

# TOSCANA

## ESCURSIONISMO IN VAL D'ORCIA

**Da sempre la Toscana è terra di escursionismo. Un escursionismo che si collega alla natura, dalla quale tutti noi dipendiamo ma che non è mai sufficientemente conosciuta e rispettata, alla storia, alla cultura, all'arte e ... all'eno-caseo-gastronomia.**



Vignoni alto

Oggi andremo a lasciare le nostre impronte in Val d'Orcia, terra di storia e di bellezze naturali, dove i sentieri, non particolarmente impegnativi e percorribili tutto l'anno, ci porteranno ad ammirare paesaggi meravigliosi, con incastonati fantastici gioielli dell'arte, e a gustare prelibatezze che il mondo conosce, apprezza ... e invidia. I territori della Val d'Orcia, infatti, sono purissima bellezza, culla di cultura e, come vedremo, origine di sapori e aromi unici, schietti e genuini. Siccome il bello e il buono quasi sempre si sposano, le nostre escursioni in Val d'Orcia saranno sempre meravigliose. Parafrasando ciò che usava dire il gastrosofo francese Jacques Puisais, l'escursione è come la vita, tutta una questione di ritmo. Affronteremo, quindi, le nostre tre camminate in Val d'Orcia con un ritmo armonioso e rilassante, in grado di alternare sapientemente la bellezza dei paesaggi, i gustosi intermezzi eno-ca-

giani diretti a Siena e Firenze.

Nei suoi dintorni si svolse, nel 1115, l'incontro tra i rappresentanti papali e Federico I per concordare i termini della sua incoronazione. Luoghi da visitare sono la collegiata dei Santi Quirico e Giulitta, palazzo Chigi, la famiglia più influente, e gli Horti Leonini, un ampio giardino all'italiana realizzato nel 1500. Zaino in spalla, quindi, e andiamo.

## Giorno 1

San Quirico d'Orcia – Pienza

Difficoltà: T/E

Sviluppo: circa 8 km

Dislivello: + 89 m

Tempo: 2h30'

Si tratta di un'escursione facile e con minimi dislivelli, che



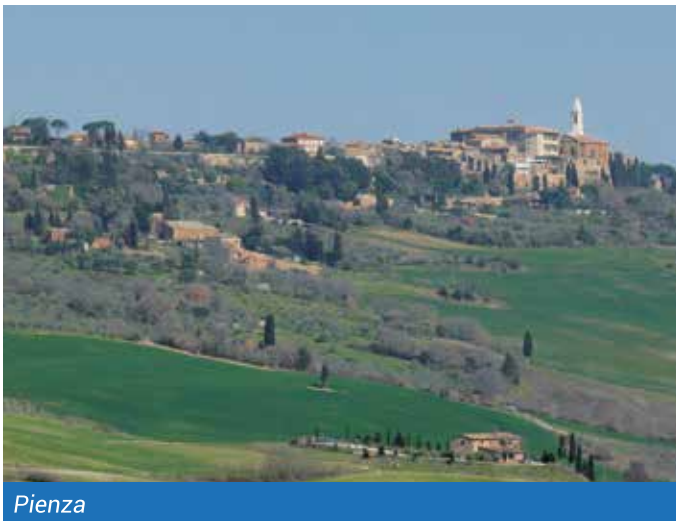
verso Pienza

seo-gastronomici e le visite a monumenti storico-artistici di tutta rilevanza.

Abbiamo deciso di fare base fissa a San Quirico d'Orcia (409 m), in modo da camminare leggeri, con il minimo carico necessario per le esigenze della giornata. San Quirico è un borgo fortificato attraversato dalla Via Cassia e della Via Francigena, di cui è tappa significativa. L'etruscologo olandese Van Der Meer lo ha identificato con la località etrusca di Ena, citata nel Liber Linteus Zagrabienensis, il più antico libro dell'Europa occidentale, scritto tra III e II secolo a.C.. Nel Medioevo questo antico borgo vide il transito di Sigerico, arcivescovo di Canterbury, per poi divenire il punto di incontro delle carovane dei mercanti umbro-marchi-

si snoda lungo valli e crinali che permettono di mantenere sempre in vista la nostra destinazione finale. In lontananza, inoltre, la grande piramide scura dell'Amiata, un vulcano ormai spento, ci osserva mentre camminiamo in questo paradiso di verde e di "terra grigia lisciata dal vento", come scriveva Mario Luzi, noto poeta toscano.

