



3 - La camera affrescata di un appartamento del Podere Saglietto a Poggi di Imperia

mian, accanto al piccolo borgo di Vasia (9 km dalla costa). La forma della struttura a ferro di cavallo ricorda quella di un ranch. Le camere sono tutte a due piani, con soppalco in legno di pino che dà profumo all'ambiente, terrazza e caminetto. Organizzano corsi di cucina ligure per imparare a fare il pesto, i ravioli, la focaccia (20 € a persona). La piscina guarda il mare. È una buona base per biker che amano inoltrarsi lungo i sentieri a mezza costa tra filari e uliveti. A Poggi d'Imperia, 3 chilometri da Porto Maurizio, l'azienda agricola **Uliveto Saglietto** (via Carli 21, tel. 0183.65.13.08, www.saglietto.com, doppia da 220 €) offre ospitalità nell'antico frantoio in due appartamenti con la superba piscina vista mare; oppure in due case nel borgo medievale e al piano nobile del palazzo di famiglia. Tutti, tranne quest'ultimo (per 2), sono per quattro persone. A disposizione degli ospiti due mountain bike. Tornati ad Im-

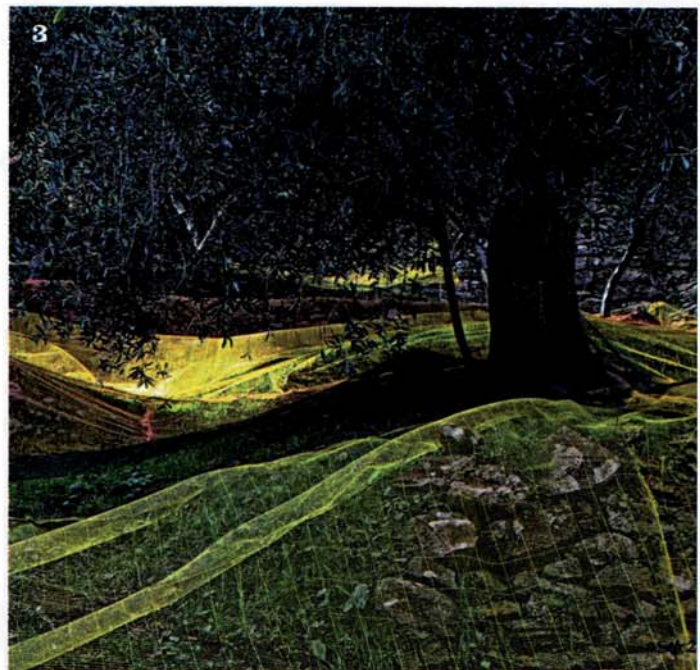
peria, una visita al museo dell'Olio Carli (www.oliocarli.it; lun.-sab. 9-12.30, 15-18.30), dove si possono anche acquistare prodotti: dall'extravergine al pâté di olive. Al tramonto vale una passeggiata Calata Cuneo a Oneglia, ideale per il boatwatching e per provare il primo **Musicaristorando C'est si Bon**, dove, oltre a preparare i piatti liguri della tradizione attualizzati, come tagliolini neri (fatti con il carbone alimentare, non il nero di seppia) ai pomodori, zucchine trombetta - tipiche liguri - e gamberetti, insalate di pesce, a cena propongono musica dal vivo dal giovedì alla domenica. Per una sosta nella vera tradizione ci si ferma da **U Papa**, alle spalle della calata dove da 90 anni preparano farinata (fino a fine maggio), pesce azzurro alla ligure, il brandacujun (stoccafisso ligure, solo il mercoledì) e lo stoccafisso in buridda (il venerdì). Non accettano prenotazione, sui tavoli ci sono tovagliette di carta paglia, i bicchie-



1. Un **veliero** incrocia il mare di fronte a **Porto Maurizio**.

2. **Luciana Lombardo**, chef e proprietaria del ristorante **Colle del Telegrafo** di **Riomaggiore**, guarnisce con pinoli un piatto di **pasta al pesto**.

3. **Reti stese** per la raccolta delle olive alla Tenuta dell'**Uliveto Saglietto** a **Poggi di Imperia**.



menti naturali a base di spezie e aromi della Liguria (come Mediterranean Sensation, 80 minuti, 170 euro) nella spa dell'albergo, aperta a tutti (tel. 0184.53.97.99). A **Bordighera** si dorme all'**Hotel Parigi**, villa inizi Novecento sul mare con spiaggia privata. Celebre per aver ospitato nella Belle Époque l'élite europea, ha camere eleganti, con terrazza sul mare o verso le colline, e un centro benessere con zona umida, massaggi e trattamenti Maurice Mességué e Fisiosphere. Due i ristoranti, interno e sulla spiaggia, da provare per la cucina di mare con pescato di giornata e per la scelta di etichette italiane e internazionali. A disposizione dei biker ci sono una miniofficina ben attrezzata, cinque city-bike per adulti e quattro per bambini. Su prenotazione, guide ciclistiche accompagnano per percorsi su tracce Gps e guide ambientali escursioniste fanno scoprire tracciati verdi (www.attraversoalpiliguri.eu). Tra le spiagge strappate al libeccio, c'è quella dell'**Amarea** (www.amareabordighera.it, om-

brellone e due lettini in agosto 20 €), stabilimento-ristorante di tendenza, all'inizio della passeggiata a mare a Capo Ampelio. Wifi tra gli ombrelloni, servizio baby sitter (10 € al giorno) e, con il caldo, a metà pomeriggio un cameriere offre cocco fresco o anguria ai clienti. Sopra c'è la terrazza del ristorante **Romolo Mare**, dove vanno forte i paccheri con gamberi, crudo di pesce locale e il tradizionale bagnun di acciughe, accompagnati da una carta dei vini importante. Silenzio e tranquillità al **Baia Beniamin**, angolo di paradiso tra il borgo di Latte e l'ex frontiera di Ponte San Ludovico. Si raggiunge scendendo un vecchio sentiero di pescatori, oggi strada privata. Il frangersi delle onde a pochi metri accompagna i piaceri della cucina e delle notti in riva al mare nelle cinque camere di grande charme. Il meglio dello chef Carlo Brunelli si ritrova nella pasta fresca abbinata a pesce e crostacei. La Liguria sembra fatta su misura per chi apprezza lo slow living, la nuova tendenza dei veri viag-