

Lexicon DOO-025II-030 | San Gimi > Monteriggioni



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

Itinerario

La Tratta **San Gimignano** a **Monteriggioni** si riferisce alla **ventinovesima tratta** del **Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 32** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e “*Mansio*” (tappa) indicata da **Sigerico**. Il percorso è un'immersione totale nel paesaggio archetipico senese. Abbandonate le torri di **San Gimignano**, ci si addentra in un mosaico di strade bianche, sentieri boschivi e carrarecce che serpeggiano tra colline ondulate, vigneti di Vernaccia e Chianti, uliveti secolari e macchie di lecci. È un viaggio che segna il passaggio dalla Valdelsa alle pendici della Montagnola Senese, un territorio aspro e affascinante. Storicamente, il cammino ricalca le orme dei pellegrini medievali, passando in prossimità della *XVIII Mansio* di **Sigerico**, *Aelse* (identificata con la perduta Pieve a Elsa vicino a Gracciano), e del misterioso *Molino d'Aiano*, la cui esatta ubicazione è ancora oggetto di dibattito tra gli storici.

La Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~31 km | **Dislivello Totale:** Significativo ~(±600m) | **Difficoltà:** Impegnativa

↪Tappa Locale 1: Monteoliveto (~2 KM)

Dislivello: Irrilevante | **Terreno:** Asfalto | **Difficoltà:** Facile

Uscendo da **San Gimignano** il percorso scende lievemente per poi immergersi quasi subito nella campagna. Una sosta obbligata è presso il **Convento di Monteoliveto**, da cui si gode un ultimo, struggente panorama sulle torri della città.

↪Tappa Locale 2: Colle di Val d'Elsa (~14 KM)

Dislivello: Saliscendi ~(P+300m N-400m) | **Terreno:** Asfalto, Sterrato, Sentieri | **Difficoltà:** Impegnativa

Il sentiero si inoltra in un paesaggio più selvaggio, caratterizzato da continui saliscendi. Svoltando a sinistra al bivio, si segue la variante che conduce nel cuore storico di **Colle di Val d'Elsa**. Questa alternativa è cruciale per l'approvvigionamento, offrendo accesso a negozi, farmacie e punti di ristoro in una tappa altrimenti priva di servizi. Permette inoltre di visitare il centro della “*Città del Cristallo*” e la sua Concattedrale.

↪Tappa Locale 3: Gracciano (~4 KM)

Dislivello: Saliscendi ~(±100m) | **Terreno:** Sterrato, Carrarecce, Strade Bianche | **Difficoltà:** Moderata

Seguendo il percorso, attraverso un itinerario rurale su carrarecce e sterrati, si arriva in breve a **Gracciano**.

↪Tappa Locale 4: Strove (~6 KM)

Dislivello: Saliscendi ~(P+100m N-50m) | **Terreno:** Asfalto, Sterrato, Sentieri | **Difficoltà:** Moderata

Questo tratto, rurale e contemplativo, passa accanto alle antiche terme de Le Caldane prima di convergere verso **Strove**.

↪Tappa Locale 5: Monteriggioni (~5 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+100m N-50m) | **Terreno:** Sterrato, Sentieri | **Difficoltà:** Moderata

Superato Strove e il vicino Castel Petraio, il sentiero scende verso la piana dove sorge il magnifico complesso di Abbazia a Isola, fondato nel 1001 per assistere i pellegrini. Questo tratto è psicologicamente impegnativo: la vista di **Monteriggioni** in lontananza è un miraggio che scompare e riappare, mettendo alla prova la determinazione. L'ultima parte del percorso è dominata dalla salita finale, breve ma ripidissima, che conduce direttamente sotto le mura del castello.

Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: E
- AEVF: **Hard**
- Stima soggettiva: **Impegnativa**. La combinazione di distanza, saliscendi continui e la dura salita finale la rendono una delle tratte più provanti dell'intero percorso.
- **Impegno fisico: Importante**. Richiede una più che discreta preparazione fisica e resistenza per essere completata in una sola giornata.
- **Difficoltà tecnica: Bassa**. Il percorso non presenta passaggi complessi, se non la gestione del terreno scivoloso in caso di pioggia.
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona. La segnaletica ufficiale della Via Francigena è generalmente ben presente, ma in alcuni bivi o tratti rurali richiede attenzione per non perdere la traccia.

