Quotidiano
15-05-2022
Pagina 36/37
Foglio 1 / 5

Raffaello Cortina Editore

la Repubblica

Tiratura: 193.175
Diffusione: 169.196

www.ecostampa.it

Benessere del corpo e dello spirito

Cammini lentezza ad arte in Toscana

I lunghi percorsi a piedi seducono sempre più italiani Ecco 1.369 chilometri da percorrere con calma per centellinare la grande bellezza di natura, arte e paesaggi

di **Manuela Mimosa Ravasio**

Un popolo di santi, poeti e camminatori. Sempre più specializzati, per altro, visto che il "semplice" camminare è diventato un'attività evoluta, tra fit e nordic walking, nature hiking, trekking, e, anche quando lo si fa giusto per sgranchirsi le gambe, comunque monitorata dall'immancabile conta passi che spinge al traguardo dei fatidici 10mila al giorno. Camminare come stile di vita e postura dello stare al mondo, come ci insegnano le decine di libri che dissertano sul tema. E se per l'alpinista Erling Kagge camminare è ormai un gesto sovversivo per sottrarsi alla tirannia della velocità, il sociologo e antropologo David Le Breton, in libreria in questi giorni con *La vita a piedi. Una pratica della felicità* (Raffaello Cortina Editore) ci ricorda che, nonostante oggi passiamo, immobili, sempre più tempo davanti gli schermi di cellulari o computer, e percorriamo in media 300 metri al giorno, contro i sette chilometri calpestati negli anni Cinquanta in Francia, camminare è sempre di più una celebrazione della nostra presenza fisica nel mondo, dei sensi, della nostra innata voglia di scoperta e avventura. Non è un caso, dunque, che camminare sia uno dei nuovi modi per fare vacanza. Secondo i dati di "Italia, Paese di Cammini", il dossier che ogni anno l'editore Terre di Mezzo raccoglie con i dati di associazioni ed enti che rilasciano le credenziali e i testimonium, cioè i documenti di partenza e arrivo dei cammini, si va a piedi per conoscere meglio il territorio, per fare una nuova esperienza a contatto con la natura, per prendersi cura del proprio benessere fisico ed emotivo.

Nel 2021, con o senza credenziali, l'hanno fatto in 80mila persone, e tutti, veterani o principianti, affermano di averne tratto grande beneficio. Con il nuovo Atlante dei Cammini, di fatto la Toscana risponde a questa esigenza di lentezza e contatto fisico con la natura. Sette grandi itinerari, tra antiche vie, cammini religiosi, sentieri escursionistici, da percorrere passo dopo passo, per un totale di 1.369 km, 72 tappe che attraversano 119 comuni, 7 province, 20 ambiti turistici. Con qualche star indiscussa come la via Francigena, seconda nei desideri e preferenze solo al cammino di Santiago che, come dice il presidente della Regione Toscana, Eugenio Giani: «È la nostra via maestra su cui abbiamo costruito un modello esportabile agli altri percorsi per promuovere la cultura del turismo lento, con l'intento di riuscire a ottenere nel 2025, anno del Giubileo, la sua annessione nel Patrimonio Culturale dell'Umanità da parte di Unesco». Con la terra sotto i piedi, insomma, si va incontro alle immense risorse naturali, storiche, architettoniche della regione cuore culturale della Penisola. Della Toscana più autentica, per usare le parole di Leonardo Marras, assessore al turismo della Regione. Dai piccoli borghi medievali alle grandi città d'arte, dai passi appenninici alla dolcezza delle colline, dalle testimonianze lasciate da popoli antichi e misteriosi come gli Etruschi, alle tracce di un mondo agricolo che ha disegnato in un modo perfetto il territorio, creando quel paesaggio unico noto in tutto il mondo.

Un paesaggio che è un'opera d'arte e che spesso, con le opere d'arte, si sposa. Così la land art accompagna spesso i viandanti: il

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

L'ECO DELLA STAMPA
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Raffaello Cortina

