



# sentieri

*Camminare per l'Europa e nel Mondo*

Rivista della FIE Federazione Italiana Escursionismo

Anno V • Numero 1 • Marzo 2025







Foto di copertina: *Da Passo Coe verso il rifugio Lancia - Sentiero Europeo E5*  
Autore: **Stefano Buttura** partecipante al FIE Photo Contest 2022

Direttore Responsabile  
**Giampaolo Olivari**

Direttore Editoriale  
**Massimo Mandelli**

Direttore Organizzativo  
**Renato Scarfi**

Comitato di Redazione  
**Mimmo Pandolfo, Alberto Soave**

In questo numero hanno collaborato  
**Renato Scarfi, Maurizio Lo Conti, Alessio Latini, Mimmo Pandolfo**

Redazione  
**Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA**  
**Tel. 010 351 5736**  
**redazione@fieitalia.it**

Sede Legale e Operativa  
**FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO**  
**Via Imperiale, 14 - 16143 GENOVA - TEL. 010 351 5736**

Stampa  
**Arti Grafiche Francescane - Corso Europa, 336 - 16132 GENOVA**

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori.

**sentieri** un'idea di Maurizio Boni e Maria Grazia Comini

## In questo numero

### 3 Editoriale

di Massimo Mandelli

### 4 Cammino di San Francesco

Prima parte

di Renato Scarfi

### 14 Una giornata alle Cinque Terre:

*dal passo La Foce di Spezia a Riomaggiore*

di Maurizio Lo Conti

### 20 IL SENTIERO STORICO 169

*Passo dopo passo alla scoperta della*

*Valle del Reno e della Montagna Pistoiese*

di Alessio Latini

### 23 VIANDANDO

*lungo il Cammino di S. Nilo*

di Mimmo Pandolfo

### 29 Camminare con gusto - Campania

di Renato Scarfi



 [sentierieuropei](#)

 [sentierieuropei](#)

 [sentieri\\_europei](#)

[www.sentierieuropei.eu](http://www.sentierieuropei.eu)



 [@fieofficial](#)

 [#fieltalia](#)

 [@FieItalia](#)

 [fie\\_italia](#)

 [FIE-Federazione Italiana Escursionismo](#)

[info@fieitalia.it](mailto:info@fieitalia.it)

[www.fieitalia.it](http://www.fieitalia.it)



*Carissime e carissimi Presidenti,  
carissime tesserate e carissimi tesserati,  
carissime amiche e carissimi amici dei sentieri escursionistici.*



Nello scorso mese di novembre la FIE ha partecipato agli “**Stati Generali del Turismo Outdoor - Camminare l’Italia: verso una visione comune**” organizzati dal CAI e dal Ministero del Turismo, in quel di Venezia, dove tutti gli attori nazionali operanti sui sentieri e sui cammini si sono incontrati per discutere sul futuro di questo grande argomento che ci vede coinvolti.

L’evento è stato preceduto da ben otto tavoli di lavoro preparatori, dove i vari soggetti coinvolti hanno “sviscerato” le varie problematiche del settore, proponendo e condividendo le proprie soluzioni e le proprie “buone pratiche” sui vari argomenti. La nostra Federazione, con i propri rappresentanti, ha partecipato a tre di questi tavoli di lavoro:

- **Tavolo 1. Segnaletica e Manutenzione:** dove personalmente ho illustrato la rete dei Sentieri Europei che transitano in Italia, la modalità di tracciatura, il Protocollo di Intesa con il CAI per l’uniformazione della struttura della segnaletica, e la nostra piattaforma FIEMAPS. Strumento molto apprezzato dai moderatori in quanto la digitalizzazione dei dati di tracciamento dei percorsi è stato un argomento cardine dei lavori svolti;
- **Tavolo 5. Inclusione, diversity, giovani:** qui Domenico Pandolfo e Irene Morici hanno raccontato le dinamiche del progetto Erasmus+ - PATH in corso di svolgimento, che vede FIE come capofila, dove con la collaborazione di soggetti italiani, spagnoli, lituani e tedeschi si sta provando a definire una strategia comune per il coinvolgimento dei giovani nelle attività escursionistiche e outdoor. Sono anche stati evidenziate alcune situazioni dove le nostre Associazioni affiliate già coinvolgono giovani e anche “richiedenti asilo” durante le loro attività;
- **Tavolo 6: Accessibilità - la pratica delle attività outdoor è un diritto di tutti:** in questi incontri è stato Giovanni Russo, Responsabile FIE per l’Escursionismo e Disabilità, a descrivere l’attività Federale e gli obiettivi dei nostri progetti attualmente in corso, riscuotendo grande interesse tra i presenti soprattutto dalla struttura SODAS-CAI che è attualmente impegnata in attività analoghe. Tutti i Tavoli sono poi stati relazionati durante la due giorni conclusiva (tutti gli atti dei lavori sono disponibili su [www.cai.it/statigeneralidelturismo/](http://www.cai.it/statigeneralidelturismo/) - Media Kit) illustrando anche ai rappresentanti del Governo e delle Istituzioni presenti la grande vitalità che il settore sta proponendo al movimento turistico dolce e sostenibile in Italia. Tanti sono stati gli interventi ed importanti i temi trattati: dal concetto del riconoscimento dei “sentieri come infrastrutture” e quindi necessari anche di un intervento pubblico per la manutenzione (Antonio Montani - Presidente CAI), alla deresponsabilizzazione degli Enti per la gestione dei sentieri (On. Alessandro Panza - Min. Affari Regionali), rimarcando sempre di più quanto sia necessaria, per la corretta gestione del comparto, la sinergia e la collaborazione tra pubblico, privato e volontariato.

È stata una due giorni ricca di grandi contenuti che hanno evidenziato in modo convinto quanto l’attuale programmazione della FIE su sentieri, giovani e disabilità sia assolutamente attuale nel panorama dell’escursionismo di oggi.

Ora tocca a tutti noi, a noi Associazioni e a noi Tesserati, fare in modo che tutta questa progettualità e tutto questo lavoro si traduca in comportamenti concreti e coerenti con il nostro essere, con quello spirito che da quasi ottant’anni ci accompagna.

Buon cammino a tutti Voi.

**Massimo Mandelli**  
Presidente FIE



# CAMMINO DI SAN FRANCESCO

## Prima parte

*UN TREKKING DI 10 GIORNI SULLE ORME DI SAN FRANCESCO,  
PARTENDO DAL SANTUARIO DI LA VERNA,  
PER RISCOPRIRE IL PIACERE DELLA COMPAGNIA, DELLA NATURA,  
DELLA SPIRITUALITÀ, DELL'ARTE E DELLA STORIA.*



*Il Santuario di La Verna*

L'idea è venuta così, all'improvviso, come uno squarcio di sole durante una giornata nuvolosa. "Perché non facciamo il Cammino di San Francesco?". E così, sette ultrasessantenni, amici da oltre quarant'anni, hanno organizzato il pellegrinaggio escursionistico sulle orme del Santo, arrivando con mezzi vari da Siracusa, Roma, Pisa, Livorno, La Spezia e Milano, praticamente tutta Italia era rappresentata. Lo scopo era percorrere a ritroso i 189 km di sentieri che videro Francesco andare da Assisi a Gubbio e poi al monte La Verna, luogo in cui nel 1224 Francesco ricevette le stimmate. Fu, infatti, durante uno degli inverni più freddi di quel periodo che Francesco si incamminò verso nord, senza un particolare motivo per farlo, facendo anche tappa a Gubbio, dove si impegnò fortemente a favore dei lebbrosi e degli esclusi dalla società. Un percorso che

ripercorre in maniera credibile la viabilità del tempo e che è ancora oggi pervaso dalla spiritualità francescana.

Il ritrovo è alla stazione ferroviaria di Arezzo, da dove prendiamo il bus verso il Santuario di La Verna (verificare orari), pronti all'immersione in un cammino "...circondato da memorie di miracoli e leggende...", come ha scritto Guido Piovene<sup>1</sup>.

Il Santuario di La Verna, profondamente immerso nelle bellezze naturali del Parco nazionale delle Foreste casentinesi, una delle foreste più pregiate d'Europa, sorge su uno "scoglio" di Arenaria, formazione geologica originata in mare e successivamente emersa. È un posto di pace ricco di opere d'arte, tra le quali spiccano l'"Assunzione di Maria al cielo", opera in terracotta invetriata, e la pala della "Madonna del Rifugio" di Andrea Della Robbia.

Il luogo è "...molto solitario e salvatico...", come lo ha definito il Conte di Chiusi in Casentino, Orlando Catani, che offrì l'area a Francesco per "...la salute dell'anima mia...". Il monte divenne così un luogo dove il Santo amava passare prolungati periodi di ritiro spirituale e dove, nel 1260, comincerà la costruzione del Santuario. Nella Cappella delle reliquie è presente il saio che Francesco indossava quando ha ricevuto le stimmate. Vestito che, una volta rientrato ad Assisi, donò al Beato Alberto II Barbolani, conte di Montauto, la cui famiglia custodì fino a quando venne portata via dai fiorentini nel 1503, per poi venire assegnata alla custodia del Santuario nel 2001.

Il luogo sacro è ricordato anche da Dante nella Divina Commedia (canto XI, Paradiso 106-108) laddove scrive, ricordando l'evento delle stimmate, "...nel crudo sasso intra Tevere e Arno, da Cristo prese l'ultimo sigillo che le sue membra due anni portarno...".

La sacralità del luogo colpisce profondamente il viandante che vi soggiorna, preparandolo al cammino che lo porterà ad Assisi, altro luogo fondamentale della vita di San Francesco.

Per festeggiare l'essere di nuovo insieme e l'inizio del cammino la sera, a tavola, un amico siciliano ci presenta una sorpresa molto laica: uno stupendo (e buonissimo) pezzo di formaggio Ragusano DOP, portato direttamente dalla casa di famiglia, a Ragusa. Nato come caciocavallo, questo formaggio anticamente era la misura per stabilire il valore di affitto dei terreni. Siamo in perfetto clima medievale. Assaggiato tutti con estremo piacere questo formaggio a pasta filata ottenuto dalla lavorazione di latte vaccino intero crudo. Questa delizia, dalla pasta compatta di colore bianco tendente al giallo paglierino, offre sensazioni organolettiche decisamente gradevoli, presentando sapore prevalentemente dolce se consumato fresco, tendente a essere più sapido con l'aumento della stagionatura, con punte di piccantezza talvolta significative. Un vero diletto per le papille gustative e non manchiamo di dividerlo con gli altri pellegrini presenti a mensa. L'espressione deliziata dei loro occhi non ha bisogno di commenti.

L'escursionismo è anche questo, fare nuove conoscenze, lungo i sentieri o la sera a tavola, dove si parla anche della tappa successiva. Un avvio decisamente frizzante.

## **Giorno 1: SANTUARIO DI LA VERNA – PIAN DELLA CAPANNA**

### **Km 31,6 - Dislivello +700 -700 m. Difficoltà T - E+**

L'avventura ha quindi inizio dal Santuario di La Verna, dal quale è bene partire abbastanza presto, dato che la tappa è abbastanza impegnativa perché lunga. Ci si immerge subito in un vasto territorio boscoso, non privo di dislivelli, ma estremamente accattivante, in cui il tracciato è costituito da un'ampia carrareccia, percorribile senza particolari difficoltà, che presenta alcuni punti panoramici di estremo interesse.

Nel nostro peregrinare notiamo alcuni cartelli che ci forniscono informazioni sulla flora e la fauna locale e scopriamo così che l'area è caratterizzata dalla presenza di lupi, cinghiali, cervi, mufloni, daini. Percorrendo il sentiero, infatti, non è difficile notare le orme lasciate dai lupi che di notte, nella zona, sono piuttosto attivi. Questo particolare habitat, inoltre, ospita anche una significativa microfauna ricca di

importanti endemismi e moltissime specie ornitiche che, proprio perché profondamente dipendenti da questi ambienti, sono considerate a forte rischio e oggetto di specifiche politiche di tutela a livello comunitario.

