

Lexicon DOO-025II-020 | Pontremoli > Aulla



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

## Itinerario

La Tratta da **Pontremoli** ad **Aulla** si riferisce alla **diciannovesima tratta del Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 23** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e "*Mansio*" (tappa) indicata da **Sigerico**. Abbandonate le discese vertiginose dell'Appennino, il cammino si distende nell'ampia e fertile valle del **fiume Magra**. È una transizione da una lotta verticale con la natura a un'immersione orizzontale nella storia. La sfida non è più la pendenza, ma la distanza: una lunga e meditativa marcia che richiede resistenza e costanza. Il paesaggio si trasforma in un ricco arazzo intessuto di borghi fortificati, antiche pievi romaniche e l'eredità onnipresente della dinastia Malaspina, i cui castelli punteggiano l'orizzonte. Questo è il cuore della Lunigiana, terra di passaggio e di conflitto, dove ogni passo ricalca le orme di innumerevoli viandanti, mercanti ed eserciti.

### La Tratta Dupont OO e Francigena:

**Distanza:** ~32 km | **Dislivello Totale:** Significativo ~(P+500m N-700m) | **Difficoltà:** Impegnativa

#### ↪Tappa Locale 1: Santa Giustina (~3 KM)

**Dislivello:** Prevalentemente pianeggiante | **Terreno:** Asfalto, Sterrato | **Difficoltà:** Facile

Il primo riferimento è il **Convento della Santissima Annunziata**, un complesso monumentale che di fatto ti congeda dalla città. Da qui, il percorso si immette sulla Strada Statale 62 della Cisa, un tratto che richiede attenzione per il traffico veicolare. Si prosegue in piano, seguendo il corso del **fiume Magra**, fino a raggiungere la piccola frazione di **Santa Giustina**, primo avamposto rurale dopo l'ambiente urbano.

#### ↪Tappa Locale 2: Migliarina (~8 KM)

**Dislivello:** Saliscendi ~(P+250m N- 300m) | **Terreno:** Asfalto, Sentieri | **Difficoltà:** Moderata

il percorso si addentra nel cuore della campagna lunigianese, alternando strade secondarie a sentieri che costeggiano il fiume. Si attraversano le frazioni di **Scorcetoli** e **Canale**, mantenendosi nel fondovalle. Il punto focale di questo segmento è l'incontro con la **Pieve di Santo Stefano di Sorano**, un gioiello romanico di importanza capitale, menzionata da **Sigerico**. Dopo una sosta alla pieve, si attraversa il centro storico di **Filattiera**, antica capitale dei **Malaspina**, per giungere infine alla frazione di **Migliarina**.

#### ↪Tappa Locale 3: Filetto (~7 KM)

**Dislivello:** Prevalentemente pianeggiante | **Terreno:** Asfalto, Sterrato | **Difficoltà:** Facile

Questo breve tratto di collegamento è un'immersione nella storia medievale. Da **Migliarina** si raggiunge rapidamente il borgo di **Ponticello**, famoso per le sue case-torri e una fitta rete di passaggi a volta, testimonianza dell'architettura difensiva medievale. Superato Ponticello e la frazione di Pradaccio, si arriva alla meta: il borgo murato di **Filetto**.

#### ↪Tappa Locale 4: Fornoli (~9 KM)

**Dislivello:** Saliscendi ~(P+200m N-250m) | **Terreno:** Sterrato, Sentieri Boschivi | **Difficoltà:** Moderata

Usciti dalle mura di **Filetto**, si entra nel territorio di **Villafranca in Lunigiana**. Il cammino attraversa il **torrente Bagnone** e inizia una graduale salita sulle colline circostanti. Questo segmento è particolarmente scenografico, snodandosi tra boschi e stradine di campagna. Il punto più elevato è il borgo di **Virgoletta**, dominato dal suo castello malaspiniano. Da qui, una discesa conduce fino alla frazione di **Fornoli**.

