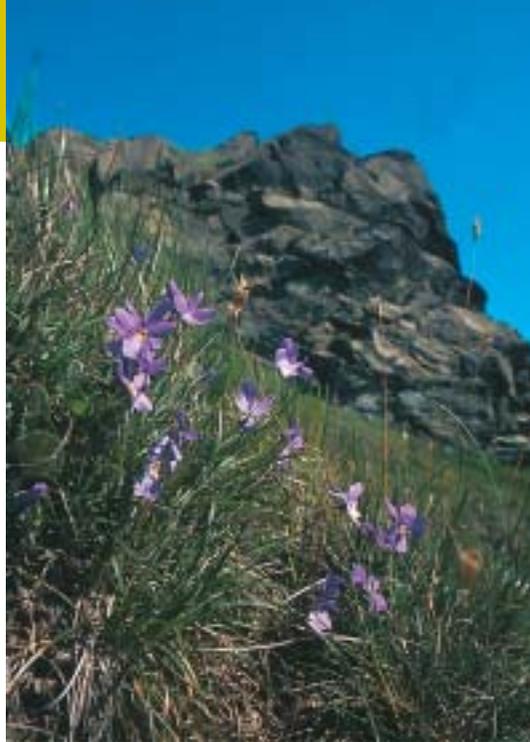
di terra verdissima protesa sul mare.

Percorrere i suoi sentieri vuol dire immergersi in un mondo e in una natura sorprendenti.

E improvvisamente, dal verde e dal mare, ecco sbucare il tesoro dell'antica Abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte, custodita in una baia incantevole.

La mano dell'uomo, qui, è ovunque discreta e rispettosa: ad esempio nelle coltivazioni a fasce, dove l'ulivo trionfa.

Una terra da sempre incontaminata e protetta da preservare nel tempo e da apprezzare con calma.



L'Appennino Genovese: un arcobaleno che abbraccia tutte le sfumature del verde, la natura nella sua fiera realtà. Immutata, e sempre diversa, qui, lungo un paesaggio che nasce dal mare e si inerpica a certe altitudini che non diresti, solcata da corsi d'acqua decisi come il carattere dei liguri, popolata da genti che ne hanno tracciato, nei secoli, il carattere, la cultura, l'architettura. Un mondo che non finisce mai, da scoprire valle per valle, sentiero per sentiero, paese per paese.

## Arenzano, Cogoletto e i monti del mare

Un territorio a strapiombo sul mare, con alcune vette fortemente panoramiche meta prediletta degli escursionisti: i monti Argentea, Rama, Punta Martin, Pennello, Reixa sono tutti così alti e così vicini al mare da poterlo toccare, da lassù, quasi con gli occhi. A riva, le belle località di Arenzano e Cogoletto; a mezza costa ecco Lerca, Sciarborasca, splendidi balconi sul mare. Più in alto, il passo del Faiallo offre un panorama indimenticabile sulla città di Genova, e il Turchino è la porta verso la Riviera.

## La valle delle cose buone

Mettetela un po' come vi pare: in val Polcevera ce n'è davvero per tutti i gusti, o se preferite, qui si può mettere insieme un pranzo

(e che pranzo!) completo. magari iniziando dal salame "Sant'Olcese" (lo fanno anche a Orero). Poi i corzetti, dalla curiosa forma a "otto", ideali per raccogliere ogni sfumatura di sapore del classico tòcco, o del sugo di funghi. E il dolce è una festa.

## Le valli del latte

Una terra ricca di pascoli e di corsi d'acqua, sita alle spalle dei monti che



abbracciano la riviera del Ponente genovese. Le valli del latte abitano qui: un mondo da scoprire lungo un itinerario in automobile che illustra, tappa per tappa, come nascono il latte e i latticini. Nelle valli Stura e Orba si possono visitare importanti realtà artistico-architettoniche, conoscere attività artigianali, percorrere sentieri di incomparabile bellezza.

## La via dei castelli

Specchio specchio delle mie brame, qual'è il più bel castello del reame? Non ci sono dubbi, è il Castello della Pietra di Vobbia, come incastrato fra due spuntoni di roccia a strapiombo sulla valletta. Un bel primato, va detto



subito, ché la valle Scrivia pullula di castelli: interessanti resti degni di attenta valorizzazione per salvaguardare un patrimonio storico e architettonico che è testimonianza del nostro passato e della nostra cultura.

## Le vie dell'acqua

A Fontanigorda hanno addirittura messo su un acquario fluviale, ma la cosa non sorprende affatto. La verdissima val Trebbia è ricca di corsi e di storie di acqua, non solo per quel lago del Brugno (che bel colpo d'occhio! Sarà anche artificiale, però è uno spettacolo) che rappresenta il serbatoio idrico di Genova, ma anche per i suoi numerosi torrenti, belli non solo a vedersi.

## La via dell'ardesia

La migliore ardesia si estrae qui, nel cuore della Fontanabuona. Per farne tetti, mensole, muretti, oggetti, lastre da biliardo. La si può acquistare, qui, direttamente dal produttore; ma soprattutto la si può capire, attraverso le tappe di un museo vivo, che conduce il visitatore direttamente dentro le cave, per fargli vedere

come si faceva e come si fa, a estrarre il tesoro dalla montagna.

## Le valli del Parco

Non c'è verso: qui vince la natura, che offre tante e tali realtà che una qualsiasi descrizione non può renderle giustizia. Dalle aree verdissime e collinari delle valli Graveglia e Sturla ai monti della val d'Aveto il passo non è breve, ma piuttosto va percorso con la dovuta

senza fretta, con la calma e con il rispetto che l'ambiente del parco naturale richiede.

