

Lexicon DOO-025II-022 | Sarzana > Avenza



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩







Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

## Itinerario

La Tratta da  Sarzana ad  Avenza si riferisce alla **ventunesima tratta del Percorso Dupont OO** e alla maggior parte della **Tappa 25** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e “*Mansio*” (tappa) indicata da **Sigerico e Matteo da Parigi** (Luni). Si lascia **Sarzana**, la città che ha ereditato il potere e la sede vescovile dell'antica **Luni**, per camminare verso le rovine stesse di quella gloriosa città-porto romana. Il percorso segna un confine fisico e culturale di primaria importanza: l'attraversamento del torrente **Parmignola**, che separa la **Liguria** dalla **Toscana**, e l'ingresso nel territorio dominato visivamente e storicamente dalle Alpi Apuane. In questa tratta passi la linea di confine  Liguria ➡  Toscana .

### La Tratta Dupont OO e Francigena:

**Distanza:** ~17 km | **Dislivello Totale:** Lieve ~(±150m) | **Difficoltà:** Facile

#### ↪Tappa Locale 1: Caniparola (~4 KM)

**Dislivello:** Salita moderata iniziale (±100m) | **Terreno:** Asfalto, Sterrato | **Difficoltà:** Facile

Lasciandosi alle spalle le mura della Fortezza Firmafede, il percorso affronta la sua unica, breve asperità: la salita lungo la "Montata di Sarzanello", un'antica via acciottolata che conduce verso la fortezza che domina la piana. Questo sforzo iniziale è ripagato da una vista panoramica sulla città appena lasciata. Superata la collina, il sentiero scende dolcemente e si addentra in un paesaggio di campagna. Si arriva così alla frazione di **Caniparola**, dove il tracciato delle Francigene si sovrappone per un tratto a quello del **Sentiero dei Ducati**, unendo due grandi itinerari storici.


#### ↪Tappa Locale 2: Luni (~8 KM)

**Dislivello:** Prevalentemente Pianeggiante | **Terreno:** Asfalto, Pista ciclopedonale | **Difficoltà:** Molto Facile

Il percorso si snoda su strade secondarie tranquille per raggiungere la **Ciclopedonale del Canale Lunense**, un corridoio verde e silenzioso che costeggia un'importante opera idraulica ottocentesca, creata per bonificare la piana che, secoli prima, aveva contribuito al declino di **Luni**. Il Cammino si immerge in un paesaggio agricolo ordinato, tra campi coltivati, filari di vite e canneti, in un ambiente protetto e lontano dal traffico. Il canale accompagna il viandante fino alle soglie della vasta e silenziosa area archeologica dell'antica Luni, meta fondamentale di questa giornata di cammino.

#### ↪Tappa Locale 3: Avenza (~5 KM)

**Dislivello:** Irrilevante (±50m) | **Terreno:** Pista ciclopedonale, Asfalto | **Difficoltà:** Molto Facile

Il percorso costeggia il perimetro del sito archeologico, passando accanto ai resti maestosi dell'anfiteatro romano. Poco dopo, si attraversa il ponticello sul torrente **Parmignola**, che segna l'antico confine tra la **Repubblica di Genova** e il **Granducato di Toscana**, e oggi tra **Liguria** e **Toscana**. Il cammino prosegue per un breve tratto a fianco della ferrovia prima di entrare nel centro abitato di  Avenza .

### Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: T
- AEVF: **Easy**
- Stima soggettiva: 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.
- **Controllo Meteo:** Verifica le previsioni meteo prima di partire, tratta percorribile anche in condizioni mediamente avverse.

## Percorso Spirituale

**Sarzana: 📍 Duomo di Santa Maria Assunta**Punto di interesse Spirituale e [Storico](#) e [Leggende](#)

La Concattedrale di Santa Maria Assunta è il monumento che definisce l'identità religiosa e civile di Sarzana. La sua importanza spirituale è indissolubilmente legata alla custodia di due tesori di fede: la reliquia del "**Preziosissimo Sangue**" di **Cristo** e la **Croce** dipinta da **Mastro Guglielmo** nel 1138 EC, una delle più antiche croci lignee monumentali **d'Italia**.

