La Cooperazione al cuore del Mediterraneo

MARITTIMO - IT FR - MARITIME
TOSCANA - LIGURIA - SARDEGNA - CORSE

La Coopération au coeur de la Méditerranée

ResMar

PARCO DI MONTEMARCELLO-MAGRA

OLIVICOLTURA CERTIFICATA E ITINERARI DEL GUSTO TRA STORIA E BIODIVERSITÀ

Ente Parco di Montemarcello-Magra
Parco Naturale Regionale

Programma cofinanziato con il Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale
Programme cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional

REGIONE LIGURIA

REGIONE TOSCANA

REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Collectivité Territoriale de CORSE
Cullettività Territoriale di CORSICA

PARCO DI MONTEMARCELLO-MAGRA

OLIVICOLTURA CERTIFICATA E ITINERARI DEL GUSTO TRA STORIA E BIODIVERSITÀ

Questo volume è stato realizzato dall'**Ente Parco di Montemarcello-Magra** nell'ambito del **Progetto RES - MAR "Reseau pour l'environnement dans l'espace Maritime"** finanziato dall'Unione Europea con fondi FESR di cui al **Programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Francia "Marittimo" 2007-2013** - Sottoprogetto (H): Strumenti Innovativi per la Governance Territoriale della Sostenibilità nell'ambito dei cluster produttivi delle regioni costiere.

A cura di: **CEA del Parco di Montemarcello-Magra**
con il contributo di: **Parco di Montemarcello-Magra**, **Liguria Ricerche**, **Regione Liguria**, **Arpal**

Immagini: **Archivio CEA del Parco di Montemarcello-Magra (GAPT), Enrico Monaci**, **Attilio Arillo**, **Sandro Borrini, archivio Parco di Montemarcello-Magra** e **archivio aziende olivicole aderenti al progetto**

Contatti: **info@parcomagra.it** - **cea@parcomagra.it**

Progetto editoriale: **RES Comunicazione** - Sarzana (SP)

Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta degli autori.

Finito di stampare nel mese di marzo 2013.

Si ringraziano le aziende agricole e i frantoi aderenti al progetto per la loro collaborazione e le associazioni di categoria **Cia**, **Coldiretti** e **Confagricoltura** per il loro supporto.

Indice

Presentazione 7

Il progetto RES-MAR 9

Sottoprogetto (H):
Strumenti innovativi per la governance territoriale della sostenibilità nell'ambito dei cluster produttivi delle regioni costiere 9

Il Parco di Montemarcello-Magra 9

Natura 2000 nel Parco 11

L'olivicoltura nel Parco di Montemarcello-Magra 13

Le fasi di lavorazione: dalla raccolta alla produzione di olio 15

Gli aspetti ambientali dell'olivicoltura 17

Le azioni del Parco 18

I risultati del progetto RES-MAR 19

Le buone pratiche 20

La fauna - La flora 23

La Val di Vara 25

Il castello di Calice al Cornoviglio 26

La Lampreda di mare e l'Ululone dal ventre giallo 27

ITINERARIO 1 - L'anello del madrignano 28

ITINERARIO 2 - L'anello di Cassana 28

Brugnato 33

ITINERARIO 3 - Suvero 34

La Val di Magra 36

Il Centro Regionale di Fauna Minore 37

ITINERARIO 4 - L'antica Via Francigena 38

Gli ortaggi 41

ITINERARIO 5 - Sulle rive del fiume Magra 42

Vino 45

L'oasi Lipu di Arcola 46

ITINERARIO 6 - Sarzana-Castelnuovo Magra 47

Promontorio del Caprione 49

Orto botanico - Punta Corvo 50

ITINERARIO 7 - Da Bocca di Magra a Lerici 51

ITINERARIO 8 - L'Alta Via del Golfo da La Serra a Bocca di Magra 55

PRESENTAZIONE

Il Parco fin dalla sua istituzione si è impegnato su progetti di agricoltura biologica e di allevamento degli animali di bassa corte che hanno visto coinvolte aziende presenti in area Parco e non. Questo rappresenta solo un punto di partenza verso un percorso che deve portare l'agricoltura a essere incentivata e sostenuta dal Parco attraverso progetti e programmi che inducano gli imprenditori agricoli a ritornare, ove possibile, ad ampliare la superficie in conduzione all'azienda recuperando quel necessario presidio territoriale attraverso il quale è garantita la conservazione del patrimonio naturale del Parco.
Dall'incontro con le associazioni agricole è emersa con forza l'esigenza di aumentare l'attuale capitale fondiario a disposizione. Il Parco può essere, da questo punto di vista, un punto di riferimento importante nel censire le aree demaniali a disposizione per l'uso agricolo delle stesse.
In complementarietà con la revisione del Piano del Parco è stato avviato uno studio sulle terre incolte del Parco sia collinari che fluviali e un approfondito esame dei luoghi per capire quali siano le reali potenzialità agricole di tutto il territorio al fine di coinvolgere le realtà imprenditoriali e favorire lo sviluppo e la ripresa delle coltivazioni tipiche dei luoghi. In particolare la valorizzazione dei prodotti tipici locali e delle coltivazioni tradizionali costituiscono elementi importanti per il Parco.
L'attivazione del progetto RES - MAR può rappresentare un importante progetto pilota da estendere a tutta l'area su cui gravita il Parco.

Francesco Pisani
Presidente del Parco di Montemarcello-Magra

IL PROGETTO RES-MAR

RES - MAR "Reseau pour l'environnement dans l'espace Maritime" è un progetto Strategico Marittimo, in quanto prevede una cooperazione transfrontaliera di portata ampia, sull'area costiera e marittima dell'Alto Tirreno ed è finalizzato a sviluppare politiche congiunte, integrate e condivise nel campo ambientale e elle produzioni rurali e marine nei territori delle regioni partner. In particolare i partner di RES-MAR si impegnano ad individuare le migliori strategie di tutela ambientale dei comparti acqua e suolo, attraverso sistemi di monitoraggio, prevenzione dei rischi, gestione delle problematiche ambientali e delle emergenze, mitigazione dei fenomeni di inquinamento. RES-MAR è finanziato dai fondi FESR di cui al Programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Francia "Marittimo" 2007-2013 ed è suddiviso in tre filoni: gestione delle risorse idriche, erosione costiera e dinamica dei litorali, governance territoriale, che raggruppano le 4 azioni di sistema ed i 3 sottoprogetti nei quali è strutturato l'intero progetto.

SOTTOPROGETTO (H): STRUMENTI INNOVATIVI PER LA GOVERNANCE TERRITORIALE DELLA SOSTENIBILITÀ NELL'AMBITO DEI CLUSTER PRODUTTIVI DELLE REGIONI COSTIERE

L'azione sviluppa approcci innovativi alla gestione sostenibile basati sulla governance territoriale nel campo della produzione agro-alimentare e del turismo mirando all'implementazione delle politiche ambientali comunitarie attraverso l'interazione tra gli attori che operano sul territorio.
Il cluster del settore agroalimentare individuato per il Parco di Montemarcello-Magra è l'olivicoltura.

IL PARCO DI MONTEMARCELLO-MAGRA

Il Parco di Montemarcello-Magra include un territorio di 4320 ha altamente diversificato con ambienti unici, ricchi di valenze naturali, storiche e culturali, attraverso i confini di 18 comuni. Il mare e la costa, con le incantevoli spiagge di Punta Bianca e Punta Corvo e borghi marinari di forte attrattiva, come Lerici e Tellaro, ricchi di tradizione, lasciano il posto alla Val di Magra dove l'omonimo fiume, cuore del Parco, nel suo lento e sinuoso percorso, crea zone umide importanti per la sosta e la nidificazione di molti uccelli. Sarzana e Santo Stefano di Magra, centri nevralgici della Val di Magra, offrono storia e cultura nei loro centri storici e prodotti agricoli tipici e di qualità. Sul promontorio del Caprione, tra fiume e mare, tradizioni, natura e storia si fondono armoniosamente facendone un punto di partenza per piacevoli escursioni. Imperdibili i centri storici di Arcola e Ameglia, il pittoresco borgo di Montemarcello con il vicino Orto botanico del Parco e i "paesi fantasma" di Portesone e Barbazzano. Proseguendo verso monte la Magra riceve

le acque del Vara, suo principale affluente, che con il suo regime torrentizio e le acque pulite è l'ideale per sport fluviali come il rafting. Nell'entroterra, le verdi colline della Val di Vara alternano interessanti borghi storici, come Brugnato, rocche e castelli, tra cui il Doria Malaspina a Calice al Cornoviglio, aree carsiche, con grotte e doline come quelle di Riccò del Golfo e Pignone, e freschi boschi di castagni secolari.

NATURA 2000 NEL PARCO

NATURA 2000

La rete Natura 2000 comprende l'insieme di porzioni di territorio (nodi) strategiche e significative dal punto di vista ambientale che costituiscono i "corridoi ecologici" indispensabili per mettere in relazione aree separate tra loro ma simili per funzionalità ecologica. Questi "nodi" della Rete, racchiudono al loro interno habitat e specie particolarmente minacciati di frammentazione e di estinzione, che gli Stati membri dell'Unione Europea sono tenuti a salvaguardare per preservare la biodiversità nel nostro continente. Le aree che attualmente compongono Natura 2000 sono denominate SIC (Siti di Importanza Comunitaria) e ZPS (Zone di Protezione Speciale). All'interno del territorio del Parco di Montemarcello-Magra ricadono quattro SIC di cui l'Ente Parco è stato nominato gestore: IT343502 Parco Magra-Vara, IT1345109 Montemarcello, IT1345101 Piana della Magra e IT1345114 Costa di Maralunga. In particolare il primo di questi identifica quasi la totalità del territorio del Parco e comprende oltre il 60% delle foreste alluvionali residue della Liguria con caratteristiche di buona naturalità ed estensione, considerate habitat di interesse comunitario prioritario. Il sito Montemarcello è eccezionale per la conservazione dell'avifauna e di diverse specie di ambienti mediterranei rari, in via di rarefazione o al loro limite di distribuzione come il ginestrone *(Ulex europaeus)*.

Nelle zone umide della Piana della Magra, invece, sono presenti specie vegetali rare che trovano qui le uniche stazioni liguri, come il morso di rana *(Hydrocharis morsus-ranae)*, e piante endemiche come l'enagra di Marinella *(Oenothera marinellae)* e la verga d'oro litorale *(Solidago litoralis)*. Oltre 80 specie di uccelli tutelate dalle normative europee sostano in queste zone e tra gli anfibi importante è la presenza della raganella *(Hyla italica)*, del rospo smeraldino *(Bufo viridis)* e del tritone punteggiato *(Triturus vulgaris)*. Presenti anche due coleotteri acquatici molto rari: *Gyrinus suffriani* e *Hydroscapha gyrinoides*.

Per la bassa e rocciosa costa di Maralunga di particolare interesse un bosco di leccio *(Quercus ilex)*, oltre alle specie tipiche di spiagge e rupi. Numerosi gli uccelli tutelati da normative internazionali quali cormorani (*Phalacrocorax aristotelis desmarestii*, *P. carbo sinensis*), d'interesse comunitario, passero solitario *(Monticola solitarius)* assiolo *(Otus scops)*, usignolo *(Luscinia megarhynchos)* e molti altri.

