

PROLOCO



FOLLONICA



Follonica e le Colline Metallifere

Un viaggio tra mare, spiagge, pinete e borghi medievali

PRO LOCO FOLLONICA - ORARIO UFFICI

Via Roma 49 Tel 0566 52012

Periodo invernale (1° Ottobre – 31 Maggio)

Dal lunedì al sabato 10.00 – 12.30 / 16.00 – 19.00

Dicembre e Pasqua

Domenica e festivi 10.00 – 12.30

Periodo estivo (1° Giugno – 30 Settembre)

Dal lunedì al venerdì 10.00 – 12.30 / 16.00 – 19.00

Sabato e festivi 10.00 – 12.30 / 17.00 – 20.00

In caso di manifestazioni serali 21.00 – 23.30

Chiosco Piazza Sivieri Tel 0566 090149

Giugno/Settembre

Feriali 9.30 - 13.00 / 17.00 - 24.00

Le colline Metallifere

L'area delle Colline Metallifere coincide con la parte Nord della provincia di Grosseto, dal Golfo di Follonica al confine tracciato dal disegno delle montagne e delle colline che delimitano le provincie di Livorno, Pisa e Siena. Una terra di antiche ed autentiche tradizioni che si leggono attraverso le opere custodite nei monumenti e i segni dell'uomo affidati al paesaggio.

I profili che dal mare cristallino salgono verso le alture, si accavallano come in un vasto giardino pensato da illuminati architetti.



Questa piccola guida, voluta dalla Pro Loco Follonica, con l'aiuto degli sponsor presenti nella pubblicazione vuole essere un vademecum per conoscere tutte queste realtà che a volte sono da scoprire tra le vallate, nella macchia mediterranea, nei vicoli stretti dei borghi medioevali, nelle rovine di torri e monasteri e nelle spiagge nascoste.

Follonica

È adagiata sulla costa del golfo che porta il suo nome, tra l'azzurro del mare ed il verde delle pinete; il suo nome deriva dalla parola "fulloni", i mantici usati nelle fonderie. La sua storia è legata indissolubilmente all'arte fusoria e soprattutto alla figura di **Leopoldo II di Lorena**, il quale volle che a Follonica sorgesse una grande fonderia con una tecnica innovativa. La città, come si conosce ora, ha quindi una data di nascita ben precisa, il 1832, quando intorno agli antichi forni medicei sorse il villaggio fabbrica, embrione della città attuale; dal quel momento l'espansione è stata continua.

Oggi Follonica è una città moderna, con un'economia polivalente e grazie alla bellezza delle spiagge e delle pinete, alla sicurezza del mare è, per numero di presenze il centro turistico più frequentato della provincia di Grosseto. Il passato siderurgico ha lasciato diversi monumenti importanti come la **Chiesa di San Leopoldo** "la chiesa della ghisa" progettata dall'architetto Carlo Reishmmer e il **Cancello Monumentale**, ingresso delle *Regie Imperiali Fonderie*, chiuse nel 1960.

Ma Follonica ha un passato molto più antico, un passato che sta tornando prepotentemente alla luce. Durante i lavori di costruzione della superstrada Aurelia sono stati ritrovati importanti reperti archeologici risalenti al VII e VI secolo a.C.



Le recenti ricerche archeologiche sui colli di Follonica hanno portato alla luce un *villaggio del VI secolo a.c.* e *due tombe del VII secolo a.c.* Attualmente sono in corso gli scavi del edificio meglio conservato. È probabile che gli Etruschi di *Val Petraia*, fossero dediti al taglio del bosco per rifornire di combustibile i vicini forni di Rondelli. La presenza di tombe del VII secolo fa supporre l'esistenza di un abitato coevo, che non è stato ancora ritrovato. In compenso una delle tombe ha restituito un corredo di ornamenti in bronzo per le vesti e per l'acconciatura dei capelli. Numerose fornaci da calce sparse sul pendio di *Poggio Fornello* documentano un'attività importante tanto da lasciare traccia nel toponimo. La coltivazione del calcare locale e la produzione di calce deve essere connessa ad una intensa attività edilizia. Nel quartiere urbano di *Rondelli*, durante i lavori di costruzione di un centro commerciale, sono venuti alla luce un complesso fusorio composto da 21 forni, organizzati in vere e proprie batterie, ed il villaggio in cui vivevano gli antichi fonditori. Possiamo definire questo ritrovamento *una rarissima testimonianza della vita reale degli etruschi*. I forni meglio conservati sono ora protetti da una piramide di vetro. I reperti etruschi di *Val Petraia* e di *Rondelli*, e quelli rinvenuti in altre località del Golfo, verranno esposti nel costituendo *Museo Archeologico di Follonica*, che verrà allestito nella Fonderia Numero Due all'interno del complesso siderurgico Ex-Ilva. Il Museo Archeologico, che esporrà soprattutto reperti della siderurgia etrusca ritrovati nella nostra zona, si affiancherà all'esistente *Museo del Ferro e della Ghisa*, dove sono esposti reperti e utensili usati presso le "Regie Imperiali Fonderia"