Quotidiano
15-05-2022
Pagina 36/37
Foglio 2 / 5

Raffaello Cortina Editore

la Repubblica

www.ecostampa.it

Parco internazionale della scultura contemporanea di Pietrasanta e le opere tre di Kiki Smith disseminate in Val d'Elsa si incontrano percorrendo la via Francigena; il Site Transitoire del francese Jean-Paul Philippe, un'opera monumentale che incornicia il sole del solstizio generando una vista emozionante sulle Crete Senesi, lo si vede tra le località di Leonina e Mucigliani, comune di Asciano, mentre si transita sulla via Lauretana; lungo i percorsi del progetto Segnavie della Romea Strata, godendo degli scenari naturali della montagna pistoiese, ci si imbatte nei murales di Gio Pistone sulle pareti del Centro culturale ex Maeba, o in quello di Gola Hundun a Prunetta. Arte, paesaggio, spiritualità, sono di fatto una naturale combinazione per quelle strade che il più delle volte ricalcano le antiche vie di pellegrinaggio. Certo, oggi non si va alla Terra Santa, ma forse, l'ambizione a una certa ricerca di elevazione morale, rimane. Ed è la via di Francesco che più di ogni altra ci ricorda che il Cantico delle Creature non poteva nascere che qui. Mentre ci si inoltra nelle riserve naturalistiche delle Foreste Casentinesi, dell'Alpe della Luna, di Vallombrosa (qui crescono gli abeti più alti d'Italia, che rifornirono il legname per le capriate della basilica di Santa Croce a Firenze), viene voglia di perdersi tra quel fitto intreccio di alberi, ruscelli, torrenti e piccole cascate. Immersi nella natura si giunge anche a quei luoghi mistici che sono gli eremi: i più conosciuti di La Verna e Camaldoli, e quelli meno noti come l'eremo di Cerbaiolo a Pieve Santo Stefano, di Montecasale a Sansepolcro, le Celle a Cortona, il primo voluto dal santo. Tra ponti sospesi, architetture scavate nella roccia, e stretti da un bosco rigoglioso dove l'unica cosa che fa rumore sono i nostri passi. Info: www.visittuscany.com/it/cammini.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

I sette itinerari

Dolce meravigliarsi dall'eremo di Camaldoli al giardino esoterico

FOTO DI ENRICO CARACCIOLO

Via Francigena

Le orme di antichi viaggiatori

La via europea che da Canterbury portava a Roma, in terra toscana conta 380 km e 16 tappe. Nel tragitto si incontrano 5 siti Patrimonio dell'Umanità (San Gimignano, Siena, Val d'Orcia, Pienza, Ville e Giardini Medicei), strutture storiche come il castello del Piagnaro di Pontremoli o il complesso di Abbadia a Isola. Da non perdere le geometrie degli Horti Leonini a San Quirico d'Orcia e l'esoterico bosco Isabella di Radifocani.

ARCHIVIO TOSCANA PROMOZIONE TURISTICA

Via di Francesco

Un'immersione nel verde

Non una via, ma una rete di sentieri che si snoda per oltre 400 km, 7 direttrici e 27 tappe, nel territorio toscano orientale, toccando i luoghi più significativi della vita di San Francesco. Città, borghi, colline, castelli, eremi, pievi. Si parte dalla basilica di Santa Croce di Firenze, e poi la Valdisieve, il Valdarno, il Casentino, la Valtiberina e la Valdichiana. Un'immersione quasi mistica nella natura con luoghi simbolo come il monastero di Camaldoli.

FOTO DI FEDERICO BOGAZZI

Via Romea Sanese

Tra i filari del Chianti

Nel medioevo era il collegamento più rapido tra Firenze e Siena. Una novantina di chilometri divisi in 4 tappe, che nel tratto iniziale coincidono con quelli della strada Regia Romana per poi separarsi nel fondovalle della Pesa dove, superato il ponte della Sambuca, risalgono le colline, immergendosi dolcemente tra i vigneti e gli oliveti del Chianti classico (da non perdere la torre panoramica del Chianti a San Casciano), per poi digradare verso Siena.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Raffaello Cortina

Raffaello Cortina Editore

la Repubblica

www.ecostampa.it

Via Romea Germanica
Sulla strada dei re

Percorsa da re svevi e sassoni, in primis Carlo Magno, diretti verso la Santa Sede, questo itinerario di 140 km in 7 tappe parte dal passo dell'Alpe Serra per dirigersi nella valle dell'Arno toccando i borghi del Casentino (da non perdere il santuario di La Verna immerso nelle foreste casentinesi) e tre città museo arroccate: Arezzo, con gli splendidi palazzi di piazza Grande, Castiglion Fiorentino e Cortona. Con vista sulla Val di Chiana.

FOTO TOSCANA PROMOZIONE - FEDERICO BOGAZZI

Via Romea Strata
Nelle terre di Leonardo

Sei giorni di cammino per percorrere i 110 km del percorso dell'antica via Nonantolana che, dai territori controllati dall'omonima abbazia benedettina, si congiungeva alla Francigena nei pressi di Lucca. Dai crinali appenninici, si scende lungo sentieri e mulattiere della montagna pistoiese, fino a Pistoia, la Santiago minor. Da qui si risalgono le colline del Montalbano, le terre natali di Leonardo da Vinci, fino a Fucecchio e San Miniato.

FOTO TOSCANA PROMOZIONE - FEDERICO BOGAZZI

Via Matildica del Volto Santo
Tra fede e leggenda

Collega Mantova a Lucca lungo un itinerario che attraversa le terre appartenute a Matilde di Canossa e si conclude nella cattedrale di San Martino dove è custodito il Volto Santo, uno dei più antichi e venerati crocifissi lignei d'Occidente. 102 km in 5 tappe che si lasciano alle spalle la verde Garfagnana e i passi montani che guardano verso le Alpi Apuane per attraversare pievi, castelli, borghi medievali che punteggiano la Valle del Serchio.