#### ↪Tappa Locale 5: Aulla (~5 KM)

**Dislivello:** Discesa graduale ~(P+ 50m N-150m) | **Terreno:** Sterrato, ciclopedonale | **Difficoltà:** Moderata

Da **Fornoli**, il sentiero scende decisamente verso il fondovalle del **Magra**, passando nei pressi del **Castello Malaspina di Terrarossa**. L'ingresso ad **Aulla** è reso agevole e sicuro da una "greenway", una pista ciclopedonale ricavata dal tracciato di una vecchia ferrovia dismessa.

### Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: **E**
- AEVF: **Hard**
- Stima soggettiva: Impegnativa (Distanza)
- **Impegno fisico: Elevato.** La fatica è di tipo aerobico e di resistenza. Fondamentale la gestione delle energie e dell'idratazione su distanza lunga.
- **Difficoltà tecnica: Facile.** Il terreno è prevalentemente facile. I punti di attenzione sono gli attraversamenti e i brevi tratti sulla SS62 a causa del traffico veicolare.
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona.

### Suggerimenti:

- **Preparazione:** Data la lunghezza, è consigliabile partire il mattino presto. È possibile considerare di dividere la tappa in due, pernottando a Filetto o Villafranca, come suggerito da alcuni itinerari commerciali, per godere appieno dei numerosi punti di interesse.
- **Equipaggiamento:** Trekking.
- **Controllo Meteo:** Verificare sempre le previsioni, tratta comunque percorribile anche in condizioni moderatamente avverse.

## Percorso Spirituale

**Pontremoli: 9 Concattedrale di S.Maria Assunta**

Punto di interesse Spirituale

L'imponente **Duomo di Pontremoli**, che domina l'omonima piazza, non è semplicemente un edificio religioso, ma un monumento eretto dalla fede collettiva di fronte alla morte. La sua costruzione fu il risultato di un voto solenne fatto dalla comunità pontremolese durante la terribile epidemia di peste del 1622 EC, che chiedeva l'intercessione della Vergine per porre fine al flagello. L'attuale chiesa barocca sorse al posto di un più antico edificio medievale, Santa Maria di Piazza, diventando il cuore pulsante della devozione cittadina.

Accesso: Chiesa aperta

Indirizzo: Piazza del Duomo, 54027 Pontremoli (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli

**Pontremoli: 9 Chiesa di San Pietro**

Punto di interesse Spirituale

Nascosto all'interno della modesta Chiesa di **San Pietro**, ricostruita dopo i bombardamenti del 1944 EC, si cela uno dei tesori simbolici più profondi della zona: una lastra in arenaria del XII secolo che raffigura un labirinto circolare unicursale. Questo antico simbolo, presente in molte culture, è qui reinterpretato in chiave cristiana. Non è un luogo dove perdersi, ma un percorso dove ritrovarsi.

Accesso: Chiesa aperta

Indirizzo: Via Alessandro Malaspina, 90, 54027 Pontremoli (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli

**Filattiera: 9 Pieve di Santo Stefano a Sorano**Punto di interesse Spirituale e [Storico Archeologico](#)

Questa pieve romanica, solitaria e costruita con ciottoli di fiume, è un luogo di straordinaria densità spirituale e storica. Visitare **Sorano** significa entrare in contatto diretto con la stratificazione millenaria della fede in **Lunigiana**, un viaggio che va dal paganesimo al cristianesimo.

Accesso: Generalmente aperta. Nelle vicinanze è presente un punto informazioni

Indirizzo: Località Pieve di Sorano, 54028 Filattiera (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli

**Aulla: 9 Abbazia di San Caprasio**Punto di interesse Spirituale, di Accoglienza e [Storico](#)

Fondata nel IX secolo fu una sosta fondamentale per i pellegrini, incluso l'arcivescovo **Sigerico**. Recenti scavi archeologici hanno portato alla luce scoperte eccezionali: la monumentale tomba del V secolo di **San Caprasio**, le cui reliquie furono qui traslate dalla Provenza e ritrovate nel 2003 EC.

