



LA NOSTRA PROPOSTA ENOGASTRONOMICA

1 RISTORANTE TRITONE
EXPERIENCE TICKET PACCHERI ALLA CLAUDIO

2 RISTORANTE MARINE REI
EXPERIENCE TICKET SARDA IN SAOR

3 RISTORANTE LA BITTA
EXPERIENCE TICKET MUSCOLI RIPIENI

4 BAR LA VELA
STREET TEICKET GIN TONIC, AMERICANO, SPRITZ
GELATI ARTIGIANALI



EXPERIENCE TICKET € 10
STREET TICKET € 5

LA NOSTRA PROPOSTA ENOGASTRONOMICA

5 DA ARI

TABACCHERIA, CARTOLERIA, ARTICOLI VARI
GADGET ARTIGLIÈ, VINO ARTIGLIÈ IN BOTTIGLIA, NO MESCITA

6 RISTORANTE O CHI O A CÀ TOA

EXPERIENCE TICKET ZEMINO (ZIMINO) CON SEPIE, TOTANI E CALAMARI

7 BAR LUCCI LUIGI

STREET TICKET CREMA DI CECI AL BASILICO
CON FOCACCIA AI MUSCOLI.

8 COOPERATIVA DI CONSUMO FEZZANO

EXPERIENCE TICKET 2 PRODOTTI A SCELTA TRA
MESCIUA, TESTAROLI, PESTO, ACCIUGHE SALATE



EXPERIENCE TICKET € 10
STREET TICKET € 5



1



IL TRITONE

PROPONE

PACCHERI ALLA CLAUDIO

L'odierno Pacchero di Claudio ne riprende le doti fondamentali. Il sugo è realizzato con frutti di mare, calamari, gamberi e muscoli, nelle quantità di un terzo per parte, per un sapore perfettamente equilibrato e il tutto tritato a coltello, quindi totalmente pulito e sgusciato, accompagnato da un pizzico di pomodoro fresco. Solo per questa occasione il sugo si fonde con la prelibatezza del pacchero realizzato in pasta fresca.

Evoluzione, nel solco della tradizione.



**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO



2



MARINEREI

PROPONE

SARDE IN SAOR

Protagoniste indiscusse delle tavole veneziane, le sarde in saor sono uno dei piatti più antichi della tradizione gastronomica di Venezia, quello meglio interpreta la forte relazione che la Serenissima aveva intrecciato con le lontane culture orientali. E già, perché non dimentichiamoci che la Repubblica di Venezia fu la regina dei mari tessendo importanti e proficue reti commerciali soprattutto col Levante. E i mercantili tornavano in patria carichi di aromi e spezie, prodotti sconosciuti fino ad allora che connotarono moltissimo la gastronomia lagunare. Fu così anche per le sarde in saor, equilibrio perfetto tra pesce e spezie, tra il dolce, l'agrio e il salato, tra Occidente ed Oriente. Questo famoso saor non solo richiamava atmosfere, sapori e profumi orientaleggianti, ma era anche un metodo infallibile, diciamo geniale, per conservare il pesce per lungo tempo, in un'epoca priva di sistemi di refrigerazione e di cibi in scatola, per fortuna! Questa salsa, molto saporita perché saor in veneziano vuol dire proprio sapore, permetteva la conservazione del pesce grazie al connubio di due elementi fondamentali, la cipolla e l'aceto. L'aceto, che regalava la componente acida, permetteva di tener lontani i batteri; la cipolla scongiurava, invece, lo scorbuto dovuto alla carenza della vitamina C. Le componenti dolci e aromatiche erano quelle orientali, e venivano date dal miele, mandorle, chiodi di garofano, cannella, coriandolo, uva passa.

Erano così servite le sarde in saor.



3



LA BITTA

PROPONE

MUSCOLI RIPIENI

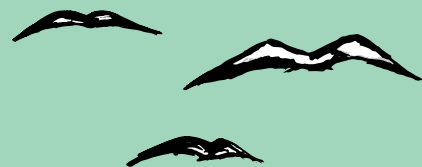
A Fezzano, piccolo e meraviglioso borgo del golfo di la spezia, la signora Grazia, una custode dei piatti locali, ci ha tramandato una specialità del borgo, ovvero i muscoli ripieni all'antica. "Muscoli" è il nome con cui nella zona di La Spezia vengono chiamate le cozze. Per farcire questi molluschi secondo la ricetta che vi proponiamo oggi, vi servono mortadella, mollica di pane strizzata nel latte, aglio, prezzemolo e maggiorana, Parmigiano Reggiano e uova. Le cozze vanno aperte con un coltellino nel punto finale delle valve, farcite col ripieno e richiuse. I muscoli ripieni si servono poi in un sugo di pomodoro preparato utilizzando anche l'acqua dei molluschi. La nostra versione e leggermente diversa prevede l'utilizzo della ricotta fresca di capra al posto del pane in modo che le persone intolleranti al glutine possano gustare questa prelibatezza. La leggenda narra che la terminologia sia da riferire, invece, ad un garibaldino ligure. I muscoli, o cozze che siano, erano un piatto molto prelibato già nel Paleolitico. Allevamenti erano diffusi in Europa, Sud America e Patagonia. Da tenere presente che i muscoli sono allevati sin dall'antichità nel golfo spezzino. Questo grazie ad un felice, e saporito, connubio tra le miti temperature e la bassa salinità delle acque. Ma come sono approdate le cozze nello spezzino, fino a diventare muscoli? Nel 1887, una sparuta truppa di pescatori tarantini pensò di migrare verso questi nuovi lidi. Intuirono che le acque e le coste del Mar Ligure potevano ospitare una coltivazione di frutti di mare. I francesi si vantano di aver creato il primo allevamento nel VIII secolo ma, ad onor del vero, partirono con delle ostriche e, successivamente, passarono ai muscoli. Dai banchi della pescheria fino alle supreme aule dell'Accademia della Crusca. E' questo quanto accaduto, in estrema sintesi, a La Spezia.



