

TRA PASSATO E PRESENTE

La Toscana che cammina

di **Silvia Bernardi**

È cambiato l'abbigliamento: scarpe, zaini e racchette per camminare sono il dettaglio tecnico del terzo millennio, ma non è cambiato molto lo spirito del viaggiatore che oggi più che mai riscopre il valore del cammino sulle antiche vie dei pellegrini sia come modo e idea di viaggio, sia come percorso di grandissimo significato storico, religioso, paesaggistico e turistico. Riconosciuta nel 1994 come itinerario ufficiale del Consiglio d'Europa, lunga milleottocento chilometri da Canterbury (Inghilterra) a Roma, la via Francigena è tra le "cultural routès" più note che negli ultimi anni ha registrato un boom di passaggi.

Lungo il tratto italiano che parte dal Gran San Bernardo sono stati stimati, nel 2013, 20mila viaggiatori e il 2014 si è chiuso quasi con il raddoppio. Non solo un numero di spessore ma una vera e propria risorsa a disposizione delle sette regioni italiane toccate dal sentiero. Turismo e cultura hanno infatti un rapporto reciprocamente vantaggioso, in grado di rafforzare l'attrattività e la competitività delle destinazioni. Il turismo fornisce un importante strumento di valorizzazione della cultura e la cultura, parallelamente, è un plus del prodotto turistico.

Nel nostro Paese chi si è mosso meglio e prima, valorizzando l'itinerario come potente mezzo di identità e sviluppo territoriale, è la Regione Toscana dove sono nate decine di ostelli, itinerari ed eventi correlati. Il successo della Via Francigena, che entra in Toscana dal Passo della Cisa e prosegue per 400 chilometri fino al Lazio, attraversando borghi medievali e un paesaggio estremamente suggestivo, è testimoniata dalle migliaia di persone che la visitano a piedi, in bicicletta o a cavallo. «La Via Francigena può essere considerata come una delle prime manifestazioni

dell'unità culturale dell'Europa. E il tratto che attraversa, in 15 tappe per 380 km, l'intero territorio regionale - ricorda Enrico Rossi, Presidente della Regione Toscana - è un segmento importante dell'itinerario francigeno, su cui negli ultimi anni abbiamo investito 16 milioni di euro per la sua infrastrutturazione».

La via Francigena e con lei gli altri 28 itinerari culturali che collegano l'Europa dalla Svezia a Cipro, ripercorrendo antiche rotte di pellegrini cristiani ed ebraici, o rotte tematiche come quella delle terme, degli ulivi e della ceramica, sono infatti molto di più di un semplice itinerario turistico, sono uno strumento in grado di promuovere la complessità e la varietà dell'offerta turistica in Europa.

Questi itinerari sono al tempo stesso transnazionali e rappresentativi del patrimonio e dei valori culturali europei. Inoltre sono considerati un modello sostenibile, etico e sociale, perché si fondano su competenze e ricchezze culturali locali e spesso valorizzano destinazioni europee meno note, basti pensare che il 90 per cento dei percorsi si trova in aree rurali.

Le "cultural routes", e tra queste i due grandi itinerari della Francigena e di Santiago di Compostela, hanno un grande significato metaforico in quanto evocano quei valori che dovrebbero costituire il fondamento dell'Unione Europea: il cammino condiviso, il dialogo interculturale e interreligioso, il recupero di una dimensione spirituale, e l'importanza del patrimonio artistico.

«Per la realizzazione del tratto toscano della Francigena, è stata realizzata una innumerevole serie di interventi, in collaborazione con le amministrazioni locali, per garantirne la piena percorribilità, la messa in sicurezza, la segnaletica e per valorizzare le strutture turistiche e le potenzialità imprenditoriali e attrattive - dice l'Assessore al Turismo e Cultura della Regione Toscana Sara Nocentini -. Una scelta strategica che ha permesso, il 21 giugno 2014, di inaugurare la completa infrastrutturazione del tratto toscano. E

già ora la Via Francigena rappresenta un'occasione concreta di occupazione e nuova imprenditorialità, considerato che il numero di viaggiatori e la domanda di servizi lungo il tracciato sono in continuo aumento, creando le condizioni per lo sviluppo di attività destinate ai viaggiatori dai pellegrini agli appassionati di turismo attivo o semplicemente agli amanti del paesaggio toscano».

