



Lungomare Vespucci, 24  
54100 Marina di Massa (MS)

**Amministrazione**  
Tel. 0585 240046; ammi@aptmassacarrara.it

**Informazioni**  
Tel. 0585 240063; info@aptmassacarrara.it  
Fax. 0585 869016  
www.aptmassacarrara.it  
www.istitutodivalorizzazionecastelli.it

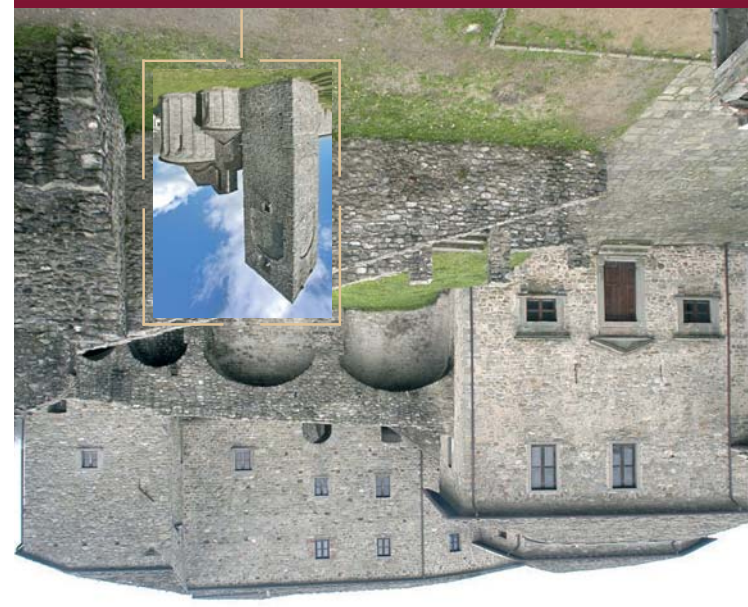
**Grafica:** Studio MAX - **Testi storici:** Si ringraziano per la collaborazione Fabio Baroni e Riccardo Boggi - **Foto:** Archivio fotografico APT Massa Carrara - **Cartina:** Arch. Roberto Ghelli

**Uscite autostradali:**

- Uscita di Massa:** per Massa e Montignoso
- Uscita di Carrara:** per Carrara e Fosdinovo
- Uscita di Aulla:** per Aulla, Podenzana, Tresana, Fivizzano, Licciana, Comano
- Uscita di Pontremoli:** per Pontremoli, Lusuolo Mulazzo, Bagnone

**Mezzi pubblici (CAT)**

Per utilizzo mezzi di trasporto pubblici: CAT  
numero verde **800223010**



**Castello di Malnido (Villafranca) (10)**



Ancora un nome negativo, legato alla strada. Un "mal nido" posto alla testa ed a controllo di una "villa franca", luogo di commercio, di transito e di pedaggio, sviluppatosi lungo la Via Francigena. La statua di Dante Alighieri, recentemente innalzata ai piedi del castello, ricorda la frequente presenza del Poeta in Lunigiana e rimanda al tema del viaggio. Siamo nel cuore della terra dei Malaspina.

**Come arrivare a Villafranca:** : Uscita A15 Aulla; S.S. n 62 della Cisa fino a Villafranca

**Info:** Ufficio Informazioni Aulla Tel. +39 0187 409474  
Ufficio Informazioni Pontremoli Tel. +39 0187 833309  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063

**Castello di Lusuolo (Mulazzo) (6)**



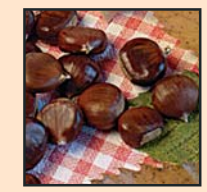
Altro bel castello lungo la Francigena, costituì un'importante difesa per il sottostante borgo e per l'antica pieve di S. Maria Assunta, detta "la Chiesaccia". Il complesso attuale, frutto di una riedificazione seicentesca è articolato attorno ad un cortile con pozzo centrale sul quale si affaccia un bellissimo loggiato. Il castello, oggi, è sede del Museo dell'Emigrazione della Gente di Toscana, dove sono raccolte le memorie di una migrazione epocale dei lunigianesi.