Gran parte dei prati che attraversiamo, durante il trimestre gennaio-marzo vedono la fioritura di stupende orchidee, mentre altre aree, una volta adibite a pascolo, sono state oggi colonizzate da specie arbustive dominate da *Rosa canina*, *Prunus spinosa* e Ginepro (*Juniperus communis*). La *Prunus spinosa* è un'erba medicinale e officinale impiegata quale purgante, diuretico e depurativo del sangue.

Dopo circa 7 km di variazioni altimetriche non particolarmente difficili comincia la lunga discesa (7,9 km) verso Pieve Santo Stefano. Giunti al borgo non ci si può esimere dall'effettuare una breve visita





al Santuario della Madonna dei Lumi che, all'interno, custodisce raffigurazioni di San Giacomo e di San Cristoforo, protettori dei pellegrini.

Da Pieve Santo Stefano entriamo nella Riserva naturale dell'Alpe della Luna e comincia una salita lunga e piuttosto impegnativa, che in 12 km ci porterà dagli attuali 400 mslm circa a poco meno di 1.200 mslm. La fatica è parzialmente mitigata dalla

bellezza dei luoghi attraversati, ma questa parte della tappa è una sfida, che dona soddisfazioni e che deve essere affrontata con lentezza. Non è una gara, quindi, calma.

Giunti, stanchi, al rifugio di Pian della Capanna (ricordarsi di chiamare e di prenotare) possiamo rilassarci e pensare, con grande soddisfazione, che abbiamo superato la tappa forse più faticosa di tutto il cammino.

## **Giorno 2: PIAN DELLA CAPANNA – SANSEPOLCRO** **Km 18,2 - Dislivello complessivo -695 m. Difficoltà E**

La tappa odierna è praticamente tutta in discesa. Man mano che ci avviciniamo alla valle del Tevere il territorio si evidenzia per la presenza di faggete e, più in basso, da prati e boschi di cerro. Assieme ai cinghiali e ai lupi, qui la fauna annovera anche caprioli, scoiattoli, daini, istrici, tassi, volpi, lepri e rapaci (poiana, gheppio, sparviero). È anche segnalata la presenza dell'aquila reale.

Indispensabile una visita a un altro luogo di grande spiritualità: l'eremo di Montecasale, alle porte di Sansepolcro. Secondo la tradizione le sue origini risalirebbero al 1192, quando i camaldolesi avrebbero costruito un piccolo eremo, con un ospedale e un ospizio per i pellegrini, lungo il percorso della strada che varcava l'Alpe della Luna



*Poiana in volo*



e scendeva verso Sansepolcro. Ceduto a san Francesco nel 1213, l'eremo è un luogo di primaria importanza della spiritualità francescana per aver più volte ospitato il Santo. I frati francescani vi rimasero fino al 1268, quando vennero sostituiti da una piccola comunità di eremiti che seguivano la regola di Sant'Agostino.

Si giunge infine a Sansepolcro (330 mslm), fortezza toscana all'estremità orientale della provincia di Arezzo, al confine con Umbria e Marche, borgo situato ai piedi dell'ultimo tratto dell'Appennino toscano, da cui domina l'alta valle del Tevere. Il nome sembra sia dovuto a due pellegrini



ni che, rientrati dalla Terra Santa, qui fondarono una comunità monastica. Sansepolcro è città natale del celebre pittore Piero della Francesca, del quale si possono visitare la casa e ammirare le opere, conservate nel museo civico. La città medievale è arricchita da pregevoli edifici rinascimentali e barocchi. Sulla porta del Duomo troviamo l'immagine tradizionale del pellegrino, con il bordone e la bisaccia, che rappresenta l'essenza degli antichi e dei moderni pellegrini, in una sorta di continuità attraverso i secoli.

### **Giorno 3: SANSEPOLCRO - CITERNA**

**Km 12,4 - Dislivello +300 m. -150 m. Difficoltà T - E**

La tappa è abbastanza agevole e si sviluppa prevalentemente in piano, con alcuni dolci saliscendi delle colline e tratti su asfalto. Si attraversano alcuni graziosi paeselli e uno di questi, Gricignano, ci offre una gradita sorpresa. Gli studenti del Liceo "Città di Piero" di Sansepolcro hanno organizzato un punto di accoglienza per i pellegrini, dove offrono bottigliette d'acqua, frutta fresca e frutta secca. Un graditissimo momento di relax, accresciuto da una fresca chiacchierata e dalla visita al presepe permanente da loro allestito, completo di movimenti d'acqua, figure in prospettiva, ecc.... Una vera curiosità, degna di essere vista, interessante e ben realizzata dai ragazzi con l'aiuto dei loro insegnanti. Bravi.

Dopo esserci allegramente riposati riprendiamo il cammino verso Citerna, siamo a circa metà strada e comincia a fare molto caldo. Lasciamo la Toscana ed entriamo in Umbria, con il sentiero che si snoda lungo la Valtiberina. Il tracciato si sviluppa lungo argini di torrenti, sfiorando antichi casali e in mezzo alla campagna che, a fine maggio-inizi giugno, è colma dei colori vivaci e intensi delle ginestre e, soprattutto-







to, dei papaveri. Gli ultimi due chilometri sono in salita. A qualche tornante dalla destinazione troviamo l'indicazione del percorso che punta verso il bosco. Fa piuttosto caldo e, quindi, alcuni scelgono di proseguire lungo la strada, meno ripida, mentre altri si buttano con entusiasmo nella vegetazione, seguendo il sentiero indicato dalla segnaletica e sperando in temperature più miti, oltre che in un percorso più breve. I due percorsi si ricongiungono alle porte di Citerna, dove la leggenda narra che, nel 1214, San Francesco si sia appoggiato a una quercia che, però, era piena di formiche che miracolosamente se ne vanno per non dar fastidio al Santo. In quel luogo, chiamato del Montesanto, viene successivamente edificato il monastero del Santissimo Crocifisso e Santa Maria, oggi dimora di una comunità di suore benedettine.

I pellegrini che hanno seguito la strada vi giungono trafelati e con gioia si concedono abbondanti bevute di acqua fresca, generosamente elargita dalla fontana presente nel piazzale antistante il monastero. Dopo circa venti minuti arriva, stanco e accaldato, il gruppo che ha seguito l'altro percorso, accolto da un allegro applauso canzonatorio. Dopo il meritato breve riposo, facciamo ingresso a Citerna (480 mslm), antico borgo medievale

con una ricca storia, situato su una collina da cui si gode uno stupendo panorama sull'Alta valle del Tevere. Questo borgo ha origini antichissime, che risalgono agli Etruschi, che occuparono il colle per motivi strategici. Nel 1500 raggiunse l'apice della sua importanza.

Un borgo unico nel centro Italia per la sua rarissima struttura urbanistica, organizzata su due livelli sovrapposti: nel sottosuolo ha camminamenti, antiche cisterne (da cui deriva il nome) per la raccolta dell'acqua piovana, mentre in superficie presenta un'acropoli con una cinta muraria, strade, monumenti e chiese.

E proprio la principale di queste attira l'attenzione del viandante curioso. L'escursionista, si sa, è anche esploratore e si diverte a curiosare nei luoghi che visita. Si scopre, così, che all'interno della Chiesa dedicata a San Francesco fino a qualche anno fa era custodita un'opera raffigurante una "Madonna con bambino". Un'opera piuttosto malconcia e considerata di non particolare pregio fino a quando una studiosa d'arte, Laura Ciferri, osservandola meglio non ne ha rivelato l'importanza attribuendola a Donatello. Dopo ben sette anni di restauro, nel 2012 questa stupenda statua in terracotta policroma del 1415-20, del



*Madonna con bambino (Donatello)*





*Veduta della Valtiberina da Citerna*

peso di 58 kg e alta 110 cm, è tornata a Citerna, dove viene custodita nella sagrestia della Chiesa, presso la quale è possibile ammirare altre opere d'arte, che con passione e competenza vengono illustrate dalla simpatica guida-custode durante la visita. Ma l'attrazione principale rimane quella "Madonna con bambino", un capolavoro di indubbio splendore e valore artistico-culturale.

La Chiesa, come detto, è un vero e proprio museo, dato che possiamo ammirare anche stupende opere d'arte dal grandissimo valore storico-artistico, come alcuni affreschi di Luca Signorelli, la "Deposizione del Cristo" e un quadro di Niccolò Circignati, detto il "Pomarancio"<sup>2</sup> (Pomarance, Pisa 1530-1597).

Anche la Chiesa di San Michele Arcangelo, edificata tra il 1680 e il 1682, custodisce opere di notevole valore artistico e storico, come due Madonne della scuola robbiana. Possiamo poi ammirare il quadro del Pomarancio "La crocifissione".

Terminata la visita culturale è interessante fare una passeggiata per i vicoli del borgo dove l'arte, la storia e la natura sono accompagnate dalla gioiosa e squisita ospitalità degli abitanti, che accolgono i pellegrini e i turisti con una gentilezza che colpisce e rincuora. Don Paolo ci dice che è rimasto sorpreso nel vedere quanti pellegrini percorrono la Via di Francesco, provenienti da ogni parte d'Italia e del mondo. Un visibile segno di amore verso il Santo e di sensibilità nei confronti del messaggio che egli ha lasciato.

Mentre camminiamo per il borgo incontriamo alcuni pellegrini che erano a La Verna e che ancora si ricordano di noi, ma anche del Ragusano DOP. Sono soddisfazioni.

Prima dell'immane approfondimento enogastronomico presso un ristorante con una stupenda vetrata che si affaccia sulla valle, ci concediamo volentieri una bevanda fresca seduti su una panchina in uno dei belvedere disponibili, dai quali l'occhio corre, abbraccia e domina la Valtiberina.

A tavola non possiamo esimerci dal degustare alcune eccellenze gastronomiche citanesi. Tra queste il "mazzafegato" (conosciuto in altre zone anche come "sambudello" o "salsiccia matta"), un insaccato prodotto con lo stesso impasto della salsiccia, al quale è aggiunta una proporzione del quindici per cento di fegato di maiale. Il tutto, macinato e condito con sale, pepe, pinoli nella ricetta umbra, ma anche con aglio, fiori di finocchio e altri aromi, viene messo in un budello di piccolo diametro, preventivamente lavato e aromatizzato nel vino caldo. Questa particolare salsiccia può essere conservata sia fresca che secca. Squisito il piatto tipico di Citerna, il tortello ripieno di mazzafegato, generalmente proposto con crema di cipolla di Cannara, altra eccellenza umbra, fondo bruno e olio al timo.

Lungo il Cammino di San Francesco, insomma, la sosta a Citerna permette sia al corpo che allo spirito di rigenerarsi dopo i chilometri percorsi.



### Giorno 3: CITERNA – LOCALITÀ CELLE

Km 10 - Dislivello +220 -200 m. Difficoltà T - E



Si parte in discesa per una tappa piuttosto breve e defaticante, che abbiamo deciso di aggiungere per avere la possibilità di fare una digressione verso Monterchi, dove è custodita la “Madonna del Parto” di Piero della Francesca. A poco più di due chilometri da Citerna, infatti, deviando dal tracciato ufficiale, possiamo ammirare questa splendida opera artistica rinascimentale della metà del quindicesimo secolo, una delle più studiate e famose al mondo. Osservandola si capisce perfettamente il motivo. Nell’affresco si vedono due angeli che spostano una tenda, lasciando vedere la Madonna, in abiti cinquecenteschi, che apre leggermente la veste per lasciare intravedere i segni della gravidanza. Il gioco dei colori, l’accuratezza dei dettagli, il significato del dipinto, la



precisione delle forme rivelano l'interesse dell'autore per la purezza della rappresentazione. L'affresco, inizialmente eseguito nella Chiesa di Santa Maria a Momentana, nel 1990 è stato traslato nel museo dove oggi è possibile ammirarlo.

Dopo la visita riprendiamo il piacevole cammino, godendoci la vista sull'incantevole paesaggio, disegnato da colline, boschi e campi coltivati. Dall'aspro paesaggio appenninico siamo ora passati al paesaggio più dolce della vallata dell'Alto Tevere, caratterizzato da brevi tratti in falsopiano e dall'alternanza tra salite e discese, che non affaticano.