Accesso: Chiesa aperta. Si consiglia di verificare gli orari per visite turistiche.

Indirizzo: Via Nicolò V, 2, 19038 Sarzana (SP)

Diocesi: La Spezia-Sarzana-Brugnato

**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

## Percorso Storico Culturale Religioso



**Sarzana: 9 Fortezza di Sarzanello**Punto di interesse Storico Militare e [Leggende](#)

Un capolavoro di architettura militare del periodo di transizione tra il Medioevo e l'Età Moderna. La sua storia è una stratificazione di poteri: nata come **castrum vescovile** nel X secolo, divenne la temuta fortezza del condottiero lucchese **Castruccio Castracani** tra il 1317 e il 1328 EC, per poi essere trasformata nella formidabile macchina da guerra che ammiriamo oggi per volere di **Lorenzo il Magnifico**, dopo la conquista fiorentina di **Sarzana** alla fine del Quattrocento. La sua architettura è una lezione di ingegneria bellica: la pianta a doppio triangolo, le possenti mura a scarpa (o barbacane) progettate per deviare i colpi delle prime artiglierie, e il rivellino (un bastione triangolare isolato a protezione dell'ingresso) la rendevano quasi inespugnabile.

Accesso: Visita a pagamento. Orari variabili in base alla stagione.

Indirizzo: Via alla Fortezza, 19038 Sarzana (SP)

**Sarzana: 9 Duomo di Santa Maria Assunta**Punto di interesse Storico Artistico e [Spirituale](#) e [Leggende](#)

La Concattedrale di Santa Maria Assunta a Sarzana non è solo un edificio di culto, ma un vero e proprio epicentro dell'identità religiosa e civile della città, un crocevia di storia, arte e devozione che affonda le sue radici nel Medioevo. La sua edificazione, iniziata nel 1204 EC, rappresentò un momento cruciale: segnò il trasferimento della sede vescovile dalla decadente Luni, consacrando Sarzana come il nuovo fulcro della cristianità locale e conferendole un prestigio ineguagliabile. Questo magnifico edificio è un palinsesto architettonico che narra secoli di storia e di stili. La sua base, solida e imponente, è romanica, testimonianza delle sue origini più antiche. La facciata, un vero e proprio gioiello, vanta un portale e uno splendido rosone che incarnano l'eleganza del gotico, invitando lo sguardo a perdersi nei dettagli finemente scolpiti. L'interno, invece, rivela profonde trasformazioni barocche, frutto di interventi successivi che hanno arricchito la navata con stucchi, affreschi e altari maestosi, creando un contrasto affascinante con le linee più austere delle fasi precedenti. La rilevanza spirituale della Concattedrale è intimamente legata alla custodia di due inestimabili tesori di fede, che ne fanno meta di pellegrinaggi e profonda venerazione. Il primo è la reliquia del "Preziosissimo Sangue" di Cristo, un frammento che, secondo la tradizione, fu portato a Sarzana da Gerusalemme. Il secondo è la celeberrima Croce dipinta dal Mastro Guglielmo nel lontano 1138, una delle più antiche croci lignee monumentali d'Italia. Quest'opera d'arte sacra, di inestimabile valore storico-artistico, precede di quasi un secolo la stessa costruzione della cattedrale, testimoniando una devozione profondamente radicata.

All'interno della Concattedrale, sulla cantoria in controfacciata, si trova un altro gioiello artistico e musicale: l'organo a canne Serassi opus 561. Questo strumento, di eccezionale fattura, fu costruito tra il 1840 e il 1842 EC dalla rinomata famiglia Serassi, maestri organari di fama internazionale. Restaurato nel 1934 EC dalla ditta Parodi & Marin, l'organo è un esempio pregevole di tecnica e maestria.

