

## PONTREMOLI E I SAPORI DELLA LUNIGIANA



Passeggiando nei suoi vicoli si respira l'aria dell'Appennino Tosco-Emiliano e la nobiltà di un passato importante. Definita nel Medioevo "unica chiave e porta della Toscana", già libero Comune, Città del Granducato di Toscana e Sede Vescovile, Pontremoli, in provincia di Massa - Carrara, è un importante centro della Lunigiana storica, ricco di cultura e tradizioni.

Pontremoli e i sapori della Lunigiana

**S**econdo lo spirito del luogo, il suo nome potrebbe derivare dalla presenza di un “*pons tremulus*”, un ponte tremolante non solo perché di legno ma anche perché soggetto a distruzioni per le frequenti piene del fiume Magra. Ci si arriva tramite i passi appenninici della Cisa, del Borgallo, del Bratello, del Cirone e si trova in una vasta conca che offre una bella vista sul territorio delle Valli del fiume Magra e dei torrenti Verde e Gordana. Fermata obbligatoria lungo la [via Francigena](#), Pontremoli è oggi una bella cittadina da visitare nel territorio della [Lunigiana](#).



## Cosa vedere a Pontremoli

Entrando da Porta Parma, ingresso principale, antico portale del XVII secolo, si incontrano la chiesa di San Nicolò, risalente al 1126, la chiesa di San Geminiano, patrono di Pontremoli, nel borgo antico. Sotto il borgo, le piazze, divise dalla torre di Cacciaguerra, ricordano guelfi e ghibellini: la piazza del Duomo con il vescovado, la sottostante piazza della Repubblica con il Comune, i grandi palazzi dei Pavesi e dei Bocconi.



E ancora, la chiesa di San Francesco con l'elegante portico settecentesco del Natali, il Teatro della Rosa, la fortezza di Castelnuovo, la chiesa di Nostra Donna, capolavoro di architettura e pittura del barocco pontremolese, il borgo dell'Annunziata con il complesso del quattrocentesco convento degli Agostiniani, la chiesa di San Pietro con la pietra in arenaria del labirinto circolare, simbolo dei pellegrini.



## Museo delle Statue Stele lunigianesi

E poi c'è un posto, un posto speciale in cui fare un tuffo nel passato. È il Museo delle Statue Stele Lunigianesi, un museo archeologico che espone, in originale o in calco, esemplari di statue stele, monumenti in pietra di tipo antropomorfo, scolpiti nella pietra arenaria ed innalzati dalle popolazioni che abitavano qui tra la fine del IV millennio a.C. e l'età del ferro (VII-VI secolo a.C.) e soprattutto nell'età del bronzo (2800-2300 a.C.).

Qui si trovano raffigurazioni del corpo umano che si distinguono in rappresentazioni femminili, caratterizzate dalla presenza del seno, e maschili, caratterizzate dalla presenza di armi. Oggi conosciamo circa 80 esemplari di Statue Stele nella Lunigiana Storica, il nucleo più importante è quello conservato all'interno del Museo che ha sede nella prestigiosa cornice del Castello del Piagnaro, mentre altre sono conservate sul territorio ad esempio a Casola, Filattiera, Mulazzo. Le Statue Stele rappresentano il più antico e misterioso patrimonio di questa terra: il Museo offre la possibilità di un suggestivo ed emozionante viaggio alla scoperta di queste antiche testimonianze, raccontando così uno dei fenomeni più importanti della civiltà megaliti-

ca europea.

## La leggenda del Castello del Piagnaro

Al Castello del Piagnaro è legata anche una leggenda. Luminoso nei giorni di sole, il borgo del Piagnaro a Pontremoli non deve, infatti, ingannare. I suoi stretti vicoli, dominati dal colore grigio della pietra e dalla dura arenaria, si dice che sono percorsi la notte da un licantropo che terrorizza ancora ai giorni nostri i suoi abitanti. Per salvarsi, bisogna non guardarlo negli occhi e salire tre scalini per considerarsi fuori pericolo. Si narra addirittura che per curare la licantropia, bisogna forare una mano con una lesina da calzolaio.



