

Lexicon DOO-025II-026 | Lucca > Altopascio



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

## Itinerario

La Tratta da **Lucca** ad **Altopascio** si riferisce alla **venticinquesima tratta del Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 28** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e "*Mansio*" (tappa) indicata da **Sigerico** (Porcari), **Matteo da Parigi** e **Nikulás da Munkapverá** (Altopascio). Si abbandona la magnificenza urbana di **Lucca** per immergersi in un percorso quasi interamente pianeggiante che attraversa il cuore agricolo e produttivo della piana lucchese. Questo itinerario, non presenta sfide altimetriche, ma ti mette alla prova con lunghi tratti su asfalto. L'interesse del percorso risiede nella scoperta di gioielli storici e spirituali incastonati in un paesaggio moderno e densamente antropizzato, culminando nell'arrivo ad **Altopascio**, leggendario simbolo dell'ospitalità romea e dominio storico dei **Cavalieri del Tau**.

### La Tratta Dupont OO e Francigena:

**Distanza:** ~26 km | **Dislivello Totale:** Irrilevante ~( $\pm 50$ m) | **Difficoltà:** Facile

#### ↪Tappa Locale 1: Capannori (~7 KM)

**Dislivello:** Irrilevante | **Terreno:** Prevalentemente asfalto | **Difficoltà:** Facile

Il cammino ha inizio uscendo dalle celebri mura di **Lucca** attraverso **Porta Elisa**. I primi chilometri si snodano lungo la trafficata Via Romana, dove la presenza di marciapiedi garantisce una progressione sicura, seppur immersa in un contesto prettamente urbano. Superata la periferia e attraversata la frazione di **Antraccoli**, dove sorge la chiesa romanica di **San Michele**, si giunge nel centro di **Capannori**.

#### ↪Tappa Locale 2: Porcari (~5 KM)

**Dislivello:** Irrilevante | **Terreno:** Prevalentemente asfalto | **Difficoltà:** Facile

Lasciato il centro di **Capannori**, con la sua imponente **Pieve dei Santi Quirico e Giulitta**, il percorso prosegue in direzione est. Si attraversa una zona industriale che, in alcuni tratti, richiede attenzione per la potenziale assenza di percorsi pedonali dedicati. Il cammino si sviluppa su strade secondarie fino a raggiungere **Porcari**.

#### ↪Tappa Locale 3: Altopascio (~7 KM)

**Dislivello:** Saliscendi ( $\pm 50$ m) | **Terreno:** Sterrato, Asfalto | **Difficoltà:** Facile

Il paesaggio qui offre una breve ma gradita tregua dall'asfalto. Un sentiero si inoltra tra i vigneti, conducendoti verso **Badia Pozzeveri**. Una deviazione di circa 500 metri è d'obbligo per visitare i resti dell'antica abbazia camaldolese e l'importante sito archeologico che ne testimonia la storia secolare. Attraversata la linea ferroviaria, si percorrono gli ultimi chilometri su strade periferiche, come la **Via Francesca Romea**, per fare infine ingresso ad **Altopascio**, la "città del pane e dell'ospitalità".

### Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: T
- AEVF: **Medium**
- Stima soggettiva: Facile
- **Impegno fisico: Basso.**
- **Difficoltà tecnica: Nulla.** La tratta non presenta passaggi che richiedono abilità tecniche specifiche.
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona. La segnaletica ufficiale è generalmente buona lungo tutto il percorso, sebbene possa risultare più rada e di difficile individuazione all'interno del centro storico di Lucca.

### Suggerimenti:

- **Preparazione:** Tratta percorribile con poco allenamento. È essenziale partire con una scorta d'acqua adeguata, soprattutto durante i mesi estivi.
- **Equipaggiamento:** Qualsiasi.
- **Controllo Meteo:** Verifica le previsioni meteo prima di partire, tratta comunque percorribile anche in condizioni avverse.

## Percorso Spirituale

**Lucca: 9 Duomo di San Martino**Punto di interesse Spirituale e [Storico](#)

Custode di una delle reliquie più venerate della cristianità medievale: **il Volto Santo**. Questo antico crocifisso ligneo, che la leggenda vuole scolpito da **Nicodemo** e giunto miracolosamente a **Lucca**, trasformò la città in una delle principali mete di pellegrinaggio d'Europa, una "piccola Roma". Per il viandante, inginocchiarsi davanti al Volto Santo, custodito nel prezioso tempio quattrocentesco di Matteo Civitali, è un atto che lo unisce a milioni di anime che per oltre un millennio hanno percorso le stesse strade per cercare conforto e grazia. La leggenda della pianella d'argento, che il Cristo avrebbe donato a un pellegrino povero, rafforza l'immagine di un'icona compassionevole e miracolosa, rendendo la visita un'esperienza di fede intensa e personale.