### 📍 **Luni: Portus Lunae, Capitale del Marmo (Museo Archeologico Nazionale)**

Punto di interesse Storico Archeologico e [Leggende](#)

L'area archeologica di **Luni** è il fulcro storico di questa tappa e una delle testimonianze romane più importanti del Nord Italia. Fondata come colonia nel 177 AEC, dopo le guerre contro i Liguri Apuani, **Portus Lunae** divenne il principale porto del Mediterraneo per l'esportazione del marmo estratto dalle vicine Alpi Apuane. Quel marmo, noto a Roma come "*marmor lunensis*", ha costruito templi, palazzi e monumenti in tutto l'Impero. Camminare oggi nel parco archeologico significa ripercorrere il cardo e il decumanum maximus, ammirare i resti del foro, del Capitolium dedicato alla triade capitolina, e delle ricche domus patrizie adornate da splendidi mosaici, come quello della Domus di Oceano. All'esterno delle mura, l'imponente anfiteatro, capace di ospitare circa 7000 spettatori, testimonia la grandezza e la vitalità di una città che fu per secoli il motore economico e culturale di questo territorio.

Accesso: Area e Museo a pagamento. Orari variabili.

Indirizzo: Via Luni, 37, 19034 Luni (SP)

### 📍 **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)

## Percorso Avventura

### 📍 Fiume Magra (e Vara): In Canoa lungo la Via d'Acqua

Zona di interesse Avventura e Natura

I fiumi **Magra** e **Vara**, che definiscono l'idrografia del territorio, offrono la possibilità di esperienze acquatiche uniche e rinfrescanti. Diversi operatori locali propongono escursioni guidate in canoa o kayak, adatte anche ai principianti, che permettono di discendere tratti di fiume tranquilli e puliti, osservando la fauna ittica e l'avifauna da una prospettiva privilegiata. Per i più avventurosi, vengono organizzate attività di trekking fluviale, come lo "Slide Trekking" sul torrente **Ruschia**, un affluente del **Vara**, dove si cammina e si nuota in gole scavate dall'acqua, scivolando su rocce levigate come toboga naturali.

Difficoltà: Da Facile a Media, a seconda dell'attività e del tratto di fiume (facile per il tratto Aulla > S. Stefano).

Durata: Da poche ore a mezza giornata.

### 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).

## Percorso Leggende

## Leggende e Folklore regione Liguria

La **Liguria** è subissata da leggende e folklori, un patrimonio di tradizioni dove storia e soprannaturale si fondono. Le sue narrazioni popolari nascono dalla dualità del territorio stesso: dalle insenature marine, teatro di epiche battaglie contro i pirati e dimora di mostri marini, sirene e creature fantastiche come il Basilisco, fino ai borghi arroccati sui monti dell'entroterra, popolati da streghe (**Bàsures**), fate e fantasmi di dame che infestano antichi castelli ([Compendium ITLI-024XII-000](#)). Queste storie, tramandate per generazioni, sono memoria e testimonianza collettiva di un popolo.

### 📍 Sarzana : Il Trabocchetto del Pellegrino - Un Racconto dalla Fortezza di Sarzanello

Punto di interesse Leggende & Folklore

Tra le mura possenti della **Fortezza di Sarzanello**, la tradizione orale ha tramandato per secoli un racconto sinistro, un monito per tutti i viandanti.

*Si racconta che...* Un'antica e crudele castellana, la cui fama echeggiava per le valli e le montagne, fosse solita celare la sua malvagità dietro un velo di apparente generosità. Con fare accogliente e sorrisi ingannevoli, invitava i pellegrini stanchi e infreddoliti a varcare le soglie del suo castello, promettendo loro riposo e ristoro. I Banchetti erano sontuosi, imbanditi con ogni sorta di prelibatezze, così da ingannare i loro sensi e offuscare ogni sospetto. Ma dietro questa facciata di ospitalità si celava un inganno mortale, un piano ordito nelle tenebre della sua mente contorta. Una volta che i poveri viandanti si erano abbandonati al piacere del cibo e delle bevande, la castellana, con un ghigno malcelato, li invitava a sedere su una panca di legno intagliato, posta in un angolo appartato della sala. Apparentemente innocua, quella panca nascondeva un segreto orribile: un trabocchetto abilmente camuffato, un meccanismo che si apriva improvvisamente, facendo precipitare le ignare vittime in un pozzo profondo e buio. Un abisso senza fine, un luogo dove la luce non osava entrare. E se alcune versioni della storia parlano semplicemente di una morte per caduta, altre, più agghiaccianti, narrano di un mostro immondo che attendeva nelle profondità.