## I prodotti tipici e le ricette della Lunigiana

La Lunigiana è anche una terra dove la natura e l'aria buona si riflettono nella bontà dei suoi prodotti tipici e nelle sue ricette, da degustare durante tutto l'anno, al clima mite estivo o davanti ad un caldo caminetto acceso con un buon fuoco, nelle fredde giornate invernali. Tra le specialità testaroli, panigacci e focaccine, 3 piatti tipici che si possono degustare facilmente.

## I testaroli

I testaroli, diffusi già ai tempi di Roma imperiale, sono diventati nel corso dei secoli un piatto di prim'ordine della cucina toscana, semplice e genuina. Ancora oggi nelle case e nei ristoranti di Pontremoli vengono realizzati con gli stessi pochi ingredienti di allora: farina, acqua e sale. Il termine "testaroli" deriva dalla parola "testo", che è il contenitore in ghisa (un tempo in argilla) nel quale avviene la prima fase della loro cottura. Sono a base di farina di grano (ma anticamente erano fatti certamente col farro) e si presentano come dei dischi molto sottili. La preparazione successiva è molto più semplice. Vengono tagliati a quadrettoni o losanghe di 5 cm di larghezza e poi versati in una pentola d'acqua salata che ha raggiunto la bollitura, avendo l'accortezza, prima di immergerli, di spegnere immediatamente il fuoco.

La cottura deve avvenire quindi a fuoco lento, per 3 minuti circa. Infine si scolano delicatamente con un mestolo forato e si condiscono con il pesto - come vuole la tradizione della [Lunigiana](#) - o con qualsiasi altro sugo (ai funghi, al formaggio grana, alla ricotta ecc.). La loro porosità consente di assorbire i condimenti molto più delle normali paste, ed il loro spessore li rende assai più gustosi al palato.

Per approfondire: [L'unicità del testarolo pontremolese. Non è pasta, non è pane: è tradizione](#)