S. Patrono Lucca (S. Paolino - 12 Luglio)

Accesso: Chiesa aperta. Ingresso a pagamento per l'area monumentale.

Indirizzo: Piazza Antelminelli, 55100 Lucca (LU)

Diocesi: Arcidiocesi di Lucca

**Capannori: 9 Chiesa Madre dei Santi Quirico e Giulitta**Punto di interesse Spirituale e [Storico](#)

La **Pieve di Capannori** (formalmente dedicata ai Santi Quirico e Giulitta, ma spesso confusa con la vicina Pieve di San Paolo) rappresenta il fondamento della vita spirituale del territorio. In quanto plebs battesimali, era il luogo dove generazioni di contadini ricevevano il primo sacramento, legando la loro esistenza a quella chiesa. La sua magnifica architettura romanica, con le decorazioni scultoree che narrano storie sacre, era la "Bibbia dei poveri", un catechismo visivo per un popolo che non sapeva leggere.

Accesso: Chiesa aperta. Si consiglia di verificare gli orari.

Indirizzo: Via della Pieve, 55012 Capannori (LU)

Diocesi: Arcidiocesi di Lucca

**Altupascio: 9 Chiesa di San Jacopo Maggiore (Ordine dei Frati Ospitalieri e dei Cavalie...**Punto di interesse Spirituale e [Storico](#) (spedale)

La **Chiesa di San Jacopo** è il cuore spirituale dell'**Ordine dei Cavalieri del Tau**. La sua facciata austera, un superbo esempio di romanico toscano con la sua elegante bicromia di marmo bianco e verde, comunica una fede solida, militante e al tempo stesso raffinata. La dedizione a **San Giacomo Maggiore**, patrono per eccellenza dei pellegrini, è una dichiarazione d'intenti. Il simbolo del Tau, scolpito nella pietra, non è una semplice decorazione ma un sigillo, una promessa di cura e difesa.

Accesso: Chiesa aperta.

Indirizzo: Piazza Giuseppe Garibaldi, 9, 55011 Altupascio (LU)

Diocesi: Arcidiocesi di Lucca

## Percorso Storico Culturale Religioso



## 📍 **Lucca: Le Mura Rinascimentali, Baluardo della Libertà**

Punto di interesse Storico e Architettonico

Le mura di **Lucca** sono il simbolo più potente e visibile della sua storia secolare di indipendenza e orgoglio repubblicano. L'imponente cinta muraria che ammiriamo oggi, un capolavoro di ingegneria militare rinascimentale, fu costruita tra il 1544 e il 1648 EC. Con i suoi oltre 4 chilometri di perimetro, i suoi undici baluardi (dieci dedicati a santi e uno, significativamente, alla Libertà) e i suoi passaggi sotterranei, rappresentava lo stato dell'arte della difesa dell'epoca. Il paradosso e il trionfo di questa formidabile opera è che non fu mai messa alla prova in battaglia. La sua sola esistenza funse da deterrente così efficace da garantire la sovranità di **Lucca** per secoli, mentre le potenze vicine si scontravano. La sua unica, vera "battaglia" fu vinta nel 1812 EC, quando i suoi terrapieni salvarono la città da una catastrofica alluvione del fiume **Serchio**. La trasformazione ottocentesca in passeggiata pubblica alberata è un geniale atto di riconversione urbana, che ha trasformato un monumento alla guerra in un amato luogo di vita civile, un parco sopraelevato unico al mondo.

## **Lucca: 📍 Torre delle Ore**

Punto di interesse Storico e [Leggende](#)

La **Torre Civica delle Ore**, comunemente nota anche come **Torre dell'Orologio**, è un monumento emblematico situato a **Lucca**. Con un'altezza che si aggira intorno ai 50 metri, si erge come la torre più imponente e riconoscibile nel panorama urbano di **Lucca**, offrendo un punto di riferimento visivo e storico di grande rilevanza.

Le sue origini affondano le radici nel periodo medievale, con la costruzione che si colloca indicativamente intorno al XIII secolo. Questa collocazione temporale ne fa una testimonianza tangibile dell'architettura e della vita cittadina dell'epoca, riflettendo le tecniche costruttive e le necessità difensive e civiche del tempo.

