



Bene Insieme

GENNAIO-FEBBRAIO 2021

CUCINA | SALUTE | BELLEZZA | SCOPERTE | TENDENZE

**Anno nuovo,
idee nuove**



NOVITÀ

Sapori&Idee Conad:
nuove esperienze di gusto

SOSTENIBILITÀ

L'Agenda 2030
spiegata (anche ai bambini)

FILIERE PROTAGONISTE

Tutto sulla carne
di razza Chianina



VIAGGIARE INSIEME

a cura di Simone Pazzano

Costa degli Etruschi: storia e sapori del litorale toscano

Le bellezze della natura tra boschi e mare, il fascino di una storia millenaria e il gusto delle tradizioni enogastronomiche. Tutto questo è la Costa degli Etruschi, suggestivo tratto di litorale toscano che si estende tra Livorno e Piombino. Meta perfetta per chi cerca relax e passeggiate nella natura, ama i borghi medievali ed è affascinato dalla civiltà etrusca. Il tutto senza rinunciare alle prelibatezze della tavola, che in Toscana abbondano sempre.

Viaggiamo dunque alla scoperta di alcuni dei borghi più caratteristici della Costa degli Etruschi.

Bibbona: il Forte e la Marina

Storia e natura si incontrano a Bibbona. Il centro storico di questo **antico borgo medievale** si contraddistingue per le sue stradine lastricate di pietra e per le piazzette. Da vedere sicuramente la suggestiva **Pieve di Sant'Ilario** (XI secolo), che custodisce anche una bellissima **Madonna del Rosario**, e la chiesa rinascimentale di **Santa Maria della Pietà**.

Il borgo è circondato dal verde dei boschi e dal blu intenso del mare. Avvicinandosi alla costa si incontrano il **Forte di Bibbona** (XVIII sec.) che serviva a difendere la zona dalle incursioni dei pirati, e una delle località di mare più apprezzate della Costa degli Etruschi: **Marina di Bibbona**. Una lunga e ampia spiaggia sabbiosa che permette di rilassarsi e godersi il mare limpido e i profumi della vicina pineta.

Bibbona è una meta ideale anche per chi ama le escursioni nella natura: a piedi, in bici o a cavallo. Merita una visita infatti la **Macchia della Magona**: splendida area naturale protetta di oltre 1600 ettari. Un polmone verde che ospita molte specie di vegetazione mediterranea e una ricca fauna. Tanti gli itinerari che si possono percorrere nel cuore della macchia.