Appena fuori dal borgo ci troviamo immersi negli uliveti, che ci accompagneranno per buona parte del nostro percorso di oggi. Il paesaggio è incantevole e seguire il sentiero ondulato non è particolarmente faticoso. A circa metà strada, dopo una brevissima ma ripida salita, troviamo un luogo che è tra i più fotografati dell'area. Si tratta della Cappella della Madonna di Vitaleta (365 m), dalla quale



Pienza



Collegiata dei Santi Quirico e Giulitta

l'occhio abbraccia buona parte della valle, giungendo fino alla rocca di Radicofani, storicamente confine del territorio di Siena con il Lazio.

Oggi Vitaleta è una proprietà privata, ma aperta gratuitamente e accessibile in determinate ore/periodi. Il posto è anche molto apprezzato dalle coppie di sposi, che qui celebrano il loro matrimonio (e relative foto). All'interno della Cappella, accanto all'altare, sono esposte le bandiere delle quattro contrade di San Quirico: Castello, Canneti, Prato e Borgo, che la terza domenica di ogni anno (Festa del Barbarossa) si sfidano con gare di archi e bandiere. Vicino alla Cappella è aperto, per buona parte dell'anno, un punto di ristoro dal quale poter accarezzare la vallata con gli occhi, mentre si sorseggia una bevanda o si mangia un panino.

Da Vitaleta il percorso si snoda agevolmente e per buona parte quasi in piano, avendo sempre in vista la nostra destinazione. Man mano che si percorre l'ultima salita verso Pienza e che i palazzi cittadini che guardano verso valle diventano sempre più grandi, è probabile che ci assalga una sorta

di déjà vu, la sensazione di aver già visto questo paesaggio agreste stupendo ed estremamente rilassante, caratterizzato da morbide colline che si succedono le une alle altre, come onde nel mare, attraversate da strade sterrate accompagnate dai cipressi.

Proseguendo il cammino e "assaporando" i colori e i profumi del luogo, all'improvviso nella mente si materializza l'immagine di una mano che accarezza amorevolmente le spighe di grano e risuona in testa la bella musica composta da Hans Zimmer. Ma certo, abbiamo già visto questo splendido paesaggio ne "Il gladiatore", nelle scene iniziali del famoso film del 2000. Una fermata è d'obbligo per scattare le indispensabili foto che testimonieranno il nostro passaggio da questi luoghi. Una fermata che permette di rimanere rapiti dalla delicatezza del panorama, in grado di suscitare in noi forti emozioni e di soddisfare il nostro senso dell'estetica.

Dopo aver superato alcuni dislivelli giungiamo alla Pieve dei Santi Vito e Modesto, proprio alle porte di Pienza. Si tratta di una chiesa la cui parte più antica risale all'XI secolo. All'esterno colpisce la torre campanaria cilindrica, di influsso ravennate. L'interno presenta tre navate scandite da archi disuguali impostati su grosse colonne. La piccola cripta rappresenta la parte più antica di tutta la costruzione.

Dopo l'ultima salita in paese giungiamo alla meta finale della nostra escursione, Piazza Pio II, cuore di Pienza (491 m), da dove possiamo ammirare la Cattedrale, l'importante Palazzo Piccolomini (se ne consiglia caldamente la visita all'interno) e il Palazzo Pubblico.

La storia del borgo è legata alla famiglia Piccolomini, in particolare modo a Papa Pio II, Enea Silvio Piccolomini. La famiglia era originaria di Siena ma nel 1385, per effetto del cambio di Consiglio, il potere passò al popolo e una parte dei nobili e dei ricchi venne cacciata dalla città toscana. I Piccolomini si spostarono, quindi, in questo piccolo borgo, che si chiamava Corsignano, dove il futuro Papa nascerà nel 1405, primogenito di diciotto figli. Una volta proclamato Pontefice Massimo, desiderò far diventare la sua città natale un luogo ideale dove vivere. Fece quindi abbattere tutto e ricostruire ex-novo creando Pienza, la città rinascimentale ideale. In una superficie relativamente contenuta, infatti, possiamo trovare tutti gli spazi tipici della vita di una comunità: la piazza, il comune, il mercato, la cattedrale. Una cattedrale, dedicata alla Madonna dell'Assunta, che in corrispondenza dell'equinozio di primavera ha la caratteristica di coprire con la sua ombra i nove quadrati in cui è suddivisa la piazza antistante. Altra caratteristica di questo edificio è la grande luminosità, che la evidenzia rispetto ad altre cattedrali costruite nello stesso periodo, sensibilmente più buie. Una caratteristica che le valse il soprannome di "Domus vitrea", assegnatole dal Papa.





