Lexicon DOO-025II-023 | Avenza > Montignoso

Percorso Spirituale ♥ Percorso Storico Culturale Religioso ♥ Percorso Avventura ♥ Percorso Leggende e Folklore ♥ Percorso Sapori ♥



Itinerario

La Tratta da • Avenza a • Montignoso si riferisce alla ventiduesima tratta del Percorso Dupont OO e alla porzione finale della Tappa 25 e segmento iniziale della Tappa 26 delle vie Francigene italiane (AEVF ufficiale). Si abbandona la pianura costiera, storicamente votata al commercio del marmo, per intraprendere l'ascesa verso le prime propaggini collinari delle Alpi Apuane.

La Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~18 km | Dislivello Totale: Significativo ~(P+550m N-500m) | Difficoltà: Medio-Facile

→Tappa Locale 1: Massa (~13 KM)

Dislivello: Moderato ~(P+300m N-200m) | Terreno: Asfalto, Sterrato | Difficoltà: Facile

Il cammino si avvia verso est, allontanandosi dalla costa. I primi chilometri si sviluppano su strade secondarie e tratti urbani, in un contesto prevalentemente pianeggiante che attraversa la periferia industriale e residenziale di Carrara e Massa. Superata la zona di Mirteto, dove una deviazione consente di visitare l'antica Pieve di San Vitale, il percorso inizia una graduale e quasi impercettibile ascesa.Il paesaggio muta lentamente, e l'orizzonte urbano comincia a essere definito dalla mole del Castello Malaspina, che si erge su un colle roccioso a guardia della città di 👂 Massa .

→Tappa Locale 2: Montignoso (~5 KM)

Dislivello: Saliscendi ~(P+250m N-300m) | Terreno: Asfalto, Strade Collinari | Difficoltà: Medio-Facile

Il percorso cambia decisamente carattere: abbandonata la pianura, il cammino si fa più impegnativo, con una serie di saliscendi che si snodano sulle colline che cingono la città a sud. Uscendo dal centro storico, si percorrono strade che si inerpicano dolcemente, offrendo vedute panoramiche sempre più ampie sulla piana costiera e sul mare. Si attraversano zone residenziali immerse nel verde degli uliveti e della macchia mediterranea. Questo tratto è caratterizzato da un'atmosfera più rurale e tranquilla, un preludio all'ambiente della Versilia. Sei accompagnato dalla vista, sulla sinistra, del Castello Aghinolfi, che domina dall'alto il borgo di Montignoso, meta finale di guesta tratta.

Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: T
- AEVF: Medium
- Stima soggettiva: Medio-Facile
- Impegno fisico: Basso.
- Difficoltà tecnica: Nulla. Questa tratta non prevede particolari accorgimenti, può essere percorsa con poco o senza allenamento.
- Segnaletica: (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona.

Suggerimenti:

- **Preparazione**: Tratta percorribile con poco o senza allenamento.
- Equipaggiamento: Qualsiasi, meglio Trekking.
- Controllo Meteo: Verifica le previsioni meteo prima di partire, specialmente per la seconda parte del percorso collinare, che può essere più esposta a variazioni meteorologiche.

Percorso Spirituale

Avenza:
Chiesa di San Pietro Punto di interesse Spirituale e di Accoglienza

La Chiesa di San Pietro, menzionata per la prima volta nel 1187 EC, è la prova tangibile del ruolo di Avenza come tappa fondamentale lungo la Via Francigena (o Via Romea). La sua importanza per i viandanti è sottolineata dalla presenza, storicamente annessa, dell' Ospitale di Sant'Antonio, un luogo di ricovero e assistenza per i pellegrini stanchi e malati. Ricostruita nel Seicento, la chiesa conserva al suo interno un prezioso Crocifisso ligneo ritenuto miracoloso, che la lega alla profonda devozione per la Passione di Cristo diffusa in tutta la regione, da Luni a Sarzana. Entrare in San Pietro significa per il pellegrino di oggi riconnettersi con la secolare tradizione di accoglienza che ha sempre caratterizzato questo borgo di frontiera.

Accesso: Chiesa aperta.