Un momento cruciale nella storia della torre si ebbe nel 1390 EC, quando il **Consiglio Generale di Lucca** prese la decisione di installare un orologio. Questa iniziativa non era solo un passo avanti nella misurazione del tempo, ma rappresentava anche un simbolo di progresso e organizzazione civica, permettendo alla comunità di sincronizzare le proprie attività in maniera più precisa. Circa un secolo dopo, si aggiunse un quadrante esterno all'orologio. Questa innovazione fu fondamentale, poiché permise ai cittadini non solo di udire i rintocchi che scandivano le ore, ma anche di visualizzare l'ora esatta, rendendo la torre un punto di riferimento temporale ancora più accessibile e funzionale per l'intera città. Nel corso dei secoli, la proprietà della torre ha subito diverse transizioni, riflettendo la dinamicità delle famiglie influenti di **Lucca**. Inizialmente, la torre fu di proprietà di svariate famiglie lucchesi di spicco, tra cui i Quartigiani, i Diversi, i Cristofani, i Sesmondi e i Ceci. Queste successioni testimoniano l'importanza strategica e simbolica che la torre rivestiva per l'élite cittadina. Nel 1471 EC, un cambiamento significativo avvenne con l'acquisto della torre da parte dei Cerlotti, illustre famiglia di orafi lucchesi. Questo passaggio di proprietà da parte di esperti nel settore dell'orologeria sottolinea una crescente attenzione alla precisione e alla manutenzione del meccanismo. Successivamente, la torre passò al **Comune di Lucca**, consolidando il suo ruolo di bene pubblico e simbolo civico. Il cuore pulsante della torre, il meccanismo dell'orologio attuale, fu realizzato nel 1754 EC. Questa opera di ingegneria meccanica fu frutto della collaborazione tra il ginevrino Louis Simon e il lucchese Sigismondo Caturegli, unendo l'expertise internazionale con il talento locale. Il risultato è un meccanismo che ha scandito il tempo per secoli, dimostrando una straordinaria longevità e precisione.

Architettonicamente, la torre si distingue per il suo corpo slanciato che si eleva con eleganza verso il cielo. Al di sotto della cella campanaria, dove è alloggiato il meccanismo dell'orologio, si aprono due monofore, finestre ad arco singolo che contribuiscono alla leggerezza e all'armonia della struttura. La sommità della torre è adornata da una banderuola in ferro, sulla quale sono incisi il motto "**Libertas**" e la data "1754". Il motto "**Libertas**" è un potente simbolo della libertà e dell'autonomia della città di **Lucca**, valori profondamente radicati nella sua storia.

### 📍 **Lucca: Cattedrale di San Martino (Duomo)**

Punto di interesse Storico Artistico e [Spirituale](#)

La **Cattedrale di San Martino** è una straordinaria antologia della storia dell'arte italiana. La sua facciata asimmetrica, capolavoro del romanico lucchese firmato da Guidetto da Como nel XIII secolo, è già di per sé una narrazione, con i suoi marmi policromi e i bassorilievi che illustrano le storie di **San Martino** e il ciclo dei mesi, un'enciclopedia medievale per il popolo. L'interno, trasformato in eleganti forme gotiche, custodisce una collezione di capolavori assoluti. Spicca su tutti il Monumento Funebre a **Ilaria del Carretto**, scolpito da **Jacopo della Quercia** intorno al 1408 EC, considerato una delle vette della scultura europea del primo Rinascimento. A questo si aggiungono la potente **Deposizione** di **Nicola Pisano** (XIII secolo), l'armoniosa **Madonna con Bambino e Santi** di **Domenico Ghirlandaio** e l'intensa **Ultima Cena di Jacopo Tintoretto**.

### Capannori: 📍 **Chiesa Madre dei Santi Quirico e Giulitta** **Un Libro di Pietra**

Punto di interesse Storico Architettonico e [Spirituale](#)

La **Pieve di Capannori** è un documento storico scritto nella pietra. La sua architettura è una lezione sul romanico lucchese, stile che fonde l'austerità classica con le influenze pisane e lombarde. La facciata bicroma, con le sue fasce alternate di marmo bianco e pietra scura, non è solo decorazione ma un simbolo di prestigio e ricchezza. I capitelli scolpiti, attribuiti alla scuola di **Biduino** (XII secolo), sono narrazioni animate che mostrano figure umane e animali fantastici, un immaginario medievale pietrificato. L'imponente torre campanaria, eretta nel 1246 EC, non aveva solo una funzione religiosa; la sua massiccia struttura e la merlatura guelfa tradiscono un passato da torre di avvistamento e difesa, testimone dei continui conflitti tra **Lucca**, **Pisa** e **Firenze** per il controllo di questa fertile pianura. Visitare la pieve significa leggere le stratificazioni di quasi mille anni di storia locale.

