



Söder om staden Ancona ligger Conero-
kusten som är den vackraste kusten i
Marche. Den ligger i ett naturreservat med
vindlande vandringsvägar och stränder
utan vägförbindelse.

MARCHE

Italienarnas okända pärla

Granne med välbesökta Toscana ligger en mer okänd region, som är precis lika vacker och där du bjuds på lika god mat. Till Marche reser italienarna för att njuta av stränder, äta nyfångade skaldjur och strosa genom medeltida småstäder – allt till ett mycket lägre pris.

AV MILENA BERGQUIST FOTO PETER CARLSSON



RES & NJUT

Den ljuvliga lilla stranden i Portonovo är proppfull av Anconabor på lördagar, men tidigt om morgnarna kan du ha havet för dig själv.



På varenda kulle ligger en medeltida liten stad. Här är vi i San Benedetto del Tronto.

MARCHE – ITALIENARNAS OKÄNDA PÄRLA

DET ÄR LÖRDAG MORGON i början av september och solen har nyss gått upp vid horisonten. Havet är stilla, kristallklart och vattenytan bryts endast av ett fiskstimm och en ensam morgonbadare.

Vi befinner oss på klapperstensstranden i Portonovo vid Riviera Conero i Marche i mellersta Italien, en badort i ett naturreservat nedanför höga berg och branta kalkstensklippor. Om några timmar kommer stranden att vara full av lediga italienare som tillbringar dagen under ett randigt parasoll, i vattnet eller på någon av de små restaurangerna.

Man bör boka lunchbord redan på morgonen för att vara säker på att få njuta av de lokala musslorna. Dessa musslor handfiskas omsorgsfullt från ett rev i viken intill. Strömmarna längs revet lär skapa optimala förutsättningar för musslorna som sägs vara bäst i världen. De säljs endast här och tillagas i olika varianter som till exempel moscioli scoppiati, vilket är kokta musslor med citron och olivolja. Eller tillsammans med spagetti i en knallröd tomatås. Efter sol och bad smakar det ljuvligt tillsammans med iskallt lokalt vitt vin.

Den som vill och orkar vandrar sedan längs vindlande stigar i naturreservatet eller låter musselfiskaren köra en till orörda stränder dit inga vägar når.

På strandens södra del tronar en vit kyrka från 1100-talet väl värd att besöka. Här ligger också det lyxiga hotellet Fortino Napoleonico, men det finns fler hotell i området och också möjlighet att bo

på en så kallad agriturismo, en bondgård som också fungerar som hotell. Detta kan man göra över hela Marche, ja hela Italien, och är ett roligt sätt att komma nära befolkningen. Många gårdar serverar också underbar hemlagad mat.

Strax söder om Portonovo ligger den medeltida staden Sirolo med bara tio minuter ner till stranden. Där ligger Ristorante Da Silvio som serverar utmärkta fisk- och skaldjursrätter och är ett av krögaren Peter Nordins favoritställen. Han och frun Carina sålde 2016 hela sitt krogimperium i Stockholm, bestående av 14 matställen med restaurang Prinsen i spetsen, och köpte en gård bland kullarna i Marche. Här har de precis öppnat ett litet "luxury boutique hotel" där de har restaurang några dagar i veckan. I över 30 år har de båda på ledig tid sökt smaker över hela världen, mat att längta till, och nu vill de dela med sig av sina matminnen, sin kunskap och sin passion på ett annat, betydligt stillsammare sätt.

– Vi hade tillbringat många somrar i Italien och letat hus i över tio år, i bland annat Toscana, innan vi hittade vårt drömmäställe här i Montegiorgio, cirka en halvtimmes väg från havet. Marches signum är småskaligheten. Här vimlar det av lokala mathantverkare, vilket är underbart, berättar Peter Nordin.

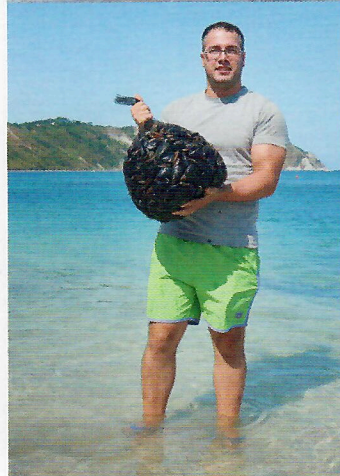
De flyttade ner i februari förra året och reser nu kors och tvärs för att upptäcka Marches många pärlor. Och det finns så många att det kommer att räcka livet ut.