Indirizzo: Piazza San Pietro, 54033 Avenza, Carrara (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli

Massa:

Cattedrale dei Santi Pietro e Francesco

Punto di interesse Spirituale

La sua doppia intitolazione ai Santi Pietro e Francesco rivela la sua origine composita: essa sorge sul sito della chiesa quattrocentesca di San Francesco, che a partire dal 1807 EC ereditò titolo e dignità della vicina e antichissima Pieve di San Pietro in Bagnara. All'interno, tra i tesori di fede più significativi, si conserva un veneratissimo Crocifisso ligneo del XIII secolo, che la tradizione vuole proveniente dalla distrutta città di Luni. Altrettanto importante è la fonte battesimale del XV secolo. Il culmine della magnificenza si raggiunge nella Cappella Ducale, un trionfo del barocco voluto dal principe Alberico.

Accesso: Chiesa aperta

Indirizzo: Piazza Duomo, 54100 Massa (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli

Montignoso: ♥ Chiesa di San Vito e Modesto

Punto di interesse Spirituale e Artistico

Situata nella frazione di Piazza, cuore storico di Montignoso, la Chiesa dei Santi Vito e Modesto è un'importante testimonianza della devozione e della ricchezza artistica del territorio.

Accesso: Chiesa parrocchiale, generalmente aperta Indirizzo: Località Piazza, 54038 Montignoso (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli.

Percorso Storico Culturale Religioso

• Avenza : La Torre di Castruccio, Sentinella delle Vie Francigene Punto di interesse Storico Militare e Leggende

A dominare il borgo di Avenza si erge una massiccia torre cilindrica, simbolo del suo passato strategico. Sebbene l'insediamento sia più antico, la fortezza a cui apparteneva la torre fu costruita intorno al 1320 EC per volere di uno dei più grandi condottieri del suo tempo: Castruccio Castracani, signore di Lucca. La sua posizione non era casuale. La fortezza controllava un nodo cruciale: le Vie Francigene, la pianura costiera e l'accesso al porto, che stava progressivamente sostituendo quello di Luni, ormai insabbiato, per il commercio del marmo. La torre, originariamente parte di un castello più vasto con fossato e ponte levatoio, è un monumento alla mutevole geopolitica medievale e un potente promemoria del fatto che le Francigene non erano solo delle vie di fede, ma un'arteria di vitale importanza, contesa tra le potenze di Pisa, Lucca e Firenze.

Accesso: La torre è visibile dall'esterno e non è visitabile internamente.

Indirizzo: Via Gino Menconi, 54033 Avenza, Carrara (MS)

Massa: ♥ Palazzo Ducale (Palazzo Rosso)

Punto di interesse Storico

Con la sua monumentale facciata rossa lunga 82 metri è l'emblema del potere assoluto raggiunto dalla dinastia Cybo-Malaspina e della trasformazione di Massa in una capitale barocca. La sua collocazione e la sua stessa esistenza sono un atto di autocelebrazione dinastica: per creare la grandiosa Piazza Aranci, pensata come un palcoscenico per il palazzo, la duchessa Maria Teresa Cybo-Malaspina non esitò a far demolire l'antica e centrale Pieve di San Pietro. L'aspetto attuale, un trionfo del tardo barocco, è in gran parte opera dell'architetto di corte Alessandro Bergamini, che nel Settecento seppe conferire all'intero complesso una concentrazione stilistica e una magnificenza degne delle grandi corti europee. La facciata, caratterizzata dal vibrante contrasto cromatico tra l'intonaco "rosso cybeo" e il bianco degli stucchi e dei marmi, è un capolavoro di scenografia architettonica. All'interno, sebbene gran parte del palazzo sia oggi occupato dagli uffici della Prefettura e della Provincia, sono visitabili alcuni ambienti di straordinaria bellezza, come il cortile con il doppio loggiato e, soprattutto, la spettacolare Grotta del Nettuno, un ninfeo barocco ispirato alle grotte rinascimentali, un capriccio artistico che stupisce per la ricchezza di stucchi e decorazioni scultoree. Visitare il Palazzo Ducale significa comprendere la transizione finale del potere da fortezza militare a corte illuminata, dove l'architettura diventa il principale strumento di affermazione politica e culturale.

Accesso: Parzialmente visitabile (cortile, loggiati, Grotta del Nettuno). L'accesso completo è possibile

solo in occasione di mostre o eventi speciali.

Indirizzo: Piazza Aranci, 35, 54100 Massa (MS).