L'intervento della Regione non è stato solo di natura infrastrutturale, ma attento alle potenzialità di una dinamica economica che spazia dall'ideazione di servizi sostenibili alla promozione di prodotti locali d'eccellenza: un investimento per riscoprire un pezzo di storia regionale attraverso il modello di un turismo sostenibile all'insegna della lentezza e della capacità di gustare le esperienze e la cultura del territorio.

Buone notizie arrivano anche dall'Europa che negli ultimi tre anni ha sostenuto gli itinerari culturali con sette milioni di euro per progetti dedicati e che dal 2015, come conferma la presidente della commissione cultura del Parlamento europeo Silvia Costa, diventa un capitolo permanente del bilancio comunitario «grazie a un lavoro comune tra Consiglio d'Europa e Unione Europea, tra Governi e istituzioni locali e al ruolo insostituibile dell'associazionismo impegnato nella valorizzazione degli itinerari».

Una strada o tante vie? La via Francigena diretta a Roma, altro non era se non una direzione e una consuetudine, non una strada unitaria vera e propria che oggi conosciamo grazie al vescovo Sigerico che nel X secolo partì da Canterbury a piedi alla volta della Santa Sede dove avrebbe dovuto ricevere il pallio, la fascia bianca che avvolge il sacerdote sulle spalle durante le celebrazioni.

Lungo la via del ritorno, attraversata tutta l'Italia da Roma al Gran San Bernardo, toccate l'attuale Svizzera e la Francia, Sigerico raggiunse il punto di partenza, lasciando scritte le tappe che avevano segnato il suo viaggio. Il manoscritto è oggi un pezzo prezioso della Cotton Collec-

tion della British Library di Londra, ed elenca le 79 località in cui il prelado e il suo seguito sostarono per la notte. Quella che noi oggi conosciamo come via Francigena, nel corso dei secoli ha conosciuto fortune variabili e diverse. Punti fermi fondamentali erano, e rimangono fino ad oggi, le grandi chiese mete di pellegrinaggio, le pievi, le reliquie e gli antichi ospitali.

L'ingresso in Toscana della Francigena dal Nord è dal Passo della Cisa e da lì è tutto un susseguirsi di borghi, chiese, pievi e abazie. Da Pontremoli al Castello del Piagnaro, da Filattiera a Lucca alla Valle del torrente Freddana a Pietrasanta.

E poi ancora giù ad Altopascio Abbadia a Isola, Siena, San Gimignano, Bagno Vignoni e San Quirico d'Orcia. Quattrocento chilometri da vivere in libertà per intero o a tratti tra natura e storia, tra buona cucina e spiritualità, tutte cose che anche nel terzo millennio hanno ancora il loro grande fascino.

La rotta culturale, lunga 1.800 km, negli ultimi anni ha registrato un boom. Nel territorio della regione ci sono stati interventi strutturali e per favorire la promozione delle eccellenze

**Gli itinerari evocano
valori culturali transnazionali
considerati patrimonio comune
e vissuti come modello
sostenibile etico e sociale**

LA STORIA

Pellegrini in viaggio con Dio

di **Armando Torno**

Tra il Nord Europa e Roma, attivo l'impero, i collegamenti erano favoriti dalle vie consolari. Nell' *Itinerarium Burdigalense*, vergato da un anonimo pellegrino di Bordeaux nel 333 recatosi in Terra Santa, si scopre che nel ritorno dopo una sosta nell'Urbe egli continua sulla Flaminia e l'Emilia, poi raggiunge la Gallia dal Moncenisio. Non percorre l'Aurelia, già deteriorata, come confermerà in un passo Rutilio Namaziano nel *De Reditu* (V secolo). Le divisioni tra bizantini e barbari stanziati ridisegneranno i percorsi. Paolo Diacono nella *Storia dei Longobardi* (VIII secolo) indica l'uso del valico di Monte Bardone per passare dalla Padania alla Tuscia (re Grimaldo sceglie l' «Alpen Bardonis» per eludere il controllo bizantino). In quest'epoca la via Francigena dobbiamo immaginarcela in molte parti come un sentiero, pur delimitando un itinerario, che si univa ai resti delle vie romane. È possibile parlare di flussi di pellegrini verso Roma con papa Vitaliano (pontefice dal 657 al 672), anzi intere comunità religiose si radicano lungo le vie che portano «ad limina Sancti Petri»; né mancano monarchi che si recano a Roma, anche per morirvi, come accade nel 689 a Cedwallare del Wessex. Tra i viaggi notevoli ecco quelli dell'abate inglese Benedetto Biscop, maestro di Beda il Venerabile, che tra il 653 e il 684 si recherà sei volte a Roma.