Suggerimenti:

- **Preparazione:** Questa tratta è riservata a escursionisti ben allenati.
- **Equipaggiamento:** Trekking. È imperativo partire con una scorta adeguata di acqua e cibo. I punti di ristoro e le fonti sono estremamente rari tra i centri abitati principali.
- **Controllo Meteo:** Verificare le condizioni meteo. Dopo piogge intense, i guadi possono essere impegnativi. Portare sandali da guado o prepararsi ad attraversare a piedi nudi per mantenere asciutti scarponi e calze.

N.B: Suddivisione della Tappa: Per chi non se la sente di affrontare l'intera distanza, è possibile considerare questa variante per Colle di Val d'Elsa e pernottare lì, oppure organizzare un trasporto da punti intermedi come Abbadia a Isola.

Percorso Spirituale

San Gimignano: 9 Duomo di Santa Maria AssuntaPunto di interesse Spirituale e [Storico](#)

Entrare nel **Duomo di San Gimignano** è come aprire un libro illustrato di un testo sacro. Le pareti, interamente affrescate, sono una "**Bibbia dei poveri**", pensata per istruire i fedeli analfabeti attraverso la potenza delle immagini. Da un lato le storie del Nuovo Testamento, dall'altro quelle del Vecchio. Lo sguardo si perde tra le scene vivide e drammatiche, in un percorso di catechesi visiva che avvolge il visitatore.

S Patrono (San Geminiano - 31 Gennaio)

Accesso: Ingresso a pagamento.

Indirizzo: Piazza delle Erbe, 53037 San Gimignano (SI)

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

Colle di Val d'Elsa: 9 Concattedrale dei Santi Alberto e Marziale

Punto di interesse Spirituale

Il Duomo di Colle di Val d'Elsa è una meta spirituale di primaria importanza. Il suo fulcro devozionale è la cappella che custodisce la reliquia del [Sacro Chiodo](#), uno dei chiodi che la tradizione vuole siano stati usati per la Crocifissione di Cristo, conservato in un prezioso tabernacolo marmoreo di **Mino da Fiesole**. La sosta in questo luogo offre un'esperienza di profonda venerazione, un contatto diretto e tangibile con il mistero centrale della fede cristiana, un momento di preghiera intensa a metà del cammino.

S. Patrono (San Marziale - 1 Luglio)

Accesso: Chiesa Aperta

Indirizzo: Piazza del Duomo, 53034 Colle di Val d'Elsa (SI)

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

9 Abbazia a Isola: Abbazia dei Santi Salvatore e CirinoPunto di interesse Spirituale e [Storico](#)

Fondata nel 1001 EC dalla **contessa Ava** con lo scopo esplicito di fungere da hospitale per i pellegrini, L'esperienza spirituale è un sentimento di gratitudine e solidarietà.

Indirizzo: Piazza Gino Strada 5, 53035 Abbazia a Isola, Monteriggioni (SI).

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

Percorso Storico Culturale Religioso

San Gimignano: 9 Duomo di Santa Maria AssuntaPunto di interesse Storico Artistico e [Spirituale](#)

Una straordinaria antologia della pittura toscana del XIV secolo. La sua costruzione, iniziata nel XII secolo, ha visto all'opera alcuni dei più importanti artisti del tempo. Le pareti della navata sinistra furono affrescate da **Bartolo di Fredi** con scene del Vecchio Testamento, mentre la navata destra fu decorata da un artista della cerchia di **Simone Martini** (identificato come **Lippo Memmi**) con storie della vita di Cristo. Questo ciclo di affreschi rappresenta un documento storico fondamentale per comprendere l'evoluzione dell'arte senese e l'uso didattico delle immagini nella società medievale.

9 San Gimignano: Torre GrossaPunto di interesse Storico e [Avventura](#)

Eretta nel 1311 EC accanto al **Palazzo Comunale**, la **Torre Grossa**, con i suoi 54 metri, è la più alta della città e il simbolo tangibile del potere comunale. La sua costruzione fu un atto politico deliberato per superare in altezza tutte le torri delle famiglie private, affermando la supremazia dell'istituzione pubblica sull'aristocrazia. Al suo interno, il Palazzo ospita la **Sala di Dante**, che ricorda la visita del poeta nel 1300 EC come ambasciatore della lega guelfa, e la **Pinacoteca Civica**, rendendo il complesso il cuore della vita politica e culturale della **San Gimignano** medievale.