Attraversando un ponte vediamo un anziano che sta lavorando al suo orto sulle rive del torrente Cerfone. Approfittiamo della sua cordialità e voglia di chiacchierare per ascoltare aneddoti sul paese di Monterchi e sulle condizioni del torrente. Storia, ambiente e una non comune simpatia del nostro interlocutore ci fanno trascorrere una mezz'oretta prima di riprendere il cammino verso la destinazione di oggi.

Comincia una lunga e progressiva salita, la cui fatica è scandita dai decibel della respirazione di

un paio di irriducibili fumatori, ma mitigata dalla presenza di ippocastani, querce e roverelle, e da un paesaggio incantevole.

Terminata l'ascensione giungiamo in località Celle, dove alloggiamo presso l'agriturismo Le Burgne. Qui ci concediamo una salutare sosta prolungata e approfittiamo del meraviglioso giardino esposto al sole per dare un tocco di brunito alla pelle. Sempre coccolati dalla gentile e simpatica proprietaria, nel tardo pomeriggio, invece del britannico thè ci lasciamo affascinare da un italianissimo aperitivo con stuzzichini vari, seguiti da un laico torneo a briscola dove, dopo alcune sconfitte apparentemente inspiegabili, "cucchiamo" la coppia vincitrice mentre si scambia dei segnali sulle carte da giocare. La "punizione" è automatica: secondo giro di aperitivi spintaneamente offerti da loro.

Nel frattempo, si fa sera e l'attenzione viene attirata da un suono di campane che arriva da lontano, probabilmente dalla chiesa di uno dei tanti borghi umbri che vivono all'ombra di un vecchio castello. E subito tornano alla mente immagini di





antiche tradizioni e di schietta vita di villaggio, dove tutti si conoscono.

Dopo una gustosa immersione nella gastronomia locale, sotto un cielo stellato incontaminato discutiamo in giardino dei massimi sistemi e in-

dugiamo sulla fisica dell'atmosfera e sulla circolazione generale dell'aria. L'effetto Coriolis diventa così un argomento che attrae l'attenzione anche degli altri ospiti escursionisti, che si uniscono alla discussione in corso.

## **Giorno 4: LOCALITÀ CELLE – CITTÀ DI CASTELLO**

### **Km 12 - Dislivello +250 -402 m. Difficoltà T - E**

Il percorso oggi non prevede dislivelli particolarmente faticosi, che vanno comunque affrontati con calma. Ci attira la possibilità, a circa metà percorso, di una sosta presso un caseificio locale, dove si narra vengano prodotte delle ottime mozzarelle di bufala. Purtroppo, una volta giunti sul posto ci accorgiamo che non è possibile la degustazione tanto agognata e che il percorso segue una deviazione che ci porta lungo il perimetro dei campi e si inerpica (letteralmente) per ricongiungersi al tracciato originale, dove ... ci perdiamo. Ebbene sì. Non vediamo le indicazioni e, quindi, impieghiamo la tecnologia (telefono cellulare) per trovare la via giusta. Gli escursionisti che si occupano della manutenzione di quella parte del sentiero ci rispondono con estrema cortesia e ci forniscono le indicazioni per riprendere il cammino. Proseguiamo così lungo il crinale della collina, in mezzo a un bosco di pini. La discesa è agevole e ci porta sulla statale lungo la quale, dopo qualche centinaio di metri, troviamo un bar che ci permette di fare una sosta "organizzata".

Siamo in località Lerchi, le condizioni meteorologiche sono in peggioramento e minaccia pioggia, ragione per la quale decidiamo di non

rischiare e di proseguire lungo la statale e dirigerci verso Città di Castello, accorciando di circa quattro chilometri la lunghezza complessiva della tratta.

Proseguiamo, quindi, lungo la strada e giungiamo a Città di Castello (288 mslm), una volta potente libero comune di parte guelfa, ripetutamente conteso per la sua posizione strategica (di avvistamento dei flussi militari). Dato che tra le mura cinquecentesche sono ancora conservati preziosi tesori di arte e cultura, visitiamo la Chiesa di San Domenico, nella quale era custodita una copia della tavola raffigurante la "Crocifissione Gavari" di Raffaello Sanzio, opera fondamentale per comprendere il legame tra il giovane urbinato e il suo primo maestro, Perugino. L'originale è, purtroppo, conservato presso la *National Gallery* di Londra. Nella cappella settentrionale è poi conservato il sarcofago di Santa Margherita, patrona dei diversamente abili.

Città di Castello merita una visita del suo centro storico medievale (da segnalare la pinacoteca comunale), dove alcuni di noi si lasciano attirare dalla norcineria locale e da succulenti panini con la porchetta. Quando la pancia chiama...

## **Giorno 5: CITTÀ DI CASTELLO - PIETRALUNGA**

Questa tappa non ha riferimenti numerici perché è stata effettuata su mezzi pubblici. Un paio di amici, infatti, hanno accusato piccoli problemi alla deambulazione e, quindi, vista la significativa lunghezza (29,300 km) abbiamo deciso di comune accordo di "saltare" la camminata e di spostarci su gomma. Siamo arrivati insieme e insieme proseguiamo.

Giunti a Pietralunga (565 mslm) conosciamo il

parroco, che ci accoglie con simpatica verbosità e ci illustra un po' di storia locale, dall'antichità (la *Forum Julii Concupiensium* romana) alle vicende della Seconda Guerra Mondiale, durante la quale anche la Chiesa ha subito alcuni danni a seguito dei bombardamenti. Don Francesco vede con molta simpatia i pellegrini, tant'è che ha allestito l'accoglienza pellegrina presso la parrocchia.

Pietralunga sorge su una collina a ridosso





dell'Appennino umbro-marchigiano. Ci troviamo nella Valle del Carpina, un affluente del Tevere. Si tratta di un borgo medievale fortificato che offre diversi spunti di interesse sia storico, che ci ha illustrato Don Francesco, sia naturalistico-ambientale. Nella piazza principale, verso la quale convergono tutti i “vigoli”, si erge l'imponente rocca pentagonale, di epoca longobarda.

Al centro della piazza principale è poi visibile un cippo con un simulacro di mannaia. Lungi dall'essere una minaccia per lo straniero, il cippo è legato a una leggenda che narra di un pellegrino che, in transito da Pietralunga, fu ingiustamente accusato di omicidio e condannato a morte. Al momento dell'esecuzione chiese aiuto al Volto Santo di Lucca, sua mèta, e miracolosamente la lama della mannaia si girò, salvandolo. Ogni anno ad agosto un palio rievoca l'evento miracoloso.

Sotto il profilo enogastronomico, il prodotto tipico locale è il tartufo bianco pregiato (*tuber magnatum pico*) detto anche “trifola”, che si può raccogliere da fine settembre a dicembre, il tartufo nero estivo, detto “scorzone”, da giugno ad agosto, il tartufo nero invernale detto “nero dolce” e il tartufo bianchetto o “marzuolo”, da gennaio ad aprile. La zona è, infatti, ricca di tartufaie, aree in cui grazie alle favorevoli condizioni di terreno e clima crescono in abbondanza questi funghi sotterranei.

Ma vanno nominate anche le famose patate bianche di Pietralunga, di pasta finissima e dal gusto inimitabile, perfette per la preparazione degli gnocchi, meglio se conditi con il tartufo. Per

non parlare dei prodotti di norcineria, elaborati ancora secondo le ricette della tradizione locale, che si caratterizzano per il loro gusto saporito e la loro genuinità.

**Renato Scarfi**

**Renato Scarfi è anche autore di “Guida pratica per escursionisti curiosi”, Fusta editore, un compendio di informazioni utili per chi ama camminare. Un'utile guida sia per chi vuole cominciare a camminare sia per chi ha già parecchi chilometri nelle gambe.**

<sup>1</sup> *Viaggio in Italia*, Bompiani

<sup>2</sup> Condivide il soprannome con suo figlio Antonio (Città della Pieve 1560 – 1620) e con Cristoforo Roncalli (Pomarance 1530 – Roma 1626).

***Continua nel prossimo numero***



## UNA GIORNATA ALLE CINQUE TERRE: *dal passo La Foce di Spezia a Riomaggiore*

I tracciati dell'estremo Levante Ligure non mancano mai di regalare grandi soddisfazioni. La gita è nata grazie a un sito che, in realtà, disegna due distinti cammini: uno impegnativo e il secondo corto. I suggerimenti sembrano validi e una loro rimodulazione con un attento 'taglia e cuci', ha permesso risultati, forse, migliori. Il seguente scritto approfondisce, appunto, l'itinerario nato dallo studio in parola, ideale da dicembre a febbraio. In realtà, analizzando ancora, emerge una curiosità: il giro in oggetto è presente in un vecchio libro edito dalla De Agostini (1991). Di conseguenza, il lavoro preparatorio fatto finisce per essere una mera esercitazione per trovare soluzioni originali...

In ogni caso, dalle alture sopra a La Spezia, l'attraversata porta a Riomaggiore, il famoso paese sul mare, lungo i sentieri delle Cinque Terre. Si passa, così, dagli antichi borghi di Casté e Carpena. Questa area del parco è raggiunta in un modo particolare, scoprendo percorsi ricalcati dal medioevo (ad esempio, trasporto delle merci), tra piccoli villaggi e boschi, ma, pure, luoghi panoramici molto caratteristici: vista sul golfo dei Poeti, l'entroterra, la linea di costa, le isole toscane e oltre.

Per arrivare al punto d'inizio, è utilizzabile l'auto più un bus. Il treno favorisce il rientro a La Spezia. In-



fatti, l'accesso esclusivo in macchina è sconsigliato, ma l'uso integrale della ferrovia richiede parecchio tempo, specie al ritorno, ed è quindi scomodo. Nelle belle giornate, compreso l'inverno, le carrozze possono essere stracolme. L'ipotesi intermedia proposta mitiga il disagio.

Riguardo ai trasporti pubblici su gomma, alcune notizie sono reperite tramite la

Funzione Affari Generali dell'azienda locale ATC Esercizio. Da piazza Chiodo, sono previste le seguenti corse: festivi 09:10 - dal lunedì al venerdì 9:25 - sabato 10:30. Il mezzo porta la dicitura Borghetto. Il costo del biglietto è di 1,50 Euro e il codice è lo 00. Oppure, dal lunedì al sabato da piazza Brin, 100 metri a piedi dalla stazione, c'è la linea 15 (Vignale - Parodi) alle 8:45 (info 2023).

In assenza, da via Monfalcone è facile guadagnare quota (sentieri Cai 521 e/o 521V). Sfiorate Torracca Inferiore e Superiore, da La Gira, trascurando i segnali numerati, ci si immette in via Genova. L'ascesa, ponendo attenzione alla parziale mancanza del marciapiede (non sempre presente), giunge a La Foce in 500 m. Sul tracciato base è bene calcolare minimo +1h15' (variabile, a causa del luogo di sosta da trovare per il veicolo o dell'accesso dal treno) e +200 m disl.

Dopo alcuni giorni di pioggia, le proiezioni meteo do-





*Panorama da Casté*

menicali sono ottimistiche. L'unico bus utile è quello delle 9:10, ma è poco agevole arrivando da Genova. Si sa solo l'ubicazione del capolinea e una vaga idea del parcheggio gratuito (Piazza d'Armi, Via XV Giugno e zone adiacenti - 2023). Poi, bisogna intercettare la giusta fermata e trovare dove prendere i biglietti ... niente affatto banale! Avendo preparato



*Arrivando a Casté*

lo zaino la sera precedente, ci si alza in tempo e l'entrata in autostrada è alle 6:45. Di volata e con zero problemi di traffico, in circa 1h, c'è l'uscita di La Spezia...

*Ha oltre 90.000 residenti ed è il secondo comune della regione Liguria per popolazione, dopo Genova. Sono vivaci il suo centro storico e il lungomare. Tra le cose da vedere e da fare, spiccano il castello San Giorgio e i musei Tecnico Navale della Marina Militare e Civico Amedeo Lia, che custodisce una importante raccolta italiana di pittura medievale. Riguardo alla sua storia è possibile dire, in breve, che la città ebbe un certo sviluppo tra il XIII e il XIV secolo. In un documento notarile del 1256, per la prima volta, è riportato il termine Spezam.*

Nell'abitato, è tutto un filotto favorevole. Vicino agli imbarchi, in via Italia (in corrispondenza del monumento a Garibaldi e i giardini), sono disponibili una discreta serie di posteggi senza vincoli (2023). Data l'ora d'arrivo, assai presto, e la relativa lontananza dai palazzi, ci sono dei parcheggi liberi. Piazza Chiodo, il capolinea del bus, è a meno di 5' a piedi, mentre, nella strada accanto sotto i portici, c'è un bar tabacchino. È una bella accoppiata vincente: biglietti + colazione. Intorno alle 8:30, incomincia l'attesa. Il mezzo rimonta via Genova e impiega 15 minuti. Al passo La Foce (235 m), è necessario scendere.