L'OLIVICOLTURA NEL PARCO DI MONTEMARCELLO-MAGRA

L'olivicoltura ligure è di tipo tradizionale, occupa terreni di collina e montagna e consente di ottenere oli di qualità pregiata molto ricercati, come l'olio extravergine di oliva D.O.P. Riviera Ligure di Levante. Il Parco di Montemarcello-Magra conserva a oggi vaste aree terrazzate dove ancora si pratica la tradizionale raccolta manuale delle olive. Questo, unito al fatto che l'estrazione dell'olio avviene soltanto con processi meccanici e fisici, dà origine a un olio di qualità che mantiene il più fedelmente possibile le caratteristiche peculiari originarie del frutto.
Grazie al mantenimento e alla valorizzazione dell'olivicoltura di tipo tradizionale, il Parco è riuscito a conservare un habitat unico, straordinariamente ricco di biodiversità altrimenti pregiudicato da fonti esterne. Numerose sono le specie vegetali legate a questo ambiente, tra cui il narciso (*Narcissus tazetta L.)*, il gladiolo *(Gladiolus sp.)* e diverse specie di orchidee selvatiche. Molte anche le specie animali che trovano rifugio, cibo e aree idonee alla riproduzione negli oliveti, come chirotteri, uccelli diurni e notturni quali l'assiolo *(Otus scops L.)* e la civetta *(Athene noctua L.)*.

AVVERSITÀ E PARASSITI

Fattori ambientali avversi alla olivicoltura	Parassiti
UMIDITÀ occorre assicurare un buon drenaggio del terreno ed evitare nuovi impianti in zone particolarmente umide;	Mosca dell'olivo *(Bactrocera oleae)*
GRANDINE particolarmente dannosa nel periodo compreso tra la fioritura e l'invaiatura delle drupe;	Occhio di pavone *Cycloconium (Spilocaea) oleaginum*
GELO	Cancro corticale dell'olivo

L'olivo è senza dubbio la coltura prevalente nell'ambito collinare del territorio del Parco; la sua coltura tradizionale è andata affermandosi in forza delle caratteristiche pedoclimatiche locali e alla mancanza di risorse irrigue. La sistemazione idraulico agraria caratterizzante l'ambito collinare è prevalentemente a terrazze sostenute da muretti a secco (in particolare nei Comuni di Ameglia e Lerici) ma si possono trovare anche sistemazioni a gradoni inerbiti (prevalenti nel Comune di Arcola). La manutenzione dei muretti a secco associata alle canalette di deflusso delle acque piovane, è fondamentale per il mantenimento dell'assetto idrogeologico riducendo l'erosione del suolo e di conseguenza i fenomeni franosi.
Le varietà di olivo autoctono, oltre a diversificare il paesaggio agrario, caratterizzano l'olio che da esse si ricava. La cultivar Razzola è senza dubbio una delle più comuni nel territorio spezzino ma accanto a essa occupano una buona quota di produzione anche piante di altre cultivar quali frantoio, leccino, pendolino, lantesca, taggiasca, castelnovina, moraiolo e prempesa.

OLIVO RAZZOLA

Cultivar di olivo locale utilizzata per la produzione di olio. Il portamento ricorda quello della Taggiasca, da cui differisce per avere i rami meno penduli. Le foglie sono di media dimensione. Il frutto si presenta più grosso ed allungato di quello della Taggiasca, di colore nero, a maturazione tardiva e scalare, molto ricco di olio con una resa al 24,4%. La pianta è poco resistente alle basse temperature ma costante nella produzione. Gli olivicoltori di La Spezia la giudicano ottima.

LE FASI DI LAVORAZIONE: DALLA RACCOLTA ALLA PRODUZIONE DI OLIO

Il processo produttivo consiste in una fase di coltivazione e una fase di lavorazione presso il frantoio, dove le olive vengono trasportate e sottoposte a diverse attività che trasformano la materia prima in prodotto finito.
La raccolta delle olive è agevolata da strumenti e apposite reti posizionate manualmente. Eliminate le drupe non adatte alla lavorazione, le olive vengono poste in cassette forate e trasportate il prima possibile al frantoio, per evitare un irrancidimento del prodotto dovuto ad un prolungato stoccaggio in azienda.
Dopo la defogliazione meccanica che elimina le parti indesiderate, le olive, mediante nastro trasportatore, vengono inviate al lavaggio in acqua a temperatura ambiente per rimuovere terra, detriti o residui di prodotti chimici. Segue l'operazione vera e propria di frangitura allo scopo di liberare le gocce di olio contenute nelle cellule oleifere e nelle membrane della drupa.
Negli oleifici tradizionali la frangitura viene effettuata tramite molazze a due o quattro macine formate da ruote di uguale diametro in pietra dura, in genere granito, asservita a una vasca di acciaio che riceve le olive da frangere. In seguito al movimento su se stesso dell'asse, le macine ruotano sul piatto della molazza schiacciando le olive.
Negli impianti moderni vengono utilizzati i frangitori meccanici a martelli, a dischi dentati o a cilindri striati costituiti da appositi contenitori nei quali le olive sono frantumate da parti meccaniche in acciaio che si muovono a velocità elevata.

La frangitura tradizionale è più lenta ma assicura una rottura adeguata delle cellule e il mantenimento di una temperatura di processo tollerabile. I metodi meccanici operano in continuo, hanno tempi di lavorazione più rapidi e determinano un maggiore emulsionamento dell'olio ma se non regolati con cura possono determinate un surriscaldamento della pasta, che si riflette sulla qualità finale del prodotto.
Per facilitare l'estrazione dell'olio si riscalda la pasta ottenuta dalla frangitura all'interno delle gramole (gramolazione) per favorire l'aggregazione delle goccioline d'olio in gocce più grandi. Dalla pasta di olive ottenuta, l'olio viene estratto per pressione, per centrifugazione o per percolamento (non in Liguria).
Nella centrifugazione "a tre fasi" in un decanter (centrifuga) l'olio viene separato dalla parte solida, la sansa, e dall'acqua. Nei separatori "a due fasi" la poca acqua di vegetazione viene allontanata insieme alle sanse.
A questo punto l'olio può essere stoccato in serbatoi di inox o vetro, in atmosfera di azoto inerte localizzati in ambienti freschi e aerati.

L'OLIO LIGURE DOP

Dalla prima spremitura delle olive di varietà locali di olivo nasce l'olio extravergine di oliva ligure. L'olio ligure DOP presenta un elevato contenuto in acido oleico (maggiore del 70%), un basso contenuto in acido linoleico e di conseguenza di trilinoleina, e una bassa acidità. Le sue peculiari qualità organolettiche, che lo rendono unico, sono le seguenti: olio "fragrante", rotondo, dal sapore "fruttato" non molto intenso e tendente al dolce sfumato, con retrogusto di "pinolo" o di "carciofo crudo", con eventuale leggera percezione di "amaro" e/o "piccante".

GLI ASPETTI AMBIENTALI DELL'OLIVICOLTURA

Gli aspetti ambientali identificabili possono essere di tipo diretto, se derivanti dai processi e dalle attività direttamente svolte in azienda, o di tipo indiretto ovvero quegli aspetti che possono essere influenzati o controllati solo parzialmente sotto il profilo gestionale delle attività svolte da un'organizzazione.

- **Emissioni in atmosfera**: possono derivare dalle caldaie asservite ai frantoi e utilizzate per il riscaldamento dell'acqua e dai mezzi agricoli utilizzati per la lavorazione del suolo negli oliveti, per la raccolta e per la movimentazione delle olive.
- **Scarichi e produzione di sottoprodotti legati alla fase estrattiva**: acque di vegetazione e sansa vergine, derivate dall'acqua naturalmente contenuta nella polpa, dal lavaggio delle olive e degli impianti e dalla diluizione delle paste e dal residuo solido della spremitura delle olive, possono essere utilizzati in agricoltura mediante spandimento controllato sul suolo secondo una normativa specifica.
- **Dispendio di risorse idriche**: in fase di coltivazione, per l'irrigazione delle piante, in fase di trasformazione lungo tutto il processo e per il lavaggio di cisterne e macchinari.
- **Consumi di risorse energetiche**: derivano dall'utilizzo dei mezzi agricoli per le lavorazioni del terreno, la raccolta e il trasporto delle olive e del prodotto finito, dalle caldaie per il riscaldamento dell'acqua di diluizione (durante la gramolazione) e per la fase di estrazione dell'olio (centrifugazione), dal funzionamento delle parti elettriche e meccaniche asservite al processo.
- **Rifiuti**: derivanti inizialmente dalla pulizia e defogliazione delle drupe. La sansa vergine può essere avviata al recupero in sansifici che estraggono una parte di olio in essa ancora trattenuto. La sansa esausta può essere utilizzata come biomassa di alimentazione delle caldaie per recupero di energia termica. Vi sono poi rifiuti tipici della produzione industriale in genere, quali scarti di imballaggio in vetro, cartone e plastica, residui chimici derivanti dagli additivi di processo o dai prodotti di manutenzione, rottami di macchinari, oli esausti e filtri intrisi d'olio, batterie.
- **Inquinamento del suolo**: a causa di perdite di combustibile degli automezzi, sversamenti nel corso delle operazioni di travaso e confezionamento o eventi incidentali derivanti da perdite dei serbatoi di stoccaggio dell'olio.
- **Inquinamento acustico**: causato dagli impianti posizionati all'esterno della struttura, come bruciatori di gasolio, compressori di supporto ai vari impianti, ventole dei condizionatori, gruppo elettrogeno di emergenza, ecc.
- **Altri Aspetti**: amianto, policlorobifenili (PCB) e policlorotrifenili (PCT), sostanze lesive per l'ozono, emissioni da traffico, impatto visivo.
- **Aspetti indiretti**: imballaggi (acquisto, scelta tipologia, ecc.), scelta dei fornitori in base a principi di politica ambientale sottoscritti o a impegni perseguiti nel campo della sostenibilità e della riduzione degli impatti derivanti dalle proprie lavorazioni e prodotti.

LE AZIONI DEL PARCO

Nel 2011 l'Ente Parco ha stipulato una convenzione con i comuni di Ameglia e Lerici al fine di sviluppare un progetto di recupero delle terre incolte mediante l'impianto di nuovi oliveti finalizzato sia al presidio idrogeologico del territorio che allo sviluppo economico nel settore agricolo e dell'olivicoltura (azione svolta al di fuori del progetto RES-MAS).

Successivamente il Parco ha coinvolto le associazioni di categoria locali (Confalgricoltura Liguria, CIA - Confederazione Italiana Agricoltori della Liguria, Coldiretti Liguria) per avviare, attraverso un questionario validato dal settore Agricoltura regionale, un'indagine conoscitiva delle aziende e dei loro aspetti ambientali.

A seguito dei risultati, sono state individuate 12 aziende pilota (9 aziende agricole e 3 frantoi) al fine di approfondire, con l'ausilio di esperto in materia agronomico-ambientale, le tematiche relative agli impatti ambientali generati nell'ambito del ciclo produttivo e individuare le possibili tecniche migliorative attuabili per ridurre tali impatti.

Nel contempo sono state intraprese iniziative volte a far risaltare attraverso il sito internet dell'Ente Parco, le aziende olivicole che hanno mostrato interesse ad avviare un percorso di valorizzazione ambientale e promozione del settore olivicolo del territorio del Parco e delle aree limitrofe.

Tale intervento - che si colloca in una più ampia strategia regionale sulla biodiversità che punta a fare di tale aspetto uno degli assi portanti dello sviluppo locale - ha l'obiettivo di sperimentare processi di governance locale tra enti pubblici e piccole medie imprese, per aumentare la loro competitività e favorirne un miglioramento in termini di prestazioni ambientali, attraverso formazione calibrata sulle esigenze delle imprese e momenti di promozione dei prodotti.