### 📍 **Altupascio: Lo Spedale e i Cavalieri del Tau, una Potenza Europea**

Punto di interesse Storico di Accoglienza e [Spirituale](#) (Chiesa di S. Jacopo)

La storia dello **Spedale di Altupascio** è la storia di un'incredibile ascesa al potere. Nato come semplice ospizio prima del 1084 EC, grazie a donazioni e a una gestione oculata divenne il cuore di un ordine religioso-cavalleresco, i **Frati Ospitalieri di San Jacopo d'Altupascio** o **Cavalieri del Tau**, che possedeva "mansioni" (dipendenze) in tutta Europa: da Parigi alla Sicilia, dalla Spagna all'Inghilterra. Lo Spedale non era solo un luogo di carità, ma una fortezza economica e militare. Il complesso, cinto da mura, comprendeva la chiesa, il campanile, ampi cortili, magazzini, un mulino e un forno. I Cavalieri non solo curavano i malati, ma mantenevano le strade, costruivano ponti e pattugliavano il territorio per difendere i pellegrini dai briganti. Questa potenza, riconosciuta dal Papa nel 1239 EC, declinò con le lotte tra le città toscane e l'ordine fu infine soppresso nel 1459 EC, con i suoi beni che passarono prima ai **Capponi** e poi ai **Medici**.

Accesso: Strutture parzialmente visibili e integrate nel centro cittadino.

Indirizzo: Piazza Ospitalieri, Piazza Garibaldi, 55011 Altupascio (LU)

## Percorso Avventura

### 📍 **Agnano: Viaggio alla Grotta del Monticello**

Zona di interesse Avventura e Speleologia

Per un'avventura nel mondo sotterraneo, la **Grotta del Monticello** ad **Agnano** è considerata la più affascinante e riccamente concrezionata dell'area, un vero palazzo incantato di stalattiti e stalagmiti.

L'esplorazione della grotta è possibile solo tramite visite guidate da speleologi qualificati, che forniscono tutta l'attrezzatura necessaria (casco con luce, imbracatura, corde) e garantiscono la sicurezza. L'esperienza è adatta anche ai principianti e ai bambini a partire dai 10 anni.

Il tour prevede un breve avvicinamento a piedi, una discesa su scala metallica e il superamento di un unico tratto verticale di circa 6 metri assicurati a una corda. La durata totale dell'attività è di circa un'ora e mezza. Curiosità Particolare: La grotta mantiene una temperatura interna costante di 16°C durante tutto l'anno. È importante non confonderla con la "**Buca delle Fate**" del Monte Pisano, che è un profondo pozzo carsico di 185 metri riservato a speleologi esperti, né con il "**Sentiero Preistorico delle Buche delle Fate**" di Pian di Mommio, un parco archeologico con piccole caverne. Questa distinzione è fondamentale per orientare correttamente il viaggiatore avventuroso.

### Capannori: Al Cospetto della 📍 **Quercia di Pinocchio**(il Quercione)

Punto di interesse Avventura e Curiosità, Natura e [Leggende](#)

A pochi chilometri dal percorso ufficiale tra il monte **Pisano** e **Collodi**, nel paese di **Gragnano**, si trova un obiettivo per una vera e propria micro-avventura: una spedizione per rendere omaggio a un monumento naturale. La **Quercia delle Streghe** (o "il Quercione") è un albero di circa 600 anni, famoso per la sua incredibile chioma espansa in orizzontale, che raggiunge un diametro di oltre 40 metri. L'avventura consiste nel deviare dal sentiero battuto per trovarla, seguendo le indicazioni attraverso la campagna. Giungere ai suoi piedi è un'esperienza di pura meraviglia. Sentirsi piccoli sotto i suoi rami contorti, che sembrano voler abbracciare l'intero orizzonte, è un momento di profonda connessione con la forza della natura e con le leggende che la avvolgono. Si dice che abbia ispirato la favola di **Pinocchio**.

### **Caccia al Tau: Decifrare i Simboli di** 📍 **Altopascio**

Zona di interesse: Simbolico Esplorativo

L'arrivo ad Altopascio si trasforma in un'avventura urbana: una "caccia al tesoro" alla ricerca dell'enigmatico simbolo del **Tau**. Questa croce a forma di T è l'emblema onnipresente della città. È scolpita sulle antiche pietre della torre campanaria e della facciata della chiesa, e oggi campeggia persino sullo stemma comunale. L'avventura consiste nello scovare queste testimonianze e nel decifrarne il poliedrico significato: la croce di Cristo, la stampella che sorregge il pellegrino, l'ultima lettera dell'alfabeto ebraico che indica il compimento, il sigillo biblico degli eletti. Ogni **Tau** ritrovato è un pezzo di un puzzle storico e spirituale che si ricompone.