I Franchi miglioreranno passaggi e sicurezza. Nel volume *Il mondo dei pellegrinaggi. Roma Santiago Gerusalemme* (Jaca Book 1999), curato da Paolo G. Caucci von Saucken, si evidenziano i momenti di formazione delle vie della fede, le quali sono anche commerciali, artistiche, militari, vere e propri percorsi di cultura. Rimanendo con lo sguardo rivolto a Roma, diremo che nell'876 i documenti utilizzano il nome di «via francesca», che diventerà con sempre più frequenza «francigena» o anche «romea». San Dunstano sarà nella città eterna nel 960; Sigerico, eletto arcivescovo di Canterbury nel 989, giungerà «ad limitem beati Petri» l'anno successivo e riceverà il pallio dalle mani del papa. È codesto viaggio che lascia una vera e propria documentazione sulla via Francigena, anche se di quest'ultimo vescovo sappiamo poco. Certo, resta un manoscritto - inserito nella *Vita*

Sancti Dunstani - in cui descrive l'itinerario a Roma e, soprattutto, il ritorno a Canterbury. Dopo aver riportato una lista di pontefici sino al 989, elenca 80 «submansiones» (sono, però, 79; salta la penultima) che segnano l'itinerario «de Roma usque ad mare», ovvero dall'Urbe al passo di Calais; quindi il ritorno in sede. Scopriamo, per esempio, che Baccano, Sutri, Forcassi, Montefiascone e Bolsena ricalcano l'antica Cassia; Viterbo non è ancora configurata come città, comunque Sigerico passa per San Valentino, dove vi sono resti di selciato e un solido ponte romano.

La sua via sarà ripercorsa, centosessant'anni dopo, dal monaco Nikolaus di Munkathvera, abate di Thingor. Lasciò un *Itinerarium* dalla sua Islanda alla Terra Santa, con imbarco a Brindisi. Al di là del racconto, ricco di notazioni culturali e osservazioni geografiche e curiosità, il suo resta uno dei primi testi odeporeici che illustrano il pellegrinaggio a Roma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TAPPA 1

DAL PASSO DELLA CISA A PONTREMOLI

• La Via Francigena varcava lo spartiacque appenninico entrando nel mondo mediterraneo non lontano dall'attuale valico della Cisa (o Via di Monte Bardone, dall'antico Mons Longobardorum) e andava verso il mare seguendo il corso del fiume Magra. La Valle del Magra è tutt'oggi fulcro di importanti nodi stradali e ferroviari e ha mantenuto integre le sue bellezze: castelli di diverse forme architettoniche, pievi romaniche, borghi murati ancora ben conservati e ricchi di fascino. Tutta la Valle, compresa fra le **province di Massa-Carrara e La Spezia**, offre riposanti paesaggi con verdi boschi e fiumi dalle limpide acque fino al mare, dove ad un litorale sabbioso a sud si contrappone a nord la costa impervia, frastagliata e suggestiva con borghi medievali quali Portovenere e Lerici e gli incantevoli vigneti delle Cinque Terre a strapiombo sul

mare. La prima tappa toscana della Via Francigena è di 19,4 km che si percorrono in 5 ore circa. Dai 1.100 metri del Passo della Cisa si seguono sentieri fino al passo del Righetto dove inizia una ripida e impegnativa discesa fino a Groppoli a 400 metri di altitudine. Si prosegue attraversando i borghi ancora ben conservati e ricchi di fascino di Groppodalosio – reso famoso da un ponte medioevale che rappresentava il punto di attraversamento del fiume Magra per i pellegrini della Via Francigena – Casalina e Topelecca, poi una lunga salita porta al passo della Crocetta a 700 mt circa di altitudine. Da qui si scende infine lungo una mulattiera tra riposanti paesaggi boschivi fino ad Arzengio e in breve si raggiunge Pontremoli, sorta tra due corsi d'acqua e caratterizzata dal gran numero di ponti.

