# Lexicon DOO-025II-031 | Monteriggioni > Siena

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



## Itinerario

La Tratta ♥ Monteriggioni a ♥ Siena si riferisce alla trentesima tratta del Percorso Dupont OO e alla Tappa 33 delle vie Francigene italiane (AEVF ufficiale) e "Mansio" (tappa) indicata da Sigerico, Matteo da Parigi e Nikulás da Munkaþverá. Il tracciato conduce attraverso un paesaggio di boschi di lecci e querce, uliveti e campi coltivati, passando per antichi borghi come Cerbaia e accanto a fortilizi medievali come il Castello della Chiocciola, testimoni silenziosi di un passato di conflitti e commerci. Uno dei momenti più significativi è l'attraversamento del Pian del Lago, un'ampia piana bonificata che un tempo era un vasto lago, un'opera di ingegneria idraulica settecentesca che ha ridisegnato il paesaggio.

#### La Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~21 km | Dislivello Totale: Moderato ~(±450m) | Difficoltà: Moderata

#### →Tappa Locale 1: La villa (~7 KM)

Dislivello: Prevalentemente discesa ~(P+50m N-150m) | Terreno: Asfalto, Sentieri | Difficoltà: Facile

Il percorso segue un misto di strade sterrate, come la Strada del Gallinaio e la Strada dell'Uccellatoio, e brevi tratti di strade secondarie asfaltate. Il terreno è ondulato ma non presenta pendenze proibitive. Il punto di riferimento cruciale di questo segmento è la località La Villa. Questo piccolo agglomerato di case rappresenta, per gran parte dell'anno, l'unico punto di sosta e approvvigionamento idrico e alimentare prima di Siena.

#### →Tappa Locale 2: Convento Vecchio (~9 KM)

Dislivello: Saliscendi Lievi ~(±150m) | Terreno: Strade Bianche, Sentieri Boschivi | Difficoltà: Moderata

il sentiero si addentra nuovamente in un paesaggio rurale, alternando tratti boschivi a campi aperti. Si passa in prossimità del Castello della Chiocciola, un imponente fortilizio medievale. Il percorso prosegue su strade sterrate e sentieri ben battuti verso Convento Vecchio, raggiungendo la Certosa di Belriguardo, nota anche come "Conventaccio" si segna anche l'avvicinamento alla piana del fù lago Verano. Il terreno rimane piacevolmente ondulato.

#### →Tappa Locale 3: Le Coste (~2 KM)

Dislivello: Lieve ~(±100m) | Terreno: Sterrato, Carrarecce, Strade Bianche | Difficoltà: Facile

Il percorso si sviluppa principalmente su sentieri all'interno del bosco, che possono diventare fangosi e scivolosi in caso di pioggia. La pendenza è relativamente lieve.

#### →Tappa Locale 4: Siena (~3 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+150m N-50m) | Terreno: Asfalto | Difficoltà: Medio-Facile

L'uscita dal Bosco, segna un cambiamento netto nel carattere del percorso. Da qui fino al cuore di Siena, il cammino si svolge interamente su strade asfaltate, attraversando la periferia moderna della città.

#### Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: E
- AEVF: Medium
- Stima soggettiva: Moderata. La distanza di circa 21 km è accessibile a chiunque abbia un minimo di allenamento.
- Impegno fisico: Basso. Richiede una discreta resistenza, specialmente se affrontata in giornate calde.
- Difficoltà tecnica: Bassa. Il tracciato si sviluppa su strade bianche e sentieri ben definiti. Non vi sono passaggi che richiedono abilità particolari. L'unica attenzione è richiesta in caso di pioggia, quando i sentieri nel bosco possono diventare scivolosi.
- Segnaletica: (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona. La segnaletica ufficiale della Via Francigena è generalmente ben presente, Tuttavia, in alcuni bivi nei tratti rurali o all'interno dei boschi, è necessaria attenzione per non perdere la traccia corretta.

#### Suggerimenti:

- **Preparazione**: Questa tratta è percorribile con un basso grado di allenamento.
- Equipaggiamento: Trekking. È imperativo partire con una scorta adeguata di acqua e cibo. I punti di ristoro e le fontanelle sono praticamente inesistenti fino all'arrivo a Siena.
- Controllo Meteo: Verificare le condizioni meteo. Dopo piogge intense, i sentieri nel bosco possono diventare scivolosi.