## Percorso Leggende

## Leggende e Folklore regione Toscana

La **Toscana** è una terra ricca di leggende e folklore. Le sue narrazioni popolari, dove storia e soprannaturale si fondono, nascono dalla terra stessa: dai ponti medievali costruiti con l'inganno ai boschi popolati da spiriti e creature come lupi mannari e folletti (linchetti o buffardelli), fino ai castelli infestati da fantasmi di nobildonne e cavalieri ([Compendium ITT-024XII-000](#)). Queste storie, tramandate per generazioni, sono la memoria collettiva di un popolo, un modo per dare un senso a eventi inspiegabili, per ricordare figure storiche e per esorcizzare le paure ancestrali.

### Lucca: Il Miracolo di San Frediano, il Vescovo che Domò il Fiume Serchio

Punto di interesse Leggende & Folklore

Alle fondamenta della sicurezza e della prosperità di Lucca vi è un miracolo, un racconto che fonde la fede, l'ingegneria e il mito. Protagonista è **San Frediano**, vescovo di **Lucca** nel VI secolo, un uomo di origini irlandesi la cui fama di santità era pari alla sua saggezza pratica.

*Si racconta che...* A quel tempo, la città era costantemente minacciata dalle piene del fiume **Serchio**, il cui corso capriccioso e violento distruggeva raccolti e abitazioni, portando miseria e paura tra il popolo. I lucchesi, disperati, si rivolsero al loro vescovo, implorando un intervento divino. **San Frediano**, mosso a compassione, si recò sulle rive del fiume in piena. Dopo un'intensa preghiera, si alzò e, impugnando un semplice rastrello di legno, tracciò un solco profondo nella terra, disegnando il nuovo letto che il fiume avrebbe dovuto seguire. Quindi, con voce ferma, ordinò alle acque tumultuose, in nome di Dio, di abbandonare il vecchio corso e di incanalarsi docilmente nel nuovo tracciato. E il miracolo avvenne. Il grande fiume, come obbedendo a un ordine superiore, deviò il suo corso e si adagiò nel nuovo alveo, smettendo per sempre di minacciare la città.

Questa leggenda è immortalata in un bassorilievo nella basilica dedicata al santo.

### Lucca: Torre delle Ore Lucida Mansi, il Patto con il Diavolo e la Corsa Infernale

Punto di interesse Leggende e [Storico](#)

Tra le mura austere dei palazzi lucchesi si sussurra da secoli la storia di **Lucida Mansi**, una nobildonna del Seicento la cui bellezza era pari solo alla sua vanità e crudeltà. Ossessionata dal proprio riflesso e terrorizzata dall'idea di invecchiare, trascorreva le sue giornate nell'adulterio e nel lusso sfrenato, si dice uccidendo i suoi amanti dopo ogni notte di passione.

*Si racconta che...* Una mattina, scorgendo nello specchio la prima, sottile ruga solcare il suo viso perfetto, la sua disperazione fu tale da evocare il Diavolo. Apparso a lei nelle vesti di un giovane affascinante, le offrì un patto scellerato: altri trent'anni di immutata giovinezza in cambio della sua anima. Lucida, accecata dalla vanità, accettò senza esitazione. Per tre decenni continuò la sua vita dissoluta, mentre il mondo intorno a lei invecchiava. Ma il tempo, anche quello comprato dal Diavolo, ha una scadenza. La notte del 14 agosto 1623, allo scoccare della mezzanotte, il Demonio tornò a reclamare il suo debito. Afferrò la terrorizzata Lucida, la caricò su una carrozza infuocata e, in una folle corsa, percorse l'intero giro delle mura della città. Giunta in corrispondenza dell'Orto Botanico, la carrozza si inabissò con un sibilo nelle acque scure del laghetto, trascinando l'anima dannata di Lucida Mansi direttamente all'Inferno.

Ancora oggi, nelle notti di luna piena, c'è chi giura di vedere una carrozza di fuoco sfrecciare sulle mura e di udire le urla disperate di Lucida. E si dice che chiunque abbia il coraggio di immergere il viso nelle acque del laghetto, vedrà riflesso non il proprio volto, ma quello di Lucida, addormentato in un'eterna e maledetta bellezza.

## 📍 Lucca: Il Labirinto della Cattedrale, Simbolo del Cammino Interiore

Punto di interesse Leggende Storico e Simbolico

Quello che attira maggiormente l'attenzione entrando nel 📍 Duomo di San Martino è Il piccolo labirinto scolpito sul pilastro destro del portico della facciata, una figura enigmatica spesso associata ai [Templari](#).