*Il piccolo nucleo di case, sopra la città, vive da un*





**Scorcio di Casté**

*basso valico, lungo la SS 1, che collega, direttamente, il mare con l'entroterra della Val di Vara.*

Gli ultimi accorgimenti preparano alla gita e la vista è magnifica sul golfo di La Spezia. Da notare come, nella prima parte fino all'apice dell'odierna tappa (lato Nord), siano prevalenti i fitti boschi, anche se non mancano altri contesti (qualche coltivo). Saltano all'occhio delle paline che indicano i vari posti raggiungibili e il cartello su un trekking da fare in più giorni.



**Antica mulattiera con gradini lastricati tra Casté e Carpena**

*È l'Alta Via del Golfo (AVG), lunga circa 45 km e un dislivello complessivo di 1.750 m. Il sentiero sviluppa la sua percorrenza con un arco che coinvolge l'area da Portovenere a Bocca di Magra. Ha una notevole importanza paesaggistica e i molti ambienti forniscono, sempre, numerosi spunti di interesse.*

Si segue l'asfalto e i simboli Cai per Riomaggiore (n. 501, ex 01). Ci sarebbe, poi, la pista in discesa nella natura (dal bivio che gira verso una locanda), ma sembra chiusa da un nastro ed è preferibile insistere in piano sulla rotabile, sfiorando la frazione di Cozzano.

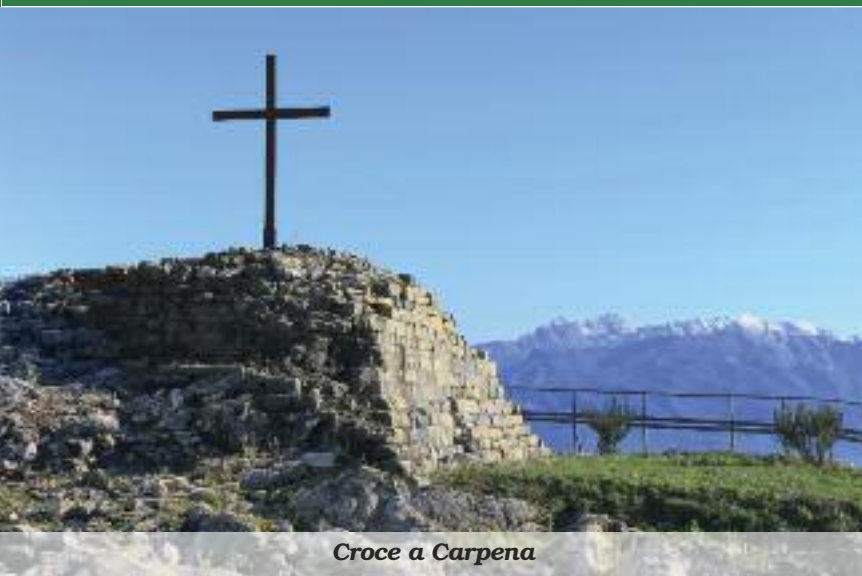
*Nel centro, un'insegna in marmo testimonia che fu fondata nel 1785; è inclusa in una parrocchia della Pieve di Marinasco, costituita, addirittura, nel 950! Dal 2016, in estate, c'è uno stravagante teatro di paglia, che ospita eventi e spettacoli.*

Il fianco Nord presenta il conto: fa freddino e il terreno è ancora tutto zuppo. Più avanti, il sentiero taglia i tornanti della strada e viene ricalcato un ponte in pietra (detto romano) immerso nella vegetazione. Ritrovata la carrozzabile e lambiti dei piloni votivi, giova svoltare per il caratteristico paese di Casté (350 m - 45').

*La località è rientrata nei luoghi del cuore Fai, il censimento dei siti italiani da non dimenticare. Il minuscolo borgo medievale, le cui prime notizie risalgono al 1400, è nell'immediato entroterra Spezzino, a circa 7 km della città. Sbuca dai boschi nei pressi del Parco Nazionale delle Cinque Terre. Fu quasi abbandonato, a partire dal 1960, e, ultimamente, sta rinascendo, nell'ambito di un progetto legato ad un turismo più a misura d'uomo, con il recupero delle seconde case.*







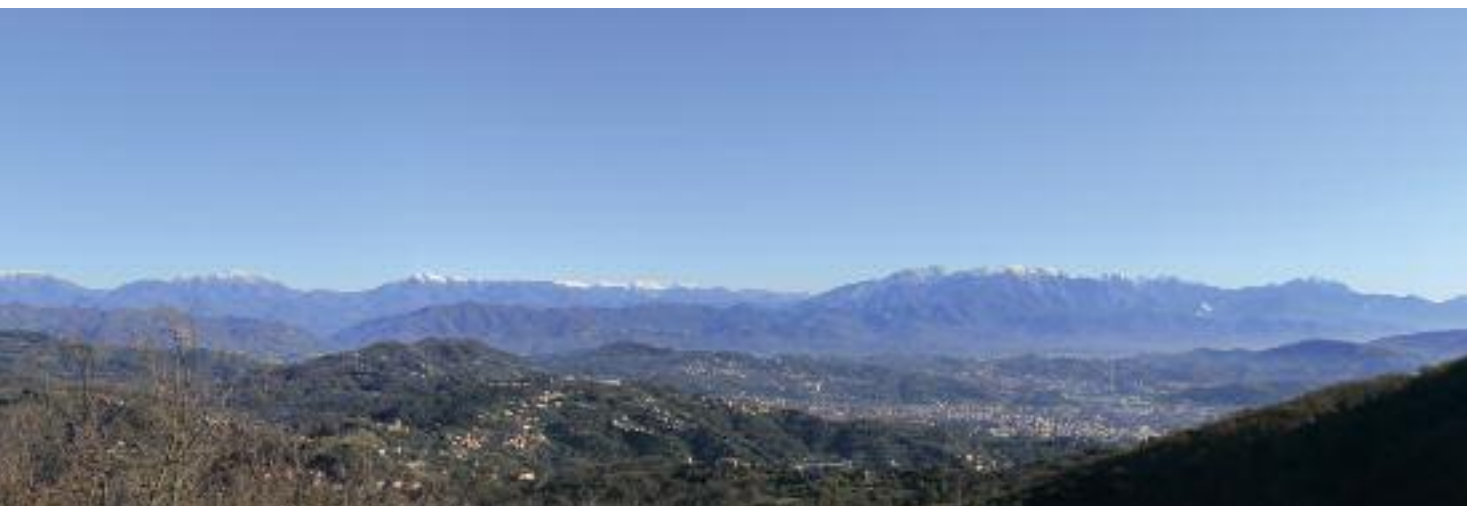
**Croce a Carpena**

Gli aspetti tipici della zona sono resi evidenti nel bel dipinto posto su un immobile. Le abitazioni sono superate e appaiono dei consigli escursionistici. Uno racconta il tracciato 501, l'altro descrive l'anello del Bermego e dell'Agostina, che collega l'area umida Bracconcella ad alcune grotte. Ignorato il n. 566 (direzione Codeglia), la mulattiera guadagna quota nella foresta, grazie a dei gradini lastricati. In seguito, i muretti a secco dei terrazzamenti annunciano il famoso Carpena (498 m - 30'). Il contrasto stupisce: una costruzione in pietra, ben ristrutturata, ha il tetto pieno zeppo di pannelli solari! Si abbandona, per un attimo, la bandierina Cai (digressione raccomandata), piegando a destra in salita verso la chiesa e i resti della fortezza che offrono un panorama eccezionale (30' con sosta)! La visuale dalla croce spazia in modo amplissimo!  
*Carpena è un piccolo villaggio di origine rurale aggrappato alla collina dove sorgeva un castello risco-*

*perto da una campagna di scavi all'inizio del nuovo millennio. Era già citato in un documento intorno al 1165! Al tempo, un tal Enrichetto, padrone del luogo, scelse l'alleanza con Pisa in opposizione a Genova, ma preferì fuggire per l'arrivo di un esercito nemico. Il risultato fu un incendio che distrusse il primo castrum. Un ulteriore rovescio sfavorevole è datato 1411/1412, dopo che i locali si unirono alla Repubblica di Firenze contro Genova. La nuova catastrofica sconfitta segnò la fine dell'importanza di Carpena sulla zona. L'attuale sede parrocchiale fu eretta nel 1760 e dedicata a S. Nicolò di Bari (cartello esplicativo).*

L'interno dell'edificio sacro è visitabile e il custode racconta la sua quotidianità. Ridiscesi nello slargo, una lastra sulla parete ricorda la messa in opera dell'attigua fontanella (Società Acquedotti Tirreni e ing. F. Baratta - 15.04.1937). È pure presente un avviso circa l'affidamento all'educazione del pubblico per il rispetto del luogo. Oltre le costruzioni, è bene voltarsi indietro apprezzando meglio, con uno sguardo d'insieme, il comprensorio. Attraversata una strada (n. 569), si rimonta il bosco e lo strappo più ripido è stato attrezzato tramite una serie di scalini con dei pezzi di tronco e la relativa staccionata. Quando spiana, il valico La Croce (635 m - 45') è ormai vicino. In questo punto, ci sono i n. 560 e 568 ed è toccato un altro *trekking* plurigiornaliero (mappa su un pannello).

*È l'Alta Via delle Cinque Terre, lunga circa 70 km (3.300 m disl.), che corre, in prevalenza, sul crinale. In passato, il percorso era noto come "sentiero n. 1,*



**Panorama da Carpena**



Carpena

boschi e ha una numerazione variabile (qui il 530). Si sviluppa a mezza costa e il dislivello, mai eccessivo, permette il collegamento dei 5 santuari presenti in zona: N. S. di Montenero, N. S. della Salute, N. S. delle Grazie o di San Bernardino, N. S. di Reggio, N. S. di Soviore. Ogni paese ha un profondo legame di devozione con le singole strutture. Gli edifici religiosi e l'itinerario, nel suo complesso, sono in posizioni dominanti e regalano panorami straordinari e unici. Trasuda la magia e l'incanto dei luoghi vissuti per secoli; il risultato sono le fasce

Portovenere - Levanto", e ora è marcato AV5T, a causa di una modifica delle regole (Rete Escursionistica Ligure - 2009). Oggi termina dal monte Zatta, dove incontra l'Alta Via dei Monti Liguri (AVML - ideata nel 1983).

Il cambio di versante tende a mutare lo scenario. In breve, la macchia mediterranea la fa da padrone e, giù in fondo, lo spettacolo delle scogliere e del mare esalta la loro intrinseca bellezza. All'inizio, si cala con dei tornanti abbastanza comodi tra gli alberi. Un'ampia veduta emerge e spicca Volastra e sullo sfondo punta Mesco e Monterosso. Dopo è incrociata la via dei Santuari (40').

Il tracciato, lungo circa 25 km, supera vigneti, ulivi,

strappate, a fatica, alla natura. Dato che esistono diverse possibilità di comunicazione, è facile suddividerlo in tappe.

Dalla costa di Campione (395 m), il contesto cambia e, fino alla strada Litoranea (SP 370), il sentiero 501 è molto sconnesso, a causa dell'erosione del terreno. Nonostante scenda a Sud, è ancora all'ombra, quindi tutto bagnato. Accanto, i terrazzamenti sono, a volte, invasi dalla vegetazione e soggetti a frane. Si perde quota con prudenza e lenti. La pista precipita a valle... letteralmente (50')! Nell'ultimo tratto, degli scalini semplificano in parte la discesa a Riomaggiore (30').

