

## VALTIBERINA, NELLA CULLA DEL TEVERE



La Valtiberina, conosciuta anche come Alta Valle del Tevere, si trova in Toscana vicino a Sansepolcro in provincia di Arezzo. Territorio di rara bellezza, la valle racchiude parchi naturali, antiche tradizioni e paesaggi indimenticabili.

Valtiberina, la valle incantata

**L**a Valtiberina è la valle che viene attraversata dal fiume Tevere, subito dopo essere nato dalle sorgenti del Monte Fumaiolo in Romagna. Essa è nota anche come Alta Valle del Tevere e si dipana tra la Toscana e l'Umbria. Fin dall'antichità questo territorio è stato conosciuto come luogo di grande bellezza: così ne scriveva l'autore latino Plinio il Giovane nel I secolo d.C.

*"L'aspetto del paese è bellissimo: immagina un immenso anfiteatro quale soltanto la natura può crearlo. [...] Benché vi sia abbondanza di acqua non vi sono paludi perché la terra in pendio scarica nel Tevere l'acqua che ha ricevuto e non assorbito [...]; il terreno si innalza così dolcemente e con una pendenza quasi insensibile, che, mentre ti sembra di non essere salito sei già in cima. Alle spalle hai l'Appennino [...]. Conosci ora perché io preferisco la mia villa "in Tuscis" a quella di Tuscolo, Tivoli e Preneste."*

Anche se sono passati molti secoli, il fascino della Valtiberina non è affatto diminuito perché si lega ai suoi

meravigliosi paesaggi che oggi sono stati tutelati attraverso la creazione di Parchi Naturalistici e Riserve.



## I Parchi della Valtiberina

### Parco dei Monti Rognosi

Il Parco dei Monti Rognosi e della Valle del Sovara si trova intorno ad Anghiari e si caratterizza per una flora e una fauna del tutto peculiari. Anche se il suo aspetto appare brullo e desolato, in realtà ci sono moltissime specie animali e vegetali che popolano questo luogo dalla bellezza lunare, che si sviluppa intorno al fiume Sovara.

### Riserva dell'Alpe della Luna

La Riserva Naturale dell'Alpe della Luna è suggestiva persino nella sua denominazione: la Ripa della Luna è una parete rocciosa semicircolare che, per la sua inaccessibilità e il suo aspetto arcano, ricorda proprio il satellite terrestre. La Riserva si stende tra il versante tirrenico e quello adriatico, e si caratterizza per la presenza di boschi di querce e faggi, alberi antichi tra cui si aggirano ancora i lupi.

### Riserva Naturale del Sasso di Simone

La Riserva Naturale del Sasso di Simone è forse uno dei paesaggi più suggestivi di tutta la Valtiberina: qui si intrecciano storia e leggenda. Cosimo De' Medici volle che in questa località venisse eretta la sua utopica Città del Sole, di cui oggi non restano che pochi ruderi. I calanchi dominano su tutto, suggestive rughe del terreno che si protendono fin nelle Marche, al cui confine si trova la Riserva.

## Riserva Naturale Alto Tevere

La Riserva Naturale Alto Tevere è una delle più inaccessibili e selvagge, e forse per questo una delle più amate dagli escursionisti che si addentrano nei suoi boschi di tigli e aceri. Tutti i parchi e le riserve della Valtiberina sono attraversati da una fitta rete di sentieri percorrendo i quali se ne possono visitare e conoscere gli angoli più nascosti e suggestivi.



## I borghi della Valtiberina

Ma la Valtiberina non è solo natura, perché qui la storia si intreccia sempre al paesaggio. Lungo la vallata sorgono molti paesi che in un modo o nell'altro hanno fatto parte della storia d'Italia, a partire da [Anghiari](#), che non solo ha un assetto urbanistico inconfondibile, ma ha legato per sempre il suo nome alla storica battaglia che, nel 1440, riaffermò l'egemonia fiorentina in Toscana. Leonardo da Vinci immortalò quell'episodio nel suo celebre dipinto "*La battaglia di Anghiari*".