TAPPA 2

DA PONTREMOLI AD AULLA

• Da Pontremoli inizia una tappa di 33 km che si completano in 8 ore circa. Un percorso senza particolari dislivelli, quota massima 250m, lungo strade sterrate e sentieri, per lunghi tratti nel bosco. Superata l'elegante pieve di Sorano, che ci introduce nell'atmosfera della Via Francigena, si attraversa l'antico borgo di Filattiera, poi lungo la valle del torrente Montia si giunge a Filetto e quindi a Villafranca. Traversato il torrente Bagnone, si sale a Virgoletta e si procede per Terrarossa, dominata dal castello Malaspina, prima di giungere il punto tappa, l'abbazia di San Caprasio ad Aulla. Prestare attenzione al traffico intenso nel tratto della Statale 62 tra Terrarossa e Ponte Taverone in entrata ad Aulla.

TAPPA 3

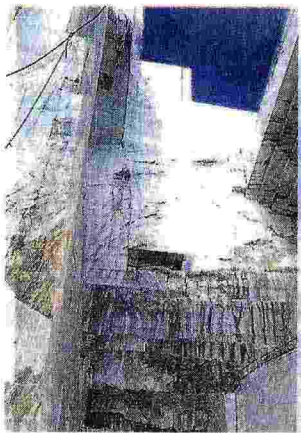
DA AULLA AD AVENZA

• La terza tappa della Via Francigena va da Aulla ad Avenza. È un percorso per riscoprire la Via Francigena attraverso i castelli e le fortezze sui colli della Lunigiana. Borghi medievali dalle lunghe tradizioni, ricchi di testimonianze storiche e immersi nella natura. Una strada antica piena di fascino e suggestione. La prima parte della tappa si svolge in gran parte su sentiero, è impegnativa e molto bella, e ci regala il primo panorama sul mare. Interessanti le atmosfere degli antichi villaggi lungo il cammino, la visita dei ruderi del Castello della Brina e della cittadina di Sarzana. La seconda parte è pianeggiante. Si raggiunge l'area archeologica di Luni, antico porto romano da cui partivano i marmi per Roma; poco lontano era il porto di S. Maurizio, dove si imbarcavano i pellegrini diretti a Santiago di Compostela. A Luni interessanti da visitare il Museo archeologico e i resti della città romana: il foro, la casa degli affreschi, l'anfiteatro. Proseguendo si rientra in Toscana e si raggiunge Avenza, in prossimità di Carrara.

TAPPA 4

DA AVENZA A PIETRASANTA

• Lasciando Avenza si percorre una strada tra i vigneti che ricoprono le colline, in un susseguirsi di panorami sulle Alpi Apuane e sul mare. Si attraversa il centro storico di Massa prima di risalire verso Montignoso dove sorge il castello Aghinolfi e imboccare un'altra strada panoramica. La tappa si conclude a Pietrasanta, patria della scultura e del marmo delle Apuane, popolata da artisti provenienti da tutto il mondo.



CAVE A Pietrasanta

TAPPA 5

DA PIETRASANTA A LUCCA

• Da Pietrasanta inizia una tappa di 32,3 km che si percorrono in 7 ore circa. Subito dopo Pietrasanta si può visitare l'antica pieve di S. Giovanni a Valdicastello e proseguire in saliscendi tra le colline lucchesi. Dopo la visita al centro storico di Camaiore e all'antica Badia, si sale verso Monte Magno e attraverso la valle della Freddana, si giunge a Valpromaro. Da qui un percorso in mezzo al bosco porta a Piazzano. Si scende poi nella valle del torrente Contesola e, attraversando il fiume Serchio a Ponte San Pietro, si raggiunge in breve Lucca, dove si entra dall'antica porta San Donato. Discreta la disponibilità di acqua; punti di ristoro a Camaiore, Monte Magno, Valpromaro, San Macario in Piano.

