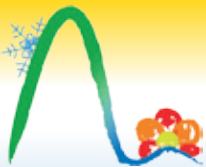




PARCO ALPI LIGURI

---



PARCO ALPI LIGURI

*La natura fatta a mano*

Fin dalla preistoria l'uomo delle Alpi Liguri ha dovuto plasmare con le proprie mani l'ambiente, che, accanto al clima mite offriva invece un territorio sconosciuto, a volte impervio ed ostile; ha dovuto disegnare il paesaggio con fatica, costruendo muri a secco, mulattiere, case e stalle...

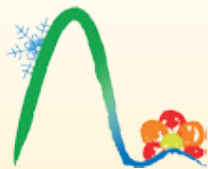
Realdo

Tracce di un'antica presenza umana sono i resti rinvenuti in grotte sepolcrali (quali quella della "Graa di Marmo" a Realdo), dove residui ossei sono mescolati a terriccio insieme a punte di frecce, frammenti di vasellame e ornamenti in pietra e metallo, il menhir o la coppella sacrificale del "Sotto di San Lorenzo" sopra Rezzo.

In piccoli insediamenti sulle alture, i popoli liguri praticarono le loro quotidiane attività rurali e pastorali per secoli, quasi incuranti delle vicende della storia ufficiale.



Zona monte Frontè



# PARCO ALPI LIGURI

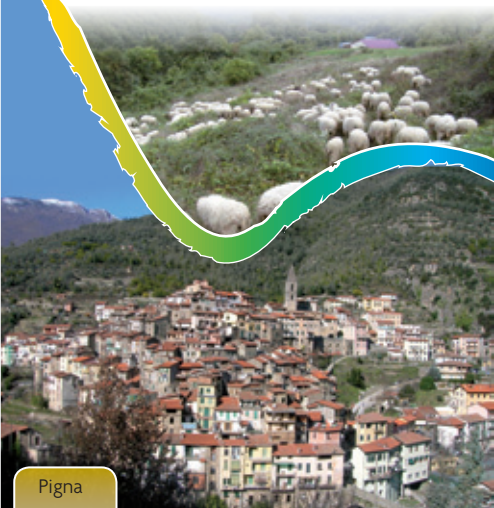
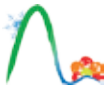


Nel Medioevo si consolidarono questi insediamenti lungo specifiche direttrici di transito. Tra le più note e storicamente documentate la “Strada Marenca” é quella che riveste maggiore interesse: il suo tracciato aveva la funzione di unire le valli costiere ai crinali e alle vette alpine, consentendo il collegamento tra il versante marittimo e quello padano, la risalita delle greggi agli alpeggi, lo scambio di merci ed esperienze, le comunicazioni tra i popoli, a breve e lunga distanza.

All'economia agro-pastorale, in costante ascesa, si aggiunsero nel tempo nuove e fiorenti attività. Sorsero quindi centri abitati più grandi: attorno alla rete degli originari percorsi furono costruiti ricoveri, borghi e soprattutto chiese, dove preziose opere d'arte fu-

rono realizzate da valenti artisti che operavano al confine tra le Alpi Liguri e Marittime.

Ne è un illustre esponente Giovanni Canavesio che verso la metà del XV secolo realizzò affreschi e opere dalla particolare impronta religioso-educativa, che ammiriamo ancora oggi, ad esempio nella chiesa di San Bernardino e nella parrocchiale di Pigna. Cènova, borgo rurale costruito lungo una delle principali direttrici della Strada Marenca, diede origine, invece, ad una importante scuola di lapicidi che ha lasciato significative



Pigna



Lavina- Cénova - Rezzo

testimonianze non solo nella valle di Rezzo e in quelle adiacenti, ma anche nei più lontani comuni delle Valli Argentina e Roja. La storia successiva, caratterizzata dal privilegiato, ma talvolta problematico ruolo di frontiera che sempre hanno avuto le Alpi Liguri, ha lasciato tracce di fortificazioni imponenti e opere di straordinaria ingegneria



militare come il Forte ipogeo di Cima Marta, scavato nella montagna e il Sentiero degli Alpini di Monte Toraggio. Strade militari di alta quota costituiscono oggi l'ossatura della rete sentieristica con eccezionali visioni panoramiche che spaziano a 360°

dall'arco alpino al Mar Ligure, fino alla Corsica o alle Alpi Apuane. Oltre a questi manufatti molto particolari il paesaggio mostra, nelle creste e nei versanti adibiti a pascolo fino ai borghi vallivi, diverse testimonianze, talora ancora vive, della civiltà pastorale e agro-forestale. Troviamo infatti le malghe, piccoli villaggi dove i contadini e i pastori si trasferivano con il bestiame per il periodo che andava dalla primavera all'autunno inoltrato al fine di sfruttare terreni ancora coltivabili e prati ottimi per il pascolo degli animali.