Bucchero ritrovato in Val di Petraia



Forno fusorio ritrovato a Rondelli

Gavorrano



Sorge sulle pendici del Monte Calvo, il nome deriva dal latino *Caput Boreanum*, divenuto poi Capoborano, poi Cavorano fino alla denominazione attuale. Le prime testimonianze storiche risalgono al IX secolo. Ma la fama di Gavorrano e del suo territorio sono legate alle vicende della famiglia Pannocchieschi e soprattutto a quella,

tragica, di Pia de' Tolomei, rinchiusa nel **Castel di Pietra**, questa costruzione sorgeva in una zona impervia e fu teatro della sua morte (**Dante – Canto V del Purgatorio** – "*Siena mi fe', disfecemi Maremma*") moglie in seconde nozze del Conte Paganello Inghiramo dei Pannocchieschi detto "Nello" podestà e padrone, nel XIII secolo, di Gavorrano; del Castel di Pietra rimangono oggi alcuni ruderi. La rocca di Gavorrano è oggi riconoscibile per il circuito murario, intervallato da diverse torri, nella *Chiesa di San Giuliano* è conservata una piccola statua di marmo raffigurante la Madonna con bambino opera dello scultore Giovanni d'Agostino ('300). La storia moderna di Gavorrano è coincisa per molti anni con quella delle miniere che hanno segnato il suo territorio, oltre all'impianto principale del capoluogo erano attive miniere a Ravi, al Rigoloccio e in Valmaggione. Le strutture minerarie, sono oggi oggetto di un importante progetto di recupero che permetterà l'apertura del Parco minerario-naturalistico di Gavorrano. Il comune di Gavorrano ha diverse frazioni, tutte molto importanti dal punto di vista architettonico e storico.



Caldana – ("*Aquae calidae*" ricorda Plinio di questo luogo) in questo borgo del X secolo alcune testimonianze storiche, come la *Chiesa di S. Biagio*, attribuita addirittura al genio di *Michelangelo Buonarroti*, raro esempio di Rinascimento in Maremma, ed il Convento degli Agostiniani; ma Caldana è famosa, anche per le sue cantine collegate tra loro da passaggi sotterranei che si snodano nel sottosuolo del paese e nel mese di ottobre una sagra le riapre al pubblico.

Ravi – mantiene inalterata l'antica struttura caratterizzata da stretti vicoli, il Castello documentato già nel 785, lungo il fianco della collina su cui sorge il paese si trova la Grotta dell'Artofago, in cui sono stati ritrovati reperti risalenti a circa 5000 anni fa.

Giuncarico – è citato per la prima volta in un documento del 772, mantiene tuttora l'aspetto di borgo medievale sorto attorno e dentro le mura, qui si trova la *Chiesa di Sant'Egidio*, nei territori circostanti importanti testimonianze, la tomba etrusca di *Poggio Pelliccia*, la necropoli di *San Germano* e su Poggio Zenone i resti del castello medievale detto "*La Castellaccia*".

Massa Marittima



È in posizione panoramica di fronte al **Golfo di Follonica**; il suo nome deriva dal termine *massa*, che in epoca romana indicava le proprietà fondiarie sotto un'unica amministrazione, con il passare dei secoli il termine *Massa* è stato associato a diverse spedificazioni come "*Veternensis*", "*Vetuloniensis*", "*Metallorum*" fino all'attuale "*Marittima*".

È con il trasferimento a Massa della sede episcopale da *populonia* che iniziò lo sviluppo del borgo, nel 1225 nacque il *Liberio Comune Massetano* e in quell'epoca che vennero redatti lo *Statuto* ed il *Codice Minerario*, il primo in Europa; nel 1337 Massa cade sotto il dominio senese. Il cuore di Massa Marittima, città natale di S. Bernardino, è piazza Garibaldi, che riunisce tutti gli edifici pubblici del libero comune medievale, dove si trova anche la **Cattedrale di San Cerbone**, splendido esempio di architettura romanica. Tra le opere al suo interno l'*Arca di San Cerbone*, patrono della città, e la *Madonna delle Grazie* attribuita a Duccio da Boninsegna; sulla piazza si affacciano il *Palazzo comunale*, la *Torre del Bargello*, la *Torre dei Biserni* ed il *Palazzo del Podestà*, che ospita il **Museo Archeologico** e la **Pinacoteca**, che ospita la *Maestà di Ambrogio Lorenzetti*, del 1330. A pochi passi dalla piazza si trovano le *Fonti dell'Abbondanza* (1265) con all'interno un affresco medievale recentemente restaurato. Nelle



Arca di San Cerbone



vicinanze della piazza si trova anche la *Palazzina della Zecca*, dove durante il periodo del libero comune venivano coniate le monete (il *grosso*, il *grossetto* ed il *piccolo*). Salendo una ripida scalinata si arriva alla *Fortezza Senese o Cassero* (1335) opera dell'architetto Angiolo di Ventura, collegata alla fortezza tramite un arco monumentale in pietra è la *Torre del Candeliere* (XIII sec.), poco distante si trovano, la *Chiesa di Sant'Agostino* con il chiostro (XV sec.) e la duecentesca Chiesa di San Pietro all'Orto. Massa Marittima è tuttora protetta da una possente cinta muraria al suo esterno si trovano il *Convento di San Francesco* (1200) e le *Fonti della Bufalona* (XII sec.). Il comune di Massa Marittima ha alcune frazioni.

Prata – di origine medievale con la *Chiesa di Santa Maria Assunta* (XIII sec.) che contiene un dipinto del 1680 raffigurante la *Madonna delle Grazie*.

Niccioleta e Fenice Capanne – due tipici villaggi minerari.

Tatti – che mantiene inalterato il suo aspetto di castello medievale.

Valpiana – che ospitava già nel XIV secolo importanti impianti siderurgici e che mantiene intatta la tipica struttura di villaggio fabbrica, nei pressi di questa località si trova il *Lago dell'Accesa*, emissario del fiume Bruna, sulle cui sponde resti di un importante insediamento etrusco.

Montieri

Immerso tra castagni, querce e faggi è adagiato sul fianco settentrionale del monte omonimo, il nome deriva da Mons Aëris, monte del rame.