A seguito della prima fase che ha visto coinvolte le aziende pilota, l'Ente Parco ha potuto estendere le azioni di assistenza e affiancamento del certificatore anche ad altre 3 aziende agricole che hanno manifestato interesse (si rimanda al sito www.parcomagra.it per l'elenco e le schede aggiornate delle aziende).

Inoltre, sono state implementate attraverso il Centro di Educazione Ambientale del Parco le attività di sensibilizzazione con iniziative di animazione e informazione sui risultati e i temi di progetto attraverso il coinvolgimento delle scuole del territorio e le aziende olivicole al fine di promuovere la conoscenza dei prodotti e delle filiere produttive e le finalità del progetto RES-MAR.

I RISULTATI DEL PROGETTO RES-MAR

Dall'analisi delle aziende olivicole pilota sono emerse una serie di criticità riguardanti per esempio: adesione a forme di certificazione di prodotto volontarie (DOP, biologico, ecc.), assistenza tecnica aziendale, utilizzo di tecniche d'irrigazione localizzate, utilizzo di forme di energia da risorse rinnovabili, utilizzo di principi attivi per i trattamenti fitosanitari poco selettivi nei confronti degli insetti utili, taratura delle attrezzature utilizzate per la distribuzione della miscela fitosanitaria, realizzazione di centri di raccolta locale per lo smaltimento dei contenitori vuoti dei prodotti fitosanitari.
Sulla base delle criticità riscontrate è stato elaborato un disciplinare di produzione per l'olivicoltura nel Parco di Montemarcello-Magra, al quale hanno aderito le aziende pilota aderenti al progetto RES-MAR, che potrà essere utilizzato in seguito per eventuali adesioni volontarie, al fine di divulgare in maniera continua ed efficace le buone pratiche agronomiche legate al settore olivicolo. Le norme del disciplinare costituiranno pertanto una guida specifica alle buone pratiche di seguito sintetizzate.

Delle 15 aziende olivicole pilota 13 applicano il metodo di produzione integrato e 2 biologico, per un totale di circa 40 ha coltivati a oliveto, circa 12.700 piante, 130.200 kg di olive prodotte e 18.268 Kg di oli extra-vergine prodotto con una resa media del 13,95%.

LE BUONE PRATICHE

È possibile individuare alcune prassi, dotazioni tecnologiche e buone pratiche in grado di migliorare le prestazioni ambientali delle aziende del settore olivicolo, suddividendoli in tre livelli, al variare delle possibilità tecniche ed economiche delle stesse.

AZIENDE AGRICOLE

INVESTIMENTO	TEMA	AZIONE	OBIETTIVO
NESSUNO	Sistema di irrigazione	Limitazione utilizzo acque irrigue tramite piano stabilito con Ente di Bonifica e Irrigazione preposto	Evitare sprechi di acqua
	Gestione controllata dell'inerbimento del sito produttivo	Anticipare lo sfalcio primaverile delle essenze presenti come inerbimento spontaneo o artificiale	Evitare competizione idrica e nutrizionale tra essenze e piante di olivo
	Trattamenti	Utilizzo prodotti alternativi al dimetoato maggiormente selettivi nei confronti degli insetti ausiliari e taratura e manutenzione periodica dei mezzi utilizzati per la distribuzione dei fitofarmaci	Ridurre impatto ambientale derivato dall'esecuzione dei trattamenti fitosanitari
	Contenitori prodotti fitosanitari	Bonifica contenitori (risciacquando con acqua pulita 3 volte) e smaltimento tra i rifiuti speciali non pericolosi tramite ditte autorizzate. I contenitori non bonificati o contenenti ancora prodotto sono rifiuti pericolosi trasportabili e smaltibili solo da ditte specializzate	Riduzione fonti di inquinamento
	Emissioni rumorose nel periodo di cova dell'avifauna locale	Riduzione emissioni sonore nelle vicinanze di nidi in concomitanza con il periodo di cova	Limitazione delle emissioni rumorose
	Trasporti	Ottimizzazione viaggi aumentando la capacità di trasporto a viaggio Privilegiare uso mezzi a minor consumo energetico	Riduzione consumi/ inquinamento
BASSO	Sistema di irrigazione	Sostituzione del sistema di irrigazione per scorrimento con sistema localizzato a goccia	Riduzione sprechi acqua
	Gestione controllata dell'inerbimento del sito produttivo	Formazione in campo e in aula sulla gestione del sito produttivo	Miglior gestione sito
	Assistenza tecnica	Incrementare assistenza tecnica aziendale tramite consulenze periodiche di tecnici qualificati (definizione piani	Miglior gestione sito Minor impatto

		di concimazione, piani fitosanitari e d'irrigazione)	
	Trattamenti	Manutenzione attrezzature utilizzate per la distribuzione della miscela fitosanitaria. Sostituzione degli ugelli a turbolenza in ottone con quelli di ceramica o sostituzione più frequente di quelli di ottone, Taratura obbligatoria triennale delle attrezzature utilizzate per la distribuzione della miscela fitosanitaria	ambientale e ottimizzazione delle attrezzature
	Certificazioni	Adesione a marchi territoriali, D.O.P., agricoltura biologica o integrata	Valorizzazione azienda e prodotto
MEDIO-ALTO	Certificazioni	Adozione di un Sistema di Gestione Ambientale ISO 14001	Valorizzazione azienda e prodotto
	Risorse rinnovabili	Utilizzo di pannelli solari, fotovoltaici o impianti a biogas da fermentazione anaerobica o aerobica	Risparmio energetico
	Trasporti	Utilizzo di mezzi a minor consumo energetico (euro 4 e 5)	Riduzione consumo dei carburanti

FRANTOI

INVESTIMENTO	TEMA	AZIONE	OBIETTIVO
NESSUNO	Acque di vegetazione	Sviluppo di un sistema di tracciabilità dei sottoprodotti in uscita (acque di vegetazione e sansa vergine) e utilizzo della sansa tramite fermentazione anaerobica o aerobica in impianti a biogas aziendali o extra aziendali	Riciclo e/o riduzione rifiuti
BASSO	Consumi idrici	In fase di realizzazione di nuovo impianto privilegiare il sistema di estrazione a 2,5 fasi	Risparmio risorse idriche
MEDIO-ALTO	Risorse rinnovabili	Pannelli solari e/o fotovoltaici e recupero del nocciolino con separazione della buccetta utilizzata in impianti di compostaggio aziendali o extra - aziendali	Risparmio energetico
	Consumi idrici	Commutare l'impianto di estrazione da 3 fasi a 2,5 fasi o a 2 fasi	Riduzione consumi
	Recupero rifiuti	Sviluppo nel medio periodo di un sito di compostaggio aziendale delle foglie di oliva di tipo aerobico/anaerobico	Minor impatto ambientale

Airone Cenerino *(Ardea cinerea)*

LA FAUNA

La principale ricchezza faunistica del Parco è legata agli ambienti umidi. In particolare la val di Magra rappresenta un'importante via migratoria e sito idoneo alla nidificazione di molte specie di uccelli come usignoli di fiume *(Cettia cetti)*, tipici abitanti dei canneti, garzette *(Egretta garzetta)*, aironi cenerini *(Ardea cinerea)*, martin pescatori *(Alcedo atthis)* e gruccioni *(Merops apiaster)* che nidificano lungo l'alveo.
Nutrita anche l'avifauna marina e di estuario con diverse specie di gabbiani e cormorani *(Larus argentatus e Larus Ridibundus, Phalacrocorax carbo e Phalacrocorax aristotelis desmarestii)*, sterne *(Sterna sandvicensis)*, tuffetti *(Tachybaptus ruficollis)*, svassi *(Podiceps cri status)* e folaghe *(Fulica atra)*. Tra i rapaci diurni il gheppio *(Falco tinnunculus)*, la poiana *(Buteo buteo)* e lo sparviere *(Accipiter nisus)* e tra i notturni l'allocco *(Strix aluco)*, la civetta *(Athene noctua)*, l'assiolo *(Otus scops)* e il barbagianni *(Tyto alba)*.
Un importante ruolo per la conservazione della biodiversità e per il mantenimento degli equilibri biologici dell'ambiente naturale del Parco lo gioca inoltre la fauna minore (anfibi, rettili, pesci e invertebrati d'acqua dolce). Tra le specie più significative il raro ululone appenninico dal ventre giallo *(Bombina variegata pachypus)*, la rana temporaria *(Rana temporaria)*, il geotritone *(Speleomantes ambrosii)*, tipico abitante delle grotte, e la lampreda di mare *(Petromyzon marinus)* protagonista di un importante progetto LIFE del Parco.

LA FLORA

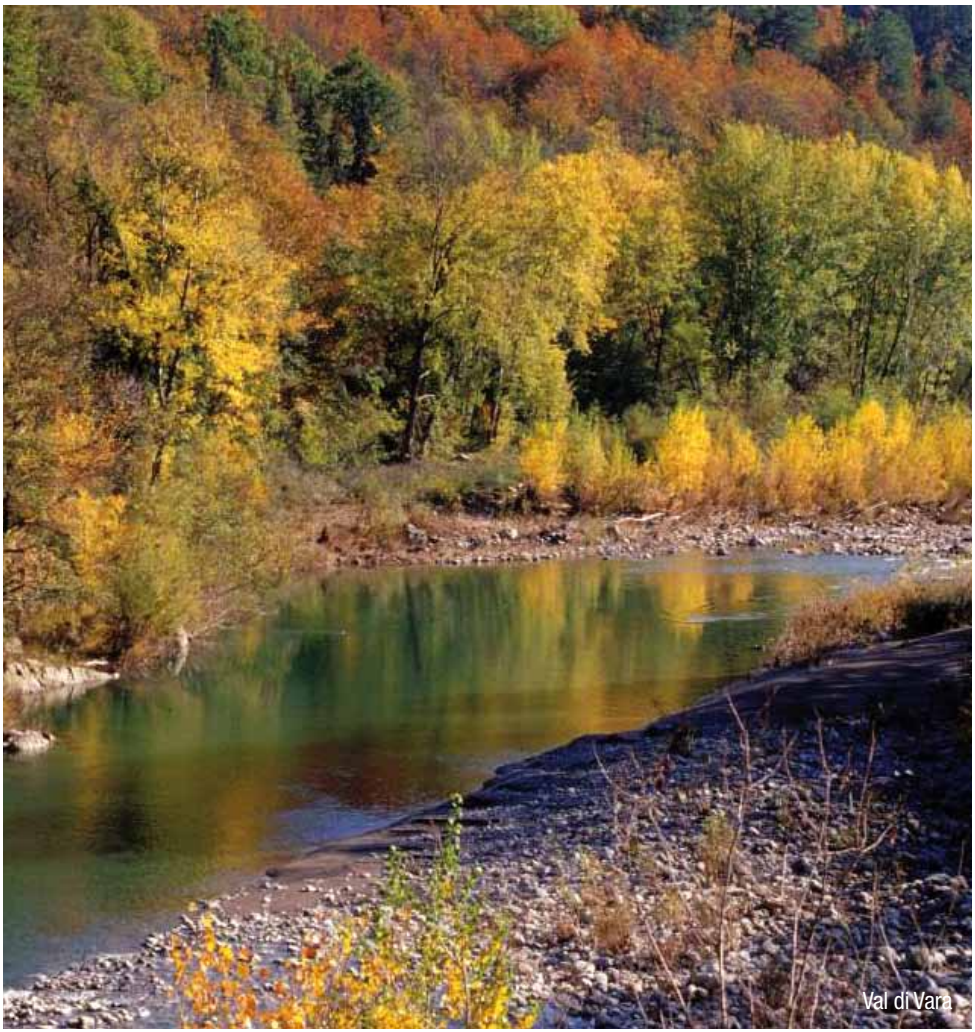
La flora di pregio del Parco è costituita soprattutto da piante acquatiche e palustri, sempre più rare in Italia. Tra queste il millefoglio d'acqua *(Myriophyllum spicatum)*, il coltellaccio *(Sparganium erectum)*, la lisca maggiore *(Typha latifolia)* e la lisca a foglie strette *(Typha angustifolia)*.
L'area fluviale è poi caratterizzata da una ricca vegetazione ripariale a salici che svolge un'importante opera stabilizzatrice del substrato alluvionale: i più diffusi sono il salice bianco *(Salix alba)*, il salice rosso *(S. purpurea)* e il salice ripaiolo *(S. eleagnos)*. Nella fascia più arretrata crescono l'ontano nero *(Alnus glutinosa),* il pioppo nero *(Populos nigra)* e il pioppo bianco *(Populus alba)*.
Si possono poi ammirare diversi altri ambienti: dalle pinete di pini marittimi *(Pinus pinaster)* con eriche, ai boschi di castagni secolari in Val di Vara *(Castanea sativa)*. Non mancano prati a ginestre *(Spartium junceum)* e grandi cespugli di ampelodesma *(Ampelodesmos*

