



La rocciosa Costa degli Etruschi a Calafuria, in provincia di Livorno

cheologico di Baratti e Populonia: acropoli, templi, città bassa, porto e quartiere industriale mantengono vive le testimonianze di Populonia, unico grande centro etrusco il cui nome antico, Fufluna, richiama il Dio del vino etrusco. Le Terme di Venturina, già note agli Etruschi e ai Romani come Aquae Populoniae, permettono una pausa di benessere grazie alle proprietà della sorgente Cratere. Nel mare etrusco passavano tonni e palamite: non è un caso che il piatto classico di Baratti sia il *tonno briaio*, con vino rosso, e che dall'inizio dell'800 fino al 1940 rimase attiva una tonnara. Qui i piatti di pesce e di carne convivono armoniosamente, da quelli a base di cinghiale al cacciucco. Ma nelle ricette della Costa degli Etruschi spesso mare e ter-

È quello della Costa degli Etruschi uno dei territori più interessati per scoprire le origini di questa regione. Anche dal punto di vista gastronomico, grazie a una cucina che, oggi come ieri, unisce nel piatto mare e terra, come nelle seppie con le bietole o nelle triglie alla Livornese

ra si trovano insieme: seppie con le bietole, baccalà o stoccafisso con cipolla, pomodoro e patate, triglie alla livornese, cuscus, pappa al pomodoro, riso nero con le seppie, e la palamita di San Vincenzo che i pescatori bollivano in acqua e aceto con carota, sedano e odori per poi pulirla e marinarla. Non manca la cacciagione, dai ravioli con sugo di lepre ai tordi con le olive, fino al cinghiale in dolceforte. Al di là degli etruschi, un altro itinerario da scoprire quest'anno è quello delle *Terre di Piero*, che consente di immergersi nel mondo di Piero della Francesca, vedendo

## Work'n Florence

Parafrendando il motto su Maometto e la montagna, se Firenze non potrà essere tutta rappresentata all'Expo, l'obiettivo è far sì che da maggio in poi l'Expo vada a Firenze. Per attrarre i turisti sono state studiate una cupola 3D, un temporary mall, eventi e iniziative per far conoscere al mondo le eccellenze fiorentine, sotto il cappello del progetto Work'n Florence. Nel rinnovato complesso di San Firenze troverà così posto la Casa delle eccellenze dove ogni due settimane si alterneranno le migliori produzioni nel settore dell'industria di qualità, artigianato artistico ed enogastronomia. Nella Dogana di Palazzo Vecchio verrà allestita invece l\_Dome, una riproduzione alta 8,5 metri della cupola del Brunelleschi, che all'interno racconterà i diversi aspetti del saper fare Florence-style prima di iniziare – da ottobre in poi – un tour in giro per il mondo. Curiosa poi Jellyfish, la zattera biodinamica realizzata da Stefano Mancuso con materiali riciclati, che utilizza l'acqua dell'Arno per le coltivazioni e offre l'opportunità di approfondire i temi dei cambiamenti climatici e della sostenibilità. Gli appassionati del grano e del pane potranno invece partecipare a fine settembre a un forum internazionale all'Accademia dei Georgofili e in Orsanmichele (oggi chiesa, in origine granaio della città) e alla mostra che racconta la storia, il presente e il futuro del grano. Col progetto Orti e cenacoli, infine, Firenze riscoprirà l'essenzialità del cibo attraverso sei cene tematiche nei chiostrì cittadini all'insegna della simplicitas e ispirate ai ricettari monastici degli ordini religiosi. «Questi eventi – spiega il sindaco, Dario Nardella – trasformeranno la nostra città nella porta ideale per Expo: utilizzeremo quest'opportunità e i numerosi appuntamenti per attrarre turisti e diffondere i valori del Made in Florence».

dal vivo i paesaggi immortalati nelle sue opere, assaporando i piatti tipici del luogo (dalla carne di Chianina, all'acquacotta alla ribollita) e godendosi le manifestazioni folkloristiche tra Valtiberina e Valdichiana. L'appuntamento di Expo 2015 sarà anche l'occasione per la "riscoperta" dell'Isola del Giglio dopo la vicenda della Costa Concordia: i riflettori saranno puntati sulla vita sotto il mare, sulla ricchezza naturalistica dei fondali così come sulla storia e le storie del Giglio, ad esempio quelle dei pirati che depredarono completamente l'isola nel 1544.

### Sulle orme della fede

Un altro punto focale sarà la valorizzazione della Via Francigena, antica rotta dei pellegrini oggi di nuovo interamente percorribile grazie a un investimento complessivo – tra messa in sicurezza, strutture di ospitalità, servizi, aree di sosta e segnaletica – di 16 milioni da parte della Regione. In due settimane, percorrendo 25 km al giorno, è possibile attraversare l'intera regione, dalla boscosa Lunigiana a Radicofani, da dove si stende il territorio che conduce a Roma. Un itinerario in 15 tappe che può essere percorso sia con la visione di un viaggiatore attivo in bicicletta, a piedi o a cavallo, sia declinato come un'esperienza enogastronomica, storica, culturale e artistica. Partendo dalla valle del fiume Magra, con boschi circondati da castelli, pievi romaniche e borghi ancora ben conservati, si arriva a Pontremoli, con i suoi palazzi e chiese medievali, tra cui la chiesa di San Pietro dove ancora oggi si conserva il "labirinto", simbolo dei pellegrinaggi diretti in Terra Santa. Superata la pieve di Sorano, la Francigena attraversa l'antico borgo di Filattiera fino a Filetto per poi raggiungere Villafranca in Lunigiana. Da lì, dopo aver passato l'area archeologica di Luni, antico porto romano da cui partivano i marmi per Roma, si arriva in prossimità di Carrara, ai piedi delle montagne del marmo lungo una strada tra i vigneti che ricoprono le colline,