– "Alla andra" åker till Toscana, men Marche är lika vackert, har lika god mat, men betydligt färre turister och dessutom är det mycket



Att strosa i de små medeltida städerna i Marche är bara det värt en resa.

I Adriatiska havet utanför Portonovo fiskas Italiens godaste musslor som bara säljs här. Dessa musslor kan med fördel ätas på någon av restaurangerna längs vattnet. Boka bord om det är lördag eller högsäsong.



Bland Marches kullar vilar en sällsam frid. Här pågår livet som det alltid gjort.

billigare. Stillheten och orördheten är magisk, säger Peter Nordin.

Flera andra svenskar har också upptäckt trakten och köpt hus och lägenheter både bland kullarna och ute vid havet, bland andra **Efva Attling** och **Eva Dahlgren**.

Marche har en mycket omväxlande natur med en lång kustremsa mot Adriatiska havet där badorterna, inte mindre än 26 stycken, ligger som ett pärlband. Här finns också snöklädda berg åt väster, djupa skogar och dalar fulla av får, vinodlingar, vetefält och olivlundar. På nästan varje kulltopp ligger en medeltida by eller en liten stad.

Det går att resa med tåg och buss, tåglinjen går långa sträckor precis invid havet, men se upp när du bokar hotell så att du inte får ligga vaken om nätterna när tågen rasslar förbi. Bästa sättet är att ta sig runt är med hyrbil eller per cykel. Marche är ett populärt resmål för cyklister med ett till synes oändligt antal små vindlande vägar utan alltför mycket trafik. Cyklisterna kan dock få trängas som fårskockar på väg mellan olika betesängar.

En bit söderut från Sirolo och en bit från kusten ligger Loreto, en pilgrimsort känd för sin basilika byggd kring det som sägs vara Jungfru Marias hem. Legenderna säger att huset flyttades hit från

Palestina av änglar, men ny forskning visar att det transporterades per båt. I basilikan finns också en svart madonna, Jungfru Maria av Loreto, flyttad från Vatikanen och bärande en kappa av guld. Låt dig beröras, trots att köerna av pilgrimer tidvis kan vara långa.

Avstånden är inte stora i Marche, men smart kan vara att göra upp en rutt i förväg och sedan göra små improviserade avstickare hit och dit. Kanske börjar man med att bila längs kusten från norr till söder och övernattar i någon av de relativt oturistiga och opretentiösa städerna som Cupra Maritima. Dessa strandstäder har oftast en medeltida del högst upp i försvarsposition med milsvid utsikt över havet, varenda en med sin historia och med förtjusande kyrkor och torg. Var försiktig med att köra upp med bilen om det regnar för då blir de urgamla mjuktrampade gatstenarna hala som is! Bara att knata upp, vilket kan vara bra med tanke på hur svårt det är att inte överäta i Marche.

Stanna gärna till i högt belägna medeltida Torre di Palme och bo på ett bedårande litet B&B vid namn Lu Focarò, som också har en bra restaurang där man äter middag under stjärnhimlen om vädret tillåter, vilket det ofta gör från maj till oktober. Och ska man göra som italienarna är det antipasti, primo, secundo och dulce som →

”Havet är aldrig långt borta från landsbygdens böljande kullar”

RES & NJUT

I Marches södra delar ligger en av de vackraste städerna, Ascoli Piceno som är äldre än Rom.



Inte långt från Montegiorgio vallar en herde sina får med hjälp av hundar. Allt får ta sin tid och lokalborna gynnar sina stolta matproducenter.

Miss inte Caffè Meletti, ett klassiskt kafé med urgoda fyllda friterade oliver. Meletti är också en anislikör som kan köpas på kaféet.



Solosor, vindruvor och gamla vetesorter är vanliga grödor i Marche.

MARCHE – ITALIENARNAS OKÄNDA PÄRLA

gäller – hela paketet. Delar man på rätter blir det mer hanterbart och då man får smaka på mycket. Här som på de flesta krogar finns många vegetariska antipasti, pastarätter och contorni, tillbehör, vilket funkade bra för vegetarianer.

Utmärkta lokala viner, oftast gjorda på druvorna Sangiovese och Montepulciano, fyller vinlistorna och husets karaffviner är både prisvärda och goda. Frukosten serveras ute med vidunderlig utsikt över hela Torre di Palme-rivieran. Förutom stora hembakta mjuka kakor och sockerpudrade cornetti finns yoghurt och färsk frukt i säsong; stora söta persikor vars smaklike aldrig går att finna i Sverige då de plockas omogna inför transporterna.