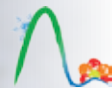
Ormai sepolti nei boschi di faggio e di castagno, si ergono ancora antiche caselle e capanne di riparo per i boscaioli, piccoli spiazzati pianeggianti utilizzati fino al secolo scorso per accatastare la legna e produrre il carbone, oppure essiccatoi per le castagne, stalle e vecchi edifici di residenza, tutti di semplice e rustica costruzione, con muri in pietra locale sbazzata e poca calce e tetti con struttura lignea, ricoperti da grandi “ciappe” di ardesia.

La cura del bosco forniva legna da ardere, materiale per le costruzioni e gli attrezzi, ma anche per l'utensileria minuta: mani esperte intrecciavano sapientemente il legno del nocciolo per creare ceste e cestini da lavoro. Nei versanti più soleggianti e idonei alle coltivazioni di cereali, leguminose ed ortaggi, le case rurali potevano avere maggiori dimensioni, ma erano comunque costruite in pietra.

Tutte queste attività antiche e tradizionali ci hanno regalato anche delle gustose testimonianze nei prodotti tipici che ancora oggi possiamo portare sulle nostre tavole, cucinati seguendo ricette autentiche, tramandate con semplicità ed amore.



# Parco alpi liguri: Il parco dei fiori



**B**iodiversità: un termine molto appropriato nel contesto delle Alpi Liguri, dove la vicinanza del mare, della Riviera dei Fiori e della Costa Azzurra (una manciata di chilometri in linea d'aria) crea un singolare succedersi ed alternarsi di ambienti ecologici in una dimensione geografica eccezionalmente contenuta.

Si va dalla macchia mediterranea delle pendici a sud di Testa d'Alpe all'abetina di Gouta, agli ambienti torrentizi e carsici del Torrente Barbaira, del Torrente Argentina o del Torrente Negrone, al bosco di latifoglie o di conifere della Val Tanarello, ai larici secolari del bosco di Gerbonte, ai castagneti di Montegrosso Pian Latte, alla magnifica faggeta di Rezzo, ai pascoli alpini del Monte Fronté o del Monte Monega, alle pareti rupestri del Monte Toraggio – Pietravecchia, alle ampie falesie di Loreto o del crinale di Pian Cavallo, alle distese di rododendri del Monte Saccarello, la cima più alta delle Alpi Liguri.

Sospesi tra le Alpi e il mare oggi si possono osservare fioriture di specie botaniche di ambiente mediterraneo accanto a varietà tipiche di ambienti più freddi (i cosiddetti “relitti glaciali”), come ad esempio la sassifraga a foglie op-



poste, che vive in Alaska e Groenlandia, in Scandinavia e Siberia, mentre qui si affaccia a poca distanza dai cactus e dai fichi d'India della parete di faglia di Pigna.

Molte specie della fauna selvatica alpina sono presenti al limite del loro areale, quali l'aquila reale, la lepre variabile, l'ermellino, la pernice bianca, il gallo forcello e la coturnice, il camoscio.

Ma anche l'azione dell'uomo ha contribuito a generare questa ricchezza e varietà di ambienti, ad esempio ricavando sulla sommità dei crinali spazi aperti per i pascoli delle greggi e riservando, nei versanti più adatti, ampie zone a castagneti.

Tutto quanto contribuisce a caratterizzare il patrimonio naturale del Parco delle Alpi Liguri, una ricchezza a disposizione delle comunità locali e dei turisti di cui possono godere senza interruzione nelle varie stagioni dell'anno.