Dell'antica cinta muraria rimangono visibili tre torri in filarotto, due sono case torri, la terza è il campanile della Chiesa dei Santi Paolo e Michele al cui interno si trova l'urna con le spoglie del beato Giacomo Papocchi; di notevole interesse anche le Fonti di sopra e le Fonti di sotto, le Chiese del Beato Giacomo e di San Francesco e il Palazzo comunale. I centri minori sono

Gerfalco – situato a 774 s.l.m. in posizione panoramica, di interesse sono la cinta muraria, la Porta senese, la Porta fiorentina e le chiese di San Biagio e Sant'Agostino. Dal paese parte una strada semiasfaltata che conduce alle Carline ed alle Cornate, due montagne con rupi e strapiombi che assomigliano al paesaggio lunare.

Travale – da vedere le chiese della Compagnia e dei Santi Michele e Silvestro.

Boccheggiano – da vedere la chie-



Monterotondo Marittimo



Immerso nel verde accoglie il visitatore con le sue case in pietra, il nome deriva da *Mons Ritundus* in riferimento alla forma conica del colle su cui sorge, il suffisso Marittimo deriva alla sua posizione nell'entroterra della zona costiera. Tra i monumenti più importanti è da ricordare la *Rocca degli Alberti* con i resti delle mura di recinzione ed una parte del cassero del XIV secolo; il *Palazzo comunale* (XII sec.) e nella parte più alta dell'abitato la *Chiesa di San Lorenzo* (1500) al cui interno è esposto un dipinto su tavola raffigurante la Madonna con bambino (XIV sec.); il paese di Monterotondo ha dato i natali a *Renato Fucini* (1843) noto come Neri Tanfucio. Non lontano dal centro abitato si notano le imponenti strutture di una centrale geotermoelettrica, nata dopo le perforazioni dei soffioni boraciferi, emissioni di vapore acqueo e gas che si sprigionano dal sottosuolo, altro fenomeno di questo territorio sono dei piccoli laghetti, detti lagoni, dei quali il più noto è il *Lago Boracifero*. Nel territorio di Monterotondo troviamo alcune frazioni.

Frassine – da vedere il *Santuario della Madonna del Frassine*.

Filetto – da vedere la *Chiesa di Santa Croce* (XIII sec.), i ruderi del Ca-



Scarlinto



È arroccato su un ripido costone che guarda sul **Golfo di Follonica**, il nome deriva dal gotico *scheril*, fiaccola, forse per la sua funzione di faro sopra l'antico porto di *Scabris*.

Entrare a Scarlino è come immergersi nel medioevo, la *Rocca* sopra il paese a

guardia ed ammonimento, la *chiesa romanica* con all'interno un crocifisso ligneo del Rinascimento, la *Chiesa di San Donato* che ospita affreschi ritrovati in abitazioni del centro storico. Il territorio del comune di Scarlino ha una grande varietà paesaggistica, dal ripido colle che accoglie il centro abitato si passa alla vasta pianura sottostante mentre ad Est ed Ovest la macchia mediterranea ed i castagni prendono possesso di questa terra.

Il comune ha due frazioni

Scarlinto Scalo – il piccolo agglomerato di case nato intorno alla stazione ferroviaria.



Itinerari

Le Colline Metallifere, in circa 800 Km², 1/6 di tutta la provincia di Grosseto abbiamo una orografia tra le più complete e varie di tutta Italia.

Si parte dal mare azzurro e cristallino del Golfo di Follonica, fino alle montagne boschive delle Cornate e Montieri; tra questi due estremi una varietà di luoghi, paesi, frazioni immersi in una natura intatta, con tradizioni, usanze e paesaggi da visitare.

In questo piccolo capitolo vi faremo da guida in 4 itinerari da effettuare alla scoperta del nostro territorio.

Itinerario 1

Follonica – Le Costiere Cala Violina

(mezzo di trasporto consigliato : bicicletta – 8 Km)

Partendo dal centro di Follonica ci immettiamo sulla strada delle Collacchie, direzione Castiglione della Pescaia, lasciate alle spalle le ultime case di Follonica la strada attraversa una pineta secolare; fatti circa 3000 metri arriviamo in località Puntone, sorpassato il canale adibito a porticciolo turistico, prima di iniziare una lunga curva in salita, giriamo a destra, percorsi circa 1000 metri la strada diventa sterrata, continuando ancora arriviamo ad un bivio, sulla destra possiamo lasciare l'auto e continuare poi sulla sinistra a piedi o con la bicicletta (dopo poco infatti, la strada è interdetta a tutti i mezzi a motore). Dopo la sbarra un sentiero si addentra nella macchia, con viste mozzafiato sul Golfo (**Le Costiere**).

Percorsi circa 1500 metri arriviamo a **Cala Martina**, piccola spiaggia rocciosa (un monumento sul sentiero ed un cippo in mare, ricordano la fuga di *Garibaldi* inseguito dalle guardie pontificie) continuando ancora lungo il sentiero e percorsi altri 2500 metri arriviamo a **Cala Violina**, qui, immersi nella macchia troviamo tavoli e panche per il pic nic, ed una spiaggia ampia con un mare limpido e cristallino. Il nome della spiaggia deriva dal fatto che camminando o sull'azione del forte vento, la sabbia suona come uno strumento a corda.