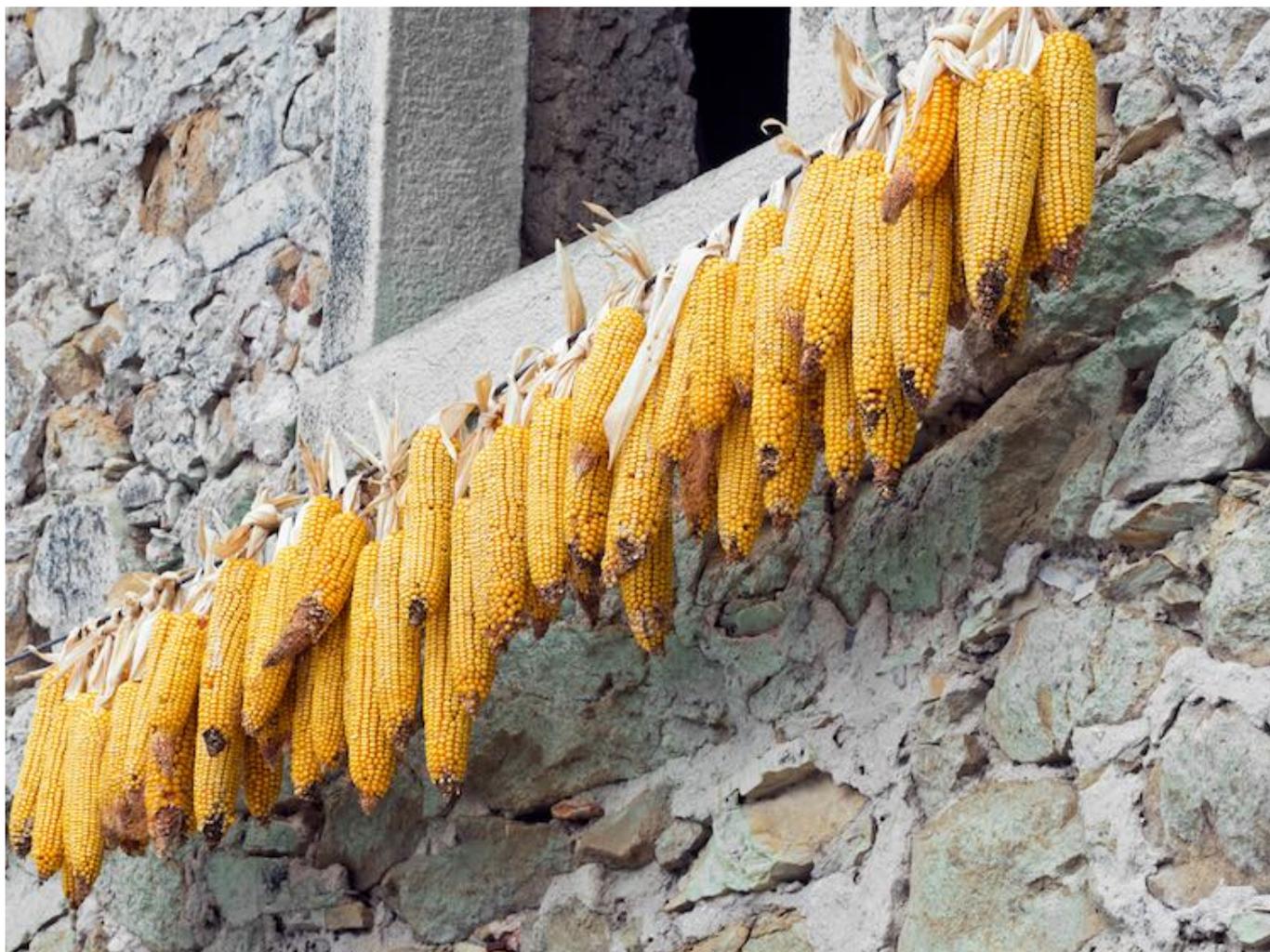


## Il panigaccio

Il panigaccio è un tipo di pane rotondo, non lievitato, anch'esso cotto nei "testi" arroventati a fuoco vivo in un forno a legna. Una pastella di farina, acqua e sale si frappone tra un testo e l'altro, sino a formare una pila. La consistenza finale è morbida o croccante a seconda del tempo di cottura e, a differenza dei testaroli, non vanno né tagliati né bolliti, ma solo accompagnati con salumi e formaggi toscani.

In alcuni ristoranti della Lunigiana e di Pontremoli esiste la variante dolce: si servono a fine pasto con della cioccolata da spalmare. I panigacci hanno origini molto antiche, sono diffusi nella Lunigiana e nella Riviera ligure di Levante ed hanno i natali nel paese di Podenzana, dove è stato costituito un consorzio tra i ristoranti, per mantenere inalterato il sapore antico di questo semplice prodotto.

In Liguria i testi di terracotta e mica, vengono fabbricati da tempo immemorabile ad Iscioli, nel comune di Ne, nell'entroterra di Chiavari e si possono trovare nei negozi e nei consorzi agrari del chiavarese. Nella Seconda Guerra Mondiale, quando i tedeschi distrussero un ponte che collegava il comune di Podenzana con il resto della regione, gli abitanti del comune sopravvissero mangiando panigacci fatti con farina di ghiande e castagne.



## Le focaccette

Altrettanto buone sono le focaccette, diffuse nella zona di Aulla, cotte direttamente sul fuoco di legna di quercia per pochi secondi, sufficienti per far gonfiare l'impasto. Quel loro inconfondibile sapore atavico è dato dalla metà dell'impasto di granoturco, assente in testaroli e panigacci. Servite ancora calde, si accompagnano a formaggi, salumi e salsiccie.

A guardar bene, in fondo, non è solo una questione di cibo: questi sono luoghi dove *'portar l'amor che qui raffina'* come disse Dante Alighieri, cogliendo tra gli antichi borghi lo spirito della Lunigiana in tutto il suo essere, in un territorio che va da Potremoli ad Aulla, da Filattiera a Fivizzano, fino a Tresana, Podenzana e Sarzana. E non sarà la Cisa a condurvi davvero in Lunigiana.



PER APPROFONDIRE:

- [Lunigiana, verde terra di confine, crocevia di storia e cultura](#)
- [Lucca, inespugnabile per secoli, oggi conosciuta a livello mondiale](#)
- [Marina di Carrara: il borgo toscano un po' ligure e un po' emiliano](#)