Massa: ♥ Castello Malaspina di Massa

Punto di interesse Storico e Panoramico

Non è un semplice castello, ma un'acropoli del potere che domina Massa e la pianura costiera da un colle roccioso, fungendo da perenne punto di riferimento visivo e storico. La sua complessa struttura, frutto di secoli di ampliamenti, si articola in tre nuclei principali: una cinta bastionata di stampo rinascimentale, il palazzo residenziale e l'imponente mastio medievale. Questa stratificazione architettonica narra l'evoluzione da fortezza prettamente militare a sontuosa residenza signorile della dinastia Cybo-Malaspina, che qui stabilì il centro del proprio dominio. Il palazzo residenziale, costruito attorno a un cortile interno, è un gioiello di architettura rinascimentale, con sale interne e facciate impreziosite da affreschi e decorazioni pittoriche. La visita al castello è un viaggio attraverso la storia del ducato: dalle possenti mura progettate per resistere alle artiglierie, si passa agli eleganti ambienti di corte, fino alle celle della prigione, dove le incisioni lasciate dai detenuti sui muri e sulle finestre offrono una toccante e silenziosa testimonianza di vite passate tra queste mura. Oggi, il castello è un "museo di se stesso", un monumento che, dopo accurati restauri, permette di comprendere la grandezza e la complessità della storia massese.

Accesso: Visita a pagamento. Orari variabili, gestiti dall'Istituto Valorizzazione Castelli

Indirizzo: Via del Forte, 15, 54100 Massa (MS)

Massa: • Arco del Salvatore Massa Ms(Il Portone)

Punto di interesse Storico e Architettonico

Conosciuto dai massesi semplicemente come "Il Portone", l'Arco del Salvatore è la monumentale porta che immetteva nella parte occidentale della città murata, contrapponendosi alla meridionale Porta Martana. La sua storia è complessa, in quanto rappresenta un interessante esempio di recupero e trasformazione di una struttura precedente. L'arco attuale fungeva infatti da antiporta (ingresso esterno) per la più antica Porta di San Francesco, o Porta al Pino, edificata nel 1563 EC all'interno della cinta muraria voluta da Alberico I Cybo-Malaspina e oggi non più esistente.

Nel 1690 EC, per celebrare la nascita del Ducato di Massa, il duca Carlo II Cybo-Malaspina volle trasformare la primitiva struttura difensiva in un monumentale arco di trionfo. L'intervento modificò l'apertura dell'arco, rivestendola di grandi bugne in calcare cavernoso e arricchendola con elementi scenografici in marmo bianco, tra cui quattro slanciate piramidi. A memoria di questa trasformazione, venne apposta sopra l'arco una grande epigrafe marmorea leggibile ancora oggi:

«CAROLUS CYBO MALASPINA MASSAE DUX II PERENNES EXPETENS FELICITATES PROSPERUM IN VOTI OMEN PORTAM HANC MAGNIFICE AEDO A SE EXORNATAM FELICITATEM OMNIUM ELARGITORIS TUTELA COMMUNIVIT ANNO REGIMINIS PRIMO SALUTIS MDCLXXXX»

«Carlo II Cybo Malaspina, Duca di Massa, desiderando perenne felicità, quale fausto presagio per i suoi voti, fortificò questa porta, da lui magnificamente adornata, sotto la protezione del Dispensatore di ogni felicità. Anno primo del suo regno della Salvezza 1690.»

Nel XVIII secolo, sulla porta venne infine inserita la statua del Salvatore, da cui deriva il suo nome attuale. L'arco non è quindi solo una struttura difensiva, ma un simbolo della trasformazione di Massa in una capitale ducale, dove l'architettura assume un ruolo di rappresentanza e magnificenza.

Montignoso:

Castello Aghinolfi Punto di interesse Storico Militare e Archeologico

Una delle più antiche e strategicamente significative fortificazioni della Toscana settentrionale, un vero e proprio guardiano di pietra. Le sue origini affondano nell'epoca longobarda, come suggerisce il nome stesso, legato a un "Aginulfo" e attestato in documenti che, sebbene di dubbia autenticità, risalgono all'VIII secolo. Per secoli, la sua posizione dominante su un colle che controlla la piana costiera e l'accesso alla Versilia ne fece l'oggetto del contendere tra le potenti repubbliche di Lucca e Pisa. La sua architettura è una testimonianza di guesta lunga storia bellica: un complesso sistema di recinti murari, un tempo capaci di ospitare l'intera popolazione locale in caso di assedio, e un imponente mastio a base ottagonale, elemento distintivo della fortezza, probabilmente edificato nel XII secolo durante le lotte con Pisa, La storia del castello è un susseguirsi di conquiste, abbandoni e rinascite: passato sotto il controllo di Lucca, poi di Firenze, poi del Re di Francia Carlo VIII, subì un lento declino fino a essere depredato dei suoi materiali da costruzione da Elisa Baciocchi nell'Ottocento. La sua ultima, tragica funzione fu quella di avamposto della Linea Gotica durante la Seconda Guerra Mondiale, che ne causò la parziale distruzione a seguito dei bombardamenti alleati. Restaurato dalla fine del XX secolo, oggi il Castello Aghinolfi offre una visita immersiva nella storia medievale, con i suoi camminamenti sotterranei, le mura possenti e una vista mozzafiato che da sola spiega secoli di battaglie per il suo possesso.

Accesso: Visita a pagamento. Gestito dall'Istituto Valorizzazione Castelli

Indirizzo: Via del Castello, 54038 Montignoso (MS)

Percorso Avventura

Le • Alpi Apuane: Trekking nel Cuore del Marmo

Zona di interesse Avventura e Natura

Per chi dispone di un giorno in più e di buone gambe, Avenza e la vicina (Carrara) sono le porte d'accesso a un mondo di avventura unico: le Alpi Apuane. Abbandonata la pianura, si può intraprendere uno dei numerosi sentieri segnalati che si inerpicano verso le vette, come il "Grande Trekking", un percorso di 32 km che collega il mare alla cima stessa. Questi itinerari, consigliati a escursionisti esperti e ben equipaggiati, attraversano paesaggi mozzafiato, profondamente segnati da secoli di estrazione del marmo. Si cammina tra cave attive e abbandonate, su sentieri scavati nella roccia, con panorami che spaziano dalla costa ligure fino all'Appennino. È un'avventura fisicamente impegnativa ma di grande impatto emotivo, un viaggio nella genesi del paesaggio e della ricchezza di questa terra.

Difficoltà: Da Impegnativa a Molto Impegnativa

Durata: Varia (da escursioni giornaliere a trekking di più giorni)

Lago di Porta: Oasi Naturalistica e Percorso ad Anello

Zona di interesse Natura, Relax e Birdwatching

In netto contrasto con la verticalità e l'asprezza delle Apuane, il Lago di Porta offre un'esperienza di avventura dolce, orizzontale e acquatica. Situata al confine tra i comuni di Montignoso e Pietrasanta, questa Area Naturale Protetta di Interesse Locale (ANPIL) è ciò che resta di un'antica laguna costiera, un prezioso ecosistema di zona umida incastonato tra il mare e le montagne. Il cuore dell'area è un percorso ad anello di circa 4 chilometri, perfettamente pianeggiante e adatto a tutti, percorribile a piedi, in bicicletta o persino a cavallo, grazie alla presenza di un maneggio nelle vicinanze. Il sentiero attraversa una varietà di ambienti suggestivi: fitti canneti che ondeggiano al vento, boschi igrofili di salici e ontani neri, prati umidi e corsi d'acqua. Questo habitat è un paradiso per gli amanti del birdwatching: con un po' di pazienza e un binocolo, è possibile osservare numerose specie di uccelli acquatici, sia stanziali che migratori, come l'Airone cenerino, la Folaga, il Germano reale e il raro Tarabuso. Lungo il percorso, capanni di osservazione e pannelli didattici aiutano a comprendere la ricchezza ecologica del luogo.

Difficoltà: Molto Facile.

Durata: 1-2 ore per completare l'anello con calma.

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.

Avenza : I Cunicoli Segreti della Torre di Castruccio

Punto di interesse Leggende & Folklore e Storico

Attorno alla massiccia 🕈 Torre di Castruccio Castracani aleggiano storie di passaggi segreti e vie di fuga sotterranee. La tradizione locale, alimentata da recenti scoperte archeologiche, narra di una fitta rete di cunicoli che si diramava dal basamento della fortezza. Un passaggio avrebbe collegato la torre direttamente con il centro del borgo antico, permettendo sortite a sorpresa o ritirate sicure, mentre un altro si sarebbe spinto fino alle rive del torrente Carrione, garantendo una via di fuga verso l'entroterra. Queste leggende conferiscono alla struttura un'aura di mistero e ingegno militare. Ad aggiungere un ulteriore strato di storia e sofferenza sono i graffiti rinvenuti all'interno della torre, incisi dai prigionieri che vi furono rinchiusi tra il XVI e il XVIII secolo, testimonianze silenziose di vite dimenticate tra quelle spesse mura.