FOTO DI MARIOLLORCA

Via Lauretana
Dove tutto è bianco

Dopo una partenza dalla torre del Mangia di piazza del Campo di Siena, si va per 114 km e 5 tappe tra i paesaggi lunari delle Crete Senesi, i canali di bonifica della Val di Chiana, fino ai tesori etruschi di Cortona. Sono le cosiddette strade bianche che attraversano i calanchi e le biancane della Val d'Arbia e del borgo di Serre di Rapolano, dove i palazzi storici brillano della pietra bianca che arriva dalle cave di travertino. E bianco è anche il tartufo della zona. **- m.m.r.**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Raffaello Cortina

Quotidiano
15-05-2022
Pagina 36/37
Foglio 4 / 5

Raffaello Cortina Editore

la Repubblica

www.ecostampa.it

Tradizioni e nuovi piaceri

Turismo enogastronomico il viaggio nel viaggio

Una rete virtuosa, voluta dalla regione, di ristoratori, produttori e botteghe offre il meglio del territorio ai visitatori attenti alla qualità

di **Elisa Poli**

E poi c'è un viaggio dentro al viaggio. È quello alla scoperta dei sapori e dei prodotti del territorio, altrimenti detto gastroenoturismo. Un modo di viaggiare che, a dispetto del nome un po' complicato, mette d'accordo tutti e oggi è uno dei motori principali dietro alle visite nel territorio italiano, oltre che un "booster" per lo sviluppo economico, sociale e culturale.

La Regione Toscana, precorritrice in temi come biologico, produzione locale, sostenibilità, ha lanciato Vetrina Toscana (www.vetrina.toscana.it) già nel 2000: si tratta di un progetto che vede oggi oltre 1.000 ristoranti, 320 botteghe e 300 produttori diventare ambasciatori del fertile connubio tra turismo, commercio e produzione agricola, in una rete - completamente gratuita per le imprese che sottoscrivono un manifesto dei valori che si fonda su una scelta etica e di identità territoriale - che è la più grande a livello regionale. E che ha ottenuto importanti riconoscimenti, come "storia di successo" ed esempio per gli altri Paesi membri, dalla Commissione Europea. E dopo la pandemia la Toscana punta ancora di più su questo progetto, con una nuova campagna di comunicazione in cui i colori dei paesaggi toscani si sposano visivamente con i piatti e i prodotti del territorio, sotto il claim, appunto, "Un viaggio nel viaggio". Ma cosa possiamo scoprire grazie a Vetrina Toscana? Prendiamo per esempio un "cammino" enogastronomico nel Casentino: sul sito troviamo botteghe per l'acquisto di specialità locali come Il Vinaio l'Ortolano a Poppi (Ar); prodotti come la Lacrima d'Abeto, un liquore medicamentoso, ottenuto da erbe e piante aromatiche la cui prima testimonianza risale al 1460 e che viene ancora prodotto nell'Antica spezieria di Camaldoli, oggi Antica Farmacia di Camaldoli; e poi allevatori come Le Selve di Vallolmo (www.leselvedivallolmo.it) specializzati nel suino grigio del Casentino; e, ovviamente, ristoranti, come Mater (www.ristorantemater.it) a Moggiona (Ar).

FOTO VANNUCCHI

▲ **Reinterpretazioni**
Lo spaghetto condito con il pecorino Abbucciato aretino del ristorante Mater

Liquori, pasta tipica, formaggi: piatti e materie prime locali sono protagonisti

Qui lo chef Filippo Baroni interpreta prodotti e materie prime del territorio. «Ci troviamo proprio dentro al parco nazionale delle Foreste Casentinesi. Che ci influenza moltissimo a livello di cucina. Usiamo erbe e prodotti del bosco, grazie ai nostri forager che ci forniscono, secondo la stagione, licheni, ombelico di Venere, corbezzoli, muschio. L'altra grande influenza è il monastero di Camaldoli, da cui distiamo 4 km. Stiamo studiando quello che i monaci cucinavano, le loro ricette vegetariane. Fra le loro materie prime, le anguille, che allevavano in un laghetto nelle vicinanze. Così lavorando con i bravissimi ragazzi di Antica Acquacoltura Molin di Bocchia nel nostro menù oggi noi possiamo inserire la trota e le anguille autoctone». Anche carne e cacciagione sono presenti: «La Chianina di Fracassi, i piccioni di Peri, capriolo e cervo in autunno», e soprattutto c'è un legame forte con i piatti tipici, che vengono reinterpretati in modo naturale e leggero: «con il pecorino Abbucciato aretino condiamo, in estrazione, uno spaghetto affumicato, mentre il famoso tortello alla lastra casentinese, un raviolo farcito di patate e cotto alla piastra, è diventato un amuse-bouche, che serviamo con la salsa "moretum", una ricetta, riportata da Virgilio, dell'antenato del pesto, fatta con formaggio ed erbe come ruta, malva, nepitella».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Raffaello Cortina

Quotidiano
15-05-2022
Pagina 36/37
Foglio 5 / 5

la Repubblica

Raffaello Cortina Editore

www.ecostampa.it

Anche su web
Uno scorcio della via Francigena. Tutte le tappe toscane sono percorribili virtualmente su Google Trek

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Raffaello Cortina