

LE STRADE DEI SAPORI



In this context we have to signal the "The Taste Trail of the Tuscan Valtiberina", which runs across the Tiber valley for about 155km, in the easternmost part of the province of Arezzo. It is a land rich in rural traditions, history, and high-quality products. This trail joins more than ninety villages, farms, artisans, traders, organizations and receptive locations, between Anghiari and Caprese Michelangelo, which are the ideal starting point and conclusion of the trail. Anghiari is a traditional medieval town: in its alleys and palaces we can find many little shops and workshops by artisans which safeguards the traditions of this lands while, outside the walls, the city is surrounded by olive trees, which produce and excellent extravirgin oil. The trail then proceeds to Monterchi, crossing valleys full of sunflowers and corn fields. It is not a coincidence that here in autumn the popular polenta festival takes place. Going ahead towards Sansepolcro, which is the birthplace of Piero della Francesca, we cross fields of the finest tobacco used to make Tuscan cigars. Getting close the city, we have the chance to taste high-quality meat, sausages, bread, baked good and its world-famous pasta.

The Taste Trail then proceeds to Badia Tedalda through the land where the white cattle of Appennines is raised: best known as the famous Chianina breed. Here a stop in a restaurants is

In questo contesto non possiamo non segnalare la "Strada dei sapori Valtiberina Toscana" che corre per 155 Km attraverso la valle del Tevere, nella provincia di Arezzo, nella sua parte più vicina ai confini con la Romagna, l'Umbria e le Marche. Una terra ricca di storia, tradizioni rurali e prodotti gastronomici di qualità. Questa strada dei sapori riunisce oltre novanta differenti realtà tra Comuni, Enti, aziende, strutture, artigiani e commercianti tra Anghiari e Caprese Michelangelo, ideali punti di partenza e arrivo del percorso. Anghiari è il borgo medievale conosciuto per la battaglia tra Fiorentini e Milanesi celebrata dal Michelangiolo in un affresco andato perduto e oggetto di una ricerca 'infinita' all'interno del Salone de' Cinquecento di Palazzo Vecchio a Firenze. Tra i vicoli ed i palazzi di questo borgo si possono scovare numerose botteghe artigiane che mantengono le tradizioni di queste terre mentre fuori dalle mura il paesaggio si caratterizza per gli oliveti che regalano un pregiato olio extra-vergine. Proseguendo il percorso verso Monterchi, le valli si riempiono di girasoli e granturco, tanto che programmando il viaggio nel periodo autunnale (in genere nell'ultimo fine settimana di settembre) si potrebbe avere la fortuna di partecipare alla popolare sagra della Polenta. Da Monterchi, proseguendo verso Sansepolcro, la strada attraversa campi coltivati a tabacco, il pregiato tabacco con cui vengono realizzati i celebri sigari toscani dal carattere deciso e conosciuti in tutto il mondo. Avvicinandoci a Sansepolcro, città nota in tutto il mondo per aver dato i natali di Piero della Francesca (le cui opere possono ammirarsi nel locale museo civico), si possono gustare ovunque carni, insaccati di qualità, pane, pasta e prodotti da forno eccellenti. A proposito della pasta, oggetto di ricorrenze e feste, dobbiamo ricordare come proprio in questa piccola città è sorto uno dei pastifici italiani più celebri al mondo, qui infatti nel lontano 1827, Giovanni Battista Buitoni avviò con la moglie Giulia Boninsegni il suo primo piccolo negozio di pasta. La strada dei sapori prosegue quindi verso Badia Tedalda attraversando le terre ove si allevano i vitelloni bianchi dell'Appennino centrale meglio conosciuti come rinomata razza chianina e qui una sosta si impone nei ristoranti della zona dove si possono scoprire i grandi piatti della tradizione come la



celebre 'fiorentina' ma anche i brasati, gli stufati ed i bolliti senza dimenticare che i vicini boschi dell'Alpe della Luna offrono terre ricche di tartufi, funghi ed erbe aromatiche che si possono ritrovare nei piatti. A proposito della bistecca alla fiorentina occorre sottolineare come la gente del luogo la consideri un piatto rigoroso, di tradizione, importante, la cui cottura deve rispettare delle regole precise che enunciamo a beneficio dei lettori che vogliono cimentarsi in questa che può essere definita vera e propria 'arte'! La carne, frollata per almeno due settimane nelle celle frigorifere, al momento della cottura deve essere a temperatura ambiente, di un taglio di circa 1/1,5 kg e alta circa 5/6 centimetri. La griglia deve essere scaldata da abbondante brace (non dalla fiamma) proveniente da legna di quercia, leccio o di olivo. Inizialmente la carne deve trovarsi vicinissima ai carboni (un minuto per lato) perché si formi velocemente sulla superficie della stessa una crosta che non permetta al "succo" di fuoriuscire. Alzata la griglia, la carne, che non deve essere condita nella cottura, va rigirata una sola volta e tenuta lì 3 minuti circa per lato, infine va fatta cuocere "in piedi" sull'osso per pochi minuti (5 circa) finché la traccia del sangue non scompaia dalla superficie. La carne infatti deve apparire colorita all'esterno ma rossa, morbida e succosa all'interno. Per questo motivo è importante non rompere la crosta con i forchettoni ma trattare la bistecca sempre con delle pinze. Dopo una sosta così golosa si può raggiungere il piccolo comune di Sestino, antico Municipium romano ove si possono ammirare numerosi reperti archeologici conservati nell'Antiquarium Nazionale e poi proseguire verso Pieve Santo Stefano ed infine Caprese Michelangelo. La prima delle due piccole città è nota per la coltivazione della frutta e per il fungo prugnolo celebrato in una festa che si svolge in primavera. L'ultimo borgo, terra natia di Michelangelo Buonarroti, è invece celebre per i marroni e molti piatti tipici a base di castagne e farina di castagne vengono proposti ogni anno nella sagra di ottobre. Sicuramente questo percorso, ricordiamolo di soli 155 km, merita attenzione ed è una facile occasione per un week end in cui arte, paesaggi e sapori possono accontentare veramente tutti valorizzando questo territorio ed i suoi prodotti.

necessary, as to taste the traditional dishes such as the "fiorentina" steak, other meat courses, but also mushrooms, truffles and aromatic herbs, from the near wood of Alpe della Luna. The steak in particular is a dish locals really care about and its preparation and cooking follows meticulous procedures: 1 or 1.5 kg steak hanged for two weeks, high about 6 cm, initially cooked for one minute really close to the embers (in order to produce a crust which prevents the juices to leave the meat) and then for 3 or 4 minutes for each side... After such a tasty break the trail leaves again for Sestino, which was a Roman centre where lots of archeological findings are treasured in the Antiquarium Nazionale. The last cities of the trail are Pieve Santo Stefano and Caprese Michelangelo. The first one is famous for the production of fruits and mushrooms, the second, which is also the birthplace of Michelangelo Buonarroti, is known for its traditional chestnut dishes. In conclusion, this trail of only 155 km is a good occasion for a weekend in which art, landscapes and flavours can satisfy everyone.