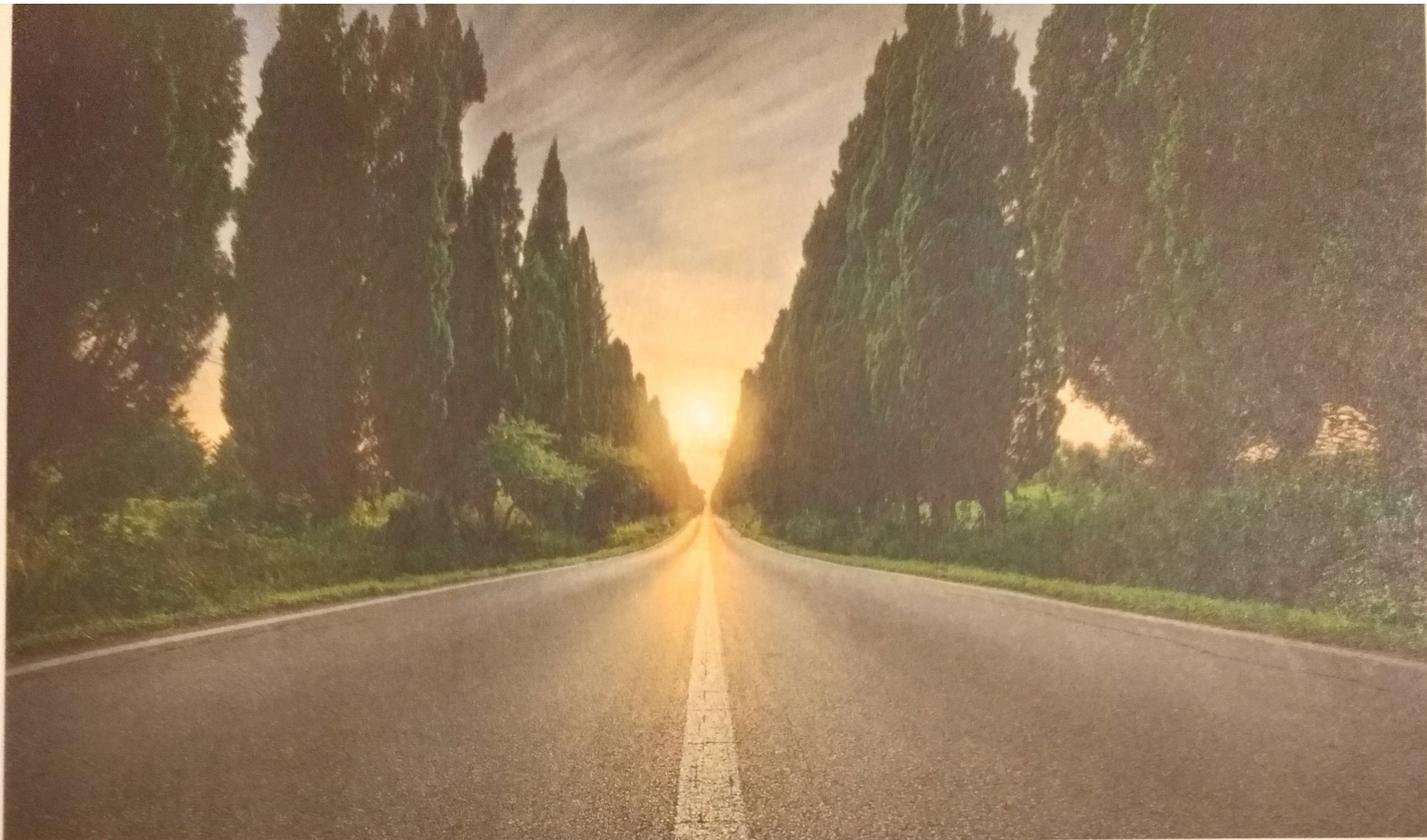
Castagneto Carducci, la città del poeta

Piazzette e vicoli lastricati caratterizzano anche il cuore di **Castagneto Carducci**, il cui centro storico è animato da botteghe artigiane e trattorie che propongono la cucina tradizionale di quest'angolo di Toscana. Il nucleo è arroccato su una collina vista mare e si è sviluppato intorno al **Castello della Gherardesca** (X sec). In origine la città si chiamava Castagneto Marittimo, ma a inizio Novecento cambiò nome in onore del **poeta Giosuè Carducci**, che ha vissuto qui parte della sua vita. La casa che ha ospitato Carducci in gioventù attualmente è sede di un museo che racconta il poeta e la sua esperienza a Castagneto.

Pregevoli testimonianze architettoniche e artistiche da vedere sono sicuramente il **Palazzo Pretorio**, sede del Comune, e la **chiesa del Santissimo Crocifisso** con il suo splendido crocifisso ligneo del Quattrocento. A tavola, oltre all'olio e ai vini del territorio, da provare sicuramente la cacciagione. Come la gustosissima **lepre in salmì** proposta in molti menu.

Il comune di Castagneto Carducci si estende ad altre località, tutte di gran fascino. Tra le dolci colline incontriamo infatti Bolgheri, nota per i suoi vini.