# Percorso Spirituale

#### Monteriggioni/Convento Vecchio: Eremo di San Leonardo al Lago

Punto di interesse Spirituale e Storico

Immerso in un fitto bosco di lecci che un tempo lambiva le rive del prosciugato Lago Verano, l'Eremo di San Leonardo è un'oasi di profonda pace e spiritualità. Per chi sceglie la breve deviazione dalla Via Francigena, la visita è un'esperienza di distacco dal cammino per entrare in una dimensione di silenzio e contemplazione. Fondato come eremo agostiniano, il luogo è dedicato a San Leonardo di Limosino, un santo eremita del VI secolo profondamente legato alla natura e ai boschi, la cui figura risuona in serena e perfetta armonia con l'ambiente circostante. L'esperienza spirituale consiste nell immergersi nella quiete del chiostro, nel raccoglimento della chiesa gotica e nella meditazione di fronte agli affreschi che narrano le storie sacre, percependo l'eco della vita monastica fatta di preghiera e lavoro che per secoli ha santificato questo luogo.

Indirizzo: Strada dell'Osteriaccia, 4, 53035 Monteriggioni (SI)

#### Siena: P Basilica di San Francesco

Punto di interesse Spirituale e Leggende

Basilica gotica e custode di uno dei più straordinari e documentati miracoli eucaristici della cristianità: la prodigiosa conservazione delle "Sacre Particole".

Accesso: Ingresso gratuito. Aperto tutti i giorni: 7:30-12:15 e 15:30-19:00.

Indirizzo: Piazza San Francesco, 5, 53100 Siena (SI)

Diocesi: Arcidiocesi di Siena-Colle di Val d'Elsa-Montalcino

N.B: Il miracolo viene commemorato il 17 Agosto. Ogni 17 del mese si tengono celebrazioni speciali con esposizione e adorazione eucaristica serale.

#### Siena: • Cattedrale di Siena (Cattedrale di S. Maria Assunta - Duomo)

Punto di interesse Spirituale e Storico

Duomo dedicato a Santa Maria Assunta, Regina della Città, l'edificio non è solo una chiesa, ma un'esperienza teologica e sensoriale. Entrare significa essere sopraffatti da un tripudio di forme e colori pensati per elevare l'anima e segnare l'accesso alla "Gerusalemme celeste". Lo squardo si alza verso la volta a cassettoni blu punteggiata di stelle dorate, un cielo terreno che sovrasta il capolavoro unico del pavimento a tarsie marmoree, un racconto per immagini che si snoda per secoli. La luce che filtra dalla grande vetrata policroma absidale, opera di Duccio di Buoninsegna, illumina il pulpito di Nicola Pisano e le sculture di Michelangelo e Donatello, trasformando l'arte in preghiera.

S. Patrono di Siena (S. Ansano - 1 Dicembre)

Accesso: Ingresso a pagamento. Orari variabili a seconda del periodo, consultare il sito ufficiale.

Indirizzo: Piazza del Duomo, 8, 53100 Siena (SI)

Diocesi: Arcidiocesi di Siena-Colle di Val d'Elsa-Montalcino

Percorso Storico Culturale Religioso

#### Monteriggioni: ♥ Castello di Monteriggioni

Punto di interesse Storico

Monteriggioni non è solo un borgo, ma un capolavoro di strategia militare e politica medievale. Fondato dalla Repubblica di Siena tra il 1214 e il 1219 EC, aveva un duplice scopo: controllare il flusso di uomini e merci lungo le strategica Vie Francigene e fungere da avamposto difensivo contro le mire espansionistiche della rivale Firenze. La sua iconica cinta muraria circolare, coronata da quattordici torri, era una dichiarazione di potere incisa nel paesaggio. Le Francigene, quindi, non erano solo un'arteria commerciale e spirituale, ma delle vere e proprie faglia geopolitiche. La caduta di Monteriggioni nel 1554 EC, avvenuta non per assalto ma per il tradimento del suo capitano, rappresentò un colpo mortale per l'indipendenza della Repubblica di Siena, che capitolò l'anno sequente.