Alpi Apuane: La Leggenda del Gigante Aronte, Nume Tutelare delle Montagne Punto di interesse Leggende & Folklore e Letteratura

Le vette marmoree che dominano l'orizzonte di questa zona non sono semplici montagne, ma il regno di un gigante leggendario: Aronte. La sua figura affonda le radici nella storia: Aronte fu un aruspice etrusco realmente esistito, originario della città romana di Luni, vissuto ai tempi di Giulio Cesare. La sua fama di indovino era tale che fu chiamato a Roma per interpretare infausti presagi, dove previde la guerra civile tra Cesare e Pompeo. Il suo mito è così potente da essere stato immortalato persino da Dante Alighieri, che lo colloca nel XX Canto dell'Inferno in una spelonca tra i bianchi marmi dei monti di Luni, da cui poteva scrutare le stelle e il mare senza ostacoli. La fantasia popolare ha trasformato questa figura storica in un gigante, un nume tutelare incaricato dagli dei di proteggere le Apuane. La leggenda narra che quando i primi cavatori iniziarono a "ferire" la montagna per estrarne il marmo, Aronte scese a valle per fermarli. Lì, però, si innamorò di una fanciulla che lo respinse. Affranto dal dolore, il gigante tornò sulle sue cime e morì, e da quel giorno le montagne, per dispetto verso gli uomini della costa, "voltarono loro le spalle", mostrando al mare il loro versante più aspro e inaccessibile. La sua memoria vive ancora oggi nel nome del P Bivacco Aronte, il più antico rifugio delle Apuane, un simbolo della protezione e del rispetto dovuti a queste montagne sacre.

Montignoso: La Tradizione della Pefana, la Befana Silenziosa e Generosa Zona di interesse Folklore e Tradizioni Popolari

A Montignoso, la notte dell'Epifania non appartiene alla Befana che tutti conoscono, ma alla Pefana, una figura folkloristica unica e profondamente radicata nell'identità della comunità. Questa tradizione, che si celebra da tempo immemore e che è stata formalizzata in una grande festa popolare da oltre cinquant'anni, ha caratteristiche del tutto peculiari. La sera del 5 gennaio, piccoli gruppi mascherati, i "Pefani", percorrono le vie dei borghi avvolti in mantelli e con il volto coperto, annunciando il loro arrivo con il suono cupo di campanacci. A differenza della Befana, non chiedono doni, ma li portano: bussano alle porte delle case e, in assoluto silenzio, offrono dolcetti e piccoli regali ai bambini. La loro visita è un rito affascinante e misterioso: i Pefani non parlano, si limitano a gesti rituali come sfiorare le mani dei padroni di casa o toccare i mobili, in un'atmosfera di rispetto e meraviglia. La tradizione è così sentita che è stata oggetto di un libro che ne raccoglie la storia e i canti. Le leggende locali ne fanno risalire le origini ai tempi della regina longobarda Teodolinda e del Castello Aghinolfi, legando indissolubilmente questo rito di buon auspicio alla storia più antica del borgo.

^{*} Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreactiveCAT)

Percorso Sapori

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, guesta 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: Avenza > Montignoso

In questo tratto la cucina toscana si manifesta nella sua variante apuana, un'identità forte e distinta, dove il marmo delle cave sembra quasi insaporire i piatti, conferendo loro una mineralità unica.

Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Candia dei Colli Apuani DOC Lardo di Colonnata IGP Olio Extravergine di Oliva Toscano IGP

Prodotti e Preparati Locali:

Salsiccia di Montignoso (PAT): Insaccato - Montignoso e zone limitrofe Pane Marocco di Montignoso (PAT): Pane - Montignoso e zone limitrofe Formaggio Caprino delle Apuane (PAT): Formaggio - Carrara, Massa e zone limitrofe

Piatti tradizionali:

Taglierini nei fagioli

Tipico di: Carrara e provincia.

Reperibile in: Avenza, Carrara e tutta la zona della provincia.

