



1



2



3



5



4

- 1、16 世纪的哥特式建筑风格。
- 2、遇上许多德国游客,带着小狗来度假。
- 3、立古里亚省沿海而建的七彩渔村 Cinque Terre 早已成为世界文化遗产及国家公园之一,当中有多条不同难度的小路贯穿五个渔村。
- 4、最宁静的一个村庄,位于山丘之上,需要走 363 级楼梯才可到达。
- 5、意大利是首个按蜗牛自然生物周期繁殖蜗牛的国家,而 Cherasco 正是这繁殖方法的发源地,故被誉为蜗牛之城。

{ 慢游 }

慢游慢食 北意大利

文 / Monchi 图 / Hai

现在的生活节奏,让我们错过了许多美好的事情:想想自己有多久没好好细嚼食物的滋味,享受悠闲的心情了?这次去的意大利,就是一个天生爱吃、爱享受生活的地方,所以节奏特别慢,我们也不妨学意大利人一样,以蜗牛速度看世界,每天睡到自然醒,吃一顿三小时的午餐,在沙滩睡午觉,在小巷随心蹒跚。慢游、慢食,原来可以这样快乐。

漫步在七彩山城

要学意大利人悠闲的生活哲学,我摒弃充斥着世界各地游客的罗马、米兰、威尼斯等地,向较少游客到访的位于意西北的皮埃蒙特省(Piedmont)及立古里亚省(Liguria)进发。皮埃蒙特省中大家比较熟悉的是曾经于 2006 年举办冬季奥运会,并以朱古力闻名的都灵(Turin)。其实附近的小城 Bra 就是“慢食运动”的发源地,也是当今拥有全球过十多万会员的慢食协会总坛。而 Alba、Barolo 和 Cherasco 三个小镇更出产珍贵的白松露、蜗牛和美酒。至于立古里亚省,则以七彩渔村(Cinque Terre)受到当地人的爱戴,村民也过着蜗牛式的安逸生活,只要你来到这里,就不难感染到那种慵懒的气息,自自然然放慢步伐享受旅游中的种种细节。

离开了急速的城市,要让整个人完完全全放慢下来,最好从七彩渔村 Cinque Terre 开始,这里一共有五个渔村:Monterosso、Vernazza、Corniglia、Manarola 和 Riomaggiore。一本旅游杂志上介绍:“Riomaggiore 发展得最完善,最好从这里展开行程。”所说的“发展”其实也就

是全城 1500 多居民,不多于十间餐厅和礼品店,一只手就能数过来的星级酒店,一间冷饮店,没有超市只有小卖部,平日到访的游客只有几十人。Riomaggiore 的居民大部分以种葡萄、捕鱼、经营度假屋或餐厅为生,至今还过着日出而作日落而息的简朴生活,我相信如果在那里住上一个星期,就应该可以认识全村的人了。

五个渔村的房屋都是一式一样依山而建,每幢三四层楼高,楼房中间暗道、小巷特别多,不过你大可以随心所欲往小巷里钻,没有固定的路线,也没有限定的行程。想窥探当地人的生活,穿过昏暗楼梯走过迂回的窄巷,抬头看,老婆婆就在我头顶上晾晒衣服呢,住在顶楼的伯伯正在跟我挥挥手。买杯雪糕、买杯啤酒对着地中海发呆,跟小朋友玩捉迷藏,又或与伯伯婶婶坐在树下乘凉,渔村的生活就像停顿了的时钟,好久没过得这样惬意了!

Cinque Terre 贵为国家公园,政府还设了许多不同长度及难度的山路,让爱登山的朋友可以舒展身心。最有名又最老少咸宜的就是 Riomaggiore 和 Manarola 村之间的恋人之路(Via dell'Amore),全长一公里,铺好的石子路

适合一家大小(包括婴儿车),甚至坐轮椅的朋友。我们去的那天正是风和日丽,在柔柔海风的吹拂下,半小时的慢步的确写意,恋人之路中途不仅有小型咖啡店供歇歇脚,还有一组可爱的恋人石像吸引不少情侣模仿拍照。

以恋人之路作热身,我们继续向第三个渔村 Corniglia 进发,大概一小时路程。从这里开始,是真正的碎石山路,沿途左手边是一望无际的地中海,右手边是 Vernazza 村一层又一层的葡萄园,可惜五月去的时候葡萄还是嫩芽,等到九至十月收成之期来步行,空气中必定弥漫葡萄的甜香。不过幸好 Manarola 村民自掏荷包在葡萄园中筑起一个个十字架、耶稣和门徒的公仔板,一到黄昏就亮满山头,犹如神迹奇景。

靠海吃海,Cinque Terre 以海鲜闻名,特别推荐可以边吃边看日落的情调餐厅:位于 Manarola 码头前的 Marina Piccola。鲈鱼用香草烘烤,清淡中尽显鲈鱼的鲜甜味,而龙虾配以宽面,龙虾肉质很有弹性,鲜味都能渗到宽面里去呢。尤其是当看着“咸蛋黄”在水平线上消失的时候,耳边只有风声浪声,嘴里细细品尝每一口美食的滋味,此刻任何事都阻挡不了我享受这种美好的生活啦。