**Come arrivare a Mulazzo:** Uscita A15 Pontremoli; SP 31 in direzione Mulazzo, superato Mulazzo, attenzione al bivio verso Lusuolo, sulla destra.

**Info:** Ufficio Informazioni Pontremoli Tel. +39 0187 833309  
Ufficio Informazioni San Benedetto Tel. +39 0187 850607  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063

**CUCINA E SAPORI**

**Pontremoli - Villafranca - Tresana - Mulazzo**



**Le lasagne basterde**  
Quando ai lunigianesi si chiede a quale regione d'Italia appartengono, è facile sentirsi rispondere "siamo un po' bastardi", per dire che sono un popolo a se', "mescolato", un po' ligure, un po' toscano, un po' emiliano.

Proprio come le lasagne basterde, suprema delizia che mescola farine di grano e castagna in percentuali che variano a seconda dei tempi di conservazione e delle capacità di spianare della massaia.

Quelle prodotte artigianalmente vogliono una percentuale di farina di castagne che non supera il 25-30%; per quelle da consumare in giornata la percentuale è al 50%. La sfoglia sottile è tagliata a quadri, cotta in acqua salata e poi condita con olio extra vergine d'oliva e parmigiano, oppure con un delicato sugo di porri.



**Torta d'erbe della Lunigiana**  
In verità si dovrebbe chiamare torta d'erbi, perché nel dialetto locale le erbe commestibili sono declinate al maschile.

Nella campagna, a primavera, c'è ancora chi la prepara nella sua più arcaica versione con una ventina di erbe selvatiche: borragine, ortiche, cimi di rovi, primule, viole, luppulo, cimi di vitalba, radicchi di campo, finocchio selvatico, ecc.

Tutto l'anno si trova in commercio la versione prodotta con ortaggi pregiati (bietole, cipolle, borragine, porri, ecc.) finemente tagliati, talvolta cotti a freddo sotto sale. La prevalenza di un certo ortaggio (ad esempio il porro, nella torta rituale della vigilia di Natale) fa sì che la torta assuma sapori e sfumature diverse, legati alla stagionalità degli ingredienti e alla fantasia del cuoco.

Quando si cuoce all'uso antico, nei testis di ghisa, con foglie di castagno usate in sostituzione dell'olio per impedire l'aderenza dell'impasto al testo, i profumi ed il sapore delle torte sono davvero difficili da descrivere.



**Il testarolo**  
Nella media val di Magra chiamano impropriamente testaroli i panigacci fatti rinvenire in acqua bollente, ma è bene che si sappia che i veri testaroli sono quelli del territorio pontremolese, preparati in grandi testis di ghisa arroventati sul fuoco. Il testarolo si prepara versando direttamente sul testo di ghisa rovente una manciata di sale grosso e poi

una pastella di farina di grano, acqua e sale.

Dopo aver coperto il testo con la sua cupola di ghisa l'impasto cuoce in pochi minuti e diventa una sorta di crêpes soffice e spugnosa. Il testarolo è pronto per essere tagliato in piccole losanghe e per essere immerso in acqua salata portata al limite del bollore (il fuoco va spento appena l'acqua sobbolle). Si lascia riposare per due o tre minuti, poi si scola e si condisce con olio extravergine d'oliva, pecorino o parmigiano, oppure con un delicato pesto alla ligure. In commercio trovate testaroli sottovuoto, facilmente trasportabili e conservabili anche in freezer.

Pronto in pochi minuti, il testarolo è davvero un piatto del lontano passato che sembra fatto apposta per i nostri frettolosi tempi.



**I formaggi: tradizione a tavola**  
Dai pastori, ma anche nei migliori ristoranti si possono trovare ottimi formaggi prodotti da pastori e allevatori, ma anche da piccoli caseifici del fivizanesi e di Filattiera. La caciotta di mucca era il formaggio più diffuso: dolce e delicata, la caciotta è particolarmente adatta ad essere consumata nei panigacci e nelle focaccette, ma si sposa egregiamente anche con il miele di Lunigiana.