Andra trevliga städer vid kusten är Grottammare där den äldre delen klättrar uppför en bergssluttning och hamnstaden San Benedetto del Tronto inte långt därifrån. Där ligger Degustaria del Gigante där man kan provsmaka traktens godsaker i en mer fine dining-tappning.

I södra Marche, en bit in i landet, ligger staden Ascoli Piceno omgiven av berg, två floder och flera naturreservat. Staden grundades före Rom och har blivit hårt härjad under århundradena av bland annat lombarder och goter och är ett eldorado för historieälskare.

Ett måste är ett besök på anrika Caffè Meletti på Piazza del Popolo, folkets torg, känt för sin anislikör. Här njuter man glass, bakelser eller en aperitivo som husets aperol spritz i höga glas. Till det en tallrik med friterade grönsaker eller olive ascolane, friterade fisk- eller köttfyllda oliver. På söndagar kommer brudpar efter brud-

par dit för att bli fotograferade. Ascoli är också känt för sina antikmarknader.

Bergsklättrare och vandrare beger sig sedan upp till vildmarken kring Lago di Fiastra och konstintresserade styr kosan norrut till den lilla renässansstaden Urbino, så välbevarad att den nu återfinns på Unescos världsarvslista.

Under 1500- och 1600-talen blomstrade kulturen här, men blev sedan bortglömd i skuggan av Florens. Här föddes Leonardo Da Vinci-eleven Raphael och i ståtliga Palazzo Ducale ligger Galleria Nazionale delle Marche med en av Europas största och mest ansedda samlingar av renässanskonst. Gå dit på morgonen när det öppnar, kanske efter att ha ätit en fylld cornetto och druckit en cappuccino på kaféet mitt emot, och du kommer att vara nästan ensam med mästarna och deras målningar. Här hänger Raphaels kända kvinnoporträtt *La Muta*, den tysta, väl i klass med *Mona Lisa*. Inga köer, bara ett stillsamt förunderligt möte med en ung kvinna i sorg, förmodligen efter att ha förlorat sin man alltför tidigt, som levde för över 500 år sedan. Furstepalatset är en skönhetsupplevelse i sig med örnar i taken och spiselkransar fyllda av små runda änglar.

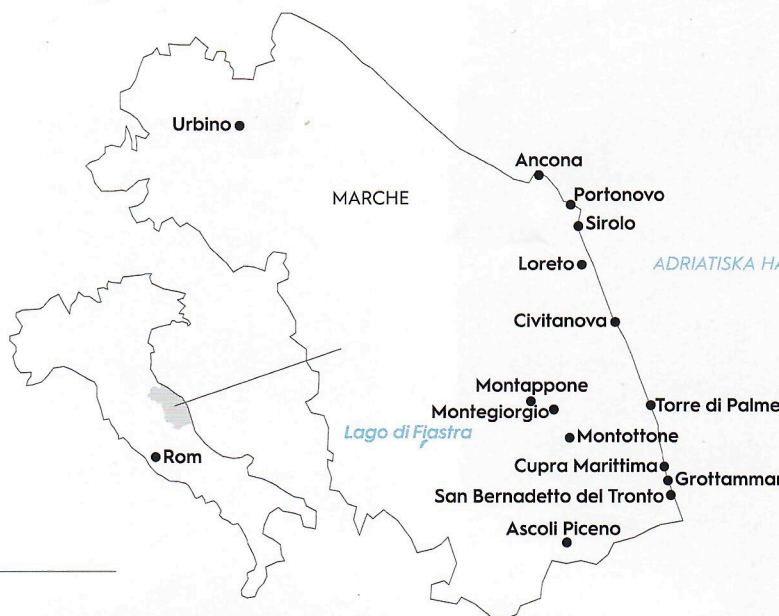
Man får inte ha bråttom i Marche, utan man gör bäst i ta sig tid att upptäcka allt. Här finns ett slags ro, allt är på något sätt som det alltid har varit. Det pratas hela tiden om Italiens dåliga ekonomi, men här går livet ändå sin gilla gång. Människorna är oerhört stolta över sin historia, sin kultur, sina mattraditioner, råvaror och naturen. Och de delar gärna med sig. ●

RES & NJUT

BLAND RENÄSSANSSTÄDER OCH GLÖMDA DALGÅNGAR

Marche är en region i mellersta Italien med bergskedjan Apenninerna i väst och Adriatiska havet i öst. Det är lika vackert som Toscana, men hälften så många turister och betydligt billigare.