Santo Patrono Aulla (1 Giugno)

Accesso: Chiesa, Museo e Ostello aperti. Si consiglia di verificare gli orari

Indirizzo: Piazza Abbazia, 54011 Aulla (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli

## Percorso Storico Culturale Religioso



**Pontremoli: 9 Castello del Piagnaro**

Punto di interesse Storico e Archeologico

A guardia di **Pontremoli**, sulla collina che domina il borgo, si erge il **Castello del Piagnaro**, una fortezza medievale che sorge agli inizi dell'XI secolo con funzioni di difesa e di controllo delle vie di comunicazioni verso l'Appennino ed il cui nome deriva dalle "**piagne**", le lastre di arenaria locale usate per la copertura dei tetti. Sebbene la sua struttura racconti secoli di storia militare, la sua fama oggi è legata a un tesoro ancora più antico che custodisce al suo interno: il **Museo delle Statue Stele Lunigianesi**. Queste enigmatiche sculture antropomorfe in arenaria rappresentano uno dei più importanti fenomeni megalitici d'Europa, con esemplari che datano dal IV al I millennio AEC. La loro funzione rimane un mistero affascinante: erano divinità, antenati eroici, idoli pagani o segnali di confine o altro ancora. La visita al castello crea un paradosso temporale straordinario: una fortezza medievale, punto di riferimento per i viandanti, diventa il santuario moderno di una civiltà preistorica e pagana.

Accesso: Museo a pagamento. Orari variabili in base alla stagione. Consultare il sito ufficiale.

Indirizzo: Via del Piagnaro, 54027 Pontremoli (MS)

**Filattiera: 9 I Mestieri nel Borgo- Ponticello di Filattiera**

Punto di interesse Storico Culturale Sociale

Incastonato nel verde della **Lunigiana**, il borgo di **Ponticello** è un eccezionale esempio di urbanistica medievale difensiva. Il suo tratto più caratteristico è un intricato dedalo di passaggi a volta, gallerie e sottopassi che collegano le imponenti "case-torri". Questa architettura non rispondeva a canoni estetici, ma a una precisa necessità funzionale: creare un labirinto facilmente difendibile, dove gli abitanti potevano muoversi al riparo e controllare strettamente gli accessi. Camminare per le sue vie significa immergersi in un passato in cui la sicurezza della comunità dipendeva dalla solidità della pietra e dalla complessità delle vie, un microcosmo fortificato sorto lungo la grande arteria delle Francigene. Ogni agosto, si svolge "**I Mestieri del Borgo**", un evento tradizionale che anima le serate estive. Per quattro sere, vengono rievocati gli antichi mestieri artigianali e ambulanti della **Lunigiana**, tra cui il moleta, il fabbro, il chiodino, lo scalpellino, il materassaio, il puntapiatti, il falegname, il segantino, il lustrascarpe, l'impagliatore, il maniscalco, lo spazzacamino, la fattucchiera e il cantastorie. Parallelamente, viene riproposta la vita contadina attraverso attività come la filatura con rocca e fuso, la creazione di pizzi e merletti, la lavorazione delle olive, il bucato con la cenere e la trebbiatura del grano.

**Filattiera: 9 Pieve di Santo Stefano a Sorano**Punto di interesse Storico Archeologico e [Spirituale](#)

La pieve, solitaria e costruita con ciottoli di fiume, è un vero e proprio palinsesto di civiltà. Sorta su un'area di culto preistorica, come testimoniano le sette enigmatiche **Statue Stele** qui ritrovate (misteriose figure antropomorfe dell'età del bronzo), l'area ospitò in seguito una *mansio* romana e nel VII secolo fu occupata dal **Kastron Soreon**, presidio fortificato bizantino. Infine, divenne una pieve menzionata da **Sigerico** nel suo itinerario del 990 EC. Al suo interno, sono conservate due stele originali e si onora la memoria di **Leodegar**. Secondo la tradizione, questo missionario lottò strenuamente contro il paganesimo locale, distruggendo gli idoli in pietra e fondando ospitali, come ricorda una lapide oggi traslata nella vicina chiesa di **San Giorgio**. La chiesa conserva anche una statua stele femminile, utilizzata come materiale da costruzione e murata sul gradino del presbiterio nella navata di destra. La Pieve rappresenta un sito archeologico di notevole interesse, testimonianza dei popoli che dominarono il territorio fin dalle epoche più remote. L'area ospitò anche una fattoria romana, forse abitata dalla **Gens Suria** (I secolo a.C.).