Camminando lungo la Via Francigena, antica rotta dei pellegrini oggi di nuovo interamente percorribile, è possibile in due settimane (al ritmo di 25 km al giorno) attraversare l'intera regione, dalla boscosa Lunigiana a Radicofani



In alto, moderni pellegrini lungo la Via Francigena. Qui invece le celebri torri di San Gimignano

### Il piatto del Vivere Bene

Sul fronte culinario, punta di diamante della Toscana a Expo 2015 sarà un piatto a "otto mani", firmato da quattro tra gli chef più importanti della regione e destinato a diventare testimonial del vivere bene toscano. In vista dell'appuntamento milanese un team di chef stellati capitanato da Marco Stabile (Ora d'Aria, Firenze) e composto da Cristiano Tomei (L'Imbuto, Lucca), Gaetano Trovato (Arnolfo, Colle Val d'Elsa) e Filippo Saporito (La leggenda dei frati, Castellina in Chianti) ha deciso di incrociare mestoli e idee alla ricerca di un piatto moderno ma in grado di rappresentare la tradizione gastronomica toscana. Il risultato è la pappardella con polvere di cavolo nero all'essenza di bistecca con olio, briciole di pane e gocce di vino su fonduta di fagioli. «Un piatto al contempo estremamente semplice – ha spiegato Stabile, testimonial dell'iniziativa insieme alla JRE, l'associazione europea dei giovani ristoratori di cui è appena diventato presidente – ma anche incisivo e capace di lasciare un segno».

## Scelti per voi

### dove mangiare

#### La Cantinetta di Bolgheri

Cibo e vino della tradizione della costa toscana e un arredamento all'insegna del recupero di materiale di riciclo  
Prezzo medio: 25 euro  
Largo Nonna Lucia 2  
Castagneto Carducci (Li)  
Tel. 0565.762045  
www.lacantinettadibolgheri.com

#### La Vecchia Locanda

Da scoprire la cucina di Remo "il supremo" Maestrini, chef golfista votato alla creatività.  
Prezzo medio: 40 euro  
Piazza Garibaldi 7  
Scarliano (Gr)  
Tel. 0566.37299  
www.vecchialocanda.it

#### Papaveri e Papere

In una terra che fa del tartufo la sua bandiera a tavola, la cucina che unisce tradizione e innovazione di Paolo Fiaschi. Prezzo medio: 38 euro  
Via Dalmazia 159  
San Miniato (Pi)  
Tel. 0571.409422  
www.papaveriepaolo.com

### dove dormire

#### Villa Agape

Un soggiorno tra natura e arte contemporanea.  
Prezzo medio 135 euro  
Via della Torre del Gallo, 8 – Firenze  
Tel. 055.220044  
www.villaagape.it

#### Locanda delle Mura

Piccolo (solo 5 camere) ma molto suggestivo B&b nel cuore della Maremma. Prezzo medio: 89 euro  
Piazza Marconi, 5  
Magliano in Toscana (Gr)  
Tel. 335.218044  
www.locandadellemura.it

#### Villa Sonnino

Struttura di rilevanza storica, in posizione strategica.  
Prezzo medio: 80 euro  
Via Castelvecchio 9  
San Miniato (Pi)  
Tel. 0571.484033  
www.villasonnino.com



Nel cuore della Toscana, il borgo fortificato di Monteriggioni conserva ancora oggi gran parte delle strutture del XIII secolo e si configura come un luogo assolutamente unico nel panorama dei centri medievali della regione

in un susseguirsi di panorami sulle Alpi Apuane e sul mare. La Francigena attraversa il centro storico di Massa per poi riscendere verso Pietrasanta, patria della scultura e del marmo delle Apuane, fino a toccare Lucca e Altopascio, Capannori (con la pieve duecentesca di San Quirico) e Porcari, fino a San Miniato, dove la strada mantiene il tratto selciato fino a Fucecchio. Il percorso si estende a sud fino alle torri di San Gimignano e Monteriggioni, in Val d'Elsa, fino alle porte di Siena e le crete senesi. È qui che la Francigena intreccia la sua strada con quella dei grandi vini della zona, in primis Montalcino e la Val d'Orcia, per abbandonare la Toscana e proseguire verso il Lazio.

Fino al 28 maggio, all'interno del Padiglione Italia, è possibile compiere un viaggio virtuale in Toscana grazie a uno spazio espositivo che parla ai 5 sensi

**Per saperne di più:**  
[www.expotuscany.it](http://www.expotuscany.it)  
[www.viefrancigene.org](http://www.viefrancigene.org)  
[www.expo2015firenze.it](http://www.expo2015firenze.it)