TAPPA 6**DA LUCCA AD ALTOPASCIO**

• Da Lucca inizia una tappa di 17,8 km che si percorrono in 4 ore circa. Si lascia Lucca da porta San Gervasio per un percorso facile e pianeggiante, interessante per i numerosi edifici storici e religiosi che s'incontrano lungo l'itinerario. Si raggiunge Capannori con la pieve di San Quirico poi, poco dopo Porcari, con una deviazione di 500 mt si raggiunge Badia di Pozzeveri.

In breve si arriva alla chiesa di San Jacopo punto tappa di Altopascio. In questo territorio anticamente coperto di boschi infestati dai briganti l'ospitale dei Cavalieri del Tau era un rifugio sicuro per i pellegrini. Si consiglia di prestare attenzione nel percorrere un tratto di strada in località Corte Ginori ed ai numerosi attraversamenti delle provinciali, che si incontrano lungo la tappa. Fuori dai centri abitati è non è possibile rifornirsi d'acqua.

TAPPA 8**DA SAN MINIATO A GAMBASSI TERME**

• Da San Miniato inizia una tappa di 23,7 km che si percorrono in meno di 6 ore. Dopo un'ora di cammino, si imbecca un percorso di straordinaria bellezza lungo i crinali collinari della Val d'Elsa, disseminata di castelli, rocche, ospitali, complessi abbaziali, originati dal passaggio della Via Francigena. Sul percorso di Sigerico si incontrano due Submansiones: la pieve di Coiano, con la ripida scalinata in pietra, e la pieve di Santa Maria a Chianni, riedificata nel XII secolo.

In breve si giunge a Gambassi, con le sue acque termali. Il punto tappa è alla chiesa del Cristo Re. Gli unici punti di ristoro e di rifornimento idrico sono a Calenzano e una trattoria a 500 m dalla Pieve di Coiano, verso Castelnuovo d'Elsa (fuori dal nostro percorso).

TAPPA 10**DA SAN GIMIGNANO A MONTERIGGIONI**

• Da San Gimignano inizia una tappa di 29,8 km che si percorrono in 7 ore circa.

Una delle tappe più belle della Via Francigena, dopo un tratto iniziale si percorrono sentieri in saliscendi, nella valle del torrente Foci che si guada nei pressi del Molino d'Aiano. Un sentiero in ascesa ci porta alla pieve romanica di Santa Maria a Coneo.

Poi si attraversa il ponte sull'Elsa e si arriva alla chiesa romanica di San Martino di Strove.

Infine raggiungiamo il complesso di Abbazia a Isola, prima di vedere Monteriggioni, con le sue mura e l'inconfondibile corona di torri che dominano la collina.

TAPPA 7**DA ALTOPASCIO A SAN MINIATO**

• Da Altopascio inizia una tappa di 25,3 km che si percorrono in meno di 6 ore.

Nella parte iniziale del percorso, a Galleno, si cammina sul selciato dell'antica Via Francigena. Si superano poi le colline delle Cerbaie, selvagge e deserte, per dirigersi verso Ponte a Cappiano, col ponte mediceo recentemente restaurato. Da qui lungo l'argine del canale Usciana si attraversa un'antica palude ora bonificata e si risale verso il centro storico di Fucecchio. Superato l'Arno, se ne percorre l'argine e in breve si giunge a San Miniato, il potente e ricco borgo medievale tuttora perfettamente conservato.

TAPPA 9**DA GAMBASSI TERME A SAN GIMIGNANO**

• Da Gambassi Terme inizia una tappa di 13,4 km che si completano in 3 ore circa.

Un breve percorso, interessante per la bellezza dei crinali della Val d'Elsa, disseminati di castelli e abbazie, originati dal passaggio della Via Francigena.

Si può visitare il santuario di Pancole, prima di risalire verso il borgo di Collemucio, con un tratto di selciato medievale, e da qui alla pieve di Cellole.

Infine si sale verso la collina dove svettano le 15 torri di San Gimignano, una delle mete più frequentate della Toscana, il suo profilo assume un sapore diverso se viene raggiunta a piedi.