*i cipressini di San Quirico d'Orcia*



*vasca termale a Bagno Vignoni*

Il Papa non si limita a finanziare la costruzione di Pienza, ma ordina ai suoi cardinali di costruirvi i loro palazzi, oltre naturalmente a costruirci quello di famiglia, la cui meraviglia principale è il giardino pensile all'italiana, da cui la vista abbraccia la campagna e giunge lontano, fino al Monte Amiata.

Ma Pienza non è "solo" storia e architettura. Un famoso detto popolare recita "anche l'occhio vuole la sua parte". Ebbene a Pienza, dopo aver soddisfatto il piacere dell'estetica, c'è la possibilità di gratificare anche il gusto. La città è, infatti, la località dove viene prodotto il celebre Pecorino Dop, un formaggio dal sapore delicatamente dolce e sottilmente aromatico. Un formaggio che deve la sua fama sia al latte, che proviene dai prati della Val d'Orcia, ricchi di essenze e profumi, sia dall'esperienza e sapienza dei maestri casari. Un inimitabile successo nazionale e internazionale.

Dopo aver giustamente, e golosamente, gustato piatti prelibati presso uno qualunque dei molti ristori del paese, il ritorno può essere fatto con il bus o a piedi, ripercorrendo la strada fatta in precedenza.

Una volta rientrati, se desiderato, è possibile fare una piccola rapida digressione fuori da San Quirico per visitare un altro luogo molto fotografato. Si tratta dei "cipressini di San Quirico" in località "I Triboli", un'area coltivata dove è stato lasciato un folto boschetto di cipressi che dominano la sommità della collina, stagliandosi sull'orizzonte in maniera inconfondibile. Sono divenuti ormai dei protagonisti assoluti dei reportage professionali e non. La sosta ci darà la possibilità di ammirare in tutta la loro bellezza quelle colline di Toscana, i poderi, le ville e in borghi che il celebre storico Fernand Brau-

del amava descrivere come "...la più commovente campagna che esista...". Impossibile dargli torto.

## Giorno 2

San Quirico d'Orcia – Bagno Vignoni – Castiglione d'Orcia

Difficoltà: T/E

Sviluppo: circa 5 km

Dislivello: - 103 m + 244 m

Tempo: 4h30'

La seconda escursione da San Quirico ricalca il percorso della Via Francigena fino alle terme, e vede San Quirico d'Orcia come punto di partenza verso Radicofani e Bagno Vignoni come tappa di transito. Usciamo dalla Porta a sud e prendiamo, a sinistra, la strada comunale "A Ripa d'Orcia" in leggera salita. Seguiamo le indicazioni della Via Francigena che ci porteranno a prendere una strada sterrata verso sinistra, con la quale cominciamo a scendere verso Bagno Vignoni. Camminando senza fatica arriviamo a Vignoni alto, uno splendido piccolo borgo poco conosciuto ma molto grazioso.

Da visitare la Chiesa di San Biagio, di origine romanica. Proviene da questa piccola chiesa, recentemente risistemata all'interno, il Crocifisso in bronzo del Giambologna, oggi esposto al museo di Montalcino. Il caratteristico borgo oggi è sede di una piccola attività artigianale di recupero tessuti. I rimanenti immobili sono seconde case per le vacanze o appartamenti resi disponibili per brevi periodi di relax. La vista da quassù è meravigliosa e basta, da sola, a rinfrancare lo spirito. Usciti verso sud riprendiamo la discesa in mezzo a estese coltivazioni di viti e ulivi, costeggiando numerosi agriturismi che offrono la possibilità di ristoro e di assaggio di vini. Un'eccellente occasione per una gustosa sosta.

Giungiamo così a Bagno Vignoni (306 m), uno dei gioielli del territorio senese. Nelle sue acque termali, note fin dai tempi degli Etruschi, si sono immersi personaggi famosi come Lorenzo de' Medici, Santa Caterina da Siena e, ovviamente, Papa Pio II Piccolomini. Fatte le foto di rito accanto alla celebratissima vasca possiamo proseguire verso Castiglione d'Orcia (540 m).