## Le valli degli ulivi

Così vicino al mare che il verde, qui, profuma di Mediterraneo. E l'ulivo è più che un indizio: è cultura, storia, tradizione. Realtà. La civiltà dell'ulivo, l'olio extravergine che qui, nella Riviera Ligure di Levante, alle falde dell'Appennino Genovese,



lentezza, per leggere il territorio momento dopo momento, coglierne i cambiamenti piano piano, man mano che si sale, leggendo la vegetazione, osservando come cambia il lavoro dell'uomo, tutto

ha un sapore delizioso, così delicato che è un piacere assaporarlo insieme al pane, così fine che anche le frittiture conserveranno tutte le sfumature dei sapori. Così buono che è solo in val Petronio.



# APPENNINO GENOVESE

## Provincia di Genova



## NUMERI UTILI

### Aeroporto

Informazioni sui voli: 010 601 54 10

### Autostrade

infoviaggio: 89 25 25

### Trasporti Pubblici

ALI Autolinee Liguri: 010 54 67 42 10

Tigullio Trasporti: 0185 37 31

Ferrovia Genova-Casella: 010 83 73 21

Trenitalia informa: 892 02 10

## PARCHI NATURALI E AREE PROTETTE

### Parco Naturale Regionale dell'Antola

Villa Borzino, Via XXV Aprile, 17 - 16012 Busalla (GE)

Tel. 010 976 10 14 - Fax 010 976 01 47

### Parco Naturale Regionale dell'Aveto

Via Marré, 75/A - 16041 Borzonasca (GE)

Tel. 0185 34 33 70 - Fax 0185 34 06 29

### Parco Naturale Regionale del Beigua

Corso Italia, 3 - 17100 Savona

Tel. 019 84 18 73 00 - Fax 019 84 18 73 05

### Parco Naturale Regionale di Portofino

Viale Rainusso, 1 - 16038 Santa Margherita Ligure

Tel. 0185 28 94 79 - Fax 0185 28 57 06

### Associazione Alta Via dei Monti Liguri

Tel. 010 24 85 21

## MUSEI DELL'APPENNINO GENOVESE

### CAMPO LIGURE

#### Museo della Filigrana

Tel. 010 92 00 99 - 010 92 09 81

### CAMPOMORONE

#### Museo della Croce Rossa Italiana

Tel. 010 78 36 94 - 010 78 22 92

#### Museo delle Marionette

Tel. 010 72 24 11 - 010 722 43 14

#### Museo di Paleontologia e Mineralogia

Tel. 010 722 43 14

### CASARZA LIGURE

#### Museo "Parma Gemma"

Tel. 0185 462 29 - 0185 46 73 03

### CICAGNA

#### Museo dell'Ardesia

Tel. 0185 97 10 91

#### Ecomuseo dell'ardesia

Loc. Chiapparino Tel. 010 97 10 91

### COGOLETO

#### Loc. Sciarborasca

#### Museo Contadino

Tel. 010 918 81 42

### CROCFIESCHI

#### Museo Paleontologico

Tel. 010 93 12 15 - Mobile: 347 931 09 98

### FAVALE DI MALVARO

#### Museo dell'Emigrante "Casa Giannini"

Tel. 0185 97 50 67

### LORSICA

#### Museo dei Damaschi

Tel. 0185 950 19

### MASONE

#### Museo Civico "A. Tubino"

Tel. 010 92 62 10 - 010 92 60 03

### MELE

#### Loc. Acquasanta

#### Museo della Carta

Tel. 010 63 81 03 - 010 631 90 42

### MOCONESI

#### Fraz. Gattorna

#### Polimuseo di Moconesi

Tel. 0185 93 10 32

### MONTEBRUNO

#### Museo del Sacro dell'Alta Val Trebbia

Tel. 010 950 29

#### Museo di Cultura Contadina

#### dell'Alta Val Trebbia

Tel. 010 950 29

### NE Loc. Gambatesa

#### Museo Minerario

Tel. 0185 33 88 76

### PROPATA

#### Museo del Partigiano

Tel. 010 94 59 10

### ROSSIGLIONE

#### Museo di moto e cicli del '900

Tel. 010 923 99 21

### SAN COLOMBANO CERTENOLI

#### Loc. Calvari

#### Museo Marinaro "Tommasino-Andreatta"

Tel. 0185 31 44 03 - 0185 35 60 10

0185 35 61 02

### SAVIGNONE

#### Museo Alta Valle Scrivia:

#### Sezione Archeologica

Tel. 010 936 01 03

#### Museo degli Alpini

Tel. 010 936 01 03 - 010 93 69 30

### USCIO

#### Museo delle campane e degli orologi

Tel. 0185 91 94 10

### VALBREVENNA

#### Fraz. Senarega

#### Museo Alta Valle Scrivia:

#### Sezione Etnologica

Tel. 010 964 17 94 - 010 969 08 30

Realizzazione editoriale: M&R Comunicazione - Genova

Testi: Fabrizio Calzia

Progetto grafico: Federico Panzano

Fotografie: Archivio APT Genova, Archivio APT Tigullio, Archivio M&R, Archivio Parco di Portofino, Renato Cotalasso, Fabrizio Calzia, Italo Franceschini, Paolo Gassani, Fabio Lombrici, Roberto Merlo, Gianni Ottonello, Federico Panzano, Santo Piano, Luigi Strata, Specchiomagico - Mele

Cartografia: Alessia Massari e Francesca Pavolini

Stampa: Grafiche G&G Del Cielo - Genova

© 2004, A.P.T. Genova, A.P.T. Tigullio, GAL Appennino Genovese

La pubblicazione è stata realizzata con i fondi previsti dalla L. 19/2000 della Regione Liguria