San Gimignano: 9 Casa Santa Fina

Punto di interesse Religioso Storico

Questo modesto edificio medievale è identificato dalla tradizione come la casa in cui visse e morì **Santa Fina** (1238-1253 EC). La sua importanza storica non risiede in elementi architettonici di pregio, ma nel suo essere una testimonianza materiale e tangibile della vita della santa più amata della città. La casa, oggi trasformata in una piccola cappella, conserva la memoria del luogo fisico in cui si svolse il suo lungo martirio e dove, secondo la leggenda, avvenne il miracolo delle viole. Rappresenta un raro esempio di abitazione medievale conservata e trasformata in luogo di culto, un ponte diretto tra la storia agiografica e la realtà urbana del XIII secolo.

Colle di Val d'Elsa: 9 Porta Volterrana (o Porta Nuova)

Punto di interesse Storico

La Porta Nuova, conosciuta anche come **Porta Volterrana** per la sua funzione di accesso da **9 Volterra**, completa le fortificazioni di **Colle di Val d'Elsa** che rappresentano un punto fermo nell'architettura fortificata Medicea, seconde per importanza solo alla fortezza di Volterra. La "Porta Nuova", più spesso chiamata Porta Salis perché era il punto d'ingresso per il sale proveniente dalle saline di **Volterra**, è di fatto una piccola fortezza. Costruita nel 1479 EC con il contributo di architetti militari di spicco come il Francione, Giuliano da Sangallo, Francesco d'Angelo e Paolo di Francesco, costituisce il baluardo occidentale della cinta muraria. Un segmento delle mura è protetto da due imponenti torrioni circolari, che richiamano più le rocche che le mura urbane.

📍 **Abbadia a Isola: Abbazia dei Santi Salvatore e Cirino**

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

La sua fondazione nel 1001 EC fu una decisione strategica. Posizionata in un punto nevralgico delle Francigene, l'abbazia offriva servizi essenziali (alloggio, cibo, cure mediche, conforto spirituale) al flusso, a quel tempo costante, di pellegrini e mercanti. Questa attività, simile a una moderna area di servizio autostradale, permise al monastero di accumulare immense ricchezze, terre e potere politico, diventando uno degli enti più influenti della regione. Il complesso è un esempio emblematico di come gli ordini monastici abbiano creato l'infrastruttura fondamentale che rese possibili i viaggi a lunga distanza nel Medioevo.

Abbadia a Isola/Monteriggioni: 📍 M.a.M. Museo archeologico di Monteriggioni

Punto di interesse Storico Archeologico

Il MaM (Museo Archeologico di Monteriggioni) si trova nell'ex-monastero di Abbadia Isola, sulle Vie Francigene. Il museo offre un percorso espositivo che va "dall'esterno all'interno", raccontando la storia dell'abbazia tramite installazioni all'aperto e due sale interne (Tinaia e Sigerico) che esplorano la storia del territorio di **Monteriggioni** dal Medioevo alla protostoria con ricostruzioni, contenuti multimediali e reperti. Il percorso espositivo, un viaggio "a ritroso nel tempo", presenta reperti preistorici, etruschi, romani e medievali provenienti dalla zona, inclusi oggetti dal **Castello di Staggia**, ornamenti dal chiostro del monastero, testimonianze romane da **Rigoni** (con l'urna di Lucius Sentius), corredi **etruschi** dal **Casone** e manufatti preistorici di **Homo neanderthalensis** da **Campassini** e Sant'Antonio.

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 la 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 seguente.

Percorso Avventura

📍 **San Gimignano: La Scalata alla Torre Grossa**

Punto di interesse Avventura e [Storico](#)

L'avventura urbana per eccellenza a **San Gimignano**. Salire i 218 gradini della **Torre Grossa**, l'unica torre pubblica aperta al pubblico, è una vera e propria sfida fisica che mette alla prova fiato e gambe. Man mano che si sale, le strette scale in legno e metallo aumentano il senso di vertigine e di conquista. L'arrivo in cima, a 54 metri d'altezza, è una ricompensa impagabile: una vista a 360 gradi sui tetti della città, sulle altre torri e su tutta la **Valdelsa**.