#### Monteriggioni/Convento Vecchio: Eremo di San Leonardo al Lago

Punto di interesse Storico e Spirituale

Un "documento" architettonico e artistico di grande valore, che testimonia la transizione dallo stile romanico a quello gotico. Ricostruito tra il XIII e il XIV secolo, il complesso fu interamente fortificato nel 1366 EC, a riprova della sua importanza strategica oltre che religiosa. Al suo interno sono custoditi tesori della pittura senese: nell'abside si trovano affreschi di Lippo Vanni raffiguranti le Storie della Vita della Vergine (1360-1370 EC), mentre l'ex refettorio ospita un frammentario ma pregevolissimo affresco della Crocifissione di Giovanni di Paolo, considerato un capolavoro del Quattrocento senese (ca. 1445 EC). Acquisito dallo Stato nel 1957 EC e oggi gestito dalla Direzione regionale Musei, l'eremo rappresenta una tappa fondamentale per comprendere l'evoluzione artistica e monastica del territorio senese.

## Siena: • Cattedrale di Siena (Cattedrale di S. Maria Assunta - Duomo)

Punto di interesse Storico Artistico e Spirituale

Il Duomo di Siena è uno dei più insigni capolavori dell'architettura gotica italiana. Consacrato nel 1179 EC su un presunto tempio romano, l'edificio attuale è il risultato di secoli di lavori, ampliamenti e arricchimenti, che lo hanno trasformato in uno scrigno di tesori artistici. La sua iconica facciata a fasce di marmo bianco e verde scuro, il "pratese", è un tratto distintivo dell'architettura religiosa senese. All'interno, la cattedrale custodisce opere di valore inestimabile: il pulpito di Nicola Pisano (1265-1268 EC), capolavoro della scultura gotica; la Libreria Piccolomini, affrescata dal Pinturicchio; sculture di Donatello, Michelangelo e Bernini; e la magnifica vetrata absidale di Duccio di Buoninsegna. L'elemento più straordinario è il pavimento a tarsie marmoree, un'opera unica al mondo realizzata tra il XIV e il XIX secolo. Il complesso include anche il "Facciatone", la facciata incompiuta del mai realizzato "Duomo Nuovo", un progetto grandioso interrotto dalla Peste Nera del 1348 EC, che oggi testimonia l'ambizione e la potenza della **Siena** medievale.

Siena: ♥ Porta Camollia Punto di interesse Storico e Leggende

Porta Camollia non è una semplice porta, ma il tradizionale e storico accesso settentrionale a Siena per i pellegrini e i viaggiatori delle Francigene, in particolare per coloro che provenivano dalla nemica Firenze. La sua funzione era primariamente difensiva, come testimonia la presenza del vicino "Antiporto", una seconda barriera fortificata. La struttura attuale, progettata dall'architetto Alessandro Casolani e decorata dallo scultore Domenico Cafaggi, risale al 1604 EC e fu costruita in seguito alla distruzione della porta medievale durante l'assedio del 1555 EC. L'elemento più celebre è l'iscrizione sull'arco esterno: «Cor magis tibi Sena pandit» ("Siena ti apre un cuore più grande [di questa porta|"). Questo motto, voluto per accogliere il Granduca Ferdinando I de' Medici, segna la trasformazione di un simbolo di guerra in un emblema di ospitalità, un benvenuto che da secoli saluta chi entra in città.

Siena: ♥ Piazza del Campo (Il Campo)

Punto di interesse Storico

Il cuore monumentale di Siena e uno degli spazi urbani medievali più famosi e meglio conservati al mondo. La sua storia è indissolubilmente legata a quella della Repubblica di Siena. La sua caratteristica forma a conchiglia rovesciata, pavimentata in mattoni e divisa in nove spicchi di travertino, fu progettata per rappresentare il mantello della Vergine e, al contempo, il Governo dei Nove, la magistratura che governò la città al suo massimo splendore (1287-1355 EC). La piazza era il fulcro della vita pubblica: qui si tenevano mercati, feste e, dal XVII secolo, il celebre Palio. È dominata dal Palazzo Pubblico (o Palazzo Comunale), capolavoro dell'architettura gotica e sede del Museo Civico, e dalla svettante Torre del Mangia.