**Aulla: 9 Abbazia di San Caprasio**Punto di interesse Storico, di Accoglienza e [Spirituale](#)

Fondata nell'884 EC dal marchese **Adalberto I di Toscana**, l'abbazia di **San Caprasio** si erge come un monumento storico di inestimabile valore, testimone di secoli di fede, cultura e accoglienza. La sua posizione strategica la rendeva una tappa cruciale lungo le antiche vie di pellegrinaggio, un faro spirituale e un luogo di ristoro per innumerevoli viandanti, inclusi personaggi di spicco come l'arcivescovo **Sigerico** di Canterbury, il cui itinerario ci fornisce preziose informazioni sulla sua importanza.

Recenti scavi archeologici hanno portato alla luce scoperte straordinarie che hanno ridefinito la comprensione della storia e dell'architettura dell'abbazia. Tra i ritrovamenti più significativi spicca la monumentale tomba di **San Caprasio**. Risalente al V secolo, questa sepoltura ha rivelato le reliquie del santo, traslate qui dalla **Provenza** e misteriosamente perdute per secoli prima di essere riscoperte nel 2003 EC, un evento che ha riacceso l'interesse e la devozione verso l'antico patrono.

Al di sotto delle strutture attuali, sono state identificate le fondamenta di chiese precedenti, che testimoniano una continuità di culto e di edificazione in questo sito fin dall'VIII e IX secolo, suggerendo una presenza monastica ben più antica di quanto precedentemente ipotizzato. Questi strati archeologici offrono una finestra unica sull'evoluzione architettonica e liturgica dell'abbazia attraverso i secoli. Un altro gioiello emerso dagli scavi è un chiostro romanico, la cui eleganza e raffinatezza sono sublimati dai capitelli scolpiti. Oltre alla sua funzione religiosa, l'abbazia di San Caprasio continua oggi la sua millenaria tradizione di accoglienza e ristoro. Non è più solo un luogo di culto e preghiera, ma si è trasformata in un centro polifunzionale che perpetua il suo spirito originale. Ospita il prestigioso **Museo di San Caprasio**, dove sono esposti i reperti archeologici e le opere d'arte che narrano la sua storia millenaria.

## Percorso Avventura

### Pontremoli: **📍 BIG BENCH 404 FRATRES PONTREMOLI**

Punto di interesse Avventura e Curiosità

Ubicata nei pressi delle vie Francigene - percorso Big Bench.

### **📍 Stretti di Giareda Trekking Fluviale nel Canyon della Lunigiana**

Punto di interesse Avventura e Natura

Nei pressi di **Pontremoli**, il torrente **Gordana** ha scavato per millenni un capolavoro geologico: gli **Stretti di Giareda**, uno spettacolare canyon dalle pareti verticali e multicolori. L'avventura qui proposta non è il torrentismo tecnico, ma un **"trekking fluviale"** accessibile e guidato, che permette un'immersione totale e sicura in questo mondo nascosto. Accompagnati da guide esperte e dotati di tutta l'attrezzatura necessaria (muta, caschetto, giubbotto di salvataggio), si cammina direttamente nel letto del fiume, alternando tratti a piedi a nuotate in pozze d'acqua cristallina e color smeraldo. L'esperienza è adatta anche a famiglie con bambini (purché sappiano nuotare) e offre una prospettiva completamente diversa sul paesaggio appenninico. È un'avventura sensoriale che permette di toccare con mano le forze della natura che hanno scolpito le valli che il viandante attraversa dall'alto, un'occasione per entrare letteralmente nel cuore geologico della **Lunigiana**.