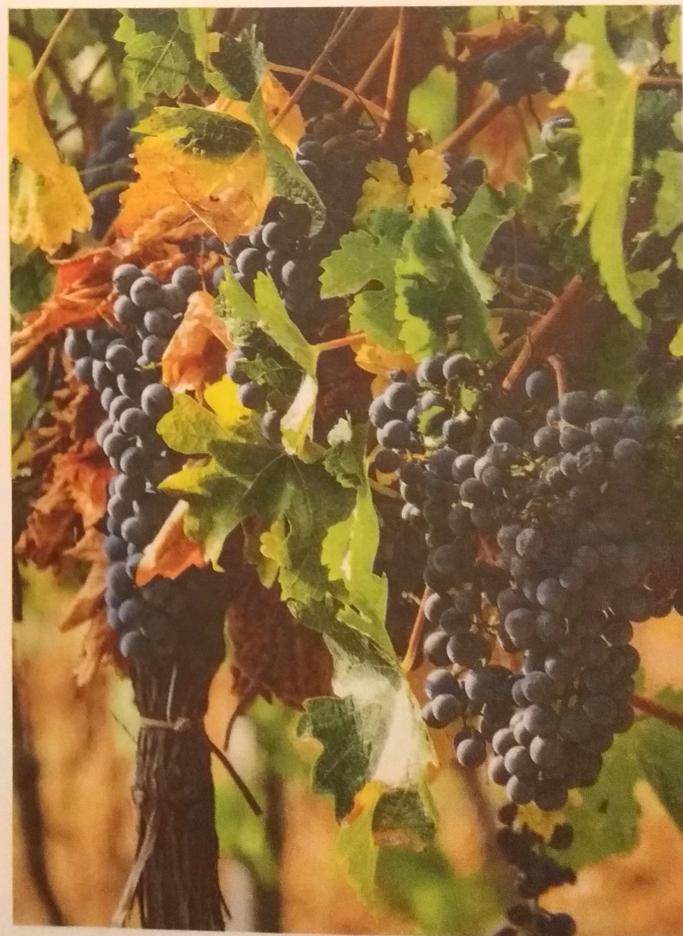
Viale dei cipressi a Bolgheri

Bolgheri: cipressi e vini famosi in tutto il mondo

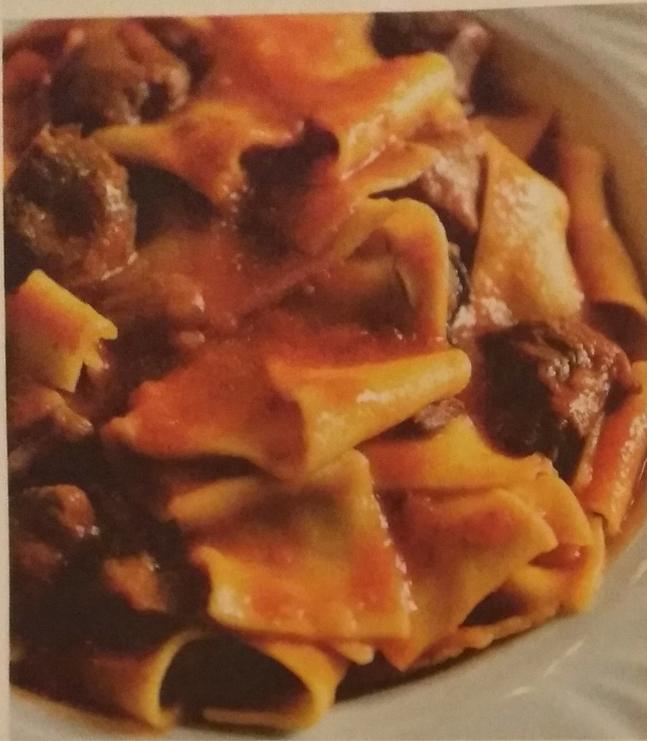
Conosciuta a livello internazionale per i *supertuscan*, ovvero i grandi vini di qualità prodotti in questo territorio, **Bolgheri** è prima di tutto l'immagine poetica del suo **viale dei cipressi**. Un lungo rettilineo fiancheggiato da due file di fitti cipressi secolari reso celebre da Carducci con i versi della **poesia Davanti San Guido**: "*I cipressi che a Bolgheri alti e schiatti, Van da San Guido in duplice filar*".

In questo scenario bucolico e poetico è un peccato non fermarsi a degustare i prodotti migliori del territorio. Il fruttato **olio extra vergine d'oliva**, che il clima mite di questa zona rende uno dei più buoni della Toscana, e i vini rossi che hanno fatto onore all'Italia nel mondo: **Sassicaia, Ornellaia, Masseto**.

Tra una degustazione e l'altra è possibile visitare poi l'**oasi faunistica Padule di Bolgheri**. Un prezioso rifugio per tante specie animali e dal grande rilievo naturalistico.



Vigna di Bolgheri



Pappardelle al ragù

Sassetta: acque termali e vita nel bosco

Nell'entroterra della Costa degli Etruschi si trova invece **Sassetta**, caratteristico borgo della **Val di Cornia**, abbarbicato su un'altura. Noto nel mondo per il suo pregevole **marmo rosso**, il paese si contraddistingue per le stradine strette e gli scorci che si aprono sul paesaggio circostante. Oltre alla chiesa cittadina, da non perdere **Palazzo Ramirez de Montalvo**, residenza costruita nel Cinquecento per ospitare la famiglia spagnola che ottenne il feudo di Sassetta.