Il primo borgo delle Cinque Terre, arrivando da La Spezia, sorse intorno al VII secolo, almeno secondo alcune leggende non avvalorate, però, da precise fonti storiche. Il castello, a quadrilatero, è in un ottimo punto di osservazione e risale al XIII secolo, mentre la chiesa parrocchiale fu edificata nel 1340. L'ambiente è dominato dall'aspra natura e le case sono colorate in modo piacevole (costruite in verticale, su due, tre e, perfino, quattro piani).

Da Riomaggiore transita il Sentiero Liguria (SL - una trentina di tappe e oltre 600 km, varianti comprese) che passa abbastanza vicino alla costa, da Gri-



Panorama verso punta Mesco



*maldi (Ventimiglia) a Luni. In questa località, confluisce nella Via Francigena (VF - dal Nord Europa a Roma).*

*Invece, è una cosa diversa il VerdeAzzurro (140 km e 6.800 m disl., sviluppo base - nessuna marcatura prevista dall'autore) che unisce Genova a Portovenere. Fu pubblicizzato negli anni Ottanta da una serie di 10 volumetti a cura di Ferruccio Rocchi, usciti in allegato a "Il Giornale" e, in seguito, finiti nel circuito delle librerie. Il promotore dell'idea descrisse così bene il tracciato che, a distanza di 4 decadi, le sue indicazioni sono, ancora oggi, valide e riconoscibili sul terreno...*

Si mangia tardi (14:45) in un bar aperto dalla stazione, dopo aver fatto i biglietti del treno. L'unico neo è che nella cosiddetta alta stagione (data variabile da marzo a novembre), costano uno sproposito, in confronto alla brevità della corsa: quasi il doppio rispetto ai mesi invernali.

Chi risiede in Liguria, però, può pagare sempre il prezzo normale (ticket tariffa 39 - avendo un documento di identità valido; notizie 2023), ma le modalità di fruizione sono poco reclamizzate e non semplici, utilizzando l'emettitrice automatica. Resta il dubbio per gli altri turisti (nota 1)...

Rientrati a La Spezia con la ferrovia (7 o 8 minuti di viaggio), bisogna percorrere circa 1,5 km, recuperando il parcheggio dove aspetta il veicolo. Prima di ripartire in direzione Genova, è possibile fare il pieno presso il distributore di un grande ipermercato; l'importo totale è ridotto, visti i listini esposti tra i più bassi, in assoluto, della regione!

Un ultimo cenno: nel periodo natalizio, tutti i cantieri dovrebbero essere stati rimossi sull'A12. Ciò è illusorio... A Sestri Levante, c'è un salto di carreggiata e 5 km di coda! Servono 40' e, alla fine, è superata. Il dazio per aver voluto usare la macchina è sborsato... Va bene così!

La gita in estrema sintesi. Difficoltà E (un po' faticosa, a causa delle piogge dei giorni precedenti, e, quindi, il cammino è rallentato) - Dislivello +400 m -620 m - 7 km - 3h30'/4h (+30' per vedere Carpena).

**Testo e foto di Maurizio Lo Conti**



**Arrivando a Riomaggiore**

NB: in caso di gita, verificare le possibili modifiche e il grado reale di difficoltà con enti e associazioni locali. Si declina ogni responsabilità! Il presente brano ha un taglio di tipo generale e non esaustivo.

Nota 1: Purtroppo, dal marzo 2024, la situazione è peggiorata ancora, con ulteriori esorbitanti aumenti, a seconda del periodo (10/8/5 euro)!



**Riomaggiore**

# IL SENTIERO STORICO 169

## *Passo dopo passo alla scoperta della Valle del Reno e della Montagna Pistoiese*

**I**l Sentiero 169 si sviluppa lungo la parte montana della valle del fiume Reno, attraversando una foresta di faggi e castagneti che, nei secoli, hanno visto le stesse vicissitudini di miseria e fame a seguito delle quali gli uomini e le donne della montagna, incalzati dalle necessità contingenti, hanno abbandonato il territorio. Si tratta di una storia e di un progetto che, insieme ai realizzatori di questo storico sentiero, hanno visto la partecipazione di molti volontari, creando una collaborazione con il CAI di Porretta Terme e i volontari dell'associazione "Campeda Futura", che hanno avuto il sostegno economico ricevuto dal Bando "I Cammini dell'Acqua", promosso da Publicacqua s.p.a., grazie al quale è stato possibile collocare sul percorso ben 22 cartelli tematici che illustrano aspetti particolari che i camminatori incontrano nei luoghi lungo il sentiero. (foto 1)

Oggi si aggiunge così un ulteriore tassello nella conoscenza di un territorio stupendo, carico di vicende storiche che nei secoli hanno formato una valenza unica e un'importanza che sono andate ben oltre la realtà locale, per assumere il ruolo di importanti elementi per l'organizzazione e lo sviluppo dell'economia e del territorio pistoiese e regionale toscano. Lungo questo affascinante cammino si percepiscono fin dai primi passi gli aspetti di valore storico e di rilevanza



Cartelli tematici

1

economica, come le strutture per la produzione del ghiaccio naturale, le "ghiacciaie" o la ferrovia "Porrettana", costruita tra Pistoia e Bologna nel 1864, che permise alla produzione di ghiaccio e di legname di compiere un notevole salto qualitativo e quantitativo dalla stazione di Pracchia. Un percorso che porta gli escursionisti a camminare nella storia lungo antiche mulattiere, strade autoconstruite dalle comunità, che servivano a unirle e a spostarsi con merci per gli scambi, feste e raduni parentali e di lavoro. Una storia prevalentemente di poveri delle borgate e dei villaggi di montagna che, escluso poche adagate persone e famiglie a valle fatte da "padroni locali", sono stati i principali (talvolta gli unici) protagonisti di questa terra di confine. Come spesso accade nel "camminare per conoscere" del gruppo GECCO, (foto 2) avendo anche avuto il privilegio di conoscere Sante Ballerini e la compagna Stefania, due delle persone eccezionali dell'associazione "Campeda Futura", anche questa volta ci è sembrato utile tramandare questa bella e vera avventura.





**Gruppo GECCO FIE Castelfiorentino**

**2**

Ci è parso più veritiero e corretto il nostro scopo, che vi trasmettiamo come importante esempio di un recupero viario storico. In altre parole, abbiamo preso questo pretesto per scoprire la storia e siamo andati a cercare la storia umana delle antiche strade e mulattiere, laddove essa si rivela realmente, nella viva sostanza di un percorso montano, nelle sue caratteristiche, nella sua discontinuità che il lavoro dell'uomo ha cercato di alleggerire costruendo ponti, muri, terrapieni, guadi, case e ripari.

L'itinerario è stupendo ed è un museo all'aria aperta. Che si parta da Ponte alla Venturina (BO) o da Pracchia (PT), i due estremi nord e sud del sentiero 169, ci si accorge subito di una costante di questo percorso, il fiume Reno e la ferrovia Porrettana a fondovalle sono lì, sempre presenti. Entrambi ci accompagneranno per i 18 chilometri di questo cammino che ha delle belle e antiche varianti per scendere alle stazioni intermedie di fondovalle di Pracchia, Legacci - Biagioni, Molino del Pallone, Ponte alla Venturina collegate al sentiero 169, rispettivamente dai sentieri 155 e 175. Questo anche per fare il tragitto totale a tappe.

Noi siamo partiti da Pracchia arrivando con le auto, che abbiamo parcheggiato poco distante dal Ristorante Albergo Melini. Attraversato il passaggio a li-

vello, troviamo il segnavia 169, che prende la direzione di Frassignoni. Di fatto il sentiero coincide, per i primi tre chilometri, con la strada asfaltata poco transitata. Superato il fosso di Faldo, si incontrano fioriture stupende di ortensie (foto 3) nei villaggi di La Bambocchia, Case Novelli, Case Andreani, Case Lucci e, infine, Case Martinelli, da dove si riprende il sentiero alla volta di Lagacci. Arrivati al borgo di Lagacci possiamo fare una sosta al Circolo della Pro Loco (340-4661547). Il borgo, che conta ancora un discreto numero di residenti (una trentina), ha anche un servizio circolo/bar. Qui si può decidere se scendere con il sentiero 175 alla stazione ferroviaria di Legacci - Biagioni, oppure proseguire sul sentiero 169 in direzione di Canal di Sasso di Sotto, che si raggiunge passando da Canal di Sasso di Sopra con uno stradone sterrato che sale con ampi tornanti. A Canal di Sasso c'è la "Casa nel Bosco" (377-1604860), aperto da aprile a novembre per ospitalità. Se si prosegue si giunge a Posola, posta a 934 m di quota, il punto più alto del cammino. Qui è anche attiva la Pro Loco (339-3972392) che, con il Circolo, offre ristoro ottimo e abbondante ai passanti. Si raccomanda di prenotare e avvisare sempre i volontari. Da qui il panorama è stupendo. Sempre se si vuole scendere alla ferrovia e alla sta-





zione di Molino del Pallone si prende in paese il sentiero 169 che, dopo poco alla deviazione si lascia, per percorrere il sentiero 155, che scende alla stazione ferroviaria. Se però si prosegue sul 169 si giunge a Pidercoli, un piccolo villaggio quasi vuoto. (foto 4) Proseguendo il cammino, subito dopo si

giunge a Campeda Vecchia. Qui avvisando c'è la possibilità di essere ospitati alla "Tana del daino" (347-7883115) per un pernottato. Proseguendo sulla bella mulattiera si giunge al paese che segue, quello un po' più "grande" e carico di storia di Campeda Nuova, dove gli amici Sante e Stefania (348-4282128) vi accoglieranno alla sede di "Campeda Futura" e anche nella casa di pietra, adibita ad accoglienza viandanti. Sante e Stefania sono persone stupende, che saranno disponibili anche a fare dei pranzi in numeri ristretti per i camminatori, avvisando prima. (foto 5) Lasciato Campeda Nuova, sempre sulla bella mulattiera si prosegue lungo il sentiero 169 per Fondamento, un villaggio quasi a valle che ci porta subito dopo al ponte storico di Ponte alla Venturina. Arrivati basterà portarsi sulla statale e, a metà del ponte, troveremo il confine tra Toscana ed Emilia Romagna. Da qui si potrà andare alla stazione ferroviaria della Porrettana, dove termina la grande avventura sul sentiero 169.



**ALESSIO LATINI**

**Presidente gruppo GECO - FIE Castelfiorentino**





# VIANDANDO

## lungo il Cammino di S. Nilo

### Tra mito, storia e tempi attuali...

Qualcuno dice che è tempo di Cammini, che la richiesta di nuovi sentieri che veicolano messaggi tonificanti il corpo e l'anima sia nella sua fase di ascesa, che i Cammini siano *asset* utili per lo sviluppo sostenibile locale, che il viandante che li percorre riesce ad auto-introdursi nella gastronomia locale oltre che nel contesto naturalistico e nella storia che li caratterizza... e in fondo tutto ciò è vero. Il Cammino di S. Nilo non sfugge a queste considerazioni e attraverso i suoi 103 chilometri consente un viaggio totalizzante in un comprensorio, la parte più meridionale della Campania e del territorio del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, ai più misconosciuti. Ancora oggi esiste una confusione nella collocazione geografica tra Cilento (Campania) e Salento (Puglia). Diverso destino hanno le due località poste ai due capisaldi del Cammino di S. Nilo, Sapri e Palinuro, entrambe ben note ai vacanzieri che prediligono il mare come destinazione.

Il Cilento, nei secoli che hanno visto fiorire prima

la civiltà greca e poi romana, ha visto nascere insediamenti che hanno avuto diverse fortune e tanti suoi luoghi affondano le radici nel mito a cui tante opere immortali hanno dedicato ampi spazi: è il caso di Sapri e di Palinuro, entrambe località che conservano nella toponomastica e in testimonianze fisiche le loro origini millenarie.

Il Cilento interno, invece, salvo casi puntuali, deve la sua attuale connotazione, caratterizzata da borghi che punteggiano le verdi colline con i loro abitati e i loro svelti campanili che si lanciano verso il cielo, all'opera dei monaci basiliani, attivi sul territorio cilentano soprattutto sul finire del primo millennio dopo Cristo. Il Cammino di S. Nilo mette in connessione una piccola sequenza di questi centri abitati sorti dal 900 d.C. in poi, ispirandosi ad un viaggio ipotetico compiuto dal Santo di Rossano, S. Nilo, nel suo cammino dalla sua terra di origine al luogo principe del cristianesimo, ovvero, Roma. Non si hanno testimonianze certe dei luoghi toccati dal Santo in questo suo viaggio se non la presenza nel cenobio di S. Nazario dove ricevette la tonsura.