Anticamente le formaggette stagionate venivano riposte nelle grandi casse contenenti il grano, perché si conservassero al fresco prima di essere spolverate sulla pasta.

Per l'epifania era tradizione che i bambini passassero di casa in casa ad augurare un felice anno e chiedere in cambio una formaggetta.

**APPUNTI**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



### Castello del Piagnaro (Pontremoli) (1)



“Chi governa Pontremoli e Regnana è signor di Lunigiana”, così scrisero i lucchesi nel Medioevo. Autentica porta e chiave dell'Appennino, Pontremoli è sempre stato centro nevralgico negli scambi e nei commerci lungo la Via Francigena, come testimonia anche il simbolo del “Labirinto”, conservato nella chiesa di San Pietro. A dominio di questa importante cittadina medievale, si pone il Castello del Piagnaro, che dall'alto, controllava il sistema viario, diventando parte integrante del sistema difensivo della città. Oggi, il castello è sede del Museo delle Statue Stele, importante testimonianza delle preistoria lunigianese.

**Come arrivare a Pontremoli:** Uscita A15 Pontremoli.

**Info:** Ufficio Informazioni Pontremoli Tel. +39 0187 833309  
Ufficio Informazioni San Benedetto Tel. +39 0187 850607  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063

### Castello di Malgrate (Villafranca) (3)



Un'alta, stupenda torre merlata si vede dalla piana di Filetto, altro bel borgo fortificato, alzarsi sull'abitato di Malgrate. Essa domina, col castello, una vasta area agricola, tagliata da importanti vie di comunicazione provenienti dalla Cisa, la Via Francigena,

e dalla Garfagnana, la Via del Volto Santo. Nel castello e borgo murato, nacquero e vissero personaggi illustri molto diversi fra loro: umanisti, come Bonaventura Pistofilo e controriformisti, come fra Silvestro Landini.

**Come arrivare a Malgrate:** Uscita A15 Aulla; S.S. n 62 della Cisa fino a Villafranca, poi deviazione a destra per Malgrate

**Info:** Ufficio Informazioni Aulla Tel. +39 0187 409474  
Ufficio Informazioni Pontremoli Tel. +39 0187 833309  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063

### Castello Malaspina di Castevoli (Mulazzo) (5)



E' uno dei tantissimi castelli del territorio comunale di Mulazzo. Il luogo è antichissimo: vi si ricorda, nel 998, una delle quattro pievi documentate per la prima volta in Lunigiana. Uno degli strumenti di controllo territoriale e stradale della sponda destra del Magra. Sul finire del secolo scorso il pittore e scultore Loris Nelson Ricci

e la moglie Erika H. End lo hanno restaurato facendone una sede di arte.

**Come arrivare a Castevoli:** Uscita A15 Pontremoli; SP 31 in direzione Mulazzo, superato Mulazzo, al bivio verso Castevoli, sulla destra.

**Info:** Ufficio Informazioni Aulla Tel. +39 0187 409474  
Ufficio Informazioni San Benedetto Tel. +39 0187 850607  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063



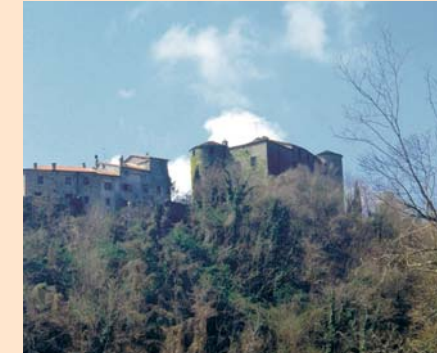
### Pieve di Sorano - Filattiera (2).