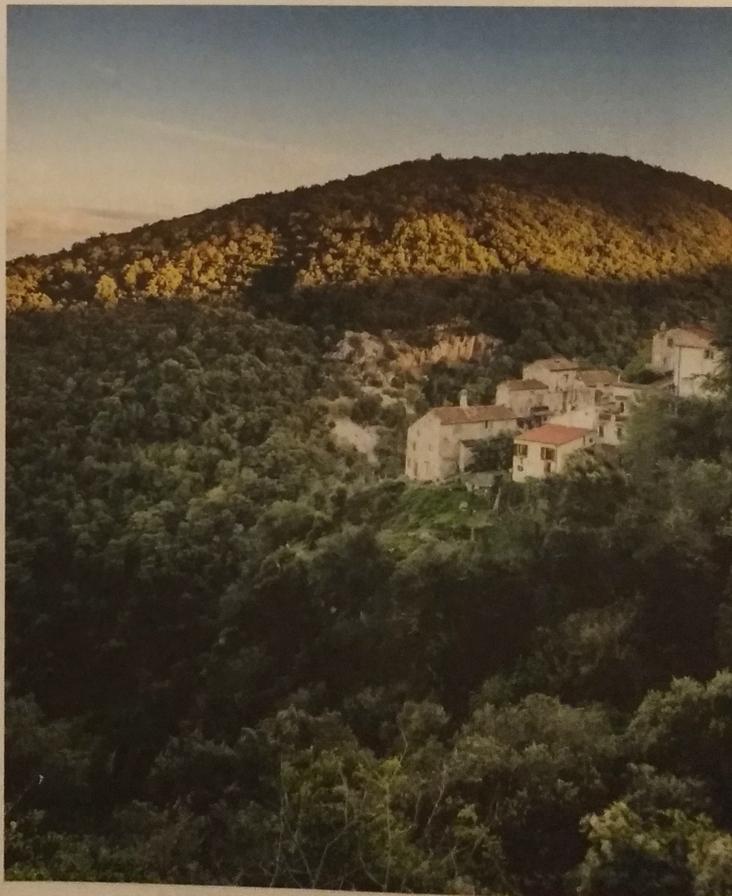
Sassetta è un centro rinomato anche per le **acque termali** che sgorgano dall'entroterra e che regalano piacevoli momenti di relax nella natura. Le terme, costruite in pietra di fiume e legno della Val di Cornia, sono infatti circondate da boschi di castagni e querce. E proprio chi ama stare all'aria aperta non può perdersi le bellezze del **Parco naturalistico forestale di Poggio Neri**. Un'area verde che propone diversi itinerari per fare trekking e ospita anche il **Museo del Bosco** in cui scoprire vita quotidiana e mestieri dei raccoglitori di castagne e dei carbonai.

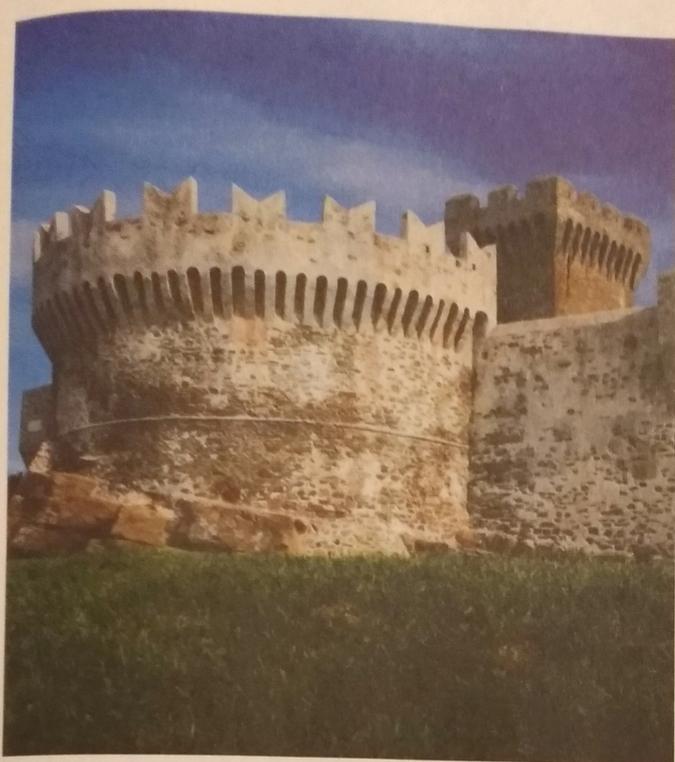
Un borgo così legato alla vita del bosco non può che portare in tavola aromi e gusti della terra. Qui i piatti tipici prevedono infatti il **cinghiale**, arrosto o in salmì, e le **castagne**, che diventano anche un ottimo ripieno per la pasta fresca.