**Tappa Caselle in Pittari - Rofrano**



L'idea di questo Cammino la si deve alla tenace volontà di un piccolo nucleo di promotori che hanno voluto definire un percorso che inanellasse, come grani di un piccolo rosario se si paragona il Cammino all'ampiezza dell'opera dei monaci basiliani nel meridione d'Italia, territorio e centri abitati che lo caratterizzano.

## Quattro passi lungo il percorso

Il Cammino prende origine a Sapri, la ridente cittadina costiera posta sul limitare del confine tra Campania e lo spicchio della Basilicata che si affaccia sul Tirreno. Sapri è comodamente raggiungibile con la ferrovia e qui fermano tutti i treni in transito da e per Reggio Calabria. La cittadina offre varie possibilità di alloggio considerata la sua vocazione ad essere centro di vacanze estive. Il Cammino è celebrato sul lungomare grazie ad una stele che lì è stata posta e che dà la mossa al camminatore che si accinge ad intraprendere il viaggio niliano. Attraversato l'abitato, appena fuori di esso è posta una seconda stele commemorativa in un sito bonificato dai rottami ed altri ingombranti grazie anche alla concessione di un modesto finanzia-

Il Cammino di S. Nilo, nel volgere di meno di 5 anni, sta registrando un certo interesse presso chi è appassionato di questo genere di viaggi nei territori e anche oggi che scrivo, una plumbea giornata di dicembre, ho incontrato in prossimità di Montano Antilia, uno dei centri abitati toccati dal Cammino, un paio di viandanti che incuranti della pioggia camminavano di buon passo.

E' indubbiamente un itinerario che può essere percorso durante tutto l'anno non presentando valichi posti ad alte quote e quindi innevati d'inverno (la quota massima non supera gli 850 mt slm), con temperature piacevoli che anche durante l'estate essendo mitigate dalla presenza di boschi e di corsi d'acqua, mai severi per portata, che invitano a rinfrescarsi all'occorrenza nelle loro acque limpide.

mento da parte della FIE alla Associazione Golfo Trek ad essa affiliata, nell'ambito del Bando Ambiente. Il percorso inizia così il suo andamento in leggera salita verso l'abitato di Torraca, termine della tappa. Il sentiero nella sua prima parte si sviluppa lungo un crinale caratterizzato dalla bassa macchia mediterranea; successivamente il sentiero è immerso nel bosco prima di conifere e successivamente di Carpino nero ed altre essenze della macchia mediterranea.

Raggiunto l'apice della salita, si inizia a scendere verso un rifugio non presidiato e da qui in poi si attraversa un paesaggio agrario caratterizzato da uliveti, campi ed orti posti a margine dell'abitato di Torraca. Raggiunto il paese si ha un primo assaggio





**Tappa Caselle in Pittari - Rofrano**



**Morigerati - Campanile Chiesa S. Demetrio**

delle architetture comuni ai centri abitati cilentani: centri storici caratterizzati da piccole vie, edifici realizzati a cortina, chiese chiuse in spazi non sempre aperti e con i campanili non di rado ornati da un tetto a cipolla di chiara matrice orientale.

Da Torraca il Cammino prosegue verso Casaletto Spartano, centro che deve probabilmente il suo nome alla diffusa presenza dell'erba sparto (*Lygeum spartum*), raggiunto dopo aver percorso circa 15 km ed aver toccato alcune contrade rurali, tra le quali Borgo le Caselle. La tappa successiva porta a Morigerati, centro noto nel circondario per il culto di S. Demetrio (martire della Chiesa greco-cattolica) e per la risorgenza del Fiume Bussento in una grotta, dove torna alla luce dopo aver percorso circa 4,5 km in maniera ipogea a valle dell'abitato di Caselle in Pittari; questa area oggi è valorizzata attraverso l'opera dell'Oasi WWF Grotte del Bussento.

Da Morigerati, attraversata l'Oasi di cui innanzi, il sentiero dopo una prima parte effettuata in comoda salita, porta ad affrontare una breve ma impegnativa erta che si snoda in una densa lecceta fino ad arrivare al percorso che porta alla chiesa rupestre di S. Michele. Costeggiando le pareti strapiombanti del Monte Pittari si giunge all'abitato di Caselle in Pittari, centro rinomato per la qualità della gastronomia che è possibile degustare in vari ristoranti che qui allietano il palato di tanti buongustai.

Da Caselle in Pittari si prosegue in direzione di Rofrano, un borgo le cui origini medievali sono testimoniate dal crisobollo con il quale nel 1131 Ruggero II riconosceva agli abati di Rofrano la giurisdizione di una ampia parte di territorio, definendo i confini e le pertinenze che si estendevano dalla Lucania a Salerno.





**Tappa Morigerati - Caselle in Pittari**

Da qui si può effettuare l'impegnativa salita al Monte Sacro o Monte Gelbison sulla cui sommità è posto il santuario dedicato alla Madonna del Monte (mt 1705 slm), con 1300 mt circa di dislivello e una percorrenza di circa 20 km a+r.

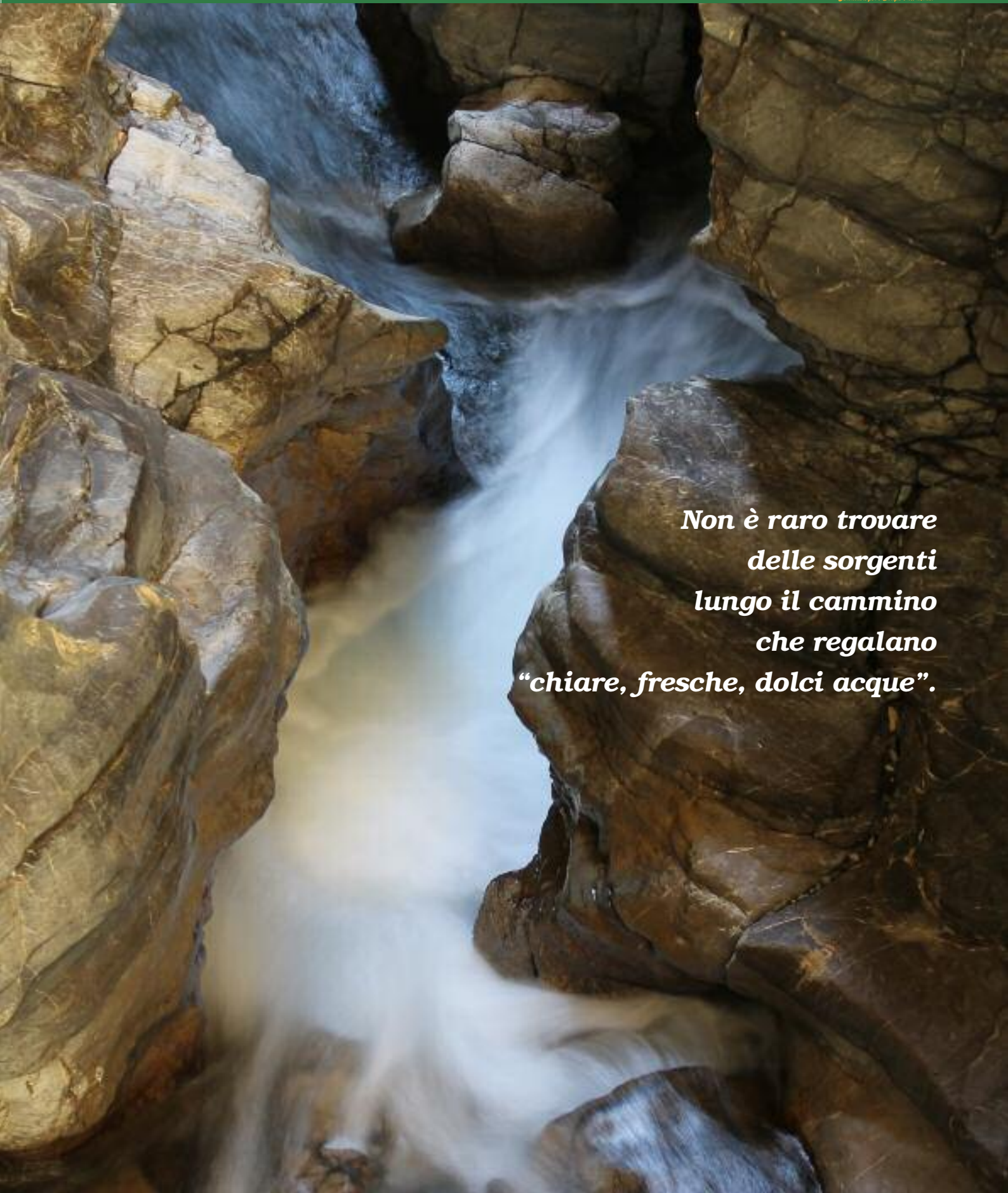
La tappa successiva porta verso l'abitato di Laurito. Il percorso ricalca l'antica via di comunicazione che connetteva i due centri. Questa via risulta essere ancora ben conservata per ampi tratti, custodita da murature a secco a monte e a valle e con tratti che

conservano ancora la pavimentazione in pietra arenaria. I castagneti garantiscono la frescura durante l'estate e non è raro trovare delle sorgenti lungo il cammino che regalano "chiare, fresche, dolci acque". A Laurito da non perdere è la visita al ciclo di affreschi risalenti alla seconda metà del 1400, custoditi nella cappella adiacente la chiesa di S. Filippo di Agira, edificata nel 1273. Si prosegue in direzione di Montano Antilia, che si affaccia sul promontorio di Capo Palinuro.



**Tappa Rofrano - Laurito**





*Non è raro trovare  
delle sorgenti  
lungo il cammino  
che regalano  
“chiare, fresche, dolci acque”.*

*Tappa Morigerati - Caselle in Pittari - Risorgenza del fiume Bussento*





*Laurito - Affreschi bizantini XV secolo*



*Laurito - Affreschi bizantini XV secolo*



*Laurito - Affreschi bizantini XV secolo*

La destinazione seguente è l'abitato di S. Nazario, luogo, come detto prima, che ospitava il cenobio basiliano ove S. Nilo fu consacrato a Dio (tonsura monastica). L'intorno della chiesa di S. Nazario testimonia le attività principali svolte dai monaci, tra queste la concia delle pelli. Da qui inizia la parte finale che porta a Palinuro, passando per l'abitato di S. Nicola. Palinuro è il luogo caro ai tanti e tanti vacanzieri che lo scelgono come meta delle vacanze estive e che perpetua la leggenda legata al timoniere di Enea che trovò la morte nel braccio di mare antistante il Capo omonimo.

**DOMENICO PANDOLFO**

**Maggiori informazioni al link**

**<https://camminibizantini.com/cammino-di-san-nilo/>**





# Camminare ... con gusto



## CAMPANIA

Questo mese ci occupiamo di Campania, una regione baciata dal sole, accarezzata dal mare, adagiata tra vulcani, monti e colline (85% del territorio), che le permettono di avere un terreno talmente favorevole alle attività agricole che anche il poeta Virgilio ne decantava la fertilità dei campi e la copiosità dei prodotti agricoli, che fornivano una buona varietà di materie prime, nate e raccolte in una terra generosa e fiorente. Un suolo che presenta elementi estremamente favorevoli anche alla pastorizia e all'allevamento. *Campania felix* riassume perfettamente l'insieme degli elementi naturali che caratterizzano questa regione.

Sul territorio possiamo trovare molti tracciati escursionistici che offrono un eccezionale ventaglio di possibilità, adatto a soddisfare ogni esigenza sportiva e culturale. A partire dal trekking urbano a Napoli, dove si attraversa uno stimolante intreccio tra sacro e profano, caratterizzato da aspetti artistici, gastronomici e teologici, centrati su piazza San Domenico Maggiore. Qui, nel glorioso convento

dei domenicani, insegnarono San Tommaso d'Aquino, Giordano Bruno e Tommaso Campanella. E a due passi c'è la chiesa del Pio Monte, dove si trova la "Madonna della Misericordia", uno splendido dipinto di Caravaggio.