Seguendo le indicazioni bianco-rosse procediamo lungo il percorso che ci porta al guado dell'Orcia che, nei periodi più piovosi può farci bagnare i piedi e, se in piena, può essere pericoloso, nonostante la briglia in cemento. È, comunque, possibile evitare il guado seguendo un viottolo laterale e una



Sant'Antimo



Montalcino

strada sterrata. Affrontiamo poi una salita non breve ma solo per brevi tratti ripida, immersi in una ricca vegetazione e folto sottobosco. Al termine della carrareccia, lungo la quale si sale velocemente di quota, si raggiunge la strada asfaltata verso Rocca d'Orcia, dalla quale l'occhio si perde su un bel paesaggio di boschi degradanti verso la Maremma. Camminare per i vicoli e le scalinate di questo borgo è emozionante. La Rocca a Tentennano merita una visita. Dalla sua terrazza, infatti, è possibile ammirare il Monte Amiata e la Valle dell'Orcia, fino a scorgere Siena in lontananza. In meno di 15 minuti

si arriva poi al borgo gemello di Castiglione d'Orcia (517 m) dove possiamo riposarci nella elegante piazza intitolata a Lorenzo di Pietro, detto il Vecchietta.

Il ritorno può avvenire con i mezzi pubblici (ricordarsi di controllare gli orari) o con taxi.

### Giorno 3

Montalcino – Abbazia Sant'Antimo

Difficoltà: E

Sviluppo: circa 10 km

Dislivello: – 492 m

Tempo: 3h15'

Ci spostiamo a Montalcino (550 m), da cui inizieremo la nostra escursione, in automezzo (pubblico o privato). La città del Brunello è giustamente una delle più conosciute in Toscana e nel mondo. Il percorso di oggi ci permetterà di conoscere l'area di Montalcino in maniera articolata, attraverso un'esperienza completa che ci porterà a spasso immersi nella natura e lungo una storia millenaria, con archeologia, arte, paesaggio e, ovviamente, eccellenze eno-gastronomiche.

Montalcino era un comune molto povero perché la popolazione viveva dei prodotti del bosco. Impostato come ai tempi dei Lorena, i dintorni erano caratterizzati da una diffusa mezzadria, come nel Medioevo. Negli anni '50 si è verificato un forte esodo verso le città industriali, in cerca di migliori condizioni di vita, passando dai 12.000 abitanti del 1950 ai circa 6.000 di fine decennio. Negli anni '70 e '80 Montalcino rinasce grazie al più famoso prodotto della sua terra: quel Brunello che fa sognare gli estimatori di tutto il mondo. Da allora il territorio di Montalcino ha registrato un crescendo di progressi, con significativi cambiamenti guidati proprio da quei contadini che hanno creduto nella coltivazione della vite, raggiungendo livelli di eccellenza, con prodotti ormai apprezzati e ammirati a livello globale e facendo di Montalcino una delle capitali universali del vino. Un nuovo rinascimento toscano legato ai prodotti della terra e al territorio.

Questo simbolo del made in Italy è stato inventato nel 1865 da un naturalista, Clemente Santi, che ha voluto creare un vino caratterizzato da grandissima qualità e da assoluta purezza (100% Sangiovese). Un prodotto che rappresenta mirabilmente questo territorio, anche considerando il luogo nel quale è nato: in una fattoria al termine di un lungo viale di cipressi, elemento naturalistico (ed estetico) che, insieme alle dolci ondulazioni delle colline, caratterizza il paesaggio della Val d'Orcia.

Oggi quella fattoria non è più la sola e tutto attorno a Montalcino si sono stabiliti altri valenti imprenditori, che curano vasti vigneti, con una produzione che consente di raggiungere

ogni parte del globo. Un patrimonio non solo enologico, ma culturale ed economico, che viene accompagnato con amore e competenza dalla terra alla vendemmia, dalla cantina alle nostre tavole. Per il piacere dei nostri palati.

Tuttavia, Montalcino non è "solo" vino. Il territorio offre altri preziosi prodotti come miele, zafferano, olio e tartufi. Un territorio generoso. Un territorio la cui riscoperta e valorizzazione ha anche favorito la nascita di molti agriturismi, che offrono all'escursionista la possibilità di riposare dopo le camminate, ma anche di degustare le specialità eno-caseo-gastronomiche del posto.