Donoratico e la spiaggia dorata

Dirigendosi verso la costa si arriva a **Donoratico**, località dalla storia antica e oggi dalla vocazione turistica. Qui la famiglia Della Gherardesca ha fatto costruire il castello, simbolo del nucleo cittadino insieme alla sua torre. Secondo la leggenda tra le mura della fortezza avrebbe soggiornato anche il **conte Ugolino**, celebre personaggio citato da Dante nell'*Inferno* della Divina Commedia. Poco distante dal centro cittadino si trova poi la bella **spiaggia dorata che va da Marina di Bibbona a San Vincenzo** e che d'estate accoglie tante famiglie in vacanza.

Se l'aria di mare mette fame, Donoratico è il posto giusto per gli amanti della **pasta fresca**. Qui, dove la cucina di mare e quella di terra si incontrano, i protagonisti sono **tortelli**, **pappardelle** e **tagliolini**. Pasta fresca squisita che viene accompagnata con gustosi **ragù a base di selvaggina** - come il cinghiale - oppure con il burro.





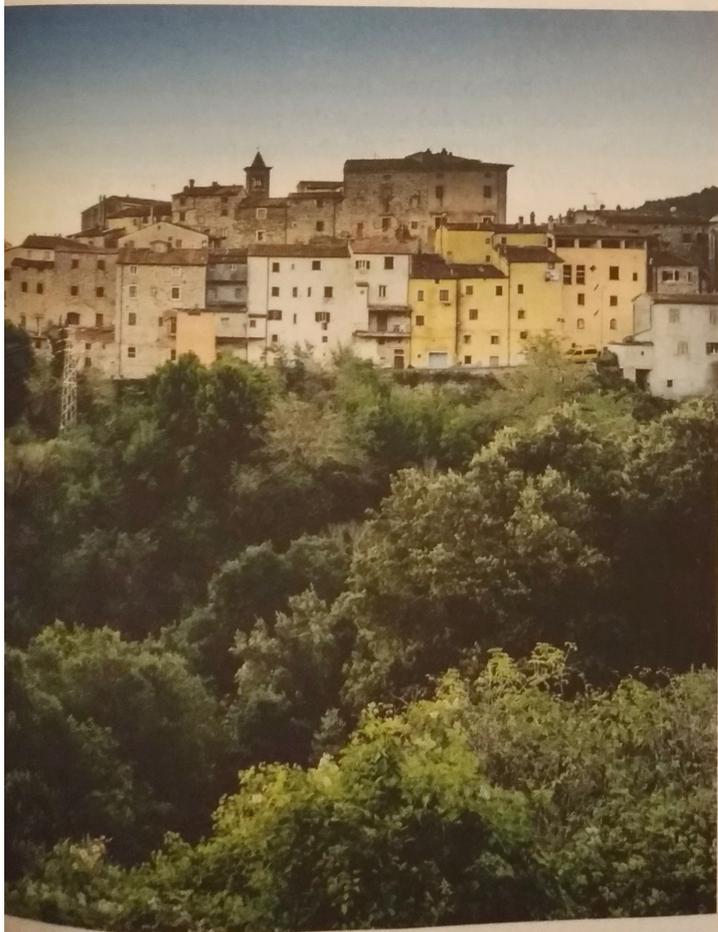
Rocca di Populonia

Populonia e il suo Parco archeologico

Antica e importante città etrusca, **Populonia** rientrava nelle città-stato che facevano parte dell'**Etruria**. I resti di questo antico passato si ammirano nelle sue splendide rovine.