Difficoltà: Medio-facile (richiesto saper nuotare)

Durata: Mezza giornata (circa 5 ore)

### **📍 Fiume Magra: In Canoa lungo la Via d'Acqua**

Zona di interesse Avventura e Natura

Osservare la **Lunigiana** dal suo fiume principale, il Magra, offre una prospettiva unica e rinfrescante. Diversi operatori locali propongono escursioni in **canoa** o **kayak** adatte a vari livelli di esperienza. Il tratto da **Aulla** a **Santo Stefano di Magra** è classificato come facile (Grado II) e ideale per principianti, permettendo di pagaiare su acque pulite e tranquille, osservando la flora e la fauna fluviale e ammirando i borghi da un punto di vista inedito.

Difficoltà: Facile (per il tratto Aulla > S. Stefano).

Durata: Da poche ore a mezza giornata.

## 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.

### 📍 Pontremoli: La Leggenda del Lupo Mannaro del Borgo del Piagnaro

Punto di interesse Leggende & Folklore

Considerata l'unica leggenda veramente autoctona della Lunigiana, quella del "**lupo manaio**" (il licantropo) è una storia che affonda le radici nelle paure più profonde di una comunità medievale.

*Si racconta che...* Nelle notti di luna piena, un'ombra si allunga e si contorce, mutando in una figura ibrida, metà uomo e metà bestia. "È il Lupo Manaio" del Piagnaro, terrore ancestrale che si aggira silente e minaccioso tra i vicoli stretti e bui, i "sorchetti", del Borgo del Piagnaro. Qui, nel quartiere più povero, le case si stringono al castello come a cercare protezione, ma celano segreti inconfessabili.

La creatura è la paura del buio che inghiotte ogni cosa, trasformando i contorni familiari in minacce indistinte. È l'angoscia della natura selvaggia ai margini del borgo, il confine sottile tra l'ordine umano e il caos primordiale. È il terrore della malattia, invisibile e implacabile. Ma, soprattutto, è la paura della bestia che può celarsi nel proprio vicino.

Le regole per la sopravvivenza sono precise, tramandate come un catechismo di protezione. Per sfuggirle, basta salire tre gradini: la creatura non può superarli. Guardarla negli occhi è fatale, un atto che sigilla un destino irreversibile, forse a simboleggiare il pericolo di affrontare a viso aperto ciò che si teme di più. L'unica cura per chi è affetto da questa maledizione, per chi si sente trasformare in un essere simile o teme di diventarlo, è farsi trafiggere una mano con una lesina da calzolaio. Un rimedio estremo, che parla di sacrificio e di un antico sapere popolare capace di combattere il male con il male.

### 📍 Filattiera: Il Lamento del Ponte dei Rumori

Punto di interesse Leggende & Folklore

Lungo il cammino, nei pressi di **Filattiera**, si incontra un ponte avvolto da una sinistra leggenda, conosciuto come il "**Ponte dei Rumori**". La tradizione narra che da questo ponte venne gettato nelle acque sottostanti il corpo di un uomo posseduto dal demonio. Anche dopo la morte, il suo cadavere continuava a contorcersi e a urlare. La leggenda vuole che ancora oggi, nelle notti silenziose, dal fondo del canale si possa udire il suono spettrale di catene che sbattono contro le rocce, il lamento eterno dell'indemoniato. Si mormora che, forse, l'uomo avesse cercato di impossessarsi di un tesoro custodito dal diavolo in un luogo vicino.

**N.B.** Le informazioni a disposizione indicano che "Ponte dei Rumori" è il nome con cui questo luogo è conosciuto nel folklore locale, piuttosto che un toponimo ufficiale presente sulle mappe. Le fonti lo collocano genericamente "nei pressi di Filattiera", ma non forniscono un'ubicazione precisa o il nome del corso d'acqua che attraversa.

\* 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: Pontremoli > Aulla

Appena entrati in Toscana, la cucina celebra i doni dell'Appennino. La Lunigiana è un crocevia di sapori, con influenze liguri nel pesto e nell'uso delle erbe, ed emiliane nella tradizione della pasta, ma con un'anima unica, forgiata dalla montagna.