Tra queste i pici, una pasta tipica del sud della Toscana, che solo a Montalcino chiamano "pinci". Si tratta di un particolare tipo di pasta lunga prodotta in modo molto semplice con farina, sale e un filo d'olio. In questi luoghi viene tipicamente condita all'"agliona", che prevede pomodoro e appunto l'aglione, un bulbo dolce e molto meno invasivo dell'aglio, tipico della zona. Ma non è il solo modo di condire i pici, che si esaltano anche con un condimento più povero, ovvero le "briciole", che prevede aglio, olio, peperoncino e briciole di pane. Se poi con il gusto si vuole "strafare", basta condire i pici con ragù di cinghiale o con il sugo bianco, costituito da tritato di cinta senese, chianina e fegatini di pollo (facoltativi). Il tutto cucinato per almeno tre ore con soffritto base (sedano, cipolla, carote e un pochino di aglio) con aggiunta di bacche di ginepro, pepe e, se voluto, qualche erbetta aromatica. Quattro preparati che sono un paradiso per il palato, in grado di rigenerare anche il viandante più provato.

Uno spettacolo per la vista e per il gusto, accresciuto dalle vaste aree coltivate a grano antico denominato "senatore cappelli". Un grano alto che, anche se ha una bassa resa per ettaro, offre un'alta digeribilità e un sapore persistente.

Ultimo, ma non per questo meno significativo, il Pecorino di Montalcino, un formaggio meno conosciuto del suo vicino di Pienza, ma non meno affascinante. La modalità di produzione è un'eredità dei pastori sardi in Toscana, che permette di confezionare un formaggio semplice, essenziale, buono, che dona percezioni lattiche e di pascolo.

Costeggiando il Palazzo dei Priori ci incamminiamo verso la Rocca. L'accesso è libero e all'interno, neanche a dirlo, c'è

un'enoteca. L'ingresso al camminamento è a pagamento ma, da quel punto, l'occhio spazia sulla sottostante vallata, sulle Crete senesi e sul Monte Amiata. Usciti dall'abitato si prosegue su una strada sterrata seguendo i segnavia bianco-rossi. Il percorso presenta parecchi saliscendi, toccando numerosi poderi, e alcuni tratti sulla strada provinciale, dove è bene fare attenzione al traffico di autovetture. Alle Ragnaie si ritorna sulla sterrata per Villa a Tolli. Il percorso ora presenta tratti in piano e in discesa verso l'Abbazia di Sant'Antimo, che ci invita a una visita. Si tratta del più importante monumento romanico di questa parte della Toscana. Secondo la leggenda la fondazione risale al IX secolo quando Carlo Magno, Imperatore del Sacro Romano Impero, qui fondò la Cappella Carolingia. Alcune messe domenicali sono rese più coinvolgenti dal canto gregoriano del coro dell'Abbazia.

La natura che circonda l'Abbazia offre anche tanti rimedi naturali per uso medicale, sapientemente preparati secondo le antiche ricette dei monaci benedettini e acquistabili presso la farmacia monastica, allestita nell'antica sala del tesoro. L'Abbazia offre anche la possibilità di alloggio presso la locale foresteria. Indicazioni disponibili all'indirizzo [www.antimo.it](http://www.antimo.it). Il ritorno a San Quirico d'Orcia è assicurato dal bus di linea da Castelnuovo dell'Abate (verificare gli orari).

In definitiva, queste tre escursioni permettono di godere di un'esperienza che va ben al di là dell'immersione nella natura incontaminata e rilassante, già di per sé assolutamente gratificante. Si tratta di fantastiche escursioni e turismo esperienziale, durante le quali natura, storia, arte e cultura si alternano sapientemente con cibi naturali e prelibati, vini sopraffini, formaggi d'eccellenza e giustamente famosi nel mondo. Sapori che ricordano il carattere schietto e, a volte, pungente dei toscani. Dopo tre giorni passati in questo paradiso sarà difficilissimo tornare alle città superaffollate e al traffico di tutti i giorni, avendo ancora negli occhi una tale esplosione di tesori d'arte, di storia, di bellezza paesaggistica che ha ispirato generazioni di artisti e ... di gusto. Un'ottima scusa per tornare.

**text e ph Renato Scarfi**

*Renato Scarfi è anche autore del libro*

*"Guida pratica per escursionisti curiosi", Fusta Editore e del libro "Il mondo della Federazione Italiana Escursionsimo", C.M. Editrice*