Il **Parco archeologico di Baratti e Populonia** è un vero e proprio museo a cielo aperto. Templi, mosaici e strade dell'epoca romana si trovano nella parte alta, costituita dall'Acropoli di Populonia; mentre le due Necropoli etrusche e le cave di calcarenite si possono ammirare nella parte bassa del parco. Una visita suggestiva, in cui ci si ritrova immersi nella storia ma anche nella natura, che si estende dal bosco al mare. Questo perché l'antico centro abitato si trova in cima a una collina circondata dalle acque del Tirreno. Populonia era infatti l'unica città etrusca sulla costa. Da vedere anche le **mura medievali** e la **Rocca** (XV sec.) che ospita la Collezione Gasparri con reperti etruschi e romani.

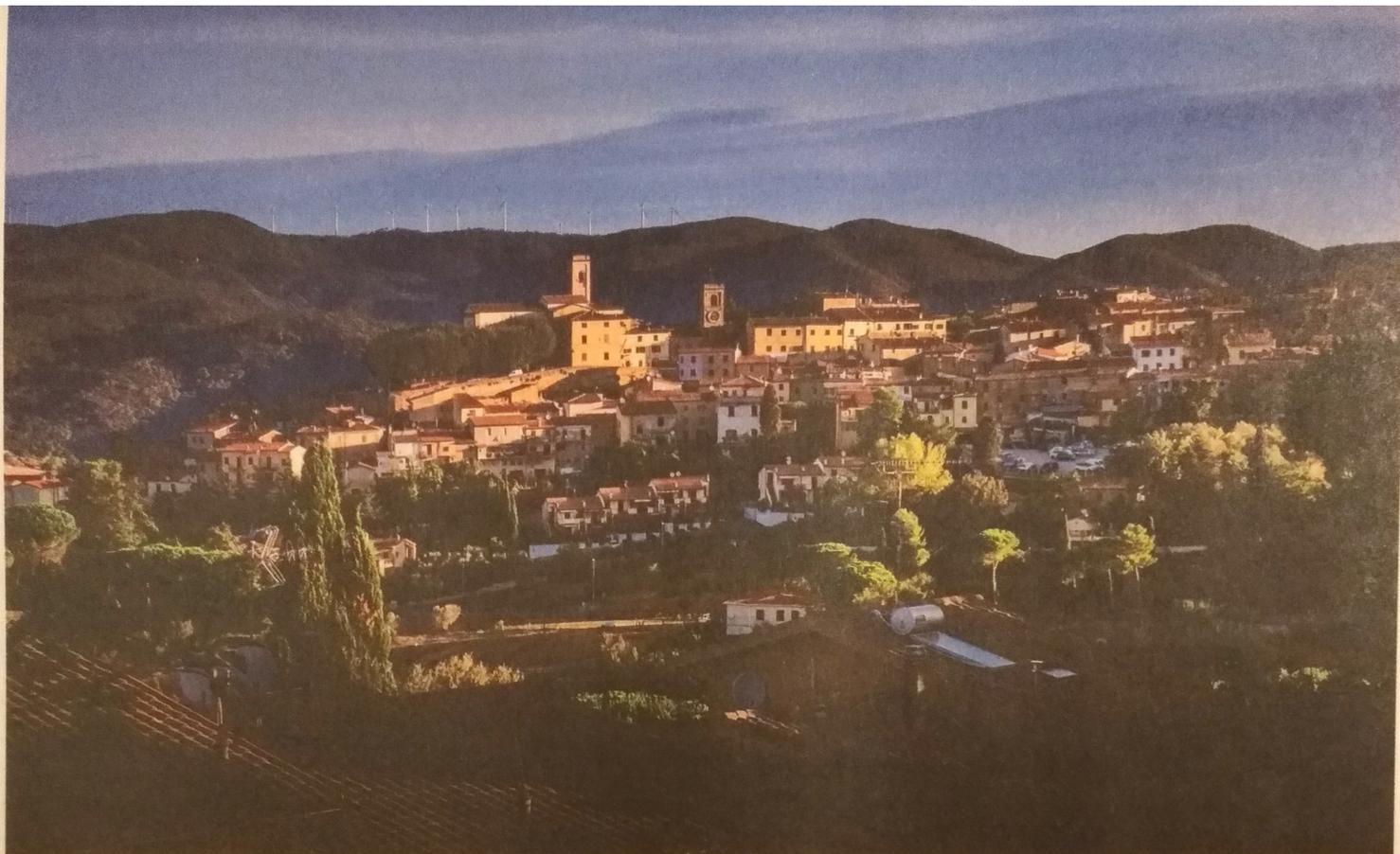
A Populonia protagonista è la cucina di mare. Il pesce fresco abbonda sulle tavole locali, in particolar modo la palamita, specialità della costa di Piombino. Immancabile il **caciucco**, molto gustose anche le verdure del territorio come il **carciofo violetto** e le zuppe. Il tutto accompagnato ovviamente da un filo d'olio toscano.