Follonica – Parco di Montioni Monterotondo Marittimo

(mezzo di trasporto consigliato : auto o bicicletta – 32 Km)

Dal centro urbano di Follonica ci dirigiamo in direzione Massa Marittima, fatti circa 7 Km troviamo, sulla sinistra, il bivio per **Montioni**, ci immettiamo su questa strada e percorsi ancora circa 4 Km troviamo, ancora sulla sinistra una strada che ci porta ad una costruzione adibita a bar-ristorante chiamato "La Foresta". Parcheggiamo l'auto, prendiamo la bicicletta e ci inoltriamo in uno stradello immerso nella macchia; dopo appena 40 metri troviamo le rovine dei bagni termali voluti da **Elisa Baciocchi**, *Principessa di Piombino*, e sorella di *Napoleone*. Continuando tra scorci panoramici, storici e naturalistici arriviamo ad un sentiero in salita; percorso per il suo intero arriviamo a la "**Pievaccia**" (*Pieve di Viti-liano*) si presenta con l'aspetto tipico di pieve fortificata risalente all'anno 1000; Recentemente restaurata è una testimonianza di arte romanica; dalla sua sommità un panorama unico, siamo a circa 6 Km da Follonica su di una collina da cui si vede tutto il *Golfo di Follonica*, *l'Isola d'Elba*, *l'Isola di Montecristo*, *gli isolotti di Cerboli e Palmaiola* e *la Corsica*. Con ancora negli occhi le isole dell'Arcipelago toscano torniamo sui nostri passi e riprendiamo l'auto; continuiamo sulla strada e percorsi altri 10 Km arriviamo ad un bivio sulla destra, che ci porta a Monterotondo, fatti appena 4 Km troviamo il **Santuario del Frassine**, fu fondato nel XV secolo dopo il ritrovamento di una statua in legno della Vergine che viene conservata nella chiesa. Continuiamo e dopo una serie di curve ecco il **Casello di Castiglion Bernardi**, roccaforte della *Famiglia Pannocchieschi* e poco dopo si scorgono le rovine del **Bagno del Re**, testimonianza della presenza longobarda. Ancora oggi si scorgono le rovine di tre edifici, La Botte o Cantina del Re, nella stanza a forma ellittica c'è una vasca nel pavimento da cui sgorga ancora l'acqua termale, il Palazzo del Re e il Bagno del Re. Continuando la salita ecco il paese; **Monterotondo Marittimo**; il panorama che si può godere da qui è notevole, arroccato sopra un poggio di 539 metri, ecco davanti a noi la campagna che arriva fino al mare e macchie scure di vegetazione; è l'intricato fogliame della macchia mediterranea, con i suoi profumi i suoi colori e la sua fauna, a farla da padrona quassù !

Massa M.ma – Lago dell'Accesa Gavorrano – Caldana

(mezzo di trasporto consigliato : auto – 24 Km)

Partendo da Massa M.ma, ci immettiamo sulla strada del Cimitero e continuando, la strada comincia a scendere, stiamo lasciando il poggio e ci dirigiamo verso l'agglomerato di case della miniera di **Fenice Capanne**, qui fino a pochi anni fa si estraeva la pirite; siamo in un vallone circondato da alberi da alto fusto e macchia mediterranea, non è raro incontrare sulla strada istrici, cinghiali o scoiattoli. Continuando per questa strada arriviamo ad un bivio, giriamo a sinistra e fatte poche centinaia di metri ecco le case de *La Pesta*, dietro le costruzioni, il **Lago dell'Accesa**, un piccolo specchio d'acqua, molto profondo, le cui sorgenti sono sotterranee, sulle sue rive notevoli ritrovamenti archeologici e nel bosco vicino un vero e proprio insediamento minerario etrusco; riprendiamo la strada ed al bivio giriamo sulla destra direzione Gavorrano ma, percorsi appena 300 metri, lasciamo questa strada per andare a scoprire il **Castello della Pietra**. Questa costruzione sorgeva in una zona impervia e fu teatro della morte di *Pia dei Tolomei* (**Dante – Canto V del Purgatorio** – "*Siena mi fe', disfecemi Maremma*") moglie in seconde nozze del Conte Paganello Inghiramo dei Pannocchieschi detto "Nello" podestà e padrone, nel XIII secolo, di Gavorrano. Lasciamo questo luogo storico ed arriviamo a **Gavorrano**, importante centro minerario fino agli anni '80, sono ancora visibili le strutture dei pozzi che si delineano sulle pendici del Monte Calvo, chiamato anticamente "Caput Boreanum". Il paese fu conteso fra Massetani e Senesi finché nel 1335 Massa cadde sotto la Repubblica Senese, e Gavorrano ne seguì le sorti; del suo castello sono ancora oggi riconoscibili le mura e le torri ed al loro interno molti edifici medioevali di valore, come la **Chiesa Parrocchiale**. Da Gavorrano una strada tutta curve ci porta alla frazione di **Caldana** ("*Aquae calidae*" ricorda Plinio di questo luogo) in questo borgo del X secolo alcune testimonianze storiche, come la **Chiesa di S. Biagio**, raro esempio di Rinascimento in Maremma, ed il **Convento degli Agostiniani**; ma Caldana è famosa, anche per le sue cantine collegate tra loro da passaggi sotterranei che si snodano nel sottosuolo del paese e nel mese di ottobre una sagra le riapre al pubblico.

Monterotondo Marittimo Gerfalco - Montieri

(mezzo di trasporto consigliato : auto o bicicletta - 24 Km)