**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO



4



BAR LA VELA

PROPONE

COCKTAIL E LONG DRINK

Gin Tonic

Americano

Spritz

...chiedi un drink!

GELATI ARTIGIANALI alla carta



**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO



6

O chi o a ca toa
CIRCOLO CULTURALE GASTRONOMICO CANTAUTORI LIGURI
Fezzano - Porto Venere - SP



O CHI O A CA TOA

PROPONE

ZEMINO (ZIMINO)
CON SEPIE, TOTANI E CALAMARI

Lo Zemino (o Zimino) è un piatto storico della tradizione ligure che affonda la sue radici nel Mare Nostrum, oggi meglio noto come Mediterraneo. Il preparato ha origine dalle coste mediterranee del Nord Africa: in Arabo "zimir" o "samin" ha significato di denso, oleoso e considerando che la base è fornita da ceci, bietole e pomodoro fresco, l'oleosità o la densità veniva probabilmente da un condimento con cumino od altri estratti vegetali oleosi. Attraverso gli intensi commerci nel Mediterraneo questo piatto viene scoperto dai genovesi che, una volta importato in Liguria, provvedono ad aggiungere il pesce alla base di bietole, ceci e pomodoro insieme agli immancabili aglio e prezzemolo. Nell versione antica ligure, infatti, lo Zemino si presenta con seppie, totani e calamari o con stoccafisso o con baccalà. La presenza dello Zemino è testimoniata anche in altre regioni come Toscana, Sardegna o Corsica ma alla sua base vengono aggiunti altri ingredienti come carni o frattaglie od altri legumi. O chi o a ca toa propone la versione tradizionale ligure con seppie, totani e calamari con l'aggiunta del grande amore nella preparazione!

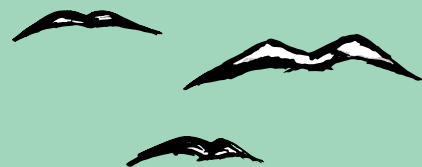


**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO



7

Bar Luigi



BAR LUIGI

PROPONE

CREMA DI CECI AL BASILICO CON FOCACCIA AI MUSCOLI

Il bar Luigi nasce nel 1984.

È la storia di una famiglia radicata nel territorio di Fezzano.

Le generazioni si susseguono ma allo stesso tempo la storia e l'evoluzione del locale, nato come bar, mantiene la sua tradizione e le sue origini.

Oggi c'è una famiglia che si ripete, siamo noi, Nicola e Valeria.

I nostri clienti possono trovare all'interno della nostra struttura un'ampia gamma di focaccine gourmet con prodotti homemade, pranzare con la nostra insalatona «La Ricca» o la Battuta di Fassona.

Insomma, non la solita colazione.

Venite a scopirci nel magico borgo di Fezzano.



8



COOP CONSUMO FEZZANO

PROPONE 2 PRODOTTI A SCELTA TRA

MESCIUA | TESTAROLI | PESTO | ACCIUGHE

MESCIUA Piatto "povero" della tradizione ligure, la mesciua nasce dall'uso di mescolare i legumi e i cereali raccolti sulle banchine dalle mogli dei lavoratori che scaricavano le navi al porto di La Spezia. Ceci, fagioli e chicchi di grano "scappati" dalle fenditure dei sacchi si trasformavano in zuppe nutrienti. La preparazione della mesciua necessita del tempo per l'ammollo dei legumi e del farro e per la loro lunga cottura. Nella nostra ricetta cuociamo separatamente i fagioli dai ceci e il farro. Solo per l'ultimo quarto d'ora cottura uniremo tutto per amalgamare meglio i sapori. Piatto completo di carboidrati e proteine, la mesciua si serve calda, condita semplicemente con olio e pepe a piacere.