Sansepolcro si ricorda soprattutto in quanto diede i natali al grande artista [Piero della Francesca](#), il cui museo si trova a Monterchi dove è conservato il celebre dipinto "*La Madonna del Parto*", mentre a Caprese Michelangelo nacque Michelangelo Buonarroti. Pieve Santo Stefano è il primo paese ad essere attraversato dal corso del Tevere, mentre Badia Tebalda e Sestino sono immersi nella natura della Valtiberina.



Leggi anche: [Anghiari: uno dei borghi più belli di Italia](#)





## Castelli e roccaforti

La Valtiberina è costellata di piccoli centri, comuni nati in epoca romana o in tempi più recenti, e di castelli, roccaforti erette nel periodo in cui la Toscana era infiammata da lotte e conflitti interni. Il Castello di Mignano svetta sul fiume Ancione con la sua ben riconoscibile torre munita di tante piccole finestre e si trova vicino Pieve Santo Stefano. Nei pressi di Anghiari ci sono il Castello di Montauto, una delle tappe più consuete del San Francesco nei suoi pellegrinaggi, e quello di Pianettole, che oggi non si può visitare che esternamente.

Ancora, nel circondario di Anghiari si trovano Villa La Barbolana e il Castello di Galbino, entrambe proprietà private che però caratterizzano il paesaggio in modo inconfondibile. Infine il Castello di Sorci, di origine longobarda, oggi ospita una Locanda in cui poter gustare le tante eccellenze enogastronomiche della Valtiberina.





Foto© [www.castleintheworld.wordpress.com](http://www.castleintheworld.wordpress.com)

## Un crocevia di sapori toscani

La Valtiberina si trova ad un crocevia: qui si incontrano diverse tradizioni culinarie, ovvero quella toscana, quella umbra e quella marchigiana. Tutte e tre queste ragioni hanno profonde radici contadine, che si rispecchiano nella scelta degli ingredienti e nei piatti tipici che si possono assaggiare non solo alla Locanda del Castello di Sorci, ma anche nei numerosi agriturismi, ristoranti e locali del territorio.

In un menu tipico della Valtiberina non manca mai un primo a base di pasta. Basti pensare che qui, a Sansepolcro, fu fondato il primo stabilimento della Buitoni, oggi marchio noto in tutto il mondo. Anche la polenta è spesso presente sulle tavole della zona, visto che nella valle ci sono estese coltivazioni di granturco.



Leggi anche: [Sansepolcro: nella verde Val Tiberina, uno scrigno di tesori artistici](#)





## La polenta

La polenta viene condita in molti modi, ma il condimento prediletto, quando è stagione, sono i funghi. Eccellenza della Valtiberina sono infatti i funghi prugnoli, che sono tra i primi spuntare in primavera e hanno un gusto tutto particolare. Chi ama la carne deve assaggiare le bistecche di vitellone bianco dell'Appennino Centrale, rinomata razza bovina più conosciuta con la denominazione di "Chianina".

## Formaggi tipici

E che dire dei formaggi della Valtiberina? Impossibile descriverne la varietà e i sapori: il modo migliore per conoscerli consiste nel partecipare alla manifestazione "I Centogusti dell'Appennino" che si svolge ogni anno in autunno, tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre, ad Anghiari. Questo appuntamento fisso rappresenta un'ottima occasione per conoscere un territorio che ha davvero molto da raccontare e da offrire.



PER APPROFONDIRE:





Valtiberina toscana, fascino unico in un grande incrocio di civiltà e tradizioni





[7 cose da sapere sulla carne chianina](#)





Cetona, una lunga realtà ricca di Storia e bellezza

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto

Riproduzione Riservata © Copyright TuscanyPeople