Dal centro ci dirigiamo in direzione della strada 439 e percorsi appena 3 Km ci immettiamo, sulla destra, su questa, costeggiando la *Riserva Naturale di Fosini* ed il *Monte S. Croce*, dopo circa 6 Km al bivio giriamo sulla sinistra percorrendo la strada che corre sul crinale della valle del *Fiume Ritorto*, percorsi circa 6 Km al bivio giriamo in direzione **Gerfalco**. Il paese ci si staglia davanti dopo una curva, ha un'urbanistica medioevale intatta, sorge sulle pendici del *Monte Cornate* e apparteneva, come gran parte dei borghi della zona alla *Famiglia Pannocchieschi*, e come gli altri nel 1335 cadde sotto l'egemonia senese; il paese è famoso per le sue cave di marmo utilizzato nell'antichità per decorare molti edifici sacri toscani, fra cui la facciata del *Duomo di Siena*. Alla base della chiesa una strada sterrata ci porta alle pendici delle *Cornate*, lungo il percorso incontriamo castagni secolari, torrenti, vecchi poderi abbandonati e allevamenti di ovini e suini, tra tutti la famosa razza della "Cinta Senese" dalla quale si ottiene un prosciutto paragonabile, come sapore, a quello di cinghiale. Torniamo indietro e lasciamo la frazione di *Gerfalco* per arrivare al capoluogo, **Montieri**. Il suo nome deriva da "*Mons Aëris*" (*Monte del bronzo*) in riferimento ai ricchi giacimenti della zona che furono sfruttati anche dagli *Etruschi* come testimoniano i numerosi cunicoli dei dintorni tra tutti la cosiddetta "*Buca delle Fate*". Attualmente Montieri è una tranquilla località di villeggiatura, circondata dal verde dei boschi e dai suoi due parchi naturali di "*Campo al pera*" e "*Piano*"; nella piazza del paese si trovano due fontane monumentali costruite nel 1236, la "*Fontana di Sopra*" e la "*Fontana di Sotto*". Passeggiando tra le vie del borgo incontriamo *Casa Narducci* e *Casa Biageschi* tipiche case-torri del XII secolo e il *Cassero* che sorge sulla cima del paese; appena fuori dall'abitato si raggiunge la *Chiesa di S. Giacomo*, eretta nel XI secolo e dedicata al *Beato Giacomo Papocchi*, che viveva segregato in una piccola cella attigua alla chiesa. Se prendete per Via Ruga, caratteristica per le sue scalette, arrivate al nucleo più antico del castello e presso la piazza della chiesa esiste ancora l'edificio della **Fonderia Comunale**, risalente al XI secolo.

Gastronomia

Semplicità e genuinità sono le caratteristiche di tutta la cucina toscana, nella zona delle Colline Metallifere la buona tavola ha ancora una tradizione radicata anche nelle nuove generazioni. I sapori ed i profumi dei piatti tipici fanno tornare alla memoria le nonne affaccendate sui fornelli delle cucine a legna. Il mare, la macchia mediterranea e il "padule" con i loro prodotti e colture hanno influenzato, fin dal tempo degli Etruschi la cucina maremmana e quella del Golfo di Follonica in particolare.

I semplici prodotti della terra, i profumi e gli odori della macchia, i pesci e le carni cotte a legna, profumata di corbezzolo e scopo.

Tutti questi sapori e profumi sono rimasti sulle tavole di tutti i giorni.

Con queste poche pagine vogliamo farVi conoscere i nostri sapori, la nostra cultura gastronomica ed invitarvi a venire nella nostra terra a scoprirli di persona.

Follonica

Il Golfo di Follonica ha un mare tra i più limpidi e puliti d'Italia, ed il pesce pescato è sempre fresco e saporito.

Orata al vino

Ingredienti per 4 persone

- 1 orata di circa 1 kg.
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 250 dl. di vino bianco secco
- olio d'oliva
- sale

Preparazione

Dopo aver pulito l'orata, stendetela in una teglia ben oliata, e copritela con u trito di cipolla e aglio, irrorate il tutto con il vino, un filo d'olio d'oliva e salate. Mettete in forno a 160° e portate a cottura. Servite direttamente la teglia in tavola con il sugo di cottura accompagnando con un bel trito di prezzemolo. Se volete assaporare il profumo e sapore del pesce non mettere limone.

Accompagnate questo piatto con una Vernaccia secca.



Gavorrano

Zuppa Lombarda

Ingredienti per 4 persone

1 Kg. di fagioli cannellini secchi.
1 aglio
5/6 foglie di salvia
8 fette di pane toscano raffermo
olio d'oliva
pepe nero in grani
sale



Preparazione

Tenere in ammollo i fagioli per una notte, scolarli e metterli in un tegame con acqua, 3 spicchi d'aglio, le foglie di salvia, alcuni grani di pepe, e 1/4 di bicchiere d'olio d'oliva; far cuocere a fuoco lento e tegame coperto. A cottura ultimata, abbrustolire il pane, strofinarlo con l'aglio e disporlo nei piatti, con un ramaiolo servire i fagioli e la loro acqua di cottura sul pane, macinare il pepe e un bel filo d'olio

Accompagnate questo piatto della cucina povera maremmana con un bel vino rosso giovane e profumato

Massa Marittima

Pappa al pomodoro

Ingredienti per 4 persone

1 Kg. pomodori maturi (pisanello)
3 spicchi d'aglio
10/12 foglie di basilico
olio d'oliva
pane toscano



Preparazione

Pelate i pomodori, togliete i semi e passatene la metà al passatutto. In una casseruola fate rosolare in olio d'oliva l'aglio e le foglie di basilico poi aggiungete il pane spezzettato, dopo qualche minuto aggiungete tutti i pomodori, salate, pepate e proseguite la cottura per altri 5 minuti poi aggiungete 1/2 litro d'acqua; lasciate sul fuoco girando spesso in modo da ottenere una pappa molto compatta.

E' buona sia calda che fredda, l'importante è aggiungere, prima di mangiare, un bel filo d'olio e una bella grattata di pepe e cacio

Accompagnate questo piatto saporito con un DOC Monteregio di Massa M.ma

Monterotondo Marittimo

Colombo in tegame

Ingredienti per 4 persone

4 colombi o piccioni
2 salsicce
8 fettine di rigatino o lardo
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
salvia
vino bianco
1 dl. di brodo
olio d'oliva
sale e pepe



Preparazione

Comperate i colombi o piccioni già puliti ma con i fegatini, farcite ogni volatile con mezza salsiccia e fasciateli con il rigatino, legateli e metteteli in una casseruola con olio d'oliva, la cipolla a fettine, gli spicchi d'aglio, la salvia ed i fegatini; fate prendere colore e bagnate con il vino, salate e pepate, aggiungete un po' di brodo e fate cuocere per circa 25/30 minuti. Servire ogni colombo con i fegatini e accompagnate con patate al forno.

