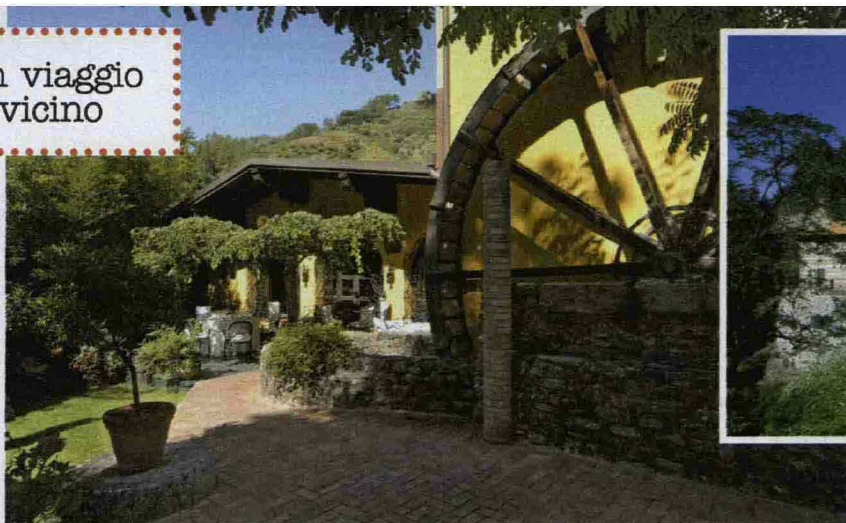


Un viaggio vicino



Nella foto grande, il mulino di Montignoso, oggi trasformato in relais. Qui sopra, il borgo tipico di Fivizzano e, a sinistra, il castello Aghinolfi.

In Toscana, tra boschi e castelli

A pochi chilometri dalle spiagge della Versilia c'è un angolo di natura intatta, dove i borghi medievali trasmettono serenità e ci si può riposare tra le silenziose mura di un'antica "fabbrica ad acqua" **di Anna Maria Catano**

Siamo a pochi chilometri da Viareggio e dalle eleganti spiagge della Versilia, ma l'atmosfera che si respira in questo angolo di Toscana, apprezzato da artisti come Fernando Botero o Michele Cascella, è di relax senza tempo. Situata tra l'Appennino, le Alpi Apuane e il Mar Ligure, la Lunigiana comprende 14 minuscoli comuni lungo la valle del fiume Magra. Storicamente la diocesi di Luni includeva anche un tratto della riviera ligure, oggi invece è una piccola area geografica in provincia

di Massa Carrara, ideale per un weekend dedicato alla scoperta dei castelli, delle valli, dei borghi medievali della zona. Gli elementi tipici del territorio sono soprattutto i manieri antichi che costellano le colline e i rilievi che da Pontremoli portano fino alla foce del Magra, in gran parte però distrutti o in rovina. E le numerosissime chiese e pievi romaniche, abbazie e cappelle che s'incontrano un po' ovunque a testimonianza del passaggio nei secoli di migliaia di pellegrini. La via Francigena,

quella che da Canterbury nel Regno Unito arrivava a Roma, passava di qui (www.terredilunigiana.com).

Magica Lunigiana

Per partire alla scoperta di quest'angolo di Toscana, Montignoso, l'ultimo comune della Lunigiana inferiore, è un buon punto di riferimento. Da qui ci si può muovere a piedi - per gli amanti del trekking ci sono 250 chilometri di sentieri e stradine battute - in macchina o a cavallo. Ma il borgo stesso di Montignoso offre scorci interessanti: nato attorno al Castello degli Aghinolfi, signori toscani, risale al 764 d.C ed è uno dei paesi più antichi dell'Italia centrale. Le mura, completamente recuperate, circondano 140 case e sette torri cilindriche. Non perdetevi la passeggiata attraverso il camminamento storico che permette di godere del paesaggio circostante e del parco interno alle mura dominato

dalla macchia mediterranea. A Montignoso si trova anche un mulino del Settecento: in passato "fabbrica ad acqua", oggi relais di charme, ha quattro incantevoli suite arredate con cura. La struttura ha mantenuto o recuperato tutti gli elementi originali come la grande ruota esterna che muoveva le macine e le antiche vasche di decantazione dell'olio.

Sapori inimitabili

Questa zona è anche la terra ideale per chi apprezza i sapori semplici della cucina contadina: i testaroli, pasta fatta con acqua, sale e farina di frumento, i panigacci di Podenzana, pane rotondo e fragrante, le focaccine di Aulla. E una varietà di gustosi salumi e caciotte e formaggi di pecora e di capra. A Montignoso si può anche visitare un salumificio storico che conserva i suoi prodotti in vasche di marmo di Carrara.

CUCINA E RELAX

✓ Per alloggiare nell'antico mulino: Relais Il Bottaccio di Montignoso, 4 camere e un ristorante gourmet. Il pernottamento parte da 280 euro e si può abbinare al soggiorno un corso di cucina (corso e camera per due, 540 euro). Info: tel. 0585340031, www.bottaccio.it. Da qui si può partire alla scoperta dei castelli della zona: nella foto, il maniero di Verrucola.



Simephoto (4)