mauritanicus) che crescono in mezzo a formazioni rocciose calcaree.
Il promontorio del Caprione è caratterizzato dalla presenza di una ricca flora mediterranea. Sul versante a mare troviamo estese pinete di pino d'Aleppo *(Pinus halepensis)* e altre tipiche formazioni di macchia: il bosco di leccio *(Quercus ilex)* con lentisco *(Pistacia lentiscus)*, mirto *(Myrtus Communis)*, alaterno *(Rhamnus alaternus)* e corbezzolo *(Arbutus unedo)*. Significativa è la presenza del cisto bianco *(Cistus albidus)* che qui si trova al limite orientale della sua area di distribuzione ed è uno dei simboli del Parco.
Negli ambienti più esposti ed estremi si sviluppa la gariga, composta da piante erbacee e suffruticose aromatiche come il timo *(Thymus vulgaris)*, l'elicriso *(Helichrysum italicum)* e l'euforbia cespugliosa *(Euphorbia characias)*. Il paesaggio vegetale è infine caratterizzato da antichi oliveti terrazzati, in parte abbandonati, dove in primavera fioriscono specie rare come l'iris nano *(Iris lutescens)*, il narciso tazetta *(Narcissus tarzetta)* e numerose orchidee selvatiche.

Cisto bianco *(Cistus albidus)*

LA VAL DI VARA

La Val di Vara è caratterizzata da colline con boschi di castagni secolari, borghi di grande interesse storico-naturalistico, rocche, come il castello Doria Malaspina a Calice al Cornoviglio, e aree carsiche, con grotte e doline come quelle di Riccò del Golfo e Pignone. Il fiume Vara, che domina e disegna la vallata, nasce nell'Appennino Ligure e scorre per circa 58 Km incuneandosi tra meandri rocciosi e allargandosi in brevi piane coltivate. Il fiume, che ospita una significativa fauna ittica e anfibia, tra cui l'ululone dal ventre giallo, rappresenta il tratto più integro del Parco ed è un luogo incantevole e idoneo per praticare alcuni sport fluviali immersi nella natura come canoa, rafting, torrentismo e hydrospeed.


Val di Vara

Il CASTELLO DI CALICE AL CORNOVIGLIO

Il castello di Calice al Cornoviglio ha origini molto antiche ma non si conosce con esattezza la sua nascita. Fu probabilmente un presidio obertengo e successivamente ne furono comproprietari il Vescovo di Luni, i marchesi Malaspina e gli Estensi. Il vescovo di Luni nel 1272 cedette la sua quota ai Fieschi, mentre gli Estensi cedettero la loro ai Malaspina. Nel 1416 se ne impadronirono le truppe della Repubblica genovese che lo consegnarono ai Fieschi. Successivamente il castello venne donato dall'imperatore Carlo V all'ammiraglio Andrea Doria. In questo periodo la struttura del castello venne modificata e perse la funzione difensiva a favore di quella abitativa. Nel 1772 la definitiva cessione del castello a Pietro Leopoldo Granduca di Toscana che ne fece uso burocratico-amministrativo.
Dopo la proclamazione dell'Unità d'Italia divenne sede comunale e oggi ospita, oltre a una piccola foresteria del Parco di Montemarcello-Magra, tre musei: la Pinacoteca"David Beghè" (pittore affrescatore nato a Calice nel 1854), il Piccolo Museo "Pietro Rosa" (pittore autodidatta nato di Portovenere) e il Museo dell'Apicoltura.

LA LAMPREDA DI MARE E L'ULULONE DAL VENTRE GIALLO

Tra le specie presenti nel Parco e oggetto di significativi progetti di conservazione, volti alla tutela della specie stessa ma aventi anche una ricaduta sull'intero ecosistema, ci sono due rappresentanti della fauna minore: la lampreda di mare, *(Petromyzon marinus)*, e l'ululone appenninico *(Bombina variegata pachypus)*.

La lampreda di mare, pesce dalle caratteristiche primitive e dal ciclo vitale simile a quello dei salmoni (dai fiumi, dove nasce, migra in mare dove da adulta vive come parassita di pesci, rettili e cetacei per poi risalire i corsi d'acqua al momento della riproduzione e deposizione delle uova), è considerata "in pericolo critico" sulla base delle categorie regionali IUCN ed è inserita tra le specie prioritarie della Direttiva Habitat. Attualmente i fiumi Magra e Vara rappresentano l'unico sito certo in Italia per la sua riproduzione e la specie è da considerarsi un bioindicatore della qualità e integrità fluviale.

Al fine di valutare la diffusione reale della specie e favorirne il suo incremento, l'Ente Parco ha attivato inizialmente una serie di monitoraggi e interventi e, successivamente, il progetto LIFE + Natura P.A.R.C. "Petromyzon And River Continuity", finanziato dall'UE e concluso nel 2012, che ha permesso il ripristino della continuità fluviale ed ecologica dei fiumi Magra e Vara, attraverso la realizzazione di passaggi per pesci, e la sensibilizzazione delle popolazioni e delle amministrazioni locali nei confronti di tutta l'ittiofauna d'acqua dolce ligure, oggi pesantemente compromessa. Il progetto è stato svolto in collaborazione con Regione Liguria, Distav (Università di Genova), Provincia della Spezia, Legambiente e con il cofinanziamento di Tirreno Power.

L'ululone appenninico è un piccolo rospo dal caratteristico richiamo, a cui deve il nome, e dal ventre blu con cui avverte i suoi nemici di essere "velenoso". La specie è simbolo dell'ambiente rurale della Val di Vara perché la sua presenza e il suo ciclo vitale sono strettamente connessi con le strutture, vasche e fontane del paesaggio agricolo tradizionale di cui la specie è da considerarsi bioindicatrice. Gli interventi del Parco nell'ambito dei successivi progetti a favore della specie hanno portato alla realizzazione o ripristino di abbeveratoi, che hanno favorito anche il recupero delle attività agro-silvo-pastorali e alla creazione di pozze e di centri di riproduzione controllata all'interno di alcuni SIC della Val di Vara.

Il progetto del Parco ha ottenuto nel 2011 dal WWF il prestigioso riconoscimento nazionale del "Panda d'oro" quale esempio di buona pratica per la conservazione della natura in Italia.

ITINERARIO 1
L'Anello del Madrignano

Un percorso da castello a castello: da quello affascinante e spettrale di Madrignano a quello imponente di Calice al Cornoviglio che domina la valle. Un tragitto ad anello, che attraversa castagneti - "fonte" del rinomato miele di Calice - per raggiungere l'Alta Via e, con tempo limpido, è possibile godere di ampie panoramiche sulla Toscana, sulle Alpi Apuane e sui territori solcati dal Vara.

Punto di partenza: castello di Madrignano; sentiero di fronte al parcheggio.

Itinerario: il sentiero attraversa un bosco misto a prevalenza di castagni. Il percorso alterna salite a brevi tratti in piano. Si raggiunge così il Passo di Alpicella (710m). Da questo crocevia passa l'Alta Via dei Monti Liguri. L'itinerario procede in discesa portando alla frazione di Nasso (467m) di Calice al Cornoviglio. Con una breve deviazione, proseguendo sulla strada carrozzabile e per una mulattiera, è possibile raggiungere lo stupendo castello medioevale. Dalla frazione di Nasso l'itinerario prosegue sempre in piano alternando ampi sterrati a sentieri evidenti nel piacevole castagneto e oltrepassa diversi contrafforti per riportare in circa un'ora e mezza a Madrignano (468m) al punto di partenza.

Tempo di percorrenza: 4 ore - **Difficoltà**: E - Escursionistico

Località attraversate: Madrignano - Passo Alpicella (AVML) - Nasso - Calice al Cornoviglio - Madrignano

Azienda Agricola Bartolucci

Località Usurana
Calice al Cornoviglio (SP)
apibarto@libero.it
T **3384120114**

L'azienda nasce nel 2003 da una passione per le api e tutto il loro mondo e per l'olivicoltura. La sede è nel cuore della Val di Vara luogo ideale per praticare l'apicoltura e l'olivicoltura, la vigna e l'orto. Il laboratorio di trasformazione è stato ricavato in una piccola casetta in sasso. Nel punto vendita adiacente Michela Sabatini, la responsabile, offre oltre a cordialità e ospitalità, notizie sul percorso produttivo, le proprietà e consigli sull'utilizzo, prodotti di nicchia ma con una qualità eccellente. L'Olio Extravergine di oliva è ottenuto dalle olive delle varietà Frantoio e Leccino. Oltre all'olio produce anche miele di qualsiasi tipo, propoli e derivati del miele e creazioni con la cera d'api. Nel 2012 l'azienda ha ottenuto il primo premio al concorso "I Mille Mieli, i Millefiori" gara del gusto dei migliori mieli millefiori d'Italia.

IL MIELE

Nell'area di Calice al Cornoviglio il legame del miele con il territorio e la cultura per questo prodotto è molto antico ma la riscoperta dell'attività apistica, quasi completamente abbandonata durante gli anni precedenti, risale agli anni ottanta.
Per lo sviluppo dell'apicoltura nel territorio Calicese l'ambiente ha giocato un importante ruolo: si tratta, infatti, di un territorio incontaminato ideale per produrre miele di qualità e perfettamente biologico. Molte varietà botaniche e fioriture ben scadenzate durante tutta la stagione permettono di diversificare la raccolta tanto da riuscire a produrre almeno sei qualità di miele con colore, sapore e caratteristiche organolettiche diverse.
Il primo raccolto è quello di erica arborea, nel mese di aprile, da cui si ottiene un miele particolarmente tipico con un profumo intenso e particolare. Si passa poi a maggio, il periodo dell'acacia: la robinia pseudoacacia abbondantemente diffusa sul territorio soprattutto lungo i corsi d'acqua garantisce la produzione più importante di tutta la stagione. Si passa quindi alla fioritura di castagno, nel periodo intermedio, che è di solito la più abbondante grazie alla diffusione sul territorio

della pianta e alla sua lunga fioritura. Successivamente sulle alture del Cornoviglio è facile produrre del miele millefiori ricco di particolari aromi conferiti dalle fioriture spontanee presenti in questo periodo. L'ultimo raccolto della stagione, molto particolare soprattutto per il suo colore nero, è la melata derivata dall'elaborazione da parte delle api di sostanze zuccherine raccolte sul tronco e sulle foglie delle piante e prodotte da piccoli afidi parassiti delle stesse.