Parco alpi liguri:  
Scoprire la natura vivendola





Qui sulle Alpi Liguri é sempre possibile muoversi alla scoperta del territorio e praticare attività fisiche e sportive. Un'articolata rete di itinerari penetra il Parco in tutta la sua estensione, lungo direttrici principali connesse a percorsi storici, ricchi di tracce della vita passata e immersi nella vitalità e varietà degli ambienti naturali.

L'Alta Via dei Monti Liguri, la Via Alpina e i sentieri di collegamento a borghi e paesi di fondo valle costituiscono l'ossatura della rete sentieristica, cui si connettono percorsi ad anello o di ulteriore penetrazione alla scoperta dell'eccezionale biodiversità e varietà di paesaggi. Le Alpi Liguri costituiscono tra l'altro lo snodo tra l'Alta Via dei Monti Liguri e la G.T.A. (la Grande Traversata delle Alpi).

Quando l'inverno copre di bianco le cime, agli scarponi da trekking è possibile aggiungere le ciaspole per inoltrarsi nei boschi o sui pascoli innevati, oppure fare sci da fondo a Colle Melosa, sci alpinismo nelle Navette o sul Monte Grai, oppure godere delle piste battute di Monesi, antica e fascinosa stazione invernale, che grazie alla naturalità dei luoghi riesce ad offrire ampie e lunghe piste immacolate, con pochi impianti per fare sport in modo naturale, lontani dai rumori e guardando il mare ....

Gli amanti del parapendio trovano anche nella stagione invernale modo



di appagare la vista e lo spirito al di sopra dei boschi e dei prati che, dal punto di decollo di San Bernardo di Mendatica, si aprono verso la Valle Arroscia e la Val Tanarello.

Vari torrenti scorrono alla base di spettacolari valli incassate e offrono piacevoli distese per gli appassionati di canyoning: il Torrente Barbaira, il Rio Infernetto e il Torrente Argentina, il Rio Santa Lucia, solo per elencarne alcuni. Affrontiamoli con la dovuta cautela e il rispetto per l'ambiente prezioso che ci sta intorno!



## Parco alpi liguri

L'articolata geologia delle Alpi Liguri presenta interessanti zone a pareti rupestri, alcune fruibili nella buona stagione per attività di arrampicata sportiva: la maestosa bellezza delle rupi di Loreto o della Tana Cornarea in Val Tanarello danno i brividi anche a chi osserva da lontano gli appassionati arrampicatori.

Il territorio del Parco é attraversato da sentieri e piste su fondo selciato o terroso adatte alla mountain bike e percorribili tutto l'anno, con il privilegio di gustare dei panorami unici, immersi nella varietà degli ambienti, dei colori, dei profumi: dalla cima del Saccarello, alle ripide pareti del Toraggio, alla pista ombrosa della strada Gouta – Testa d'Alpe, alla carrareccia ex militare presente a ridosso dell'intero arco montuoso, alle mulattiere che portano ai paesi.

E' lo scalpiccio cadenzato degli zoccoli la colonna sonora che da secoli ha accompagnato l'evolversi della vita nelle Alpi Liguri: zoccoli di muli, di asini, di cavalli, un ritmo che può ancora oggi accompagnare l'escursionista che vuole vivere la natura, nei pascoli, sui crinali, nelle malghe, lungo le mulattiere ... in sella ad un cavallo o semplicemente accompagnato da asinelli da soma per il trasporto dei bagagli.

# Un parco a tavola



## *Presidi Slow Food:*

### **IL FAGIOLO BIANCO DI PIGNA**

Il “Fagiolo bianco di Pigna” è presente sui territori di Pigna, Buggio e Castelvittorio da oltre 300 anni. Gli abitanti di tali comuni conobbero il fagiolo all’inizio del ‘600 grazie all’intensa attività commerciale delle città costiere della Riviera, dove approdavano le navi spagnole cariche di cibi del Nuovo Mondo. La creazione del Consorzio di tutela del Fagiolo bianco di Badalucco, Conio e Pigna ha dato la vera spinta verso il raggiungimento dei risultati che il “Fagiolo Bianco di Pigna” sta ottenendo in questi ultimi anni, primo tra tutti l’esser divenuto un Presidio Slow Food. Gli unici Fagioli di Pigna garantiti sono quelli venduti negli appositi sacchetti marchiati e sigillati dai soci del Consorzio di tutela.