Indirizzo: Piazza del Duomo, 53037 San Gimignano (SI).

Trekking sul Sentierelsa e 📍 Cascata del Diborrato

Zona di interesse Avventura e Natura

Descrizione: Una deviazione naturalistica sorprendente, che offre un paesaggio quasi tropicale inaspettato nel cuore della **Toscana**. Il **Sentierelsa** è un percorso attrezzato di circa 4 km (andata e ritorno) che si snoda lungo le acque turchesi del fiume **Elsa**. L'avventura consiste nell'attraversare il fiume su guadi di pietre assicurati da corde, percorrere passerelle in legno e immergersi in una vegetazione lussureggiante. Il culmine dell'escursione è la spettacolare **Cascata del Diborrato**, un salto di 15 metri che forma una profonda pozza dalle acque cristalline, ideale per un bagno rigenerante nelle giornate calde.

Ubicazione: L'accesso principale al sentiero si trova presso il Ponte di San Marziale, in località Gracciano a Colle di Val d'Elsa.

Colle di Val d'Elsa: 📍 Le Caldane - Terme Etrusche - Romane

Zona di interesse Avventura e Natura

Le **Caldane**, bagni termali millenari vicino a **Colle di Val d'Elsa**, erano apprezzate fin dall'epoca etrusco-romana per le proprietà terapeutiche delle loro acque tiepide e minerali, utili per eruzioni cutanee e come purgativo. Distrutte nel 1260 EC e parzialmente ricostruite nel Quattrocento, mantengono ancora oggi un'importanza per gli abitanti locali, nonostante un discutibile ripristino ottocentesco della pavimentazione. Le loro acque confluiscono nel fiume **Elsa**.

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.

Le Origini Mitiche di San Gimignano

Leggenda

Le radici di San Gimignano affondano in un passato così remoto da intrecciarsi con le vicende più oscure e affascinanti dell'antica Roma.

Si racconta che... Le sue origini risalgono addirittura all'epoca della congiura di **Catilina**, quando la Repubblica Romana era scossa da intrighi e lotte di potere. In quel clima di epurazioni e persecuzioni, due giovani fratelli, **Muzio** e **Silvio**, rampolli di nobili famiglie romane, furono costretti a fuggire dalla capitale per sottrarsi alle purghe che decimavano l'aristocrazia. Il loro esilio li condusse in un luogo allora remoto e selvaggio: la **Valdelsa**. Qui, lontano dalle mire di **Roma**, i due fratelli decisero di fondare due distinti insediamenti fortificati, che presero il nome di **Mucchio** e **Silvia**.

Fu il Castello di **Silvia**, eretto sulla sommità del colle che oggi domina il paesaggio con le sue iconiche torri, a prosperare e a gettare le fondamenta di quella che sarebbe diventata la futura città. La sua posizione strategica, probabilmente, ne favorì lo sviluppo, legando indissolubilmente il suo destino a uno degli episodi più drammatici e cruenti della storia romana. Le vicende di **Catilina**, con la loro eco di tradimenti e repressioni, si riflettevano così, in un certo senso, nella nascita di un nuovo centro abitato, simbolo di rifugio e rinascita.

Ma la storia non si esaurisce con queste remote origini romane; essa si arricchisce di un capitolo altrettanto significativo durante le tumultuose invasioni barbariche. L'Europa era in preda al caos, e le orde di **Totila**, il temibile re degli **Ostrogoti**, avanzavano inesorabili, seminando distruzione e terrore. Fu in questo contesto di grande incertezza che l'esercito goto giunse alle porte della città, all'epoca ancora conosciuta come **Silvia**. La popolazione, colta da un terrore paralizzante di fronte all'imminente assedio e al probabile saccheggio, si affidò all'unica ancora di salvezza rimasta: la preghiera. E fu proprio in quel frangente di disperazione che si verificò un evento straordinario, un vero e proprio miracolo che avrebbe cambiato per sempre il nome e la storia della città. Sulle mura cittadine, quasi a protezione degli abitanti, apparve improvvisamente una figura imponente e luminosa: **lo spettro di Geminiano**, la cui fama di taumaturgo era già diffusa. La sua apparizione fu così maestosa e terrificante che lo stesso **Totila** e il suo esercito furono colti da un timore reverenziale. Si dice che la visione del santo fosse così potente da spaventare a tal punto i **Goti** da indurli a ritirarsi precipitosamente, abbandonando l'assedio e risparmiando la città da un destino di distruzione e saccheggio.