Här finns glömda dalgångar där tiden står stilla, vilda berg och tusentals små medeltida byar, alla med sin matspecialitet. Här finns kända renässansstäder som Urbino och Ascoli Piceno och vildmark för vandringar och cykling. Och en bitvis ganska ful, men charmig kust där man ändå med fördel kan trängas bland randiga parasoll.



RESA HIT:

Flyg eller tåg till regionen Marches huvudstad Ancona. Eller utgå från Rom, bil eller tåg därifrån tar cirka 2,5 timme.

TREVLIGT BOENDE:

Casa San Ruffino är ett boutiquehotell vackert beläget bland gröna kullar. Här hos restaurang Prinsens tidigare ägare Peter och Carina Nordin kan du både bo och äta.

www.casasanruffino.com

Lu Focarò är ett litet B&B i den medeltida byn Torre di Palme som också har trevlig och riktigt bra restaurang. Bord utomhus med vidunderlig utsikt över havet. www.lufocarò.it

Annat slags boende hittar du lätt på internet. I Marche finns allt från små familjeägda hotell, B&B och agriturismogårdar till små och stora lyxhotell. Den som improviserar får stor hjälp av www.booking.com där man kan hitta bra tillfälliga erbjudanden.

ÄTA GOTT:

Enligt den svenske hotellägaren Peter Nordin är det svårt att äta dåligt i Marche. Typiskt för landskapet är bland annat den fina **ricottan**, ofta en helf annan upplevelse än den vi hittar i Sverige.

Brodetto heter den klassiska marchesiska fisksoppan som varje krog har sin egen variant av och anser den vara den bästa.

Maccheroncini di campofilone är tunna tagliatelle som görs på ett speciellt sätt i just Campofilone. Den äts oftast con ragu, alltså med köttsås, eller allo scoglio, med fisk och skaldjur. Goda fisk- och skaldjursrätter bjuds på **Chalet Stella Marina** invid stranden i Grottammare. Viale Cristoforo Colombo 16.

Osteria Pepe Nero i Cupra Marittima drivs av **Michele Oste Alesiani**. Ligger på Via Castello 33, vilket kan vara lite svårt att hitta, men följ skyltarna. Bara utsikten är värd besöket!

Degusteria del Gigante bjuder lokala delikatesser i fine dining-tappning. Via degli Anelli 19 i San Bernadetto del Tronto.

Caffè Meletti i **Ascoli Piceno** är döpt efter anislikören som också kan köpas här. Här finns bakverk, glass, aperitivo och de typiska med fisk eller kött fyllda och friterade oliverna olive ascolane. Jättegoda!

SE OCH GÖRA:

Mellan klockan 13 och 16.30 ligger alla städer mer eller mindre öde. Då är det lunch-, vilo- och strandtid som gäller. Sedan öppnar allt igen

och affärerna är öppna till 20-tiden.

Missa inte att gå på en **matmarknad**! Varje liten som stor stad har sin, minst en gång i veckan.

I Civitanova hålls en fin **fiskmarknad**.

I Palazzo Ducale i renässansstaden Urbino ligger **Galleria Nazionale delle Marche**. Gå dit när det öppnar och var ensam med att möta renässansmästarna. Hela Urbino är fullt av museer och gallerier för den som vill frossa i kultur. Mysigt att ta en kaffe eller en aperitif på **Piazza della Repubblica** där "alla" hänger. Här finns många studenter eftersom Urbino också har ett universitet. I hattstaden **Montappone** tillverkas flest hattar i Europa och så har det varit sedan 1600-talet. Besök gärna en hattfabrik! De har fina priser, precis som på traktens outletbutiker med hattar för både män och kvinnor. Dessutom accessoarer som handskar och scarves.

La Bottega dei Vasai är keramik i tredje generationen och säljer vacker, klassisk keramik på en bakgata i Montottone. Via Circonvallazione 6. Ring Emanuele ifall det är stängt. **Tel 393 886 9666**.

MER INFO:

www.italiantouristoffice.se
en.turismo.marche.it



På La Bottega dei Vasai hittar man keramik typisk för trakten.



Friterade grönsaker toppar fräsigt fisk på en av Portonovos krogar.



Lu Focarò är ett litet B&B i byn Torre di Palme. De har också en riktigt bra restaurang. Nygrillad fisk – så enkelt och underbart gott.