Festività: 2 Luglio e 16 Agosto (Palio di Siena)

Siena: 
Museo della Tortura di Siena

Punto di interesse Storico e Avventura

Situato nel cuore storico di Siena, a pochi passi da Piazza del Campo, il Museo della Tortura offre una prospettiva cruda e storicamente significativa sulla giustizia e sulle pratiche punitive del passato L'esposizione raccoglie una vasta gamma di macchinari e strumenti di tortura e di esecuzione capitale, dal Medioevo all'epoca industriale. Sebbene la visita possa essere impressionante, il museo ha un valore storico e didattico: non si limita a esporre oggetti macabri, ma li contestualizza, spiegandone l'uso e la funzione all'interno di sistemi legali e inquisitori ormai superati.

## Percorso Avventura

Siena: • Museo della Tortura di Siena

Punto di interesse Storico e Avventura

Un'avventura nella storia più cupa e inquietante dell'umanità. La visita al Museo della Tortura non è un'esperienza per i deboli di cuore. L'avventura qui è di tipo psicologico ed emotivo: aggirarsi tra ghigliottine, sedie inquisitorie e la "Vergine di Norimberga" sfida il visitatore a confrontarsi con il lato oscuro della natura umana e della storia della giustizia. Le didascalie e le ricostruzioni, spesso con manichini, rendono l'esperienza vivida e a tratti sconvolgente. È un'avventura che genera domande profonde sul potere, la crudeltà e il progresso della civiltà, lasciando un'impressione duratura ben oltre la semplice visita turistica. Le recensioni confermano l'impatto forte e il valore educativo dell'esposizione

Ubicazione: Via del Castello, 1, 53100 Siena SI (vicino a Piazza del Campo)

# 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.

#### Monteriggioni II Fantasma del Capitano Zeti

Zona di interesse Leggende Misteri & Folklore

Si racconta che... Nelle notti di luna piena, quando un velo argenteo si posa sulle antiche mura e il silenzio avvolge ogni cosa, chi si ferma in ascolto, con l'anima in quiete, in Piazza Roma a Monteriggioni può ancora udire un lamento straziante. È un suono che trafigge l'aria, un eco lontano e ossessivo, accompagnato da un leggero scalpiccio di zoccoli che sembra provenire dalle profondità della terra. Si narra sia l'anima inquieta del Capitano Giovanni (o Bernardino) Zeti, una figura avvolta nel mistero e nel disonore, il comandante che nell'anno di grazia 1554 EC pose fine alla secolare e orgogliosa inespugnabilità della fortezza. Di fronte all'assedio implacabile delle truppe fiorentine e imperiali, un'onda inarrestabile che minacciava di travolgere ogni resistenza, Zeti, un fuoriuscito fiorentino che aveva trovato rifugio e servizio sotto le insegne di Siena, compì l'atto che lo avrebbe consegnato alla leggenda e alla maledizione: cedette il castello al nemico. La storia, come spesso accade, è incerta e si perde nelle nebbie del tempo e delle congetture. Fu forse corrotto da un mucchio d'oro, il cui luccichio offuscò ogni fedeltà? O fu ingannato con la promessa insidiosa di aver salva la vita, patto che si rivelò poi un tradimento senza scampo? Oppure, fu semplicemente sopraffatto dalla disperazione e dalla consapevolezza di una battaglia persa, un uomo solo di fronte a forze soverchianti?

Qualunque sia la verità, celata nelle pieghe della storia, la leggenda popolare vuole che il suo tradimento sia stato così infame, così profondo nella sua macchia, da condannarlo a vagare per l'eternità. La sua pena è un tormento senza fine, logorato dal rimorso che gli corrode l'anima, costretto a percorrere instancabilmente i camminamenti di ronda, dove un tempo vegliava fedele, e a inoltrarsi nei cunicoli sotterranei, oscuri e misteriosi, che, si dice, collegherebbero il castello direttamente a Siena. E mentre vaga, il suo lamento si fa grido, una disperazione gutturale che squarcia il silenzio della notte, l'espressione di un'onta che né la storia con il suo inchiostro indelebile né la morte, liberatrice per altri, hanno potuto cancellare. Così, il fantasma del Capitano Zeti rimane un monito eterno, una presenza inquietante che ricorda a chi ascolta il peso insopportabile del tradimento.