Accompagnate con un "Morellino di Scansano"

Montieri

Castagnaccio

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di farina di castagne
100 gr. di uva passa
50 gr. di pinoli
50 gr. di noci
rosmarino
olio d'oliva
sale



Preparazione

Mettete in una ciotola la farina, un pizzico di sale, i pinoli, l'uva passa, le noci e mezzo litro d'acqua, rimestate bene in modo da togliere i grumi e aggiungere 2 cucchiai d'olio, far riposare una mezz'ora. Ungere una teglia e versarci la pastella, fate in modo che sia alta al massimo 2 cm., cospargete di pinoli, noci e ramerino; irrorate con abbondante olio e informare a 150° per 40 minuti

Accompagnate con ricotta fresca e un vino Aleatico, tipo "Il matto delle giuncaie" di Massavecchia

Scarlino

Lepre alla Monte di Muro

Ingredienti per 6 persone

1 lepre
1 l. di vino rosso
bacche di ginepro
pepe in grani
alloro
rosmarino
rigatino
cipolla
carota
sedano
brodo
peperoncino



Preparazione

Tagliate la lepre in otto pezzi, preparate la marinatura con vino rosso, bacche di ginepro, pepe in grani, alloro e rosmarino e teneteci la lepre per circa 8 ore. In una casseruola fate rosolare con olio un trito di cipolla, carota, sedano e rigatino a dadini e immergetevi i pezzi di lepre, salate e bagnate con il vino della marinatura. Proseguite la cottura a fuoco lento lasciando evaporare il vino, bagnate con il brodo e fate cuocere per circa un ora, quasi al termine aggiungete anche il peperoncino ed una bella grattata di noce moscata.

Accompagnate questo piatto con un rosso riserva "Campo Montecristo" di Azienda Agricola Serraiola

Ricette ed abbinamento vino a cura:

Enoteca "Leone di Caprera"
Via Giacomelli 16/A
Follonica
www.vinidimaremma.it



Le più belle spiagge del Golfo

La città di Follonica, è ubicata al centro dell'omonimo Golfo, in questo anfiteatro, caratterizzato da splendidi tramonti, vogliamo farvi conoscere alcune spiagge, famose per la loro sabbia e la loro acqua limpida.

Carbonifera – Pappasole

(6 km dal centro direzione Nord)

Partendo dal centro di Follonica ci dirigiamo verso il tracciato della vecchia Aurelia, in direzione Livorno, percorsi circa 3 Km, al termine di una larga curva verso destra, giriamo a sinistra in direzione Torre Mozza; passato il cavalcavia giriamo a destra e percorsi circa 400 metri troviamo sulla sinistra un grosso parcheggio attrezzato. Parcheggiato il mezzo, ci dirigiamo a piedi verso la spiaggia, che raggiungeremo transitando su una passerella in legno che sovrasta il padule (abitato in inverno da garzette, gallinelle d'acqua, e da una colonia di tartarughe d'acqua che in estate si spostano lungo i canali adiacenti. Attraversata la passerella ci addentriamo nella pineta e percorsi circa 100 metri arriviamo sulla spiaggia, dirigendosi verso N ci troviamo una larga spiaggia di sabbia chiara che arriva fino al casello idraulico di Carbonifera. Il mare di questa spiaggia è caratterizzato a circa 30 metri dalla riva da una scogliera (che sembra sia il tracciato della strada consolare Aurelia) dove il mare è sempre basso, limpido e abitato da colonie di orate, saraghi, salpe e cozze, basta una maschera per scoprire un mondo nuovo ed incontaminato.



Passerella Pappasole

Torre Mozza

(5 km dal centro direzione Nord)

Partendo dal centro di Follonica ci dirigiamo verso il tracciato della vecchia Aurelia, in direzione Livorno, percorsi circa 3 Km, al termine di una larga curva verso destra, giriamo a sx in direzione Torre Mozza; passato il cavalcavia ferroviario ci troviamo di fronte ad una costruzione in muratura di origine saracena, sulla sx e sulla dx sono ubicati due parcheggi incustoditi; passati i quali ci troviamo sulla spiaggia. La torre che si immerge verso il mare cristallino fa da guardia ad un paesaggio selvaggio fatto di dune sabbiose e canneti; dalla spiaggia si vede tutto l'arco del golfo di Follonica, con a sinistra il promontorio di Punta Ala e a destra quello di Piombino; nelle giornate limpide si possono vedere, oltre all' Isola d'Elba, Montecristo, Cerboli, Palmaiola e la Corsica; la notte le luci di Macinaggio (Corsica) si confondono e si intrecciano con quelle del Cavo (Elba) e Piombino. Lungo l'arenile, in direzione di Follonica, si trovano campeggi e villaggi turistici con attrazioni e ampie possibilità di svago e divertimento.



Spiaggia di Torre Mozza

Il Boschetto

(3 km dal centro direzione Nord)

Partendo dal centro di Follonica ci dirigiamo sul Lungomare Italia in direzione Prato Ranieri, sorpassato il Villaggio "Golfo del Sole" e continuando ancora per circa 400 metri troviamo sulla sx una stradina sterrata con una sbarra che blocca il passaggio agli automezzi, attraversiamo la sbarra e ci incamminiamo lungo uno stradello che costeggia un fosso (l'acqua è pulitissima) scolmatore del padule, il fosso è in uso al Club Lega Navale di Follonica. Arriviamo quindi sulla spiaggia, sulla dx vediamo lo skyline di Follonica ed una stupenda spiaggia con il mare limpido e a ridosso la pineta (all'interno della quale potete trovare un bar-gelateria); i bagni privati che sono nella zona noleggiavano pattini e tavole a vela

La Polveriera

(2 km dal centro direzione Sud)

Partendo dal centro di Follonica ci immettiamo sulla Strada delle Collacchie, direzione Castiglione della Pescaia, lasciate alle spalle le ultime case di Follonica la strada attraversa una pineta secolare; fatti circa 300 metri ci inoltriamo, sulla dx, in una stradina sterrata che entra dentro la pineta; percorsi 200 metri arriviamo all'arenile, molto ampio. Il mare è basso e nelle ore di bassa marea forma isolette di sabbia dove i bambini amano giocare. La pineta alle spalle offre ombra e refrigerio nelle ore più calde e tanti angoli dove poter consumare il pranzo al sacco o uno spuntino veloce, il mare quasi sempre calmo offre un'acqua più calda che in altre zone del Golfo in quanto più bassa e con pochissime correnti.

