



Sarzano, il cuore storico e culturale della Terra di Luni

by [Claudio Riccardi](#) on 27 June 2011

Al limite meridionale del Levante ligure, scendendo **lungo la valle del fiume Magra**, **sorge Sarzano**, uno tra centri più rappresentativi della Lunigiana. La sua posizione – alla foce del fiume Magra e **lungo l'antica via Francigena** – è considerata ancora oggi centrale. Sin dall'antichità fu centro agricolo, commerciale e strategico di grande rilievo e già in età medievale importante centro religioso e giuridico, con la sede vescovile e del tribunale.



I dintorni di Sarzano

Sarzano può essere quindi un'ottimale base di partenza per tutti coloro che vogliono visitare quella zona che sta **a cavallo tra Liguria, Toscana ed Emilia**. Del suo passato ci restano due splendide fortezze, recentemente restaurate, ed altre fortificazioni: la **Fortezza di Sarzanello**, quella di **Firmafede** (La Cittadella) ed i **Torrioni**.

Sospesa tra il mare e le colline, Sarzano divide il suo territorio con diverse aree naturali protette tra cui il **Parco Naturale di Montemarcello-Magra**, il **Parco Nazionale delle Cinque Terre**, il **Parco Naturale di Porto Venere**, l'**Area Naturale Marina "Santuario per i mammiferi marini"** e la **Riserva Marina Cinque Terre**.

La gastronomia locale è legata alla tradizione e si possono gustare piatti che provengono sia dalla cucina toscana che ligure come la **panizza**, gli **sgabei**, i **testaroli**, la **focaccia** con olio e sale, la focaccia dolce (con farina di grano), la **pattona** e il **castagnaccio** (con farina di castagne).

I più noti forse sono i testaroli (chiamati così perché cotti nello stampo in ghisa detto **testo**), specie di piadine da condire con il **pesto** ligure oppure con un **sugo di funghi!**



Il borgo antico di Sarzana

Nell'alimentazione sarzanese una parte importante la ricoprono i funghi, dai prataioli ai porcini, dai finferli ai pioppini.

Tra i secondi piatti segnaliamo invece il **coniglio in umido** o fritto, la trippa, lo **stoccafisso** in umido con la polenta e il **baccalà** fritto e marinato. Pietanze da accompagnare con **vini dei colli di Luni**, tra cui spicca su tutti il **Vermentino**.

Inoltre Sarzana ospita una miriade di manifestazioni. Dal 2004 propone il noto [Festival della Mente](#), rassegna capace di attirare artisti, luminari, esponenti del mondo dello spettacolo e della filosofia da tutta Europa, oltre ovviamente a migliaia di visitatori. Da segnalare inoltre il **Festival Internazionale del Teatro di Strada** e il [Napoleon Festival](#).

Quest'ultima è una sorta di rievocazione storica con soldati in costume dell'epoca napoleonica degli eventi legati alla figura di **Napoleone**. Come attestano alcuni documenti ufficiali, la famiglia del grande condottiero era originaria proprio del centro



La Porta

lunigianese ed i **suoi antenati vissero per qualche generazione in piazza Matteotti a Sarzana**, prima di trasferirsi in Corsica.