#### ◆ Monteriggioni La Corona di Torri e i Giganti di Dante (Mura)

Punto di interesse: Leggende e Curiosità (Letterario)

Si racconta che... Dante Alighieri, nel suo viaggio attraverso l'Inferno, giunto sull'orlo del nono cerchio, fu ingannato da una visione. In lontananza, attraverso la nebbia, gli parve di scorgere le alte torri di una grande città. Ma avvicinandosi, la terribile verità si svelò: non erano torri, ma le smisurate membra di giganti biblici, conficcati fino all'ombelico nel pozzo infernale. Per descrivere al lettore la maestosità e la terribilità di quella visione, il Sommo Poeta ricorse a un'immagine che ogni viaggiatore del suo tempo avrebbe riconosciuto: la cinta muraria di Monteriggioni. «...però che, come in su la cerchia tonda / Monteriggion di torri si corona, / così la proda che 'l pozzo circonda / torreggiavan di mezza la persona / li orribili giganti...» (Inferno, Canto XXXI). Con questa similitudine, Dante non solo ha immortalato la fortezza senese nella letteratura mondiale, ma l'ha anche legata per sempre a un'immagine di potenza smisurata e terribile, un bastione così formidabile da poter essere paragonato solo a creature mitologiche.

#### Siena: Pasilica di San Francesco

Punto di interesse Misteri Leggende & Folklore e Spirituale

La Basilica gotica di San Francesco custodisce le "Sacre Particole", testimonianza di uno dei miracoli eucaristici più straordinari e documentati del Cristianesimo. Il 14 agosto 1730 EC, ben 351 ostie consacrate furono rubate da ignoti malviventi. Miracolosamente, tre giorni dopo furono ritrovate intatte nella cassetta delle elemosine di una chiesa vicina. Per riparare al sacrilegio e per devozione popolare, anziché essere consumate, furono riposte e sigillate. A quasi tre secoli di distanza, le particole si conservano ancora integre, sfidando le leggi naturali di decomposizione. Per chiunque arrivi a Siena, la visita alla Cappella delle Sacre Particole è un'esperienza concreta con il mistero.

#### Siena: Porta Camollia - La Fondazione di Siena e la Leggenda di Porta Camollia Punto di interesse Leggende & Folklore e Storico

Si racconta che... le origini di Siena siano legate a una fuga e a un inseguimento. Dopo che Romolo fondò Roma e uccise il fratello Remo, la sua ira si rivolse contro i figli di quest'ultimo, Senio e Aschio, per estirpare ogni possibile pretendente al trono. I due giovani fuggirono da Roma, portando con sé la statua della Lupa capitolina e cavalcando un cavallo bianco e uno nero, i futuri colori della "Balzana", lo stemma di Siena. Romolo, furibondo, inviò alle loro calcagna uno dei suoi più abili capitani, Camullio. Questi, giunto nelle colline dove oggi sorge Siena, stabilì il suo accampamento militare proprio nel punto più strategico per controllare la via verso nord. Da quel primo accampamento, da quel "castrum" romano, prese il nome il luogo e, secoli dopo, la porta che vi fu eretta: Camollia. Ogni viandante che oggi attraversa quella porta, quindi, non sta solo entrando a Siena, ma sta ripercorrendo il punto esatto in cui la leggenda colloca l'incontro-scontro tra i fondatori della città e il potere di Roma da cui fuggivano.

#### Siena : Le Creature Sotterranee: Omiccioli e Fuggisoli

Punto di interesse Leggende & Folklore

Si racconta che... nel ventre di Siena, nella rete di gallerie buie e umide conosciute come "bottini", gli antichi acquedotti medievali, gli operai che li scavarono non fossero mai veramente soli. Questi uomini, chiamati "querchi", tramandarono racconti di strani incontri avvenuti nelle profondità della terra. Si vociferava di due tipi di creature: i primi erano gli "Omiccioli": piccoli ometti simili a folletti, allegri e per nulla malevoli, che danzavano e giocavano tra loro, portando un'inaspettata allegria in quel mondo sotterraneo, i secondi, invece, erano ben più inquietanti: i "Fuggisoli". Non avevano una forma definita, ma apparivano come lampi di luce improvvisi e fugaci, che sfrecciavano nelle gallerie spaventando i lavoratori. Queste inquietanti e misteriose leggende provenienti dal sottosuolo, trasformarono la rete idrica di Siena, capolavoro di ingegneria, in un regno mitico, popolato da spiriti della terra che accompagnavano e spiavano il duro lavoro dell'uomo.