A livello regionale ricordo per tutti il Cammino di San Nilo (103 km in otto tappe, da Sapri alle spiagge di Palinuro, sede di importanti scavi archeologici), il sentiero degli Dei (otto km da Agerola a Nocella Positano, lungo la costiera amalfitana) e il tratto campano del sentiero europeo E1 (circa 420 km lungo la dorsale appenninica dal Massiccio del Matese a Casalbuono). Una spettacolare offerta che permette di abbracciare montagna e mare, con le isole principali dell'arcipelago: Ischia, Capri, Procida.

Aree ricche di storia, biodiversità, cultura e tradizioni, che si rispecchiano anche nella multiforme, gustosa e fantasiosa cucina locale.

Una biodiversità che, facilitata dalla presenza di terreno vulcanico e da boschi e campi spesso situati



ad almeno 500 metri di quota, si esprime con la presenza di erbe e verdure che emanano profumi piuttosto intensi. Ne sono un esempio il rosmarino, la mentuccia, l'acetosella, la ruta, il cumino, il finocchio e le cipolline selvatiche.

La tavola della Campania è, quindi, particolarmente ricca, unica e variegata, tant'è che la dieta mediterranea nasce nel Cilento e conquista il mondo con la sua semplicità e genuinità<sup>1</sup>. Questa ha antichissime radici storiche che, dal periodo greco-romano, si sono arricchite grazie all'apporto delle culture che si sono succedute su questo territorio.

È così che Napoli, prima come città più importante dell'area e poi come capitale del Regno delle Due Sicilie, ha assorbito gran parte delle tradizioni gastronomiche dell'intera Campania, in un processo osmotico che le permette di rappresentarsi come sintesi culinaria regionale. In tale ambito è risultato fondamentale l'apporto della fantasia e creatività dei napoletani, che ha permesso di assimilare anche ricette originarie esterne alla Campania, trattenendo le tracce delle varie dominazioni straniere susseguitesi nei secoli. Un arcobaleno di gusti che emerge ancor più chiaramente nei lessi e nelle frittiture, sia di pesce che di ortaggi. Verdure, prodotti caseari, pesce, carne, farine, la Campania stupisce il visitatore, fondendo semplicità e gusto in una tradizione culinaria golosa e affascinante. Ciò che rende unica la cucina campana è quella ricchezza di sapori e di sostanza che contraddistingue ogni piatto, anche se preparato con ingredienti semplici e poveri.



**Pane cafone**



**Pomodoro San Marzano**

Una cucina, quindi, tra le più ricche di tradizione e di sapori del nostro Paese. Non è quindi un caso se proprio a Napoli, nel Trecento, è stato scritto il più antico ricettario giunto fino a noi. Scritto in latino da autori sconosciuti della corte di re Carlo II d'Angiò, il *Liber de coquina* riporta ricette provenienti principalmente dall'area napoletana e francese, ma con riferimenti arabi, spagnoli e di altre regioni italiane.

L'ingrediente sovrano delle ricette campane è senza ombra di dubbio il pomodoro che, dopo la scoperta dell'America, ha conosciuto uno straordinario successo qui da noi, conquistando le tavole mediterranee e campane in particolare. Con un piccolo sforzo provate a immaginare cosa sarebbe l'alimentazione mediterranea senza pomodoro. Tra i vari tipi esistenti primeggia il San Marzano DOP, diffusamente impiegato con arte in praticamente ogni piatto campano, dal ragù alla pizza. A questo si accompagna il pomodorino vesuviano (*'o piennolo*) che si conserva a lungo raccolto a grappolo appeso fuori dal balcone. In sostanza, in Campania il pomodoro "è una mezza religione" e buona parte dei campani ritiene che, se non si vede il pomodoro sui cibi, il piatto sia "anemico". È per questo motivo che, ancora oggi, per averlo disponibile sempre "fresco" e saporito, moltissimi usano conservare i pomodori in bottiglia, generalmente dopo averli passati e bolliti, attraverso una procedura che è diventata un rito cui partecipa tutta la famiglia.

Dal Seicento in poi, per effetto della miseria



diffusa, il trinomio pasta-formaggio-salsa di pomodoro divenne la dieta di buona parte dei napoletani, non più in grado di sostenere un regime alimentare basato su carne e ortaggi. Da quel momento verranno, quindi, chiamati “mangia maccheroni”. Con il tempo i maccheroni, che hanno nel gusto e nella semplicità i dati salienti, diventano un emblema napoletano di qualità, tant’è che Cristoforo di Messisbugo, cuoco presso gli Estensi, ne riporta la ricetta per i banchetti ... dei nobili. Il termine internazionale “maccheroni” è poi passato a significare tutti i tipi di pasta, che in Campania ha conosciuto un crescendo di popolarità e quantità produttiva, grazie anche al fatto che a Gragnano c'erano le condizioni ideali per essicarla e conservarla. Spaghetti, linguine, bucatini, paccheri e ziti sono quindi arrivati sulle tavole dei campani e, da lì, hanno conquistato il mondo.ò in una scena del film “Misericordia e nobiltà”

Ma non solo maccheroni. Sono, infatti, sopravvissute tradizioni culinarie “povere” derivate da un adattamento locale di piatti stranieri, come l’*olla podrida* della tradizione iberica, importata a Napoli nel 1300 circa dagli spagnoli. Parliamo della *minestra maritata*, un piatto di recupero che coniuga

(ecco il perché del nome) i diversi tipi di carne (spesso parti umili del maiale quali puntine, tracchie<sup>2</sup> o salsicce) con le saporite verdure (tradizionalmente cicoria, *scarulelle*, verza, borragine, cavolo nero e scarola) che trovano posto nel pentolone, dando vita a un felicissimo matrimonio di gusto e bontà. Un piatto saporito e molto “...apprezzato tanto dai soldati e dal popolo minuto quanto dai cavalieri...”, come è stato scritto nel '600<sup>3</sup>.

Ma ci sono anche ricette che risalgono al periodo greco-romano, come la *colatura di alici* tipica di Cetara (un paesino della costiera amalfitana) che, probabilmente, risale al *garum* romano, una salsa liquida di interiora di pesce che si produceva a Pompei e che veniva aggiunta come condimento. Anche il gusto agrodolce di alcune pietanze partenopee può essere fatto risalire alla cucina di Marco Gavio Apicio, il più grande scrittore di arte culinaria dell’antica Roma, da cui sembra provenire il termine “*scapece*”, modalità di preparazione delle zucchine fritte e condite con aceto e menta.

Per non parlare dei prodotti ittici. In tale ambito, la ricetta del *polpo “alla luciana”* è originaria di Santa Lucia, quartiere povero di pescatori vicino al



Spaghetti al pomodoro



Totò mangia spaghetti in “Misericordia e nobiltà”





**Coniglio all'ischitana**

Castel dell'Ovo. Al tempo i polpi erano considerati poco pregiati e ciò ne ha favorito il consumo da parte dei pescatori, che preferivano vendere sul mercato il pescato più remunerativo. Per questa ricetta il polpo viene cotto in una casseruola di terracotta, con acqua, aglio, olive, capperi e (neanche a dirlo) pomodoro. Dopo l'accensione della fiamma non deve più essere toccato nulla perché, come dicono a Napoli, *'o purpo se coce int' all'acqua soja'*<sup>4</sup> e, una volta pronto, si condisce con pepe e prezzemolo tritato. I purpetielli affogati sono, invece, i polpi di piccole dimensioni, che non possono essere cotti "alla luciana" e che vengono preparati in tegame in modo meno elaborato. Senza dimenticare il capitone (magari steso su un letto di scarola tritata), reso famoso anche in una commedia di Eduardo De Filippo. Buon appetito.

Nella cucina partenopea anche le verdure trovano il loro posto d'onore. Qui melanzane e peperoni, zucchine e carciofi, friarielli (cime di rape) e ciurilli (fiori di zucca), vanno oltre il loro umile corpo vegetale e volano trionfalmente nell'empireo della gastronomia. I broccoli, per esempio, vengono gustosamente preparati cotti in padella con aglio, olio e alici salate<sup>5</sup> e, ancora oggi, sono l'*ouverture* indispensabile per solennizzare il pasto della Vigilia di Natale, insieme all'insalata "di rinforzo", altro piatto tipico della tradizione natalizia, preparato con cime di cavolfiore, scarola riccia (indivia, varietà *crispum*), capperi, acciughe, olive, cetriolini tagliati, olio e aceto. Una delizia che usanza vuole venga servita come antipasto e debba essere preparata per aiutare ad "aprire lo stomaco", affinché si riescano a mangiare le altre numerose portate del cenone della Vigilia di Natale, notoriamente di magro. Un'insalata che viene preparata per la Vigilia, ma

che accompagna tutte le festività, magari con aggiunta di capitone, baccalà o quanto suggerito dalla fantasia personale della famiglia.

Ma le ricette locali prevedono anche i cavolfiori a cime piccole, conditi con aceto, olio, sale e pepe, una squisitezza semplice e genuina, preparata con materiali poveri. Oppure i citati friarielli, uno dei prodotti più tipici della

zona, che sono divenuti protagonisti di un piatto succulento e poco costoso: salsiccia e friarielli.

Tra le spezie distintive dell'area campana ricordo la Piperna ischitana (famiglia delle *Rosaceae*), una pianta spontanea regina indiscussa del panorama speciale isolano. A cavallo tra timo e maggiorana, la Piperna cresce in cespuglio con piccole foglie verdi e fiori lilla. Il suo aroma inconfondibile ha fatto diventare questa pianta una vera e propria attrattiva per chi cerca prodotti veramente a chilometro zero. Il suo sapore amarognolo e piccante si sposa perfettamente con piatti di carni bianche e rosse, come conferma una delle ricette più famose della cucina campana: il coniglio all'ischitana.

La cultura culinaria locale prevede un ampio utilizzo del pane, un elemento che non manca mai sulle tavole dei campani. Il "vero" pane campano, leggero e gustoso, prevede l'impiego di farine poco raffinate o integrali e di una lievitazione spontanea di almeno dodici ore, in modo che i batteri della fermentazione "digeriscano" i carboidrati, restituendo un prodotto delizioso e con un alto valore biologico. Tra questi spicca quello che è conosciuto come Pane Cafone, per via dell'utilizzo della farina grezza impiegata inizialmente per la sua produzione. Oggi la farina tipo "0" ha sostituito quella di un tempo, lasciando invariati leggerezza e gusto di questo pane, prodotto in tutta la regione con lievito madre ma diventato il simbolo stesso del pane napoletano. Dopo la lievitazione naturale viene cotto a legna con pezzature generose (una forma arriva a pesare anche quattro kg), e presenta una mollica alta e alveolata, di colore giallo paglierino, con una crosta abbastanza spessa. Un pane che, grazie alla bassa percentuale di acqua, si conserva a lungo e si pre-

sta anche come ottima base per la bruschetta, le zuppe, gli stufati. In Campania, infatti, non si usa buttare il pane raffermo e, se lo si deve fare, prima viene baciato in quanto considerato cosa sacra e a simboleggiarne l'importanza per il sostentamento delle famiglie.

Per i prodotti "carnei" ricordo una specialità molto particolare, che deriva da una tradizione popolare estremamente povera, fatta da gente che non buttava via assolutamente nulla e che, per sopravvivere, era costretta a utilizzare qualunque parte degli animali macellati. Si tratta del piede del maiale e del muso del vitello, una ricetta conosciuta a Napoli come *'O pere e 'o musso* (il piede e il muso). Queste parti degli animali vengono tradizionalmente bollite, tagliate a pezzetti, condite con sale e succo di limone e servite fredde, generalmente nelle botteghe tradizionali e nelle macellerie, ma frequentemente anche per strada da postazioni ambulanti sui tipici carretti (d'estate, per esempio, è facile trovarli sul Lungomare Caracciolo).