### **TOMA DI PECORA BRIGASCA**

La toma di Pecora brigasca è un caratteristico formaggio, prodotto nelle Alpi Liguri e Marittime dalla pastorizia della pecora brigasca (“A fea brigasca”), un ovino particolarmente robusto riconoscibile dal caratteristico profilo arcuato. La compresenza di ambienti mediterraneo ed alpino offre loro un foraggio naturale particolarmente saporito che ne esalta il gusto delle carni e del latte.

### **CRAVA E FAIXOI (CAPRA E FAGIOLI)**

La specialità culinaria di Rocchetta Nervina è la crava e faixoi, la capra e fagioli, un piatto capace di unire il sapore deciso della car-

ne caprina alla delicatezza dei legumi bianchi. I cuochi dosano con maestria antica le erbe e i sapori in cui fanno cuocere a lungo e lentamente la carne tagliata a pezzi di un animale giovane, perché resti morbida. Solo alla fine si aggiungono i fagioli ed il risultato è un piatto semplice e gustoso da provare.

### **LA CUCINA BIANCA**

*Lungo le pendici delle Alpi Marittime si è sviluppata una singolare gastronomia etnica, nata proprio dalle consuetudini e dalle tradizioni agro-pastorali di queste genti, la Cucina Bianca, così chiamata perché costituita da farinacei, latticini, ortaggi poco colorati come le patate, i porri, l’aglio e le rape o da prodotti spontanei raccolti camminando sui sentieri della transumanza. Due esempi significativi di tale cucina sono i sugeli e gli streppa e caccia là.*

#### **I SUGELI**

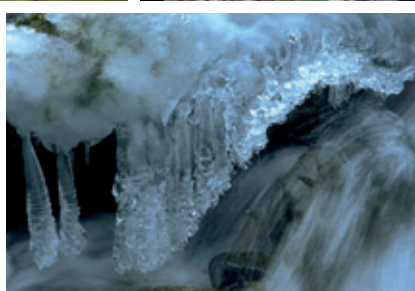
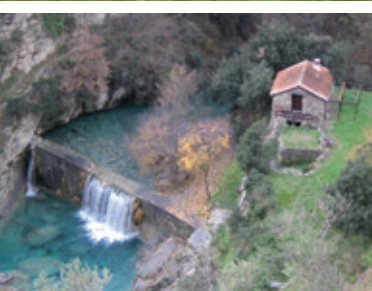
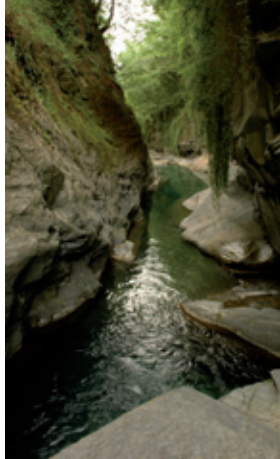
Una pasta semplice di sola acqua e farina lavorata a gnocchetti con il tipico “corpu de diu” (l’aspetto è simile a quello delle orecchiette). Il condimento tradizionale è una salsa bianca a base di brusso.

#### **STREPPA E CACCIA LÀ**

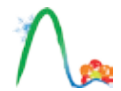
È di fatto una variante veloce dei “sugeli”, nata dalla lunga permanenza del pastore negli alpeggi e dalla carenza delle attente cure femminili. Il piatto condivide coi “sugeli” l’impasto e il condimento a base di brusso, ma la pasta viene “strappata” in pezzetti ed appiattita con le dita prima di essere “buttata” nell’acqua bollente insieme a foglie di cavolo, rape e patate.

### **PANE DI TRIORA- PANE NERO DI PIGNA**

Pane di forma tonda o quadrata (le forme quadrate presentano delle fossette in superficie). La crosta assume tonalità marrone e la parte interna vira sul beige; l’alveolatura è uniforme. Il profumo richiama sentori di granaio e , leggeri , di lievito; al palato risulta morbido e gradevole.



## *Un territorio d'arte di storia, e tradizioni*



Le valli del Parco sono ricche di testimonianze artistiche e storiche, i cui tratti abbelliscono il territorio, fondendosi con i paesaggi naturali e arricchendo di mistero le vicende di folklore popolare.