Il bassorilievo, datato tra il dodicesimo e il tredicesimo secolo, riporta un'iscrizione in latino ancora ben visibile alla sua destra **HIC QUEM / CRETICUS / EDIT DEDA – / LUS EST / LABERINT / HUS DEQ(U)- / O NULLU – / S VADER – / E QUVIT / QUI FUIT / INTUS / NI THESE – / US GRAT – / IS ADRIAN – / E STAMI- / NE IUTUS** che possiamo tradurre con: **“Questo è il labirinto costruito da Dedalo cretese dal quale nessuno che vi entrò poté uscire eccetto Teseo aiutato dal filo di Arianna”**. Al suo centro vediamo una figura consumata dal tempo che secondo alcuni studiosi raffigurava **Teseo** e il **Minotauro**.

Anticamente, il labirinto simboleggiava un viaggio personale con pericoli di smarrimento e follia, a cui si attribuivano poteri magici e propiziatori per intrappolare gli spiriti maligni. Nella leggenda di Teseo e Arianna, il labirinto monocursale rappresenta la razionalità come condotta. Secondo la rielaborazione cattolica il **Labirinto di Lucca** simboleggia la salvezza dalla pazzia e dalle strade senza uscita attraverso la fede, rimanendo una potente allegoria della condizione umana. Una leggenda narra che i condannati a morte potessero salvarsi risolvendo il labirinto, dimostrando di aver ritrovato il giusto cammino con l'aiuto della fede. Le interpretazioni sul motivo della sua collocazione sulla cattedrale sono molteplici e irrisolte, ma il labirinto continua a invitare alla riflessione sul proprio viaggio spirituale.

## 📍 Capannori: La Quercia delle Streghe e il Sabba che Piegò i Rami

Punto di interesse Leggende e [Avventura Curiosità](#)

*Si racconta che...* Nelle notti senza luna, quando il vento ulula tra le colline, la grande quercia di **Gragnano** diventi il punto di ritrovo di tutte le streghe della **Lucchesia**. Giungevano in volo sui loro manici di scopa da ogni angolo della regione per celebrare i loro sabba infernali. Danzavano e cantavano formule magiche per ore e ore sui rami più alti dell'albero. Fu proprio il peso dei loro corpi scatenati, notte dopo notte, secolo dopo secolo, a costringere i possenti rami della quercia a piegarsi e a crescere innaturalmente verso l'esterno, quasi paralleli al terreno, invece di slanciarsi verso il cielo. La forma straordinaria e schiacciata della sua chioma, che oggi ammiriamo con stupore, non sarebbe dunque un capriccio della natura, ma il marchio eterno e indelebile di quelle danze profane, un monito silenzioso del potere soprannaturale che un tempo abitava questi boschi.

## 📍 Altopascio: I Cavalieri del Tau e la Campana "Smarrita"

Punto di interesse Leggende & Folklore

In epoca medievale, la piana intorno ad **Altopascio** era una palude infida e pericolosa, spesso avvolta da una nebbia così fitta da cancellare ogni punto di riferimento. Perdersi nel "Padule" significava vagare per ore nel fango e nell'acqua, rischiando di morire di stenti o di essere preda dei briganti. Ma i **Cavalieri del Tau**, angeli custodi delle Francigene, avevano un rimedio. Dall'alto della loro **imponente torre campanaria**, ogni sera al tramonto, facevano suonare per un'ora intera una campana speciale, dal suono profondo e potente: **"La Smarrita"**. Per il viandante perduto, infreddolito e terrorizzato, udire quel rintocco nel silenzio della palude era come sentire la voce di Dio. Seguendo il suono come un faro invisibile, poteva ritrovare la strada e raggiungere la salvezza, il calore e il cibo dello Spedale. La campana non era solo un pezzo di bronzo, ma un simbolo udibile della carità che vinceva le tenebre e la paura.



## 📍 Altopascio: Il Calderon, la Zuppa Infinita dei Pellegrini

Zona di interesse Leggende & Folklore

L'ospitalità di **Altupascio** era così leggendaria da essere riassunta in un oggetto mitico: il "**Calderon**", un enorme paiolo di rame che, si diceva, non era mai vuoto. Giorno e notte, i frati cucinieri vi preparavano zuppe calde, pasta e legumi per sfamare le centinaia di viandanti che ogni giorno bussavano alle porte dello Spedale. Ogni viandante, dal nobile al mendicante, aveva diritto a un pasto gratuito, un diritto sancito dalla Regola dell'Ordine. La fama di questo calderone era tale che persino [Giovanni Boccaccio](#) lo cita nel **Decameron** per descrivere il sudiciume del cappuccio di un personaggio, Frate Cipolla dice che "*avrebbe condito il calderon d'Altupascio*", un'iperbole che testimonia indirettamente quanto quel paiolo fosse costantemente in uso e conosciuto in tutta la Toscana. La leggenda del Calderone è la memoria popolare di una promessa mantenuta: nessuno che raggiungeva Altopascio sarebbe mai morto di fame.