La storia casearia della Campania è contrassegnata dalla presenza di tutte e quattro le tipologie di animali da latte. In Irpinia prevalgono le pecore, nel Cilento spadroneggiano le bufale e le capre, nella provincia di Napoli predominano le vacche. Ciò permette alla Campania di produrre formaggi vaccini, caprini, pecorini e bufalini. Un paradiso caseario. Tra tutti questi prodotti, la parte del leone la fanno i formaggi a pasta filata, vera e propria specialità regionale. Tra questi, la Campania vanta una invidiabile eccellenza, la celebratissima Mozzarella di Bufala Campana DOP, prodotta in un'area che dal Garigliano alla Piana del Sele, e la cui storia è documentata da tempi antichissimi, una storia interessante da raccontare. La leggenda ci tramanda la storia della ninfa Pale, figlia di Giove, che lavorava il latte di bufala secondo un procedimento solo da lei conosciuto. Le "mozzate di bufala" (antico nome) così ottenute, ornate con ramoscelli di erbe aromatiche, venivano destinate alla mensa degli dèi. In termini più pratici, si tratta di una realizzazione di eccellenza favorita dalla spiccata adattabilità di questi animali a nutrirsi di cibi grossolani, tipici degli acquitrini, e che si sono perfettamente adattati alle particolari condizioni

climatiche dell'area, caratterizzata da acquitrini e da clima caldo e umido. Il nome mozzarella deriva dall'azione di "mozzare" la pasta dopo la filatura. I monaci di San Lorenzo di Capua, in provincia di Caserta, nel XII secolo la producevano per offrirla ai pellegrini in processione. Prodotta con latte di bufala intero è un formaggio a pasta filata fresca, molle, da consumare nel giro di poco tempo dalla produzione. La pelle è liscia e lucida, di colore uniforme bianco porcellana. La struttura è elastica, delicata e mediamente solubile. Il latte di bufala conferisce al prodotto profumi e aromi particolari che ricordano la panna fresca, il burro, lo yogurth, con piacevoli note muschiate. Ah, dimenticavo! La mozzarella non deve assolutamente essere conservata in frigorifero. Quando acquistata va conservata nel suo siero, al fresco, e consumata in massimo un paio di giorni. Solo in questo modo la sua succulenza potrà esplodere in bocca e sarà in grado di donare le esaltanti sensazioni organolettiche che caratterizzano questo prodotto.

Parlando sempre di pasta filata, ma con un carattere più deciso e dalla stagionatura più lunga (almeno 6 mesi), ricordo il re dei Monti Lattari ovvero il Provolone del Monaco DOP, così chiamato perché i casari della penisola sorrentina usavano trasportarlo via mare verso Napoli coprendosi, quando il clima lo richiedeva, con dei pesanti mantelli che li facevano somigliare a dei monaci. Si tratta di un formaggio semiduro prodotto con almeno il 20% di latte proveniente da bovini di razza Agerolese, una rara razza autoctona che fornisce latte di altissima qualità. Ha una crosta sottile, liscia e dura di colore giallo paglierino e una pasta elastica, compatta, di colore crema, con occhiatura media a "occhio di pernice". In bocca ha un sapore equilibrato, tendente al salato, e manifesta aromi di latte e fieno che, con la stagionatura si arricchiscono di note che ricordano la nocciola e il brodo di carne. Con la stagionatura si aggiunge anche una gradevolissima piccantezza.

Un interessante abbinamento tra cultura del pane e cultura casearia è rappresentato dalla mozzarella "in carrozza", altro piatto tipico della estrosa e creativa gastronomia partenopea, entrato a pieno titolo a far parte della tradizione gastronomica nazionale. Esempio tipico della cucina "di recupero",



cui l'innata abilità delle massaie napoletane ha dato "regalità", la mozzarella in carrozza permette di utilizzare gustosamente il pane raffermo (ricordate il suo significato simbolico?) e le fette di mozzarella vecchie di qualche giorno, senza ormai più siero ma che conservano il loro sapore. Una ricetta scaturita dalla evidente necessità di riciclare tutto il cibo a disposizione e che è nata proprio nel periodo in cui è stata inaugurata la ferrovia Napoli-Portici (1839), la prima linea ferroviaria costruita in Europa, per volere di Ferdinando II di Borbone. Da ciò sembra sia venuto il termine "in carrozza".

E che dire della produzione enologica campana? Questa può vantare molti vini di qualità, che ben si abbinano alla cucina locale. Le zone maggiormente produttive sono l'Irpinia, i Campi Flegrei e il Sannio, oltre alla costiera amalfitana, aree che nonostante la ristrettezza dei terreni destinati a viticoltura, hanno sviluppato una produzione originale e di qualità. Taurasi e Greco di Tufo DOCG, Falanghina, Lacryma Christi del Vesuvio sono vini che hanno conquistato i palati del mondo. Il Taurasi DOCG, uno dei migliori rossi del meridione, ha un colore rosso rubino intenso, tendente al granato fino ad acquistare riflessi arancione con l'invecchiamento. Il suo gradevole profumo si esprime al massimo dopo un'adeguata areazione, facendo percepire al naso una piccante speziatura a base di chiodi di garofano, con note di tabacco, di liquirizia, di frutti rossi, aprendosi anche a sensazioni di sottobosco e funghi. In bocca è più morbido, con un *bouquet* che conferma le sensazioni olfattive, anche se dai toni meno aggressivi, con un sapore asciutto e pieno. Insomma, un vino magnifico, complesso nello spettro dei profumi e armonico, equilibrato, caldo e vellutato nel sapore, che va gustato in un calice ampio e importante. Un vino, infine, capace di maturare e migliorare per decenni in bottiglia.

Il Greco di Tufo DOCG deve il nome all'*Aminea Gemina* importata dalla Tessaglia prima dell'era cristiana e dalle caratteristiche del suolo, ricco di minerali e zolfo, dove viene coltivato il vitigno. Si tratta di un vino di colore giallo paglierino, con riflessi verdognoli o dorati, dal profumo caratteristico e gradevole, ricco di note floreali, come origano e camomilla, con note agrumate e di resina. In bocca

è fine, armonico, con più decise note di agrumi e richiami di resina e di fruttato, che donano sensazioni di fresca acidità e moderata sapidità.

La nota amabile in Campania si declina con un dolce straniero fatto proprio e divenuto uno dei principali simboli dalla cultura pasticceria partenopea: il babà. La creazione del babà risale al detronizzato Re polacco Stanislaw Leszczynski (1677-1766), suocero di Luigi XV, che in esilio (dorato) in Francia, provò ad aggiungere a un dolce alsaziano ritenuto troppo asciutto, il *kugelhupf*, vari tipi di liquori e vini dolci e, infine, del rum giamaicano<sup>6</sup>. Il nuovo dolce venne battezzato con un nome originale, preso dalle Mille e una notte: Ali Babà. Dopo aver conquistato l'Europa il babà è giunto a Napoli, eleggendo la città sua dimora del cuore ed entrando nel linguaggio quotidiano partenopeo, tant'è che ancora oggi il suo nome viene usato come complimento ed elogio superlativo, da rivolgere a qualsiasi persona o cosa deliziosa, adorabile: *si 'nu bbabbà*.

Ricordo poi un'altra ghiottoneria regionale, la pastiera, dolce tipico del periodo pasquale, ma molto apprezzato anche durante il resto dell'anno. La leggenda narra che la sirena Partenope, incantata dalla bellezza di quel golfo adagiato tra il Vesuvio e Posillipo<sup>7</sup>, ogni primavera emergesse dalle acque per salutare quelle genti felici e indirizzasse loro canti d'amore e di gioia. Gli abitanti, commossi dalla bellezza del canto e dalle parole a loro dedicate, portarono in omaggio alla sirena farina, ricotta, uova, grano tenero, acqua di fiori d'arancio, spezie e zucchero. Questa accettò i doni e li portò agli dèi, che mescolarono quegli ingredienti, trasformandoli nella prima pastiera, la cui dolcezza superava il canto della sirena. Leggenda a parte, sembra che la ricetta della pastiera sia stata inventata da un'anonima suora che, nella pace di un monastero napoletano, pensò a un dolce che potesse simboleggiare la Resurrezione, contenendo il profumo dei fiori degli aranci del giardino del convento, il grano che ogni anno risorge dal buio della terra e le uova, simbolo di nuova vita. Sembra che nel convento seicentesco di San Gregorio Armeno<sup>8</sup>, dove il sacro si delinea al femminile, le monache siano maestre nella preparazione della pastiera.

Si narra che la regina Maria Tessa d'Austria,



**Struffoli**

moglie di re Ferdinando II di Borbone, fosse soprannominata *'a regina ca nun redeva maje*<sup>9</sup> ma che, dopo aver assaggiato la pastiera, non poté fare a meno di sorridere con evidente soddisfazione per aver degustato una tale squisitezza. Un dolce che anticamente sembra avesse anche un valore pagano simbolico legato ai riti in onore di Cerere e alla fertilità, celebrati proprio nel periodo dell'equinozio di primavera. Ma ricordo anche i deliziosi struffoli, i roccocò e i mustaccioli, presenti sulle mense durante le feste natalizie.

Alla fine di tutto, però, se siete a casa di qualche amico non si può fare a meno di sorseggiare una *tazzulella 'e caffè*, magari preparata alla maniera di Eduardo de Filippo nel film "Questi fantasmi", con la caffettiera napoletana, la *cuccumella*. Se, invece, siete al bar potete sempre seguire una consuetudine filantropica e sociale partenopea, lasciando un "caffè sospeso", che andrà a beneficio di uno sconosciuto.

La vera anima di una terra, infatti, si comprende visitandola, approfondendo e comprendendone usi e costumi. Ciò è tanto più vero quando si parla di enogastronomia. La storia del cibo è, appunto, anche storia dei luoghi e dei suoi abitanti, e la narrazione gastronomica partenopea e campana dipinge perfettamente la filosofia di vita, la cultura e

le tradizioni che caratterizzano questa magnifica terra, come ben illustra il detto "*Panza chiena fa cantà, nun già cammisa nova*" (la sazietà rende felici, non una camicia nuova).

Una terra che accoglie una fantasiosa e variopinta alchimia fatta di paesaggi, aromi e profumi che forniscono all'escursionista il gusto di percorrere un cammino immerso nella natura, ma che rappresenta anche un appetitoso tuffo nella storia e nelle tradizioni, in modo da conservare in maniera indelebile, ma anche divertita, l'essenza di questi luoghi. Il cibo è anche comunicazione e le tradizioni alimentari locali sono la voce del territorio e di chi lo popola. In tale ambito la gastronomia consapevole della propria storia diventa cultura, che viene trasmessa al futuro conservando lo stesso sapore e lo stesso gusto attraverso i secoli. Buone camminate.

**Testo e foto Renato Scarfi**

**Renato Scarfi è anche autore del libro "Guida pratica per escursionisti curiosi", Fusta Editore.**

<sup>1</sup> Il termine dieta non significa "privazione", ma nutrimento sano e corretto. L'ideatore è stato un biologo nutrizionista statunitense, Ancel Keys, la cui attenzione è stata attirata dalla bassa incidenza di patologie cardiovascolari e di disturbi gastrointestinali della regione Campania e dell'isola di Creta. Nel 1962, dopo approfonditi studi a Pioppi, una frazione del comune di Pollica, nel Cilento, giunse alla conclusione che tale straordinario effetto benefico era dovuto proprio all'alimentazione di quella popolazione, prevalentemente a base di pane, pasta, frutta, verdura, moltissimi legumi, olio extra-vergine di oliva, pesce e pochissima carne.

<sup>2</sup> Costolette di maiale molto piccole, con poca carne.

<sup>3</sup> Salvatore Rosa, pittore barocco e poeta napoletano. (da Enrico Volpe, *I piatti tipici della cucina napoletana*, Cuzzolin ed., 2015)

<sup>4</sup> Il polpo si cuoce nella sua acqua.

<sup>5</sup> La delicata dolcezza dei broccoli si contrappone alla decisa sapidità delle alici, creando un equilibrio perfetto tra gli ingredienti.

<sup>6</sup> F. Baratta, *L'arte culinaria nel bel paese*, Geko Ed., 2021

<sup>7</sup> Il nome deriva dal greco e significa "pausa delle tristezze", proprio per effetto dell'incantevole panorama.

<sup>8</sup> Qui è custodita l'ampolla del sangue di Santa Patrizia, che si scioglie tutte le settimane.

<sup>9</sup> La regina che non rideva mai.