TAPPA 11**DA MONTERIGGIONI A SIENA**

• Da Monteriggioni inizia una tappa di 20,5 km che si percorrono in 6 ore circa.

Lasciata alle spalle la cinta di mura, si percorrono le strade bianche della montagna senese verso l'antico borgo medievale di Cerbaia. Si percorre la boscaglia fino ai castelli della Chiocciola e di Villa,

prima di scendere nell'alveo bonificato di Pian del Lago.

Si attraversa poi il bosco dei Renai prima di arrivare a Porta Camollia, tradizionale accesso francigeno a Siena.

In città si discende via Banchi di Sopra per poi risalire verso il punto tappa, la piazza del Campo, il Duomo e l'ospedale di Santa Maria della Scala.

TAPPA 12**DA SIENA A PONTE D'ARBIA**

● *Da Siena inizia una tappa di 28,5 km che si completano in meno di 7 ore. Un percorso impegnativo lungo le strade bianche della Val d'Arbia, con panorami caratterizzati dal profilo di Siena, porta alla Grancia di Cuna, antica fattoria fortificata di proprietà dell'ospitale di Santa Maria della Scala.*

Proseguendo lungo le propaggini delle Crete Senesi, si sfiora Monteroni e si arriva a Quinciano. A breve distanza c'è il borgo fortificato di Lucignano d'Arbia, con la pieve romanica di San Giovanni Battista. Dopo un tratto lungo la linea ferroviaria si giunge al punto tappa a Ponte d'Arbia.

Per trovare un punto di ristoro bisogna deviare dal percorso a Isola d'Arbia, mentre l'acqua (scarsissima) si può trovare anche alla Grancia di Cuna.

TAPPA 14**DA SAN QUIRICO D'ORCIA A RADICOFANI**

● *Da San Quirico d'Orcia inizia una tappa impegnativa di 32,7 km che si percorrono in 7 ore circa, con salite e discese lungo brulle colline.*

Si raggiunge il piccolo borgo fortificato di Vignoni, col suo panorama della Val d'Orcia e si scende a Bagno Vignoni, famoso per la vasca termale monumentale.

Vale una deviazione la visita al centro storico di Castiglione d'Orcia,

con la torre della Rocca di Tentennano.

Un lungo tratto in saliscendi nelle valli dei fiumi Orcia e Paglia ci porta all'antico ospitale Le Briccole.

Da qui inizia una dura salita verso il punto tappa a Radicofani a 790 m. slm.

TAPPA 13**DA PONTE D'ARBIA A SAN QUIRICO D'ORCIA**

● *Da Ponte d'Arbia inizia una tappa di 27,4 km che si percorrono in 6 ore circa.*

Dopo un tratto iniziale pianeggiante si inizia a salire per raggiungere Buonconvento, col borgo perfettamente conservato. Risalendo poi la valle dell'Ombrone, si percorre un tratto della Cassia per Montalcino, coi vigneti del Brunello che ricoprono la collina.

Lungo strade bianche si raggiunge Torrenieri, con la chiesa di Santa Maria Maddalena, citata da Sigerico. Da qui si entra nei panorami della Val d'Orcia

con un tratto in salita fino a raggiungere il punto tappa alla collegiata di San Quirico d'Orcia.

TAPPA 15**DA RADICOFANI AD ACQUAPENDENTE**

● *Da Radicofani inizia una tappa impegnativa di 31,8 km che si percorrono in 7 ore circa.*

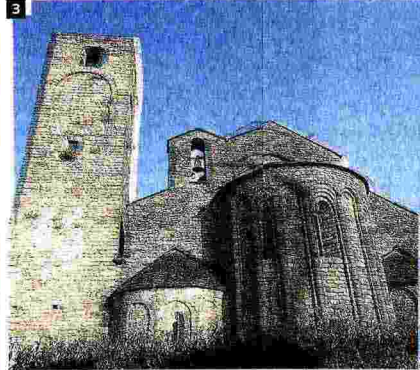
Il cammino inizia con una discesa di 8 km lungo il crinale, con la vista sulle valli che si allungano verso il Lazio. Attorno colline a perdita d'occhio e il Monte Amiata, dietro la Rocca di Radicofani.