TESTAROLI Il nome deriva dal "testo", una teglia antica che si usa sulla brace, originariamente fatto in terracotta e ora in ghisa. Il testarolo è una specie di crespella realizzata con farina di grano tenero, acqua e sale. Le dimensioni sono variabili (fino ai 40-50 cm di diametro) con uno spessore di 3-5 mm al massimo. Una volta pronto, il testarolo viene tagliato in rombi di circa 5 cm per lato e, dopo averlo fatto rinvenire in acqua bollente, dovrebbe essere condito secondo tradizione: olio, basilico e formaggio, si può fare anche con un pesto genovese.

PESTO Il pesto tradizionale si lavora al mortaio di marmo, dove le piccole e tenere foglie di basilico ligure vengono macinate insieme all'aglio, pinoli, sale grosso e olio extravergine d'oliva. Musica per il palato, mentre davanti agli occhi si compie questa straordinaria magia.

ACCIUGHE SALATE Prodotto home made, acciughe messe sotto sale testa e coda, lasciate 40 ore a riposo dopodiché lavate, pulite e messe sottolio extravergine d'oliva con prezzemolo fresco.



**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO



9



NEMO YCF

PROPONE

COTOLETTA D'ACCIUGA

La prima volta, così si narra, che si parlò di cotoletta d'acciuga fu nella prima parte dell'800 quando Shelley con sua moglie giunsero in villeggiatura nel golfo dei poeti a Santerenzo.

Vennero cucinate come omaggio al poeta e alla consorte dalle massaie del paese, che con pochi ingredienti e con un pesce molto reperibile nel nostro golfo crearono una ricetta molto semplice e sfiziosa, tramandatasi poi fino ai giorni nostri.



**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO



10



MITILI&MITILI

PROPONE

TRIS DI OSTRICHE PALMARIA

Ostrica Palmaria, nata nelle limpide acque del Golfo di La Spezia, un gioiello naturale nel cuore del prestigioso Parco Nazionale delle Cinque Terre. Questo progetto affonda le sue radici nel sogno della famiglia Panarelli, esperti mitilicoltori dal 1940, sotto il marchio Mitili&Mitili, che ha deciso di portare tutta la sapienza acquisita in oltre 80 anni nella mitilicoltura nel mondo delle ostriche. Un'opera d'amore per la propria terra d'origine. Le nostre ostriche seguono un percorso unico: dalla prima fase di preingrasso nelle lanterne, una volta arrivate a dimensione consona vengono incollate a mano sulle corde, per poi essere sollevate manualmente dall'acqua cercando di replicare l'effetto delle maree. Esse sono poi esposte al sole, alla luna, al vento e alle intemperie, forgiandosi così per resistere a qualsiasi sfida. Una famiglia e l'amore per il mare Mitili & Mitili è un marchio che nasce nel 2012 ma raccoglie tutta la tradizione e l'esperienza della famiglia Panarelli, mitilicoltori fin dagli anni 40'. La nostra famiglia arriva a La Spezia negli anni 50' da Taranto, città madre della mitilicoltura, portando con sé tutti i segreti di questo mestiere. Siamo passati dai primi vivai in legno ai più moderni impianti, situati proprio di fronte alla splendida Portovenere, inserita tra i patrimoni dell'umanità dell'UNESCO; da vecchie barche a remi a mezzi più moderni che oggi ci permettono di presentarvi un prodotto unico per tutto l'arco dell'anno. Da un paio di anni ci siamo spinti nel mondo dell'ostricoltura, siamo stati tra i primi produttori di ostriche nel Golfo di La Spezia.



**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO



11

**luna
blu**



LUNA BLU

PROPONE

RAVIOLI DI BRANZINO CON BISQUE DI CROSTACEI E POMODORINI CONFIT

La Cooperativa Sociale I Ragazzi della Luna, nasce nel 2015 a La Spezia, come supporto ad attività riabilitative a favore di Persone con Autismo gestite dalla Fondazione Il Domani dell'Autismo.

La Cooperativa si avvale di personale qualificato che garantisce un servizio ottimale sia sul piano educativo abilitativo sia per quanto riguarda l'aspetto gestionale ed organizzativo della struttura sita a La Spezia in Via Fontevivo, 127 /A.

Dal 2019, grazie ad un progetto condiviso con la Fondazione Il Domani dell'Autismo e la Fondazione AUT AUT, gestisce LUNA BLU, realizzata da Fondazione Carispezia, ovvero una struttura dove persone con Autismo, (grazie al Progetto "Vivere la Vita" di Angsa La Spezia e della Fondazione Il Domani dell'Autismo), sono chiamate a svolgere attività lavorative/occupazionali all'interno dei seguenti ambiti:

Ristorazione (con compiti di cucina e di sala)

Casa per Ferie (pulizie ai piani)

Produzione della pasta essiccata (con il supporto di un tecnico, compiono tutte le azioni rivolte alla produzione, essiccazione, confezionamento della pasta)

Produzione pasta fresca (Ravioli)

Laboratori panificazione (Pizza e Focaccia)



**ARTI
GLIE**
IL FESTIVAL
DEL BORGO DI FEZZANO