Cala Violina

(8 km dal centro direzione Sud)

Partendo dal centro di Follonica ci immettiamo sulla Strada delle Collacchie, direzione Castiglione della Pescaia, lasciate alle spalle le ultime case di Follonica la strada attraversa una pineta secolare; fatti circa 2000 metri arriviamo in località Puntone, sorpassato il canale adibito a porticciolo turistico, prima di iniziare una lunga curva in salita, giriamo a dx, percorsi circa 1000 metri la strada diventa sterrata, continuando ancora arriviamo ad un bivio, sulla dx possiamo lasciare le auto e continuare poi sulla sx a piedi o con la bicicletta (dopo poco. infatti, la strada è interdetta a tutti i mezzi a motore). Dopo la sbarra un sentiero si addentra nella macchia, con viste mozzafiato sul Golfo (Le Costiere). Percorsi circa 1500 metri arriviamo a Cala Martina, piccola spiaggia rocciosa (un monumento sul sentiero ed un cippo in mare, ricordano la fuga di Garibaldi inseguito dalle guardie pontificie) continuando ancora lungo il sentiero e percorsi altri 2500 metri arriviamo a Cala Violina, qui, immersi nella macchia troviamo tavoli e panche per il pic nic, ed una spiaggia ampia con un mare limpido e cristallino. Il nome della spiaggia deriva dal fatto che camminando la sabbia suona come uno strumento a corda. Vi ricordiamo che siamo nella Riserva Naturale de "Le Costiere", è vietato il campeggio e la sosta dopo le ore 19.00; non si possono accendere fuochi e soprattutto lasciare rifiuti fuori dai bidoni predisposti.



Cala Violina

Casetta Civinini

(12 km dal centro direzione Sud)

Partendo dal centro di Follonica ci immettiamo sulla Strada delle Collacchie, direzione Castiglione della Pescaia, lasciate alle spalle le ultime case di Follonica la strada attraversa una pineta secolare; continuiamo in direzione Castiglione della Pescaia e percorsi circa 10 Km arriviamo al bivio, sulla dx, per Punta Ala lo prendiamo e percorsi circa 2 Km arriviamo ad una larga curva sulla sx, al termine della quale troviamo un piccolo cancello in legno con l'indicazione Casetta Civinini, entriamo nella pineta e poco dopo troviamo un parcheggio. Un piccolo bar con panche all'ombra dei pini e percorsi pochi metri siamo sulla spiaggia, larga e lunga oltre 6 Km. Alla nostra destra sulla collina la villa che guarda Cala Civette, alla nostra sinistra, in lontananza la Torre Hidalgo e poco più in alto il Castello di Italo Balbo. Nelle giornate limpide di fronte a noi la sagoma imponente dell'Isola d'Elba e del Promontorio di Piombino.

Siamo sul lembo meridionale del Golfo di Follonica e Piombino in lontananza chiude lo splendido semicerchio di questo Golfo di spiagge sabbiose e acque cristalline



La pineta di Follonica (Spiaggia di levante)

Percorsi in bici e mountain-bike

Il territorio intorno a Follonica è ideale per escursioni in bicicletta o mountain-bike; cesse tagliafuoco, mulattiere e sentieri per scoprire angoli di una Maremma che sembra perduta, ma che invece si apre davanti a coloro che hanno voglia di scoprirla, e viverla.

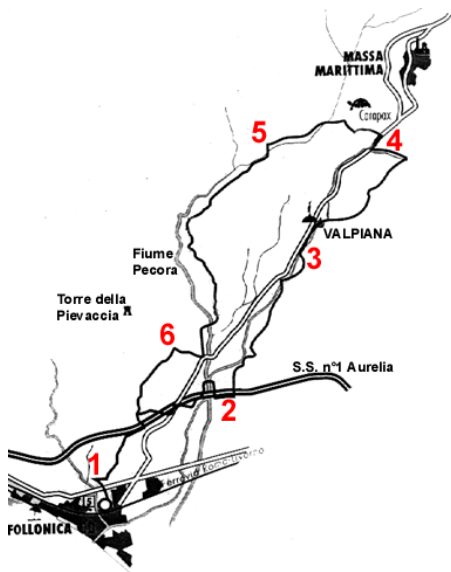
Itinerario 1

Follonica – Valpiana – Centro Carapax – Marsiliana – Follonica
Lunghezza Km 41 – Tempo 2h½ - Percorso: facile
Interesse prevalente: storico-naturalistico