POLENTA CON FARINA DI CASTAGNE

***Ingredienti**: farina di castagne, olio extravergine di oliva, acqua, sale*

Come per la classica polenta di mais far cuocere la farina in abbondante acqua e sale per 40-45 minuti a fuoco lento, una volta ultimata la cottura condire con olio extra vergine. Si tratta di una ricetta antica, tipica del calicese, che ha sfamato molta gente in tempo di guerra e anche dopo. Dal gusto particolare semidolce impreziosito dal pizzico dell'olio. A seguire si consiglia un'insalata calda di fagioli borlotti, patate e cavoli neri tipici della valle, il tutto bollito e condito con olio extra vergine a crudo.

ITINERARIO 2
L'anello di Cassana

Un percorso importante dal punti di vista storico-naturalistico perché rende visibile l'accesso alla grotta ossifera di Cassana, denominata "Resciadora" dove furono rinvenute ossa fossili appartenute all'Orso Speleo. Un tragitto ad anello, che nel primo tratto scorre lungo il torrente Cassana presentando una vegetazione rigogliosa e affascinanti scorci su un susseguirsi di laghi e cascatelle e successivamente attraversa boschi di castagni, pini e lecci. Si tratta di antichi percorsi che dal porto medioevale di Levanto portavano direttamente nell'Emilia Occidentale, e che in epoche piu' recenti erano usate per lo svolgimento dei commerci locali tra la riviera e l'entroterra.
Punto di partenza: Piazzale della Foce a Cassana - Borghetto Vara
Itinerario: si prende il sentiero 48 che risale il corso del Torrente Cassana e che conduce al Monte Bardellone. Il corso del Torrente Cassana, circondato da una rigogliosa vegetazione, è caratterizzato da notevoli dislivelli che creano magnifiche cascate e piccoli laghi. Si giunge quindi sulla spianata del Monte Bardellone, da cui si può ammirare lo splendido panorama della Valle di Levanto. Per il rientro ci si incammina lungo il sentiero n. 49, una strada sterrata che attraversa il Monte Castellaro, dove si erge la famosa Croce. Nei pressi del Monte Castellaro si scorgono i resti di una antica fortificazione appartenuta alla popolazione dei Liguri e che aveva come scopo quello di difendere e proteggere gli abitanti dai pericoli provenienti dal mare. In loc. Ressadora si incontra la caverna Ossifera attraversando le frazioni di Valle (ricco di esempi dell'architettura rurale, con qualche antico portale in arenaria scalpellinata) e Poggiole si giunge al ponte romano dell'Oro e si ritorna al punto di partenza.
Tempo di percorrenza: 5,30 ore - **Difficoltà**: E - Escursionistico
Località attraversate: Cassana - Bardellone - Monte Castellaro - Valle - Poggiole - Cassana

Azienda Agricola Bellano Marcello

Via Chiesa 8/2
19020 Borghetto Vara Loc. Chiesa (SP)
T **0187 894436** - Cell **333 3281589**

L'azienda, a conduzione familiare, è nata nel 2010 sulle verdi colline della Val di Vara dove, forse, le condizioni ambientali per gli olivi non sono le migliori ma dove da sempre questa coltura è presente, come testimoniano anche i numerosi oliveti secolari abbandonati.
Le olive nelle varietà Leccino e Razzola vengono prodotte con metodo integrato e poi vendute al frantoio. Coltiva anche ortaggi, frutta di vario genere e frutti di bosco, produce farina e si occupa della raccolta di funghi e castagne.

Brugnato

La piccola città, posta alla confluenza del fiume Vara e del suo affluente Gravegnola, è uno dei centri più importanti della Val di Vara sia per la sua antica tradizione storica e religiosa, sia per i monumenti ancora esistenti, che ne ricordano il glorioso passato. Sorge verosimilmente a opera dei monaci di San Colombano nel VII secolo d. C. in una zona di confluenza di antichi tracciati viari che scendevano dall'Appennino, altri che risalivano da Luni in direzione di Genova, altri ancora che andavano verso Piacenza e Tortona. La pianta circolare della città rivela la sua natura di borgo fortificato medievale che si è sviluppato attorno alla cittadella vescovile. Tra gli edifici storici da vedere la Chiesa Parrocchiale, di antica fondazione, il Santuario della Nostra Signora dell'Olivo, il Museo Diocesano e l'Antico ponte medievale sul fiume Vara, di probabile origine romana, che costituiva il collegamento tra l'Appennino e il mare ed è stato recentemente ristrutturato dall'Ente Parco. Molte le attività produttive del territorio. Caratteristica la produzione di formaggi tipici nel locale caseificio e dei salumi nei numerosi salumifici artigianali. Tra i dolci il canestrello brugnatese e il cavagnetto.

STOCCAFISSO CON LE FAGIOLANE DI TORZA

***Ingredienti**: stoccafisso, fagioli della tipologia "fagiolane di Torza", aglio, prezzemolo, capperi sotto sale, olio extravergine d'oliva.*

Lasciare lo stoccafisso a bagno per circa una settimana, quindi lessarlo. Cuocere le fagiolane a fuoco lento per almeno due ore ed unirle allo stoccafisso. Condire con una salsa preparata con un trito di aglio, prezzemolo, acciughe e capperi, e amalgamata con l'olio di oliva.

ITINERARIO 3
Suvero

Sùvero, frazione del Comune di Rocchetta Vara, sorge a un'altitudine di 687 mt. s.l.m. e deve il suo nome proprio alla sua privilegiata posizione strategica di controllo, tra la Val di Vara e la Lunigiana. Ha un borgo cinquecentesco dominato da un castello che fu postazione difensiva e poi residenziale dei Malaspina e che oggi è residenza privata.

Punto di partenza: dal castello di Suvero, lungo la via che porta al Passo dei Casoni

Itinerario: Proprio dinanzi al castello sorge la chiesa di San Giovanni Battista che ha una struttura con pianta a croce e nella cripta conserva un bassorilievo di marmo bianco della Vergine con il Bambino circondati da angeli sonanti della fine del 1400. Continuando in direzione del passo dei Casoni, che svetta sopra i mille metri di quota, poco fuori il borgo lungo la SP6, ci si addentra in un'imponente pineta, considerata tra le più belle dell'Appennino ligure, con alberi d'alto fusto che si estende per svariati ettari. Il verde bosco di conifere, tendente allo smeraldo, risalta in modo evidente contro gli erbosi versanti appenninici, creando un suggestivo contrasto.

La pineta è collegata all'Alta Via dei Monti Liguri da diversi sentieri e mulattiere (le antiche vie del sale) adatti per passeggiate nel verde o per praticare trekking e mountain bike. Alla fine del vialone alberato della Pineta si incontra un albergo-ristorante a questo punto è possibile continuare fino al Passo dei Casoni o rientrare.

Tempo di percorrenza: 1,30 ore andata e ritorno - **Difficoltà**: E - Escursionistico

Località attraversate: Suvero

Azienda Agricola Menoni Michele - Agriturismo "La Collina di Terme"

Via Terme 1 - 19020 Rocchetta Vara
Loc. Suvero (SP)
T **0187 890033** - Cell **3385674706**
michelemenoni@collinaditerme.it
www.collinaditerme.it

L'azienda, a conduzione familiare, si trova nelle verdi colline della Val di Vara, valle del biologico, ai confini del Parco di Montemarcello-Magra e vicino a quello delle Cinque Terre e all'Alta Via dei Monti Liguri, dove regna la tranquillità e si respira aria pulita. Nata negli anni '70 come semplice azienda agricola è cresciuta nel tempo: nel 2004 è diventata agriturismo e dal 2010 gestisce anche due mini appartamenti e un "agricampeggio". L'azienda sta concludendo l'iter per diventare anche "fattoria didattica" e prenderanno quindi il via percorsi didattici tra i quali "il ciclo dell'olio", l'antico grano bianco di Suvero, l'orto e la fattoria. L'azienda dispone infatti di vari tipi di animali, dalle pecore ai pavoni, dai conigli alle galline fino ai maiali e senza dimenticare l'asino, vera mascotte dell'azienda. L'Olio Extravergine di Oliva ottenuto dagli olivi dell'azienda viene utilizzato per preparare i gustosi piatti della tradizione locale e della cultura contadina proposti dall'agriturismo. L'attività agricola ha indirizzo prettamente ortofrutticolo e produce ortaggi di vario genere,vino bianco e rosso e cereali come l'antico grano bianco delle valli di Suvero, mais e segale.

CORZETTI

***Ingredienti**: farina dell'antico grano bianco di Suvero, olio extravergine di oliva formaggio grattugiato, noce moscata, acqua q.b.*

Impastare tutti gli ingredienti insieme, aggiungendo acqua poco alla volta, fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. A questo punto si creano delle piccole strisce d'impasto con un'altezza di circa 2 cm e si fanno a tocchetti come dei gnocchi.
Infarinandosi bene il palmo della mano si va a schiacciare questi tocchetti uno alla volta fino a farli diventare come delle piccole orecchiette e successivamente si vanno ad adagiare sopra un piano infarinato fino a operazione conclusa.
Cuocere in acqua bollente e salata per pochi minuti, una volta colati si condiscono a piacere con ragù di carne, pesto o sugo di funghi.

La Val di Magra

L'ambiente fluviale della bassa Val di Magra, con i suoi ampi meandri e i laghetti creati dal lento e sinuoso percorso del fiume Magra, comprende zone umide uniche in Liguria, importanti per la sosta e la nidificazione di molti uccelli migratori e stanziali come il martin pescatore, l'airone cenerino, la garzetta e il cormorano.

IL CENTRO REGIONALE FAUNA MINORE

Il Centro Regionale Fauna Minore è stato allestito dal Parco presso l'ex Oratorio della Trinità di Sarzana in seno al progetto "La valorizzazione della fauna minore e della vegetazione degli ambienti umidi d'acqua dolce nei SIC liguri" cofinanziato dalla Regione Liguria nell'ambito del Docup Ob.2 2000/2006 Misura 2.6b Realizzazione Rete Natura 2000 con fondi dell'Unione Europea. La struttura comprende un centro visite sulla diversità biologica di anfibi, altri vertebrati eterotermi e di alcuni invertebrati tipici della Liguria orientale e l'allestimento di una piccola area curatoriale destinata all'allevamento del cibo vivo e alla stabulazione di animali malati. Gli acquari e i terracquari, in cui è stato ricreato l'ambiente naturale delle specie con attrezzature ad hoc, in grado di mantenere le particolari e delicate condizioni microclimatiche (temperatura, umidità relativa, ore di luce), sono esposti in due diverse aree. Una per le specie prevalentemente diurne, come tritone alpestre *(Triturus alpestris apuanus)* e l'ululone dal ventre giallo *(Bombina variegata pachypus)*, e l'altra per le specie prevalentemente notturne come il granchio d'acqua dolce *(Potamon fluviatile)* oppure troglobie come il geotritone *(Speleomantes ambrosii)*. La struttura è anche la sede del Centro di Educazione Ambientale (CEA) del Parco, che si occupa della didattica nelle scuole, dell'organizzazione di escursioni, visite guidate e corsi di aggiornamento per insegnanti e di comunicazione. Il CEA è pertanto il braccio comunicativo del Parco ed educa le nuove generazioni, ma anche gli adulti, a uno sviluppo sostenibile facendo loro prendere coscienza dell'importanza di modificare i propri stili di vita.