## 📍 Altopascio: Il Mistero del Tau, il Sigillo dei Cavalieri

Area di interesse Leggende, Folklore e Simbolismo

Perché i **Cavalieri di Altopascio** scelsero come simbolo il **Tau**? Il mistero è fitto di leggende e interpretazioni. La più comune vuole che il **Tau** rappresenti il bastone da pellegrino, il "**bardone**", con la sua impugnatura a T, a simboleggiare il sostegno e l'aiuto offerto ai viandanti. Altri vi vedono la forma stilizzata di un martello o di un'ascia, a rappresentare il lavoro pratico dei frati, che si occupavano di costruire e mantenere ponti e strade per rendere sicuro il cammino. L'interpretazione più spirituale lo vede come una prefigurazione della Croce di Cristo, un potente sigillo di protezione divina posto sui mantelli dei cavalieri e sugli edifici dell'Ordine. La leggenda più affascinante, forse, è che il **Tau** fosse tutte queste cose insieme: un simbolo polisemico che racchiudeva l'essenza stessa della missione dei **Cavalieri di Altopascio**: lavoro pratico, sostegno caritatevole e fede incrollabile.

\* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)



## Percorso Saporì

## Il percorso Sapori

Si propone di menzionare prodotti, preparati e i piatti tipici di un comune, una zona o una regione in base al **tratto** di percorrenza, questo per fare in modo da essere preparati sui sapori più consoni passando attraverso questi luoghi.

**NB:** Le preparazioni hanno uno scopo informativo e sono descritte in modo approssimativo.

L'Italia, si sa, è il paese da mangiare, non ha pari in quanto arte del cibo. Ogni angolo del bel paese è un tesoro di sapori, tradizioni, ingredienti e piatti unici. Vediamo quali sono i piatti tipici legati a questo percorso e in che zona cercarli.

### Toscana:

La cucina toscana, celebrata per la sua autenticità e semplicità, è un'espressione diretta del suo territorio e della sua storia contadina. Fondata su ingredienti genuini e di alta qualità, questa gastronomia esalta i sapori primari senza artifici, trasformando la "povertà" delle materie prime in una straordinaria ricchezza di gusto. Un pilastro di questa filosofia è il [pane sciocco](#) (senza sale), il cui riutilizzo da raffermo dà vita ad alcuni dei piatti più iconici della regione. La gastronomia toscana si basa su pochi, fondamentali elementi: l'olio extravergine d'oliva, le verdure dell'orto come il cavolo nero, i legumi come i fagioli cannellini, e una grande varietà di carni. Dalla pregiata carne di [Chianina](#) per la [Bistecca alla Fiorentina](#), alla selvaggina come il cinghiale. Sulla costa, il pesce diventa protagonista con il **Cacciucco livornese**. Tra le pietanze simbolo spiccano: le zuppe contadine come la [Ribollita](#), la [Pappa al pomodoro](#) e la [Panzanella](#); la pasta fresca come i [Pici](#) all'aglione; e i salumi come il [Lardo di Colonnata](#) e la [Finocchiona](#).

Il patrimonio vinicolo è altrettanto illustre. Tra i vini toscani più celebri si annoverano i grandi rossi come il [Chianti Classico](#), il [Brunello di Montalcino](#) e il [Vino Nobile di Montepulciano](#). Tra i bianchi, spicca la [Vernaccia di San Gimignano](#). La tradizione si completa con il [Vin Santo](#), un vino passito tipicamente accompagnato dai [Cantucci](#), i famosi biscotti alle mandorle.

### Toscana - Tratta: Lucca > Altopascio

Questa tratta è anche un viaggio gastronomico che riflette l'anima del territorio. In questa tappa, il cibo è una manifestazione tangibile dei temi centrali per chi cammina: l'ospitalità e l'identità. Il Pane di Altopascio è l'eredità diretta dell'accoglienza organizzata dei **Cavalieri del Tau**. Le zuppe contadine rappresentano l'ospitalità domestica, calda e ristoratrice.

#### Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Prosciutto Toscano DOP

Olio di Lucca DOP

Farro della Garfagnana IGP

#### Prodotti e Preparati Locali:

*Fagioli di Lucca (PAT):* Legumi in diverse varianti locali - **Lucca e zone limitrofe**

*Bircolo di Lucca (PAT):* Insaccato simile al sanguinaccio - **Lucca e zone limitrofe**

*Braschetta (PAT):* Cavolo nero - **Lucca e zone limitrofe**

## Piatti tradizionali:

### *Zuppa alla Frantoiana*

**Tipico di:** Piana di Lucca, specialmente in autunno/inverno.

**Reperibile in:** Lucca e zone limitrofe, soprattutto nel periodo della frangitura delle olive.

La **zuppa alla Frantoiana** è un inno alla civiltà contadina e al suo prodotto più prezioso: l'olio nuovo. È un piatto povero negli ingredienti ma ricchissimo nel gusto e nel valore nutrizionale. Il nome "frantoiana" deriva dall'usanza di consumarla nei frantoi durante la lavorazione delle olive, condendola generosamente con un filo di "olio novo", appena spremuto, che con il suo sapore pizzichino e fruttato esalta e completa il piatto.

**Composizione:** È una minestra densa e corposa a base di verdure di stagione e legumi. Gli ingredienti fondamentali sono il cavolo nero riccio, il cavolo verza, le bietole, la zucca gialla, le patate, le carote, il sedano, la cipolla e i fagioli borlotti o cannellini. Il tutto viene servito su fette di pane toscano raffermo poste sul fondo del piatto.

**Preparazione:** Si prepara un soffritto con le verdure aromatiche, a cui si aggiungono via via tutte le altre verdure tagliate a pezzi e i fagioli (una parte dei quali viene passata per rendere la zuppa più cremosa). La cottura è lenta e prolungata.

### *Rovelline Lucchesi*

**Tipico di:** Lucca e piana lucchese.

**Reperibile in:** Lucca e zone limitrofe.

Le **Rovelline** sono un perfetto esempio della cucina di "recupero" toscana, un piatto ingegnoso nato per non sprecare gli avanzi che è diventato un classico della gastronomia locale.

**Composizione:** Le protagoniste sono fettine di manzo, solitamente avanzate dal giorno prima. Gli altri ingredienti sono uova e pangrattato per l'impanatura, e un sugo semplice a base di pomodoro, aglio, capperi e prezzemolo.

**Preparazione:** Le fettine di manzo vengono passate nell'uovo, impanate e fritte fino a doratura. A parte si prepara un sugo di pomodoro con un soffritto di aglio. Le fettine fritte ("rovelline") vengono quindi adagiate nel sugo caldo e lasciate insaporire per qualche minuto, aggiungendo alla fine i capperi e il prezzemolo. Il risultato è un secondo piatto saporitissimo e tenero.

## Riferimenti

## Bibliografia e Sitografia

### Associazioni e Portali Ufficiali della Via Francigena:

1. Associazione Europea Vie Francigene (AEVF), accesso 2025. <https://www.viefrancigene.org/>
2. Associazione Camminando sulle Vie Francigene (ICVF), Via Voltri n° 36 20142 Milano, accesso 2025. <https://viefrancigene.com/>

### Enti Ecclesiastici e Portali Religiosi:

3. Arcidiocesi di Lucca - Regione ecclesiastica: Toscana, Via Arcivescovado, 45 – 55100 Lucca, accesso 2025. <https://www.diocesilucca.it/>
4. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>

### Enti Locali:

5. Comune di Lucca, Sito Istituzionale, accesso 2025. <https://www.comune.lucca.it/>

### Blog, Guide e Portali Specializzati:

6. Io Scelgo Altopascio (Portale turistico di Altopascio), accesso 2025. <https://ioscelgoaltopascio.it/>
7. Qualigeo, Atlante dei prodotti DOP e IGP, accesso 2025. <https://www.qualigeo.eu>
8. Montepisano Travel, Grotta del Monticello, accesso 2025. <https://montepisano.travel/trip/visita-alla-grotta-del-monticello/>
9. Puccini Lands (Portale turistico), accesso 2025. <https://www.puccinilands.it>
10. A Zonzo con Zazzu (Blog di Viaggio), accesso 2025. <https://azonzoconzazzu.com/>
11. Regione Toscana, Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT), accesso 2025. <http://prodtrad.regione.toscana.it/>
12. Visit Tuscany (Sito ufficiale del turismo in Toscana), accesso 2025. <https://www.visittuscany.com/>

### Fonti Storiche e Accademiche:

13. Università di Pisa, Divisione di Paleopatologia, accesso 2025. <https://www.paleopatologia.it/>
14. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
15. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
16. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.

### Riferimenti Generali e Crediti:

17. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
18. Wikipedia. <https://www.wikipedia.org/>
19. Altre origini digitali e cartacee (ricettari, cartografie, diari di viaggio, blog)

**N.B.** Nella maggior parte dei casi la veridicità delle informazioni sono verificate attraverso la tecnica di controlli incrociati multifonte (specifica ARCA CF).