In segno di gratitudine perenne per la protezione divina ricevuta, gli abitanti di **Silvia** presero una decisione che avrebbe segnato la loro identità per i secoli a venire: ribattezzare la loro città con il nome del santo che li aveva così miracolosamente protetti. Da quel momento in poi, il Castello di **Silvia** divenne **San Gimignano**, un nome che ancora oggi risuona con il ricordo di un intervento soprannaturale e di una salvezza inaspettata, testimonianza della fede e della devozione di un popolo che ha saputo resistere alle avversità, grazie anche all'intervento di figure leggendarie che ne hanno plasmato l'identità.

Ubicazione: Centro storico di San Gimignano (leggenda fondativa della città).

Ubicazione: Mura e porte del centro storico di San Gimignano (luogo dell'apparizione).

Le Viole di Santa Fina - Casa Santa Fina

Punto di interesse Leggende & Folklore e [Religioso Storico](#)

Si racconta che... **Fina dei Ciardi**, nata a **San Gimignano** nel 1238 EC, fu una fanciulla di straordinaria fede e pietà. Nonostante la sua giovane età, **Fina** si distinse per la sua devozione e la sua carità verso i poveri e i bisognosi. All'età di dieci anni, fu colpita da una grave malattia che la immobilizzò completamente, costringendola a giacere su una dura tavola di legno. Nonostante le atroci sofferenze fisiche, Fina non si lamentò mai, ma anzi, offrì il suo dolore a Dio con incredibile serenità e accettazione. La sua stanza divenne un luogo di pellegrinaggio per molti, che venivano a chiedere consigli e conforto, colpiti dalla sua eccezionale forza d'animo. Si narra che Fina avesse visioni e premonizioni, e che la sua umiltà e la sua totale dedizione a Dio la rendessero un esempio di santità già in vita. Il giorno della sua morte, il 12 marzo 1253 EC, un evento miracoloso scosse l'intera città: le campane di **San Gimignano** iniziarono a suonare da sole, annunciando la dipartita della giovane santa. Ma il prodigio più straordinario avvenne proprio accanto a lei: la nuda tavola di legno su cui **Fina** aveva trascorso gli ultimi anni della sua vita, sopportando con dignità le sue sofferenze, fiorì improvvisamente, coprendosi di profumatissime viole gialle. Queste viole, così vive e inaspettate, divennero il simbolo della purezza e della rinascita, testimoniando la grazia divina che aveva avvolto la vita di **Fina**.

Ancora oggi, si dice che le "**Viole di Santa Fina**" fioriscano miracolosamente sulle antiche mura della città nel mese di marzo, proprio intorno alla data della sua festa, a testimonianza perenne della sua santità e della sua intercessione. La figura di **Santa Fina** rimane profondamente radicata nella memoria e nella devozione di **San Gimignano**, un simbolo di fede, resilienza e speranza che continua a ispirare e commuovere.

Ubicazioni: Casa Santa Fina e Duomo di Santa Maria Assunta (luogo della morte).

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.

📍 Monteriggioni Il 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.

* 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: San Gimignano > Monteriggioni

La cucina di questa tappa è un ponte tra le eccellenze della Val d'Elsa e la robusta tradizione della Montagnola Senese. È un territorio che celebra ingredienti di fama mondiale come lo Zafferano di San Gimignano e la Vernaccia, unendoli alla rusticità dei piatti a base di cacciagione e ai sapori decisi dei salumi di Cinta Senese.

Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Lardo di Colonnata IGP

Miele della Montagnola Senese

Chianti Colli Senesi DOCG

Prodotti e Preparati Locali:

Vernaccia di San Gimignano DOCG: Vino Bianco - **San Gimignano 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:

Coniglio alla Vernaccia e Zafferano

Tipico di: San Gimignano.

Reperibile in: San Gimignano e zone limitrofe.

Una ricetta che celebra i prodotti di San Gimignano. Il coniglio viene rosolato e poi cotto lentamente con la Vernaccia, che gli conferisce una nota acida e aromatica, e lo Zafferano, che dona colore e un sapore unico.