### **Le streghe di Triora**

Un imponderabile mistero circonda il borgo di Triora, lo si avverte percorrendo i vicoli bui caratterizzati da numerosi portali in ardesia, lo rivelano gli affreschi della chiesa campestre di San Bernardino in parte attribuiti al Canavesio, lo si percepisce visitando il Museo della Stregoneria che ci porta alla memoria ai fatti realmente avvenuti tra il 1587 e il 1589 quando alcune donne del paese vennero accusate di essere le artefici delle continue pestilenze e carestie che afflissero il paese e come tali processate e condannate dal tribunale dell'Inquisizione.



### **Le fiabe di Rocchetta Nervina**

Il Festival delle fiabe, appuntamento estivo tra fiaba e cultura, unisce gli elementi magici e fiabeschi suggeriti dalle caratteristiche del nucleo medievale di Rocchetta Nervina e la presenza viva e primaria dell'acqua dei suoi torrenti, non dissociabile dall'anima



stessa del paese, fondendo la polarità di questi elementi intrinseci ad ogni epoca e cultura: il primo inscindibile dall'immaginario collettivo, il secondo inscindibile dalla vita stessa. La suggestione più avvolgente è il paese stesso percorso da un sottofondo musicale ed illuminato in modo da esaltarne gli aspetti più autentici e le prospettive, le angosce e i punti di vista più inediti e nascosti.

### **Il Santuario della Madonna Bambina di Rezzo**

“A Rezzo, distante dal paese un paio di chilometri, si trova uno dei centri di devozione più significativi ed importanti: il Santuario di Nostra Signora del Sepolcro o della Madonna Bambina, nel cui interno sono conservati due cicli di affreschi di Pietro Guido da Ranzo, datati 1515, che mostrano la rappresentazione de “il Peccato Originale” e gli aspetti più significativi della vita di Cristo.

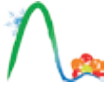


### **TRADIZIONI PASTORALI E TRANSUMANZA**

L'Alta Valle Arroscia (comuni di Mendatica, Montegrosso Pian Latte e Cosio d'Arroscia), terra di antica frequentazione da parte di popoli di diversa provenienza, conserva ancora oggi le tracce di questa mescolanza culturale, visibili nelle tradizioni e nell'aspetto stesso dei suoi borghi. Dell'eredità del passato rimane ben salda la vocazione pastorale di popolazioni che, per secoli, hanno basato il loro sostentamento sull'economia dei pascoli, abituate a risiedere per mesi lontano da casa, vivendo nelle malghe e nei nuclei d'alpeggio con mandrie e greggi.

I resti di tali borghi permangono tuttora, alcuni ben conservati e valorizzati grazie a recuperi abitativi, altri ormai abbandonati e, forse proprio per questo, ricchi di fascino e suggestione.

## *Un territorio di formazione, informazione ed educazione ambientale*



### **IL CENTRO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE DELLE ALPI LIGURI**

L'educazione allo sviluppo sostenibile deve divenire un elemento strategico per la promozione di comportamenti critici e propositivi dei cittadini verso il proprio contesto ambientale.

L'educazione ambientale contribuisce a ricostruire il senso di identità e le radici di appartenenza, dei singoli e dei gruppi, a sviluppare il senso civico e di responsabilità verso la res publica, a diffondere la cultura della partecipazione e della cura per la qualità del proprio ambiente, creando anche un rapporto affettivo tra le persone, la comunità ed il territorio.

#### **(Carta di Fiuggi, Carta dei Principi per l'Educazione Ambientale, 1997)**

Il centro di educazione ambientale delle Alpi Liguri ha sede presso l'Ostello delle Alpi Liguri di Rocchetta Nervina.

il Centro è ideato non solo per la realizzazione di percorsi didattici ma anche per favorire l'ospitalità dei fruitori del Parco; l'Ostello offre un punto informazione e camere accoglienti con diversi posti letto (circa 50) dislocate su più piani, aree di ristoro, interne ed esterne, aula informatica e multimediale, area attrezzata per permanenza in tenda.

#### **Ostello Alpi liguri**

Viale Rimembranze n. 38 - 18030 Rocchetta Nervina (IM)  
tel 0184. 1928107 - fax 0184.1928108