Questa leggenda, diffusa in molte varianti in numerosi castelli d'Europa, è un'espressione della paura ancestrale e del sospetto del popolo verso il potere arbitrario e insindacabile del signore feudale. È un racconto che serviva a spiegare le sparizioni, a esorcizzare l'angoscia del viaggio e a ricordare che l'ospitalità dei potenti poteva nascondere insidie mortali.

### 📍 Sarzana : Il Preziosissimo Sangue

Punto di interesse Leggende & Folklore

Questa è la leggenda che fonda l'identità sacra di **Sarzana**. La tradizione narra che nell'anno 782 EC, un'ampolla contenente il **sangue versato da Cristo sulla Croce**, raccolta da **Nicodemo** e da lui stesso inserita in un crocifisso ligneo che aveva scolpito, approdò miracolosamente sulle coste di **Luni**, trascinata dalle onde. Sorse una disputa tra il vescovo di **Luni** e quello di **Lucca** per il possesso del sacro oggetto. Si decise che la croce lignea, il celebre "Sacro Volto", sarebbe andata a **Lucca**, mentre l'ampolla con la reliquia del sangue sarebbe rimasta a **Luni**. Quando, nel 1204 EC, la sede vescovile fu ufficialmente trasferita a **Sarzana** a causa della malaria e dell'insabbiamento del porto di **Luni**, la reliquia del "**Preziosissimo Sangue**" seguì il suo vescovo, diventando il tesoro più prezioso e il simbolo della nuova cattedrale e della città intera. Ancora oggi è custodita con grande devozione nella cappella omonima all'interno del 📍 Duomo di Santa Maria Assunta.

### 📍 **Luni: L'Inganno Normanno e la Caduta della Città**

Zona di interesse Folklore e Storico

La memoria popolare ha tramandato una leggenda vivida e crudele per spiegare la caduta della ricchissima **Luni**, un racconto che ha più il sapore del mito che della cronaca.

Si racconta che... Nell'anno 860 EC, il temibile capo normanno **Hasting** (o Alstingus), desideroso di saccheggiare la città ma scoraggiato dalle sue possenti mura, ricorse a un astuto inganno. Finse di essere in punto di morte e inviò i suoi uomini dal **vescovo di Luni**, chiedendo di essere battezzato e di ricevere una sepoltura cristiana all'interno della città santa. Commosso, il vescovo acconsentì. La processione funebre fu accolta solennemente entro le mura, ma una volta giunto davanti alla cattedrale, **Hasting** balzò fuori dalla bara, afferrando la spada. I suoi guerrieri, che avevano nascosto le armi sotto le vesti, si scatenarono sulla popolazione inerme, uccidendo il vescovo (venerato dalla tradizione come **San Ceccardo**) e depredando **Luni** di ogni sua ricchezza.

Questa storia, un classico archetipo dell'inganno del "*cavallo di Troia*", cristallizza la fama leggendaria della città e l'incubo ancestrale delle incursioni dal mare.

### 📍 **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.

\* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)

## Percorso Saponi



## 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.

### Liguria:

La cucina ligure, espressione autentica di un territorio stretto tra monti e mare, è una gastronomia di profumi ed essenzialità. Fondata su ingredienti freschissimi e sull'uso sapiente delle erbe aromatiche, questa cucina esalta i sapori primari con semplicità, trasformando la generosità della natura in piatti memorabili. I suoi pilastri sono il [Riviera Ligure](#) (olio), le verdure dell'orto come la **borragine** e le **bietole**, e soprattutto il [basilico](#), anima del celebre [pesto](#). Sulla costa il pesce fresco è protagonista, dai "muscoli" (cozze) alle acciughe, mentre l'iconica [focaccia](#), sottile e fragrante, accompagna ogni momento della giornata. Tra le pietanze simbolo spiccano la pasta fresca, come le [trofie](#), condite con il pesto, la [farinata di ceci](#) e molti altri. Nella tratta i piatti conviviali per eccellenza sono i [panigacci](#) e gli [sgabei](#), da gustare con salumi e formaggi morbidi. Tra i secondi, sono celebri i muscoli ripieni e il [coniglio alla ligure](#).