Sassetta



Caciucco



Montescudaio

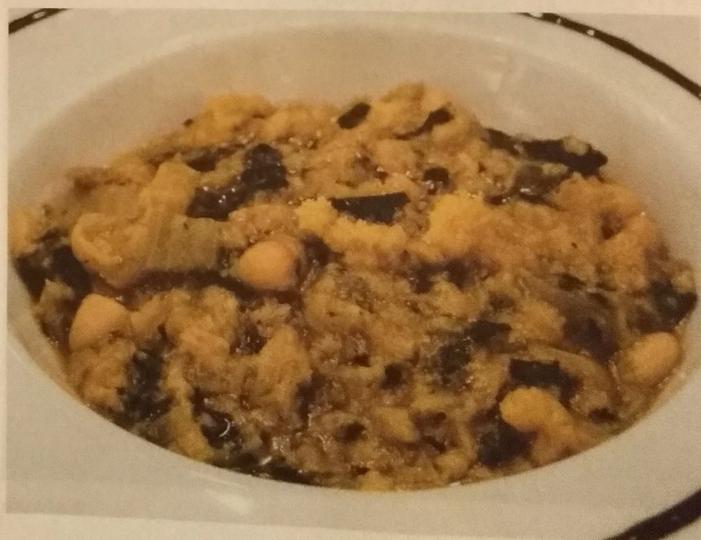
Montescudaio, Città del vino e del pane

Considerato uno dei **borghi più belli d'Italia**, **Montescudaio** è stato fondato nell'XI secolo ed è divenuto rapidamente un centro importante per la sua posizione strategica. Dalle sue vecchie e imponenti mura si gode infatti della vista del Mar Tirreno e delle sue isole. Il centro storico merita una visita per le architetture eleganti dei **palazzi nobiliari** delle famiglie che vi hanno vissuto e per la vista mozzafiato che offre il **piazzale del Castello** con la **Chiesa di Santa Maria Assunta**.

Questo piccolo borgo, in cui il tempo sembra essersi arrestato, è anche **Città del vino e del pane**. Montescudaio vanta infatti una propria DOC che comprende due tipologie di vino: rosso a base di sangiovese e bianco a base di trebbiano. Il classico **pane toscano** - privo di sale - è invece protagonista in molti dei piatti della tradizione come i **crostini di fegatini**, la **pappa al pomodoro**, la **ribollita** e le **minestre con i legumi**. Il modo giusto per concludere la scoperta di questo affascinante territorio.



Pappa al pomodoro



Ribollita

Nota

Questa mappa è un'illustrazione puramente indicativa e non è strettamente fedele alla cartografia. Si tratta di un percorso che accompagna l'articolo di viaggio.

MAR LIGURE

Marina di Bibbona

TORRE di DONORATICO

TONNO

PALAMITA

Populonia

PARCO ARCHEOLOGICO di BARATTI e POPOLONIA

Casa Le Marittimo

Bibbona

Bolgheri

IL VIALE DEI CIPRESSI

Donoratico

RIBOLLITA

Castagneto Carducci

CITTA' DI CARDUCCI

Sassetta

LE TERME

STRADA DEL VINO E DELL'OLIO DELLA COSTA DEGLI ETRUSCHI

TOSCANA

COSTA DEGLI ETRUSCHI

CITTA' DEL VINO E DEL PANE

Montescudaio

Montescudaio D.o.c.



SASSICAIA E BOLGHERI D.O.