Giunti a Ponte a Rigo si percorre qualche chilometro prima di entrare nel Lazio, e poi lungo una strada sterrata con panorami sulla valle del fiume Paglia,

fino a Proceno. Si scende a Ponte Gregoriano, prima di affrontare l'ultima ripida salita verso la chiesa del Santo Sepolcro, punto tappa di Acquapendente.



PANORAMICHE | 1. Monteriggioni; 2. Pontremoli; 3. Via Pieve di Sorano Filateria (MS); 4. Piazza del Campo, Siena; 5. Ponte Romano dal Passo della Cisa; 6. Alto Paschio, Lucca; 7. Groppoli, Pontremoli





A ME MI PIACE

Pici, pecorino e castagnaccio

di Davide Paolini

Abbiamo percorso la via Francigena, in maniera "eretica" sulle orme di profumi, sapori e saperi e le scoperte sono davvero state tante...

Partiamo dunque dall'alta Lunigiana: a Pontremoli gustiamo il pane cotto in teglie foderate da foglie di castagno che conferiscono al prodotto il suo caratteristico aroma. Anche a Vinca, borgo sperduto di quattro case, assaggiamo un pane unico, fragrante e aromatico, ottenuto dalla combinazione di farina di grano tenero e di crusca.

E ancora a Montignoso il pane "marocco", frutto di farina di grano tenero con mais, il cui impasto è insaporito con olive nere fresche, rosmarino, peperoncino tritati, salvia, aglio e sale, fatto cuocere in forni a legna su foglie di castagno.

I diversi pani si possono accompagnare con i pecorini e le caciotte della Lunigiana o con i saporiti salumi: dal lardo di Colonnata, alla Vergazzata (pancetta stagionata nelle conche di marmo), alla Barbina (salume ricavato dal muscolo della gola del maiale che viene ricoperta di sale e spezie); dal filetto della Lunigiana alla mortadella.

Continuiamo nelle rarità gastronomiche (nel paese che non c'è: Zeri): un ovino di razza autoctona, l'agnello di Zeri, che si è mantenuto intatto grazie all'isolamento della zona. La preparazione del luogo prevede la cottura in un testo di ghisa, messo sotto la cenere. Davvero gustoso!

Il territorio è rinomato anche per le castagne, da cui il castagnaccio: farina, pinoli, gherigli di noci tritati, scorza di arancia a pezzi, rosmarino, uvetta. Esempio con la farina le lasagne bastarde, pasta che, insieme ai testaroli (quadretti fatti con acqua, farina, sale e cotti in testi di

terracotta) sono i piatti locali più diffusi.

A Filattiera, piccolo borgo, un'altra scoperta sfiziosa: la spalla cotta di cui il comune della Lunigiana rivendica la paternità, riconosciuta altrove.

Aulla merita una sosta per la rotella appunto di Aulla, mela autoctona e per le focaccine fatte con farina di grano e di granturco che devono la loro particolarità alla cottura in testi di terracotta.

Simili alle focaccine sono i panigacci di Podenzana: piccoli dischi di farina di grano e acqua e cotti in testi di terracotta.

Il viaggio tra sapori e saperi continua nel cuore della Garfagnana, la montagna povera della provincia lucchese dove una cucina minimalista e sostanziosa (zuppe o torte salate) trova nel farro il suo ingrediente simbolo.

Il territorio è rinomato anche per le castagne, da cui la preparazione dei Ciacci o Necci, dei dischi cotti nei famosi "testi" di terracotta, farciti e avvolti come cannoli.

Il Biroldo è il salume che più rappresenta Lucca e la Garfagnana. Un prodotto nato alla fine dell'800 ottenuto con la testa, i polmoni, le frattaglie, la lingua e la cotenna del suino.

Da segnalare anche lo storico Buccellato, un dolce rotondo o ellittico, di colore bronzeo, prodotto secondo un metodo di lavorazione rimasto invariato da anni.

Eccoci a Camaiore dove il prodotto più significativo è la mortadella ottenuta da tagli di primissima scelta (lombo, spalla, coppa e pancetta di maiale) aromatizzati con spezie, una specialità della salumeria locale dal gusto dolce e delicato e dal profumo fragrante.