ITINERARIO 4
L'antica Via Francigena

La Via Francigena entra in Liguria con due itinerari. Uno scende in pianura attraversando Santo Stefano lungo il corso del fiume Magra. L'altro, più a monte, raggiunge il borgo fortificato di Ponzano Superiore e, lungo la valle del torrente Amola, superava il castello della Brina, di cui oggi sono visibili i ruderi. Entrambi giungevano al "Castrum de Sarzano", ceduto da Ottone I al vescovo di Luni nel 963. Il percorso è ampiamente panoramico e permette la visione della piana della Magra.
Punto di partenza: Loc. Ponzano Belaso, Parco "2 giugno"
Itinerario: Si percorre per un tratto via dell'Erta, carrozzabile per circa 1 km. e poi si prende il sentiero. Appena sopra la collina occorre una breve sosta per vedere la cava in argilla di particolare purezza e qualità, da qui si estraeva la materia prima per la fabbricazione di laterizi, utilizzata verso il 1800 dagli artigiani del luogo e dopo verso il 1880 dallo stabilimento Ceramica Vaccari. Da questo punto, il sentiero risulta un po' più ripido ma, soprattutto nelle giornate serene, è il caso di voltarsi per uno sguardo sulla Vallata. Più avanti il sentiero si ricongiunge con Via Giovanni XXIII (strada sterrata) per arrivare a Ponzano Superiore. (tempo di percorrenza a piedi circa 1.30/2,00). Dal centro del borgo si prende il sentiero della Via Francigena (segnalato VF in bianco e rosso) che porta al colle della Brina, punto di crinale dove si trovano i ruderi e parte della torre principale circolare crollata dal Castello della Brina, denominata "il torraccio", probabilmente la torre di controllo appartenente al sistema difensivo del Castello. Proseguendo si giunge sul torrente Amola in località Ghiaia di Falcinello per poi ritornare a Ponzano Belaso.
Tempo di percorrenza: 4 ore - **Difficoltà**: E - Escursionistico
Località attraversate: Ponzano Belaso - Ponzano superiore - Ghiaia di Falcinello - Ponzano Belaso

Azienda Agricola Ca' Rina

Via Ugo Mantero 17/C
19037 Ponzano Superiore (Sp)
Cell **3409305277**
ca-rina@hotmail.it

L'azienda, a conduzione familiare, è nata nel 2010 su una collina soleggiata nei pressi di Ponzano Superiore nel Comune di Santo Stefano Magra dove detiene 16.000 ha di superficie olivetata. L'azienda è in conversione al biologico e ha grande attenzione per gli aspetti ambientali di tutte le fasi della produzione. L'Olio Extravergine di Oliva è ottenuto da olive nelle varietà Frantoio, Leccino e Pendolinoa cui si aggiunge un nuovo impianto a Castelnovina.
Produce anche ortaggi di vario genere con cui prepara anche confetture e passata di pomodoro.

Azienda Agricola Zangani Alberto

Via Gramsci, 46
19037 Santo Stefano Di Magra (Sp)
T **0187 632406**
Cell **328 7665657** - **339 7618200**
box@zangani.it

L'azienda, situata a Ponzano Superiore su una ridente collina soleggiata, ha un forte legame col territorio e una lunga tradizione agricola. Al fondo agricolo del Mortedo, antico podere già amministrato dai Malaspina, si sono aggiunti, negli anni, altri poderi quali: il Luisito, la Bocceda, il Montale, il Fontolo, la Piana e il Carbonin, tutti già votati per tradizione alla produzione di olio da piante di olivo secolari e alla quale è stata affiancata anche la coltivazione di viti. L'azienda si sviluppa su una superficie di 30 ha e produce un rinomato Olio Extravergine di Oliva DOP Riviera Ligure di Levante prodotto anche con la monovarietà Razzola che ha ottenuto numerosi riconoscimenti in importanti manifestazioni e concorsi.
Produce vino DOC Colli di Luni Vermentino, un Vino DOC Colli di Luni Rosso denominato "Il Montale" e i vini IGT Golfo dei Poeti Bianco e Rosso.

Azienda Agricola e Frantoio Lucchi & Guastalli

Frantoio: Località Vincinella
19037 S. Stefano Di Magra
T **0187 633329** - F **0187 696399**
frantoiolg@frantoiolg.com
www.frantoiolg.com

FRANTOIO
LUCCHI & GUASTALLI

L'Azienda, fondata nel 1995, è la prima a produrre e commercializzare Olio DOP "Riviera Ligure". Nel 2002 all'azienda si aggiunge il frantoio, che diviene in breve tempo un punto di riferimento per l'applicazione di nuove tecnologie olearie e di gestione dei reflui oleari. Dal 2006 l'azienda collabora, in qualità di Sede Didattica per la tecnica olearia, con l'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Bra e Pollenzo. L'azienda organizza corsi e degustazioni e ha ottenuto diversi riconoscimenti per i suoi prodotti.
L'Olio Extravergine di Oliva è prodotto dagli oliveti (prevalentemente di varietà Razzola) situati in parte nella Bassa Lunigiana, sui pendii rivolti a sud-ovest verso la vallata della Magra, e in parte nelle terrazze digradanti sulle acque della Baia Blu, vicino a Lerici. La cura degli oliveti viene effettuata secondo tecniche a basso impatto ambientale. Oltre all'olio extravergine e all'olio d'oliva l'azienda produce e vende pesto e salsa di noci, verdure e olive verdi, funghi, passate e sughi bio, condimenti in extravergine, aceti, pasta e testaroli, dolci all'extravergine.

GLI ORTAGGI

Tra i frutti inseriti nell'albo regionale dei prodotti tipici ricordiamo il Ciliegio durone sarzanese, il Pesco Birindella, alcuni Meli tradizionali (Melo Beverino, Melo Bianchetta, Melo Musona, Melo Pipin) e l'Olivo Razzola (vedi box).
Tra gli ortaggi diverse specie di fagiolo: il Fagiolo Lumè di Pignone, fagioli borlotti, dal particolare gusto "rotondo"; il Fagiolo dell'aquila di Pignone, varietà di fagiolo rampicante dal sapore delicato e molto digeribile di colore "arlecchino"; il Fagiolo cannellino della Val di Vara, impiegato nella preparazione di secondi piatti a base di carne e crostacei; il Fagiolo cenerino della Val di Vara che si impiega comunemente come contorno a secondi piatti o per la preparazione di minestre.
Rinomati anche la Patata di Pignone, lo Zucchino alberello di Sarzana, il Pisello nero di L'ago (Borghetto-Vara) e la Cipolla di Pignone dal gusto dolce.

ITINERARIO 5
Sulle rive del fiume Magra

Itinerario lungo il corso del fiume Magra. Si percorre la sponda sinistra del fiume costeggiando boschi riparali di pioppi e salici. Lungo il percorso si incontrano alcuni laghetti, tutti visitabili compiendo un periplo su un sentiero segnato. La presenza di tali ambienti umidi offrono un habitat ideale per uccelli acquatici, limicoli e rapaci.

Punto di partenza: Loc. Battifollo di Sarzana - presso circolo Arci

Itinerario: si percorre il sentiero che dalla strada carrabile di Battifollo porta al fiume in direzione Ponzano Magra, si passa sotto ai viadotti dell'Aurelia e della ferrovia. Superato il torrente Calcandola si raggiunge il Lago Pallodola, ex cava per l'estrazione di materiali inerti, il quale ha subito, a seguito dell'interruzione delle attività di cantiere, una graduale e spontanea rinaturalizzazione tutt'ora in atto. Proseguendo sul sentiero principale si costeggia il Magra, qui affiancato da boschetti di pioppi e salici e si raggiungono i Laghi Gemelli; un altro sentiero segnato permette di fare il giro del maggiore dei due laghi. Da qui si prosegue scavalcando il canale della Gora dei Mulini, attraversando campi a poca distanza dal fiume e giungendo a Santo Stefano Magra.

Tempo di percorrenza: 3,30 ore - **Difficoltà**: E - Escursionistico

Località attraversate: Battifollo di Sarzana - Lago Pallodola - Laghi Gemelli - Santo Stefano di Magra - Battifollo di Sarzana

Azienda Agricola "Attilia Torchiana"

Via Ghiarettolo 5 - 19038 Sarzana Sp
T **338 8724977**
bella.stanchi@gmail.com
lucamassini@alice.it

L'azienda, nasce all'inizio degli anni 80, sui terreni aviti della famiglia Torchiana, principalmente con produzione di vino, olio, granaglie, fieno e frutta. L'attenzione alla valorizzazione del territorio e delle sue produzioni tipiche, spinge Attilia Torchiana, Lunigiana doc da generazioni, a concentrarsi sull'olivicultura e sui vitigni. In particolare l 'azienda sceglie di concentrarsi sulla produzione di olii monovarietali. Il lavoro iniziato da Attilia Torchiana viene poi proseguito dalla figlia, Isabella Stanchi, che oggi dispone di una superficie olivetata di 15 ha. L'Olio Extravergine di Oliva è ottenuto dalle olive suddivise nelle varietà Frantoio, Razzola, Moraiolo, Leccino e Castelnovina. Dal 2005 l'azienda partecipa al progetto "BUON OLIO", promosso dalla C.I.A. di Sarzana, per il miglioramento della qualità dell'olio. Diversi i riconoscimenti ottenuti al Concorso Leivi per "i migliori oli del Levante Ligure (Genova, La Spezia): terza nel 2005, seconda nel 2010 e nel 2011 la Giuria Speciale dei "Ristoratori e Giornalisti" le attribuisce il premio per "il miglior olio" in Rassegna. Anche nel 2012 l'Azienda viene premiata: secondo posto con punteggio PANEL di 8. Produce anche ortaggi, frutta (varietà locali come la susina massina), mais, grano, foraggio, vino e olio.

Frantoio e Mulino Ambrosini Roberto

Via Dei Molini 396 - 19038 Sarzana Sp
T 0187 620453
ambrosiniolio@libero.it
www.frantoioambrosini.it

L'azienda si trova nel cuore della Val di Magra, a Sarzana, e dal 1923 porta avanti l'antica tradizione olearia. Il frantoio è in attività dal 1600 ed l'unico ancora oggi situato nel sito originale. L'Olio Extravergine di Oliva viene estratto dalla spremitura di olive fresche di raccolto di pregiate

varietà tipiche come Frantoio, Razzola, Leccino, Moraiolo e Lantesc. L'estrazione avviene nel rispetto delle norme Hazard Analysis Control Point (HACCP) D.Lgs. 155/97 e Reg. CE 852/2004 con una rigorosa estrazione a freddo inferiore ai 27°. L'olio Ambrosini ha ottenuto numerosi riconoscimenti tra cui il PREMIO BIOL 2012 - Premio Internazionale per il miglior Extra Vergine d'Oliva da Agricoltura Biologica - PRIMO E SECONDO CLASSIFICATO; 2011 Città di Andria - Premio internazionale per il miglior olio extravergine d 'oliva da agricoltura biologica; 2009 Bajardo XIV° Premio BIOL - 2° Classificato Premio Internazionale - Sezione Liguria. Oltre all'olio extravergine d'oliva l'azienda produce olive in salamoia, paste d'olive e miele biologico.