#### Il Martirio di Sant'Ansano, il Battezzatore di Siena

Punto di interesse Leggende & Folklore

Si racconta che... all'alba del IV secolo, mentre l'Impero Romano perseguitava i cristiani sotto Diocleziano, un giovane patrizio di nome Ansano, della nobile famiglia degli Anicii, fuggì da Roma. Un sogno gli indicò la sua missione: recarsi a Siena e portare la luce del Vangelo. Giunto nella città pagana, Ansano iniziò a predicare e a battezzare con tale fervore da guadagnarsi il titolo di "Battezzatore dei Senesi". La sua fama giunse alle orecchie del proconsole Lisia, che lo fece arrestare. La leggenda narra di torture atroci: fu immerso nella pece bollente nel luogo che oggi è il Fosso di Sant'Ansano, ma ne uscì miracolosamente illeso. Non avendo ottenuto la sua abiura, Lisia lo condannò alla decapitazione. Il 1° dicembre del 304 EC, Ansano fu condotto fuori città, sulle rive del fiume Arbia, e lì subì il martirio. La sua Passio (racconto del martirio) divenne non solo un testo di devozione, ma anche uno strumento politico per la giovane diocesi di Siena, che attraverso il culto del suo primo santo patrono affermò la propria identità e i propri confini contro la rivale • Arezzo.

<sup>\*</sup> 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 gualità, 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: Monteriggioni > Siena

Il percorso unisce la tradizione rurale e boschiva della Montagnola Senese con la raffinata cultura dolciaria di Siena, città che nel Medioevo fu un crocevia fondamentale per il commercio delle spezie. È una cucina di forti contrasti: la semplicità contadina di piatti come i Pici si sposa con la complessità aristocratica di dolci speziati come il Panforte. A unire questi due mondi è l'eccellenza delle materie prime locali: la pregiata carne di Cinta Senese, l'olio extravergine d'oliva, i funghi ed altro ancora.

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

Lardo di Colonnata IGP Spezie (Pepe, Cannella, Noce Moscata) Chianti Colli Senesi DOCG

#### Prodotti e Preparati Locali:

Panforte di Siena IGP: Dolce - Siena e zone limitrofe

Capocollo di Cinta Senese: Salume - Siena, San Gimignano e zone senesi Ricciarelli di Siena IGP: Biscotti morbidi - Siena, San Gimignano e zone senesi

#### Piatti tradizionali:

#### Pici all'Aglione

Tipico di: Provincia di Siena, Val di Chiana

Reperibile in: Siena e tutta la provincia, Val di Chiana...

I **pici** sono una pasta fresca fatti a mano con sola acqua e farina, il cui nome deriva dal gesto di "appiciare", ovvero arrotolare l'impasto per creare il filo di pasta. Il condimento è un sugo semplice ma saporitissimo a base di "aglione", una varietà locale di aglio molto più grande e dal sapore più dolce e delicato di quello comune.

**Composizione**: Pici freschi, spicchi di Aglione della Val di Chiana, pomodori pelati o passata di pomodoro, olio extravergine d'oliva, vino bianco (facoltativo), peperoncino (facoltativo), sale.

**Preparazione**: Gli spicchi d'aglione vengono schiacciati o tritati finemente e cotti molto lentamente in olio d'oliva, a volte con l'aggiunta di poca acqua o vino bianco, fino a diventare una crema morbida, senza che soffriggano o prendano colore. Si aggiunge poi il pomodoro e si lascia cuocere il sugo a fuoco basso fino a che non si è ben ristretto. I pici vengono cotti in abbondante acqua salata e saltati direttamente nel sugo prima di essere serviti.

#### Cinghiale in Umido alla Senese

Tipico di: Aree boschive della Toscana.

Reperibile in: Siena, tutta la provincia e zone circostanti.

Il **cinghiale in umido alla senese** è un secondo piatto robusto e aromatico, che racchiude i sapori selvatici del bosco. La carne di cinghiale, dal gusto intenso, viene resa tenera e saporita da una lunga marinatura e una cottura lenta e paziente.