Da Camaiore raggiungiamo Pietrasanta, famosa nel mondo per l'arte e la lavorazione del marmo, dove ritroviamo le ricette povere di una terra che ha valorizzato con la semplicità della sua cucina la tradizione culinaria dei contadini e dei pescatori locali. Molte zuppe di ortaggi come il cavolo nero e il pomodoro canestrino, frutti di mare e molluschi usati per zuppe di pesce.

Pietrasanta è rinomata anche per il fagiolo schiacciato, protagonista incontrastato di molte zuppe, ma ottimo anche con il pecorino, nonché per l'antica produzione del marzapane (e dei marzapanini) di Pietrasanta, la cui fama è legata alla Fiera di San Biagio.

Raggiungiamo Buonconvento, dopo una visita al Museo della Mezzadria, eccoci a Monte Oliveto: qui per una degustazione di vino nella cantina storica dell'Abbazia, i cui monaci producono anche un liquore preparato secondo una ricetta della farmacia dell'Abbazia: La Flora di Monteoliveto, un'infusione di 23 erbe invecchiata per più di 6 mesi.

Il viaggio ci fa scoprire anche il pecorino di Pienza, dalla forma tonda e dal colore bianco con sfumature violacee, deve la sua tipicità all'utilizzo di latte di pecora sarda.

La sosta in Val d'Orcia non può non includere l'assaggio del prosciutto di Cinta Senese e il lonzino di maiale.

Tra i piatti tipici segnaliamo i saporiti crostini con milza e fegatelli, il pansanto (fettina condita con cavolfiore lessato, aceto e olio), la "bruschetta" e la panzanella. D'obbligo assaggiare i picci, una sorta di spaghetti fatti a mano, con farina e acqua.

La selvaggina è molto diffusa nella cucina della Val d'Orcia: il fagiano e la faraona, cucinata alla Creta (aromatizzata con spezie, lardellata, avvolta in carta oleata, spalmata di argilla e cotta in forno) o preparata con uvetta passita e Vin Santo. Diffusa è la scottiglia, uno stufato preparato con diverse carni. Una sosta obbligata è a Montalcino all'Enoteca per gustare uno dei migliori vini del mondo: il Brunello dei più blasonati produttori.

All'interno del Castello trecentesco di Poggio alle Mura, oggi conosciuto come Castello Banfi, si trova il "Museo della Bottiglia e del Vetro": vale una visita.

Oltre al rinomato Brunello, a Montalcino da segnalare il miele biologico e la mandorlata un dolce bianco fatto con mandorle, miele e canditi, dalla forma

rotonda e dalla consistenza morbida.

Da Montalcino a Siena dove i ricciarelli, il panpepato e il panforte offrono il lato dolce della città.

Tra i giacimenti gustosi invece: il Buristo, un insaccato a forma di pagnotta realizzato con grasso e cotenne del suino cotti insieme a sangue, spezie, sale e pepe e la Finocchiona ottenuta da carni sui-

ne macinate e impastate sale, pepe, aglio, vino rosso e semi di finocchio selvatico.

Al confine tra le Crete Senesi e la Vald'Orcia, nella zona di Trequanda, si producono altri buoni salumi, come la Gota.

La provincia di Siena è ricca di tartufo bianco prodotto a San Giovanni d'Asso. Oltre ai picci, tra i piatti sono da ricordare: gli gnudi (tortelli fatti solo con il ri-

pieno senza essere avvolti nella pasta), la rinomata ribollita e i fagioli all'uccelletto, stufati con pomodoro, erbe aromatiche, aglio e pepe.

Il viaggio ci porta infine a San Gimignano noto per la produzione secolare dello zafferano e per la Vernaccia, uno dei vini storici del patrimonio enologico nazionale.

**Tra i giacimenti gustosi
c'è l'assai nota Finocchiona
e il Buristo, un insaccato
a forma di pagnotta realizzato
con grasso e cotenne di suino**

In viaggio tra profumi, sapori e i saperi di un territorio rinomato per moltissime eccellenze gastronomiche del nostro Paese, dal salame alla selvaggina, dal farro ai liquori