BRANZINO ALLA FRANTOIANA

***Ingredienti per 4 persone**: 4 filetti di branzino fresco di circa 200 grammi ciascuno, 200 grammi di pomodorini freschi, 10 olive nostrali in salamoia, mezzo spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, 4 cucchiai di vino vermentino della Val di Magra, 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva, sale, qualche goccia di olio al peperoncino Habanero Ambrosini/ Nine de Lobo.*

Salare i filetti di branzino e adagiarli in un tegame unto con 4 cucchiai di olio, senza sovrapporli. Irrorarli con 2 cucchiai di vino e insaporirli con lo spicchio d'aglio tagliato in due pezzi. Cuocerli per 12 minuti circa.
Lavare i pomodorini e unirli al pesce a metà cottura insieme alle olive, il vino rimasto e il peperoncino, irrorando durante la cottura il pesce con il cucchiaio del sughetto nel tegame. Disporre i filetti nei piatti con i pomodorini e le olive e decorate il piatto con poco prezzemolo tritato.

VINO

I vini simbolo del territorio sono il Vino doc Colli di Luni e l'IGT Liguria di Levante (ex Golfo dei Poeti). Il primo, prodotto nella zona collinare compresa tra Liguria e Toscana, è diviso in tre tipologie: Colli di Luni Vermentino che si ottiene da vitigno Vermentino; Colli di Luni Bianco che si ottiene da vitigni Vermentino, Trebbiano Toscano ed altri vitigni liguri a bacca bianca; Colli di Luni Rosso che si ottiene da vitigni Sangiovese, Canaiolo, Pollera, Ciliegiolo da soli o con altri vitigni liguri a bacca rossa.
La zona di produzione dell'IGT Liguria di Levante comprendente l'intero territorio della provincia spezzina a eccezione dei terreni sopra i 500 metri s.l.m. Varie tipologie di vino: oltre al bianco e al rosso il rosato e il passito.
Il Colli di Luni Vermentino è indicato per i crostacei, minestre, antipasti di pesce, primi piatti a base di pesce e fritto misto di mare. Il D.O.C. Bianco è consigliato con tutti i piatti della cucina ligure, antipasti leggeri, minestre e paste al pesto, mesciua e baccalà alla vicentina. Il Colli di Luni Rosso è indicato per una cucina toscana, in particolare minestroni, carni bianche e rosse, grigliate, formaggi semiduri e stagionati, lasagne verdi al sugo di salsiccia, coniglio arrosto, manzo alla genovese e spezzatino con zucchine e patate.

L'OASI LIPU DI ARCOLA

Dall'area di San Genesio dove si trova un parcheggio si accede all'Oasi Lipu di Arcola nella cui struttura sono in mostra nidi, immagini e altro materiale relativo agli uccelli. Intorno al centro è possibile compiere un percorso ad anello nella macchia dove diverse bacheche esplicative illustrano le principali specie e ambienti dell'oasi. Tornati alla struttura si può seguire in direzione del fiume, sulle cui sponde crescono salici e ontani neri, dove sono molte le possibilità di avvistare specie tipiche degli ambienti fluviali come il Martin pescatore. Prosegue lungo il fiume per un tratto e piegando nuovamente nella macchia si passa nei pressi di un ramo morto del fiume, con vegetazione tipica delle zone umide stagnanti, e si ritorna sulla strada che porta alla struttura dell'Oasi. Presso l'Oasi i volontari svolgono diverse attività didattiche, escursionistiche e, occasionalmente, vengono liberati volatili feriti e curati nei Centri di Recupero più vicini.

ITINERARIO 6
Sarzana - Castelnuovo Magra

La Via Francigena (così chiamata perché originariamente intesa come asse di collegamento fra la Francia e i Paesi Bassi con Roma) nasce, come manifestazione della rinnovata spiritualità cristiana, intorno alla fine del primo millennio. Essa si caratterizzò come il momento centrale della mobilità dell'uomo, di quello cristiano in particolare, alla ricerca delle radice della fede.
Si può affermare che Sarzana e la valle del Magra sono figlie di Luni nel senso che la decadenza di questa da vita all'edificazioni che sorgeranno sulle colline, ma in larga misura sono debitrici della loro crescita e del loro affermarsi all'itinerario della Via Francigena.
Punto di partenza: Sarzana - Via Mazzini, di fronte alla sede del Comune
Itinerario: Seguire il tracciato della Via Francigena fino a Caniparola di Fosdinovo, passando dalla Fortezza di Sarzanello da cui si può ammirare il centro storico di Sarzana dall'alto. Si prosegue per circa 300 metri oltre la località e si abbandona la Via Francigena imboccando, sulla sinistra, il sentiero n° 303 che porta a Caprognano. Proseguire, sempre seguendo questa segnaletica, fino a Casala per prendere il sentiero 301 che passa dalla località "Tofo" e che porta a Castelnuovo Magra.
Tempo di percorrenza: 5 ore - **Difficoltà**: E - Escursionistico
Località attraversate: Sarzana - Nave - Sarzanello - Caniparola - Caprognano - Castelnuovo Magra - Sarzana

Azienda Agricola Belfiore

Via Montefrancio, 88
19033 Castelnuovo Magra (SP)
Cell **349 2241722** - **335 5637888**
info@agricolabelfiore.it
www.agricolabelfiore.it

L'azienda agricola Belfiore è una giovane (2007) impresa a conduzione familiare che ha ripreso e rinnovato gli uliveti di famiglia, produttivi dal 1938, e ha rilanciato la produzione puntando fin da subito a un'elevata qualità e a un controllo accurato di tutte le fasi produttive. L'azienda dispone di una superficie olivetata di circa 6 ettari terrazzati con circa 1500 olivi secolari. L'azienda produce tre rari oli monovarietali: Razzola, Fantesca e Prempesa oltre a Leccione, Castelnovina, Frantoio, Leccino e Taggiasca. Tra i numerosi riconoscimenti ricevuti ci sono il 1° premio nella categoria "fruttato leggero" al concorso nazionale "l'Oro d'Italia 2012" con olio monovarietale Razzola e il 1° premio al concorso "Olea Lunae 2012" con l'olio IGP Toscano - Colline della Lunigiana. L'azienda ha anche una produzione di piccoli frutti (more e lamponi) e fragole con cui realizza confetture a vendita diretta e un frutteto con pesche, fichi, susine, mele e pere e un piccolo orto familiare. L'azienda sta seguendo l'iter per ottenere il certificato di "fattoria didattica".

TAG'IAIN E COI (Tagliatelle con patate e cavoli)

***Ingredienti**: 500 g di cavolo bronzino, 300 g di patate, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, formaggio parmigiano, un cucchiaio di sale grosso, acqua.*
Questo piatto viene confezionato con le patate della varietà "Longarine di Pontremoli" e con il cavolo della varietà "Bronzino".

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele in quattro parti. Lavate il cavolo e tagliatelo in due per metà. Il gambo più consistente della foglia, si taglia, lo si priva della scorza e il midollo si fa a fette cuocendolo insieme agli altri ingredienti. Mettete al fuoco una pentola colma d'acqua e salatela. Appena inizia a bollire versatevi il cavolo e le patate. Quando le verdure sono quasi cotte (20-25 minuti) unite le tagliatelle e fatele cuocere per circa 10 minuti. Scolate la pasta insieme al cavolo con un ramaiolo e mettetela in una zuppiera. Condite con l'olio extravergine di oliva e abbondante formaggio grattugiato. Si consiglia di utilizzare un monovarietale "Razzola", con decise note di amaro e piccante e sentore di erba tagliata.

Promontorio del Caprione

É il sistema collinare che separa le acque sud-orientali del Golfo della Spezia dalla pianura alluvionale della Magra a partire dalla suggestiva Punta Bianca, uno spesso strato di bianco calcare. Il versante occidentale, più ripido e meno verde di quello orientale dove domina il pino d'Aleppo *(Pinus halepensis)*, presenta alte pareti rocciose a picco sul mare alternate a brevi spiagge, come la splendida e pluripremiata Punta Corvo, e alcune insenature, tra i borghi marinari di Lerici e Tellaro. Non mancano interessanti serie geologiche e reperti archeologici di età romana e preistorica come i cavanei. Di grande attrattiva i borghi storici di Ameglia e Montemarcello e gli abitati "fantasma" di Barbazzano e Portesone, antichi raggruppamenti di case abbandonate nel XIV a causa della peste. Sopra Punta Bianca si trova anche la batteria militare "Generale Chiodo" oggetto di recupero e riqualificazione da parte del Parco che ne farà un polo di ricettività a carattere extralberghiero con aree espositive e per l'accoglienza turistica.

ORTO BOTANICO

L'Orto botanico del Parco si trova sul Promontorio del Caprione nei pressi del borgo di Montemarcello ed è un sito di pregio floristico e di grande valenza panoramica. L'Orto è diviso in 5 sezioni rappresentative delle coperture vegetali del Promontorio. Si va dalla gariga, la vegetazione dei suoli aspri e rocciosi, con timo ed elicriso, alla macchia mediterranea con piante sempreverdi come il lentisco, il mirto e il leccio. Dalla pineta di Pino d'Aleppo, un grande pregio per il Parco, al querceto caducifoglio con boschi di cerro e roverelle. Una piccola area è dedicata all'Etnobotanica e c'è anche un "cammino dei sensi" per i più piccoli.

PUNTA CORVO

La spiaggia di Punta Corvo, che è la più estesa tra quelle che si sono formate nelle insenature della costa del Promontorio del Caprione verso Tellaro, è una distesa di sabbia e ciotoli scuri, che contrasta con il colore blu del mare limpido. È lunga poche centinaia di metri ed è circondata dalla vegetazione mediterranea con pini, ginepri ed euforbie. Per la sua bellezza e integrità è stata inserita nel 2003 da Legambiente nell'elenco delle 11 spiagge più belle d'Italia e rappresenta una delle perle del Parco. È possibile raggiungere la spiaggia a piedi (dal sentiero 3d) percorrendo una scalinata di 700 gradini, o in barca con il servizio in funzione in primavera ed estate con partenze da Bocca di Magra e Fiumaretta. Il trasporto in barca, della durata di circa quindici minuti, permette di ammirare la costa che dalla foce del Magra porta alla spiaggia compresa la bellissima Punta Bianca.

ITINERARIO 7
Da Bocca di Magra a Lerici

Questa magnifica traversata,tra le più classiche del promontorio del Caprione, collega l'abitato situato alla foce del fiume Magra con lo splendido borgo di Lerici, perla del Golfo dei Poeti. Lungo il percorso si incontra il centro storico di Montemarcello, che merita una visita attenta, l'Orto Botanico del Parco e i due paesi abbandonati di Portesone e Barbazzano. Da segnalare lungo il tragitto, la presenza di antichi "cavanei", costruzioni in pietra a secco che ricordano i nuraghi sardi, dei quali non è chiara la funzione.