Il patrimonio vinicolo è dominato da vini bianchi sapidi e minerali, ideali per la cucina di mare. Tra i più celebri si annoverano il [Vermentino dei Colli di Luni](#) e lo [Sciacchetra](#) delle Cinque Terre, un pregiato vino passito.

### Liguria/Toscana - Tratta: Sarzana > Avenza

La tavola di questa tappa è un ponte gastronomico tra due regioni, un luogo di incontro dove la cucina si fonde tra la sapidità e la freschezza Ligure e quella robusta e terragna della Lunigiana.

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

Vermentino Colli di Luni DOC

Lardo di Colonnata IGP

Olio IGP "Colline della Lunigiana"

#### Prodotti e Preparati Locali:

*Mortadella Nostrale della Lunigiana:* Insaccato - Carrara, Massa e zone limitrofe

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

*Formaggio Caprino delle Apuane (PAT):* Formaggio - Carrara, Massa e zone limitrofe

## Piatti tradizionali:

### *Muscoli Ripieni alla Spezzina*

**Tipico di:** La Spezia e tutta la sua provincia, Sarzana inclusa

**Reperibile in:** Da Sarzana a La Spezia e zone circostanti

I **muscoli ripieni alla spezzina** rappresentano un piatto iconico della tradizione gastronomica ligure, in particolare della provincia della Spezia. La loro preparazione è un vero e proprio rito che esalta la sapidità del mare e la ricchezza degli ingredienti della terra.

**Composizione:** I "muscoli" (nome dialettale per le cozze) di pezzatura grande vengono farciti con un impasto ricco e saporito a base di uova, mollica di pane ammollata nel latte, mortadella tritata finemente, Parmigiano Reggiano grattugiato, aglio, prezzemolo e talvolta maggiorana o timo.

**Preparazione:** Le cozze vengono pulite e aperte a crudo con un coltello, facendo attenzione a non separare le due valve. Si riempiono con l'impasto preparato e si dispongono delicatamente in un tegame largo dove si è fatto soffriggere un trito di aglio e prezzemolo. Si sfuma con vino bianco, si aggiungono pomodori pelati e si cuoce a fuoco lento e con coperchio per circa 30 minuti, finché il sugo si è ristretto e i muscoli sono cotti.

### *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

## 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>
4. Diocesi della Spezia-Sarzana-Brugnato - Regione ecclesiastica: Liguria, Via Don Giovanni Minzoni, 64 19121 La Spezia, accesso 2025. <https://www.diocesilaspezia.it/>
5. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>

### Enti Locali:

6. Comune di Carrara, accesso 2025. <https://www.comune.carrara.ms.it/>
7. Comune di Luni, accesso 2025. <https://www.comune.luni.sp.it/>

### Musei e Fondazioni Culturali:

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

### Parchi e Aree Protette:

9. Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra-Vara, accesso 2025. <https://www.parcomagra.it/>

### Blog, Guide e Portali Specializzati:

10. Qualigeo, Atlante dei prodotti DOP e IGP, accesso 2025. <https://www.qualigeo.eu/>
11. Visit Carrara, accesso 2025. <https://www.visitacarrara.it/>
12. Lunigiana COM, accesso 2025. <https://www.lunigiana.com/>
13. Turismo IT, accesso 2025. [https://www.turismo.it/italia/scheda/sarzana/folklore\\_tradizioni/](https://www.turismo.it/italia/scheda/sarzana/folklore_tradizioni/)
14. Girovagando con Stefania (Blog di Viaggio), accesso 2025. <https://www.girovagandoconstefania.it/>
15. Verde Azzurro Ligure (Progetto Escursionistico), accesso 2025. <http://www.verdeazzurroligure.com/>
16. Visit Sarzana (Sito Ufficiale del Turismo di Sarzana), accesso 2025. <https://visitsarzana.it/>

### Fonti Storiche e Accademiche:

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

### Riferimenti Generali e Crediti:

20. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
21. Wikipedia. <https://www.wikipedia.org/>
22. 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).