**Composizione**: Polpa di cinghiale tagliata a pezzi, vino rosso (per la marinatura e la cottura), soffritto di sedano, carota e cipolla, aglio, erbe aromatiche (alloro, rosmarino, bacche di ginepro), pomodoro (pelati o concentrato), olive nere (opzionale), olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

**Preparazione**: La carne di cinghiale viene fatta marinare per diverse ore (spesso una notte intera) in vino rosso con verdure e aromi per intenerirla e smorzare il sapore selvatico. Dopo la marinatura, la carne viene scolata e rosolata in un tegame con un soffritto fresco. Si sfuma con altro vino rosso, si aggiunge il pomodoro e si lascia cuocere a fuoco molto basso per almeno 2-3 ore, finché la carne non diventa tenerissima. A fine cottura si possono aggiungere olive nere per arricchire il piatto.

Percorso Sapori 2

## 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 sulla Via Francigena (CVF), accesso 2025. https://viefrancigene.com/

#### Enti Ecclesiastici:

- 3. Arcidiocesi di Siena-Colle di Val d'Elsa-Montalcino Regione ecclesiastica: Toscana, Piazza del Duomo 6, 53100 Siena (SI), accesso 2025. https://www.arcidiocesi.siena.it/
- BeWeB Beni Ecclesiastici in Web, Conferenza Episcopale Italiana, accesso 2025. https://www.beweb.chiesacattolica.it/
- 5. Santi e Beati (Portale di agiografia), accesso 2025. https://www.santiebeati.it/

#### **Enti Locali e Turistici:**

- 6. Monteriggioni Turismo, Ufficio Turistico, accesso 2025. https://www.monteriggioniturismo.it/
- 7. Comune di Monteriggioni, Portale Ufficiale, accesso 2025. https://www.comune.monteriggioni.si.it/
- 8. Comune di Siena, Portale Ufficiale, accesso 2025. https://www.comune.siena.it/
- 9. Visit Siena Official (Portale Turistico), accesso 2025. https://visitsienaofficial.it/

#### Musei, Fondazioni Culturali e Consorzi di tutela:

- 10. Consorzio di Tutela della Cinta Senese DOP, Piazza G. Matteotti 30, 53100 Siena (SI), accesso 2025. http://www.cintasenesedop.it/
- 11. Consorzio Vino Chianti, accesso 2025. https://www.consorziovinochianti.it/
- 12. EcoMuseo Senese (Archivio del patrimonio culturale), accesso 2025. https://eco.museisenesi.org/
- 13. Fondazione Musei Senesi, accesso 2025, https://www.museisenesi.org/
- 14. Museo della Tortura di Siena, Sito Ufficiale, accesso 2025. https://www.museodellatorturasiena.it/
- 15. Polo Museale della Toscana / Direzione Regionale Musei Toscana, Ministero della Cultura, accesso 2025. https://cultura.gov.it/
- 16. Qualigeo, Atlante dei prodotti DOP e IGP, accesso 2025. https://www.qualigeo.eu

#### Blog, Guide e Portali Specializzati:

- 17. Movimento Lento, Portale di turismo sostenibile, accesso 2025, https://www.movimentolento.it/
- 18. CAI Sezione di Siena, Documentazione escursioni, accesso 2025. https://www.caisiena.it/
- 19. A Zonzo con Zazzu (Blog di trekking), accesso 2025. https://azonzoconzazzu.com/
- 20. Traveling in Tuscany (Portale turistico-culturale), accesso 2025. http://www.travelingintuscany.com/
- 21. La mia Terra di Siena (Blog di cultura e leggende), accesso 2025. http://www.lamiaterradisiena.it/
- 22. Castelli Toscani (Portale sui castelli della Toscana), accesso 2025. https://castellitoscani.com/
- 23. TuttaToscana.net (Portale di cultura e storia toscana), accesso 2025. https://tuttatoscana.net/

#### Fonti Storiche e Accademiche:

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

#### Riferimenti Generali e Crediti:

- 27. Luca CM > The Creactive CAT. <a href="https://creactive.cat">https://creactive.cat</a>
- 28. Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati https://www.wikipedia.org/
- 29. 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).