Numerosi scavi archeologici hanno provato l'esistenza, nell'area, di un castellaro delle età dei metalli, cui si riferiscono anche le statue stele rinvenute presso la Pieve, poi di un insediamento romano abitato anche in epoca bizantina e longobarda, prima che, nel medioevo sorgesse la splendida Pieve di Sorano che si vede oggi, finalmente restaurata. Siete in un punto nodale della Via Francigena, luogo di incontro con strade laterali verso Lucca (la Via del Volto Santo) e verso l'occidente genovese.

**Come arrivare a Filattiera:** Uscita A15 Pontremoli; SS 62 in direzione Villafranca



### Castello di Villa di Tresana (8)



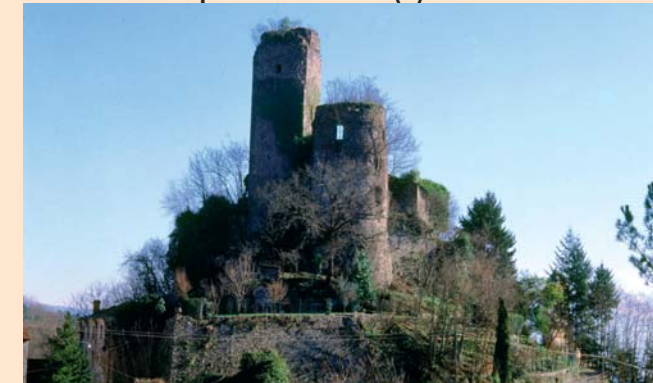
Semplice costruzione a pianta quadrangolare, nel 1400 venne arricchito con torri cilindrici ai vertici opposti realizzati in pietra. Immerso nella vegetazione e coperto in parte da edera rampicante, il castello, richiama alla mente del turista modelli fiabeschi. L'edificio è di proprietà privata ed è stato completamente ristrutturato dagli attuali proprietari che lo utilizzano come residenza estiva.

**Come arrivare a Tresana:** Uscita A15 Aulla; SS 62 in direzione Pontremoli; appena fuori Aulla, a Terrarossa, di fronte al castello, deviazione a sinistra per Tresana, seguire poi Villa di Tresana.

**Info:** Ufficio Informazioni Aulla Tel. +39 0187 409474  
Ufficio Informazioni San Benedetto Tel. +39 0187 850607  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063

**Info:** Ufficio Informazioni Aulla Tel. +39 0187 409474  
Ufficio Informazioni San Benedetto Tel. +39 0187 850607  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063

### Castello Malaspina di Tresana (9)



L'imponente complesso dei ruderi del castello, in attesa di restauri, si presenta all'improvviso, incombente sul minuscolo borgo sottostante. Sono ancora ben visibili la base di una possente torre quadrangolare con volte a botte, oltre ai tronchi di due torri in pietra.

**Come arrivare a Tresana:** Uscita A15 Aulla; SS 62 in direzione Pontremoli; appena fuori Aulla, a Terrarossa, di fronte al castello, deviazione a sinistra per Tresana.

**Info:** Ufficio Informazioni Aulla Tel. +39 0187 409474  
Ufficio Informazioni San Benedetto Tel. +39 0187 850607  
APT Massa-Carrara Tel. +39 0585 240063

### La chiesa di Santa Maria Assunta o Chiesaccia (Villafranca) (7)

Chiesaccia: un nome negativo, come avviene per molti luoghi di sosta (ospedalaccio, osteriaccia...) forse per ricordare qualche brutta avventura narrata dalla leggenda popolare. Qui era l'ospedale di Groppofosco, un nome inquietante. Di fianco alla chiesa, la grande casa colonica è quanto rimane di quell'ospedale posto in un punto di probabile guado e di incontro fra la Via Francigena e varianti laterali verso Lucca e il genovesato.

**Come arrivare a Villafranca:** Uscita A15 Aulla; SS 62 della Cisa verso Pontremoli; appena passato il bivio per Fornoli (sulla destra), scendere a sinistra (via sterrata, si consiglia di fare una breve passeggiata) verso la Chiesaccia.