Punto di partenza: Bocca di Magra, parcheggio davanti alla chiesa di sant'Andrea

Itinerario: Il sentiero, indicato dai segnavia n.3 e dell'Alta Via del Golfo (AVG) inizia e termina a Bocca di Magra che dal parcheggio sale verso il monastero di Santa Croce del Corvo (1176) nella cui antica cappella è conservata la Santa Croce (crocefisso ligneo giunto, secondo la leggenda, su una piccola barca dalla Terra Santa) e, superatolo, si segue una mulattiera fino alla strada asfaltata e si raggiunge il sentiero che si snoda verso il paese di Montemarcello, attraversando a tratti la macchia mediterranea, con numerose essenze aromatiche e spettacolari fioriture (ginestre, orchidee, cisti, corbezzoli, euforbie, timo, elicriso, rosmarino, ecc.), quindi la lecceta e coltivazioni abbandonate. Il paese di Montemarcello deve probabilmente il suo nome al console romano Claudio Marcello che sconfisse i Liguri Apuani. Le vie del borgo, che tagliano ad angolo retto,

ricordano ancora oggi il suo passato di accampamento romano mentre tracce delle mura sono ancora visibili percorrendo via delle Mura sino all'antica porta del paese. Dal punto panoramico di Montemarcello si gode uno splendido panorama sul Golfo dei Poeti e le sue isole. Dal borgo si prosegue lungo il sentiero n° 3 che decorre a mezza costa attraversando la macchia mediterranea, con numerose essenze aromatiche fino a giungere in Loc.Zanego da dove si scende in direzione di Tellaro. Proseguendo sempre lungo il sentiero n.3 in direzione di Lerici, si raggiungono i ruderi del borgo di Portesone. A 138m sul livello del mare questo antico villaggio agricolo-pastorale presenta poche case diroccate soffocate dalla folta vegetazione, la struttura del paese è ancora visibile. Nel XVI secolo la peste colpì gravemente gli abitanti di questo borgo e i sopravvissuti si rifugiarono a Barbazzano, altro paese abbandonato raggiungibile seguendo il sentiero che prosegue in piano a 115m sul livello del mare. Questo antichissimo borgo era proprietà del vescovo di Luni e sono ancora visibili le piccole abitazioni a due piani, ora utilizzate come ricovero per il piccolo bestiame o per gli attrezzi agricoli, la Chiesa e la cinta difensiva con la torre di guardia sono ormai scomparse. La peste provocò l'abbandono del borgo, e la nascita di Tellaro e Fiascherino. Dopo aver visitato i ruderi di questo antico borgo si prosegue per giungere a Lerici.
Tempo di percorrenza: 6 ore - **Difficoltà**: E - Escursionistico
Località attraversate: Bocca di Magra - Montemarcello - Zanego - Portesone - Barbazzano - Lerici - Bocca di Magra

Azienda Agricola "Il Portesone" Agri-Tur Società Agricola Turistica srl

19032 Lerici Loc. Figarole (SP)
T **0187 964874**
agritursrl@libero.it

L'azienda agricola "Il Portesone" si trova nel cuore del Parco di Montemarcello-Magra, e più precisamente nella zona collinare di Tellaro di Lerici, in un anfiteatro soleggiato prospiciente il mare, e racchiude nel suo ambito il nucleo storico di Portesone dal quale deriva il suo nome. Nasce dall'acquisto, per la maggior parte, da un uliveto abbandonato da decenni acquistato dai marchesi Sopranis di Genova. L'azienda è gestita dalla società agricola turistica AGRI-TUR e la produzione è in progressione grazie al recupero di ulteriori terreni.
L'Olio Extravergine di Oliva, prodotto con metodo biologico, è ottenuto dalle olive di varietà Razzola per il 90%, Lantesca 5%, Pignola 2% più varietà minori 3%.

Azienda Agricola Canarbino

Via Monte Canarbino
19021 Arcola SP
Cell **333 5659021**
canarbino.co@gmail.com

L'azienda agricola "Canarbino" si trova nel cuore del Parco di Montemarcello-Magra, e più precisamente nella zona collinare di Arcola. È di nuovissima costituzione essendo nata alla fine del 2010 dall'acquisto, per la maggior parte, da un uliveto abbandonato da decenni al quale sono stati aggiunti altri 4000 mq di un terreno contiguo. Attualmente l'oliveto e il vigneto del sito sono in completo rifacimento con l'introduzione di nuove varietà di piante e appianamento del terreno. La produzione dovrebbe entrare a regime dal 2014. L'Olio Extravergine di Oliva, prodotto con metodo biologico, è ottenuto dalle olive di varietà tipiche del territorio più una piccola percentuale da olive taggiasche. L'azienda produrrà vino doc vermentino, miele e frutti di bosco. A questo verrà aggiunta la produzione di un aceto particolare denominato "dolceto" prodotto da uve del territorio secondo un'antica ricetta locale.

Azienda Agricola Petrazzuoli Paola

Via Fossella 50 bis - 19021 Arcola SP
c/o Agriturismo Terra di Mare
Strada vicinale di Pietralba - 19021 Arcola SP
Tel **0187 954049** - **p.petrazzuoli@alice.it**

ERBETI E FASOI (Erbe cotte con fagioli)

Ingredienti: *300 g di fagioli dall'occhio, 1 kg di erbetti (si utilizzano le varietà Lattughino (Reichardia picroides (L.) Roth) e Raponzolo (Campanula Rapunculus) che sono più delicate e dolci), olio extravergine di oliva, sale.*

La sera prima mettete a bagno i fagioli. Ponete, in una pentola piena d'acqua fredda, i fagioli e salate. Cuoceteli per un'ora, scolateli e versateli in una zuppiera. Nell'acqua rimasta cuocete le erbette, dopo averle lavate in abbondate acqua corrente, e quando l'acqua bolle versatele nella pentola. Dopo circa 15 minuti toglietele dalla pentola, scolatele e unitele ai fagioli. Condite con olio extravergine di oliva e sale. Si consiglia di utilizzare un monovarietale "Lantesca", con leggere note di amaro e piccante e sentore di mandorla e pomodoro.

ITINERARIO 8
L'alta Via del Golfo da La Serra a Bocca di Magra

L'Alta Via del Golfo è un sentiero panoramico che percorre tutto il crinale che circonda il Golfo della Spezia, da Porto Venere a Bocca di Magra.

Punto di partenza: località La Serra

Itinerario: Si lascia la Serra, in splendida posizione panoramica sul golfo, per la strada di monte (via Garibaldi) che si arrampica tra gli ulivi fin quando spiana e diventa sentiero nella boscaglia di lecci e di pino. La "Strada di Monte Garana" attraversa numerose piane in parte coltivate a orto per giungere più in basso a una lunga scalinata a gradoni che conduce in località Zanego, all'incrocio delle "Quattro strade". Poco più avanti l'AVG si divide in due tracciati: a destra aggira il Monte Murlo e segue la vecchia strada mulattiera; a sinistra sale sulla cima entrando nel bosco di cerri e roverelle passando per l'Orto botanico di Montemarcello. Da qui si scende verso il cimitero e giunti alla strada asfaltata si segue il muro esterno del camposanto per intercettare, poco oltre, la vecchia mulattiera che da Ameglia sale a Montemarcello. Dopo 15' di salita compare il cartello di Montemarcello. Dalla via delle Mura si imbocca il viottolo (segnavia n. 3), si attraversa una strada sterrata, costeggiando il fosso del Bozon entrando nella pineta. Passato un guado inizia la discesa che interseca la strada che collega Montemarcello a Bocca di Magra. Il sentiero si fa largo nel sotto bosco di eriche e corbezzoli, lascia verso destra la diramazione per Punta Bianca (3a) e giunge al piazzale d'accesso al Monastero dei Carmelitani Scalzi. Seguendo la recinzione si raggiunge il parcheggio retrostante l'abitato di Bocca di Magra.

Tempo di percorrenza: 3h - **Difficoltà**: media

Località attraversate: La Serra - Montemarcello - Bocca di Magra

“As. Pr. Ol. Liguria” S.c.a r.l. Associazione dei Produttori Olivicoli di Sp - Ge - Sv - Im Società Cooperativa Agricola

Via Degli Stagnoni 92/0 - 19136 La Spezia
T **0187 599738** - Cell **346 3793947**
porfido.michele@tiscali.it
www.asprol.altervista.org

L’azienda “As. Pr. OL. Liguria” opera nel settore agricolo effettuando tutte le pratiche colturali che i terreni necessitano. Inoltre, produce, confeziona e vende olio di alta qualità e svolge attività di commercio all’ingrosso e al dettaglio di prodotti agroalimentari conferiti dai soci. L’associazione si è costituita nel 1978, svolge la propria attività nel territorio ligure e al momento conta una base associativa di circa 1.500 soci. L’Olio Extravergine di Oliva viene estratto dalla spremitura di olive fresche di raccolto provenienti in un territorio ad alta vocazione olivicola, con una potenzialità di produzione di olive che varia tra gli 10.000/15.000 q.li, annui (annata di carica e/o di scarica). L’impianto di frangitura di olive è tecnologicamente avanzato. Oltre all’olio extravergine d’oliva l’azienda si occupa della vendita di prodotti agricoli conferiti dai soci.

Le aziende agricole che hanno partecipato alla seconda fase del Progetto RES-MAR

Azienda Agricola Ca' de Bruson

Via Montefrancio 64/A
Località Montecchio
19033 Castelnuovo Magra (SP)
T **0187 670255** - Cell **3471215196**
cadebruson@libero.it
www.cadebruson.it

L'azienda agricola, a conduzione familiare, coltiva i terreni a oliveto da cinque generazioni e ha recuperato molti oliveti in stato di abbandono. ha una superficie olivetata di circa 6 ettari, con una produzione annua media di 15 quintali circa. Produce oli di varietà autoctone (Razzola, Castelnovina, Prempesa, Leccione, Lantesca), oli monovarietali e DOP. Questa varietà di piante ha permesso all'azienda di organizzare percorsi didattici rivolti a bambini e adulti nonché corsi d'assaggio che hanno lo scopo di rendere più consapevole il consumatore.

Azienda Agricola Biologica Lo Scoglio

Via Salicello 2A traversa
19034 Ortonovo (SP)
T **0187 671828**

L'azienda agricola biologica, a conduzione familiare, occupa un terreno terrazzato di circa un ettaro a un'altezza di 350m, ben soleggiato che gode di un microclima particolarmente adatto alla coltivazione dell'ulivo. Le circa 990 piante appartengono a diversi tipi di culivar, alcune autoctone. Sono presenti varie piante da frutto quali albicocco, susino, ciliegio, mandorlo e nocciolo, diversi ortaggi ed erbe aromatiche. Tutti i prodotti hanno ottenuto l'attestato di conformità dell'AIAB rilasciato per la certificazione Etica e Ambientale ICEA. Particolare è l'olio biologico DOP multi varietale nato da una miscela di olive di diverse piante (Castelnovina, Leccione, Prempesa, Lantesca, Pendolino, Razola ecc) che si contraddistingue per il gusto equilibrato e gli aromi di mandorla e carciofo. È stato premiato in prestigiosi concorsi regionali e nazionali.

Azienda Agricola Agriturismo "La Sarticola"

Via Sarticola, 19
19034 Ortonovo (SP)
Cell **328 8431665**
info@lasarticola.it
www.lasarticola.it

L'azienda agricola, a gestione familiare, è nata nel 2000 e si estende per circa 4 ettari. Ha recuperato terreni abbandonati e si dedica principalmente alla produzione di olio nelle varietà razzola, prempesa, lantesca e frantoio, vino, con le coltivazioni di uve di Vermentino e di Merlot, miele di millefiori, ortaggi di stagione, tra cui varietà locali come le zucchine alberello di Sarzana e il cavolo nero, e animali di bassa corte. Ha recuperato, in collaborazione con la Regione Liguria e l'Università di Pisa, un uvaggio storico (vermentino nero) presente sul territorio nel 1200. L'Azienda fa parte dell'Associazione Olivicoltori Colline di Ortonovo e del Progetto regionale delle Fattorie Didattiche "Saperi e sapori della Liguria".

Ente Parco di Montemarcello-Magra

Parco Naturale Regionale

Ente Parco di Montemarcello-Magra - Via A. Paci, 2 - 19038 - Sarzana (SP) Italy
T +39 0187 691071 - T +39 0187 626172 (C.E.A.) - F +39 0187 606738
info@parcomagra.it - cea@parcomagra.it