I Taglierini nei fagioli sono un monumento della tradizione carrarina, un primo piatto robusto e confortante che affonda le sue radici nella cucina contadina e dei cavatori. È una zuppa densa che unisce la pasta fresca ai legumi, creando un pasto completo e nutriente.

Composizione: I protagonisti sono i fagioli borlotti, cotti a lungo con un soffritto di verdure (sedano, carota, cipolla) e spesso arricchiti con cavolo verza e patate a tocchetti. In questa base cremosa, di cui una parte viene passata per creare una vellutata, vengono cotti i "taglierini", una pasta all'uovo fresca, fatta in casa e tagliata a strisce sottili. Il tocco finale è spesso un battuto di lardo di Colonnata, che conferisce al piatto una profondità inconfondibile di sapore.

Preparazione: Si prepara un brodo vegetale cuocendo i fagioli (precedentemente ammollati) con le verdure tagliate a pezzi. Una volta cotti, circa due terzi dei fagioli e delle verdure vengono passati al passaverdure. Il passato viene riunito nel tegame con i fagioli interi e riportato a ebollizione. A questo punto si calano i taglierini freschi, che cuociono in pochi minuti direttamente nella zuppa. Il piatto viene servito caldissimo, condito con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e, per i puristi, una spolverata di "correzione", un mix di pepe nero, chiodi di garofano e noce moscata

Baccalà Marinato alla Massese

Tipico di: Massa e zona apuana.

Reperibile in: Avenza, Massa e zone limitrofe.

Il Baccalà Marinato è un piatto antico, nato dall'esigenza di conservare il pesce, che è diventato un caposaldo della cucina locale, perfetto come antipasto o secondo piatto freddo. La sua particolarità sta nel contrasto tra la sapidità del baccalà fritto e l'acidità agrodolce della marinatura.

Composizione: I protagonisti sono tranci di baccalà dissalato, farina per l'infarinatura, e una marinatura a base di pomodori pelati, aceto di vino bianco, aglio, rosmarino e olio extravergine d'oliva. Preparazione: I pezzi di baccalà vengono infarinati e fritti in olio fino a doratura, poi messi ad asciugare. A parte, si prepara un sugo facendo soffriggere aglio e rosmarino nell'olio, si sfuma con l'aceto e si aggiungono i pomodori pelati. Si cuoce la salsa per circa 15 minuti. In una pirofila, si dispongono i pezzi di baccalà fritto e si ricoprono completamente con la marinatura calda. Il piatto deve riposare per almeno 6 ore, ma è ancora più buono se consumato il giorno dopo, a temperatura ambiente, per permettere ai sapori di fondersi perfettamente.

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 nº 36 20142 Milano, accesso 2025. https://viefrancigene.com/

Enti Ecclesiastici e Portali Religiosi:

- 3. Diocesi di Massa Carrara-Pontremoli Regione ecclesiastica: Toscana, Via Francesco M. Zoppi, 14 - 54100 Massa, accesso 2025. https://www.massacarrara.chiesacattolica.it
- 4. Duomo di Massa, accesso 2025. https://www.duomodimassa.it/
- 5. BeWeB Beni Ecclesiastici in Web, accesso 2025. https://www.beweb.chiesacattolica.it/

Enti Locali:

- 6. Comune di Massa, accesso 2025. https://www.comune.massa.ms.it/
- 7. Comune di Montignoso, Archivio Storico, accesso 2025. https://www.archiviostoricomontignoso.it/

Blog, Guide e Portali Specializzati:

- 8. Club Alpino Italiano (CAI) Sezione di Massa, accesso 2025. http://www.caimassa.com/
- 9. Escursioni Apuane (Sito specialistico), accesso 2025. http://www.escursioniapuane.com/
- 10. Garfagnana Dream (Blog di cultura e tradizioni), accesso 2025. https://garfagnanadream.it/
- 11. Daniele Saisi, Blog, Bivacco Aronte, accesso 2025. https://www.danielesaisi.com/2021/04/il-bivacco-aronte-riconosciuto-come.html
- 12. Blog di cucina (GialloZafferano, Lunigiana Food, etc.), accesso 2025.

Fonti Storiche e Accademiche:

- 13. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
- 14. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
- 15. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.

Riferimenti Generali e Crediti:

- 16. Luca CM > The Creactive CAT. https://creactive.cat
- 17. Wikipedia. https://www.wikipedia.org/
- 18. 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).