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

Caciotta della Lunigiana

Olio IGP "Colline della Lunigiana"

Miele della Lunigiana DOP

### Prodotti e Preparati Locali:

*Cipolla di Treschietto*: Ortaggio, varietà piatta e rosata - **Treschietto e zone della Lunigiana**

*Fungo di Borgotaro IGP*: Unico in Europa IGP, Fungo spontaneo - **Alta Val di Taro e Val Ceno**

*Fagiolo di Bigliolo*: Legume, tenero, buccia sottile - **Bigliolo, Aulla e zone limitrofe**



## Piatti tradizionali:

### *Lasagne Basterde*

**Tipico di:** Pontremoli, e tutta la zona della Lunigiana

**Reperibile in:** Lunigiana e zone limitrofe

Il nome "basterde" deriva dal fatto che l'impasto non è di pura farina di grano, ma è "imbastardito" con una percentuale (dal 25% al 50%) di farina di castagne, che conferisce un colore più scuro e un sapore dolciastro.

**composizione:** Pasta fresca preparata con un impasto "bastardo", ovvero una miscela di farina di grano e farina di castagne della Lunigiana DOP in percentuale variabile (dal 25% al 50%).

**Preparazione:** A differenza delle lasagne tradizionali, non vengono cotte al forno a strati. La pasta viene tagliata a forma di rombi o quadrati, lessata in acqua bollente e poi condita. I condimenti tipici sono semplici, per non coprire il sapore dolciastro della castagna: ricotta e parmigiano, un sugo leggero di porri, oppure olio e parmigiano.

### *Testaroli*

**Tipico di:** Pontremoli e Lunigiana

**Reperibile in:** Lunigiana e zone limitrofe

**Composizione:** Considerata una delle paste più antiche, di probabile origine etrusca. Si ottiene da una pastella fluida di farina di grano, acqua e sale.

**Preparazione:** La pastella viene cotta in grandi "testi" di ghisa roventi, formando un grande disco dalla consistenza spugnosa. Questo viene poi tagliato a losanghe e fatto rinvenire per circa un minuto in acqua bollente a fuoco spento. Il condimento tradizionale è semplice: pesto alla genovese o, ancora più anticamente: parmigiano, basilico e un filo d'olio extravergine locale.

### *Panigacci*

**Tipico di:** Podenzana.

**Reperibile in:** Aulla, e zone limitrofe

**Composizione:** Pane non lievitato, a base di una semplice pastella di farina, acqua e sale.

**Preparazione:** La pastella viene versata in piccoli "testi" di terracotta arroventati sul fuoco vivo e impilati l'uno sull'altro in una spettacolare cottura a torre. Le focaccine rotonde che si ottengono vengono servite caldissime, tradizionalmente accompagnate da salumi e formaggi morbidi. In alternativa, possono essere bollite e condite come una pasta, con sugo di funghi o pesto.

## 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. Diocesi di Massa Carrara-Pontremoli - Regione ecclesiastica: Toscana, Via Francesco M. Zoppi, 14 - 54100 Massa, accesso 2025. <https://www.massacarrara.chiesacattolica.it/>

### **Musei e Fondazioni Culturali:**

4. Fondo Ambiente Italiano (FAI), accesso 2025. <https://fondoambiente.it>

### **Blog, Guide e Portali Specializzati:**

5. Qualigeo, Atlante dei prodotti DOP e IGP, accesso 2025. <https://www.qualigeo.eu/>
6. Visit Tuscany (Sito Ufficiale del Turismo in Toscana), accesso 2025. <https://www.visittuscany.com/>
7. Lunigiana Land (Ambito Turistico Lunigiana), accesso 2025. <https://www.lunigiana.land/>
8. Borghi Autentici d'Italia, accesso 2025. <https://www.borghiautenticiditalia.it/>

### **Fonti Storiche e Accademiche:**

9. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
10. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
11. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.

### **Riferimenti Generali e Crediti:**

12. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
13. Wikipedia. <https://www.wikipedia.org/>
14. 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).