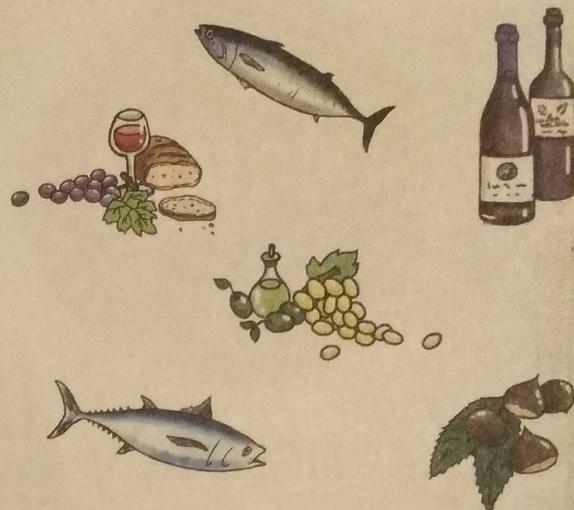


PAPPARDELLE AL RAGÙ DI CINGHIALE





Soste golose



Osteria Enoteca San Guido

Località San Guido, 50
Bolgheri (LI)

In un viaggio tra le terre del Sassicaia, San Guido è una tappa obbligatoria. L'osteria propone una cucina basata su materie prime di grande qualità e menu stagionali che raccontano il meglio dell'enogastronomia toscana. Dalla pasta fatta in casa alle carni pregiate, fino a salumi e formaggi selezionati: i piatti sono ispirati alla cucina tradizionale locale, ma vengono proposti e rivisitati in chiave moderna. C'è la possibilità di scegliere tra menu degustazione e "à la carte" e il rapporto qualità prezzo è davvero ottimo. Inutile sottolineare che anche la lista dei vini è di prim'ordine.

Osteria Magona

Strada Provinciale Bolgherese, 16b,
Loc. Vallone Dei Messi - Bolgheri (LI)

Il paradiso per gli amanti della carne alla brace. All'Osteria Magona la "ciccia" è protagonista in ogni sua forma: dagli antipasti tipici, come i crostini di fegato, ai grandi classici come la cacciagione e la fiorentina. Le carni selezionate sono di Dario Cecchini, il macellaio di Panzano in Chianti conosciuto in tutto il mondo. La struttura è quella di un tipico casale toscano e quando le giornate lo permettono è bellissimo mangiare all'esterno, in un ambiente circondato da vigneti e ulivi. Anche in questo caso, come in molti ristoranti della zona, il rapporto qualità prezzo è sorprendente.

Enoteca Tognoni

Via Lauretta, 5
Bolgheri (LI)

Tutto il gusto della cucina tipica toscana. L'Enoteca Tognoni si trova nel cuore del borgo medievale di Bolgheri ed è un locale rustico dall'atmosfera calda e accogliente. La cucina del ristorante propone i gustosi salumi

toscani, formaggi e sott'oli genuini e piatti tradizionali come la ribollita e le tagliatelle al ragù, la cui carne può essere di Chianina o cambiare a seconda della cacciagione disponibile. Immane poi tagliate e fiorentine. La lista dei vini? Con le bottiglie a vista in tutto il locale c'è davvero l'imbarazzo della scelta.

Ristorante La Pineta

Via dei Cavalleggeri Nord, 27
Marina di Bibbona (LI)

La tappa stellata di questo viaggio enogastronomico e quella giusta per chi ama il pesce. Il ristorante La Pineta ha una stella Michelin ed è il regno dei giovani fratelli Zazzeri, Andrea e Daniele, che hanno raccolto l'eredità di papà Luciano. L'ambiente è rilassante e molto suggestivo: ci si trova infatti proprio in riva al mare. La proposta culinaria offre il meglio della cucina di pesce toscana e italiana. D'obbligo cominciare con l'eccezionale misto di crudo di mare per poi abbandonarsi a quanto di più buono offrono gli ingredienti di stagione.

Terre del Marchesato

Località Sant'Uberto, 164
Castagneto Carducci (LI)

L'indirizzo giusto per una buona degustazione. La fattoria Terre del Marchesato permette di conoscere da vicino questo territorio e i suoi prodotti migliori. I percorsi di degustazione sono diversi e portano alla scoperta dei vini dell'azienda dai vigneti alla cantina, dalla barricaia alla sala degustazione. Il tutto accompagnato da interessanti racconti su storia, dettagli tecnici e aneddoti sul territorio e l'azienda. Oltre ai vini è possibile comprare poi l'ottimo olio extravergine di oliva, ma anche grappa e brandy.