Composizione: Coniglio tagliato a pezzi, Vernaccia di San Gimignano DOCG, pistilli di Zafferano di San Gimignano DOP, aglio, rosmarino, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: I pezzi di coniglio vengono rosolati in padella con olio, aglio e rosmarino. Si sfuma poi con abbondante Vernaccia, lasciando evaporare l'alcol e proseguendo la cottura a fuoco dolce. A fine cottura, si aggiungono i pistilli di zafferano, precedentemente sciolti in poca acqua calda, per donare colore e aroma.

Gnudi Ricotta e Spinaci (Malfatti)

Tipico di: Province di Siena e Grosseto.

Reperibile in: Colle di Val d'Elsa, Monteriggioni e zone limitrofe.

Gnudi (o Malfatti) di **ricotta e spinaci** sono delicati e gustosi, l'essenza del ripieno dei ravioli, ma "nudi", ovvero senza la sfoglia di pasta. Sono delle polpettine morbide di ricotta e spinaci (o bietole).

Composizione: Ricotta fresca (di pecora o vaccina), spinaci lessati e strizzati, uova, formaggio grattugiato (Pecorino o Parmigiano), poca farina, noce moscata, sale, pepe.

Preparazione: Si amalgamano la ricotta ben scolata con gli spinaci tritati, l'uovo, il formaggio, la farina e le spezie. Con l'impasto si formano delle quenelle o palline, che vengono passate nella farina e poi cotte in acqua bollente salata. Vengono a galla appena pronte e si condiscono classicamente con burro fuso e salvia.

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/>
4. Diocesi di Volterra - Regione ecclesiastica: Toscana, Via Roma 13, 56048 Volterra (PI), accesso 2025. <https://www.diocesivolterra.it/>
5. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, Conferenza Episcopale Italiana, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>
6. Santi e Beati (Portale di agiografia), accesso 2025. <https://www.santiebeati.it/>

Enti Locali e Turistici:

7. Comune di San Gimignano, Portale Ufficiale, accesso 2025. <https://www.comune.sangimignano.si.it/>
8. Comune di Colle di Val d'Elsa, Portale Ufficiale, accesso 2025. <https://www.comune.collevaldelsa.it/>
9. Comune di Monteriggioni, Portale Ufficiale, accesso 2025. <https://www.comune.monteriggioni.si.it/>
10. Monteriggioni Turismo, Ufficio Turistico, accesso 2025. <https://www.monteriggioniturismo.it/>

Musei, Fondazioni Culturali e Consorzi di tutela:

11. Consorzio di Tutela della Cinto Senese DOP, Piazza G. Matteotti 30, 53100 Siena (SI), accesso 2025. <http://www.cintasenesedop.it/>
12. Consorzio Vino Chianti, accesso 2025. <https://www.consorziovinochianti.it/>
13. EcoMuseo Senese (Archivio del patrimonio culturale), accesso 2025. <https://eco.museisenesi.org/>

Blog, Guide e Portali Specializzati:

14. Movimento Lento, Portale di turismo sostenibile, accesso 2025. <https://www.movimentolento.it/>
15. A Zonzo con Zazzu (Blog di trekking), accesso 2025. <https://azonzoconzazzu.com/>
16. Traveling in Tuscany (Portale turistico-culturale), accesso 2025. <http://www.travelingintuscany.com/>
17. Visit Colle di Val d'Elsa, Portale Turistico, accesso 2025. <https://www.visitcollevaldelsa.com/>
18. Girovaga Inside (Blog di viaggi e leggende), accesso 2025. <https://www.girovagainside.it/>
19. TuttaToscana.net (Portale di cultura e storia toscana), accesso 2025. <https://tuttatoscana.net/>
20. Qualigeo, Atlante dei prodotti DOP e IGP, accesso 2025. <https://www.qualigeo.eu>

Fonti Storiche e Accademiche:

21. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
22. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
23. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.
24. Sozzini, Alessandro. Diario delle cose avvenute in Siena dal 20 luglio 1550 al 28 giugno 1555.
25. Società Storica della Valdelsa, Pubblicazioni, accesso 2025. <http://www.storicavaldelsa.it/>

Riferimenti Generali e Crediti:

26. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
27. Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati <https://www.wikipedia.org/>
28. 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).