Dal centro di Follonica prendiamo la strada comunale del Cimitero, attraversiamo il tracciato della vecchia statale Aurelia e continuiamo sulla strada sterrata in direzione Castello di Valle, percorsi circa 400 metri giriamo sulla dx **(1)** e ci dirigiamo verso il podere Felciaione, all'incrocio immediatamente successivo prendiamo a sx seguendo un viale alberato di eucalipti, lo percorriamo sino ad incontrare una strada campestre che costeggia le prime propaggini del bosco ove è alloggiata il canile dell'ENPA. Teniamo la dx, ma dopo pochi metri ci portiamo sulla sx in un percorso che corre tra il bosco e la campagna, arriviamo così ad incontrare il tracciato della nuova Aurelia, pedaliamo per un tratto sul bordo sino a raggiungere il cavalcavia che ci permette di riportarci sulla strada che si dirige di nuovo dentro il bosco. Al termine della salita seguiamo la diramazione di dx e cominciamo a seguire una sterrata che si snoda tra la vegetazione, percorsi 300 metri imbocchiamo sulla destra una deviazione che si allontana dal bosco e ci porta in una zona trasformata ad orti, insistiamo sulla strada di servizio ed in breve arriviamo alla Statale N° 439 / Sarzanese-Valdera) la percorriamo verso sx per 400 metri ed in prossimità di Casa Fusi prendiamo sulla dx una sterrata che arriva alla Gora delle Ferriere; superiamo il casello N° 3 della vecchia Ferrovia Massa-Follonica e dopo aver attraversato un ponticello ci allineiamo al canale e in poco tempo raggiungiamo il viadotto della nuova Aurelia che sovrasta il letto del Fiume Pecora. Attraversiamo di nuovo la Gora delle Ferriere e ci immettiamo in una diramazione sulla dx che ci porta sull'argine del Pecora passiamo sotto al viadotto e dopo pochi metri scendiamo sulla dx nel letto del fiume,

lo guadiamo e passati, di nuovo, sotto la struttura viaria entriamo finalmente in una campestre che corre parallelamente alla sovrastante strada, percorsi circa 600 metri usciamo da questa strada per girare sulla dx **(2)** e prendere il cavalcavia per proseguire in direzione Cura Nuova. Pedaliamo ancora per 900 metri in aperta campagna prima di arrivare alla strada asfaltata di Vado all'Arancio, fatti pochi metri sulla dx giriamo a sx in una sterrata segnalata con cartello relativo ai reperti archeologici di Poggio Castiglione. Seguiamo questo percorso fiancheggiato da cipressi e all'inizio della prima salita svoltiamo a sx seguendo ancora le indicazioni Poggio Castiglione, oltrepassiamo il podere e continuiamo verso la Gora delle Ferriere, lasciamo a dx la deviazione per Poggio Castiglione e dopo circa 400 metri raggiungiamo un laghetto (Riotto), seguiamo sulla sx del lago e costeggiamo gli impianti della Tirrena Marmi e dell' Inceneritore Comprensoriale, rientriamo per un breve tratto sulla strada di accesso ai due impianti e, dopo aver superato il ponte sulla Gora delle Ferriere troviamo sulla dx il tracciato della vecchia ferrovia Massa-Follonica sul quale procediamo sino alla centralina idroelettrica **(3)**. A questo punto svoltiamo a sx e entriamo sulla Statale N° 439 davanti al casello ferroviario, e ci dirigiamo verso Valpiana. Giunti al paese giriamo a dx al bivio per Lago dell'Accesa, percorsi circa 300 metri sulla sx prendiamo la deviazione che, attraverso un ponticello in ferro, attraversa la Gora delle Ferriere e ritroviamo il tracciato della vecchia Ferrovia Massa-Follonica, percorsi circa 1500 metri ci troviamo di fronte ad una recinzione, si oltrepassa sulla sx e percorse poche decine di metri all'interno di un bosco ritroviamo il fondo lastricato della Ferrovia e dopo circa 1300 metri di leggera discesa troviamo il tracciato della Provinciale N° 49, ci immettiamo per circa 500 metri su questa strada in discesa ed in prossimità di una abitazione giriamo a sx entrando in una sterrata, percorsa la quale ritroviamo la Statale N° 439, giriamo a dx e percorsi 350 metri, all'altezza dell'edificio Casa della Centrale. prendiamo a sx su un sentiero che entra nel bosco, risaliamo tenendo la sx sino ad incontrare una deviazione con un'indicazione del Podere Altini, seguiamo il cartello, ma nei pressi della strada che si immette verso il centro agrituristico conserviamo la sx ed iniziamo una discesa **(4)**. Dopo la prima curva, si apre ai nostri occhi uno scenario unico, in alto la città medioevale di Massa Marittima ed ai piedi della colina la sagoma fortificata del Molinpresso,

ancora più in basso il boschetto delle Venelle dove ha sede il Centro Caparax. Affrontiamo la ripida discesa al termine della quale troviamo la strada asfaltata che conduce alla Fattoria della Marsiliana, prendiamo sulla sx e procediamo con a fianco l'alveo del fiume Pecora sino al bivio che segnala la Tenuta del Tesorino, seguiamo l'indicazione e, subito dopo aver attraversato il ponte sul fiume svoltiamo a dx su una sterrata (5). Raggiungiamo in breve la Fattoria del Padule, davanti alla Cappella padronale, si affaccia un sentiero che scende repentinamente verso un oliveta, lo percorriamo e ci troviamo in una campestre con fondo di travertino, liscia come un biliardo. Procediamo fino ad incontrare una nuova strada poderale che prendiamo sulla dx, al successivo bivio svoltiamo a sx e risaliamo sulla sterrata, percorsi circa 2600 metri, all'altezza di un incrocio secondario, prendiamo il percorso sulla dx riconoscibile dalla presenza di una sbarra in ferro e arriviamo alle acque del fiume Pecora. Guadiamo il fiume e risaliamo sulla strada Provinciale N° 33, pedalando in direzione Follonica, sino ad un viale di cipressi che annuncia sulla dx la sterrata per l'abitato di Pecora Vecchia, entriamo in questa poderabile e, terminato il viale di cipressi, giriamo a sx dentro il bosco, (6) alla prima diramazione teniamo la dx e procediamo su un sentiero ciottoloso che costeggia la parte bassa del Parco di Montioni; superato il bivio che risale verso la Torre della Pievaccia, incontriamo sulla dx i ruderi delle Fornaci che ci immettono sul tracciato fatto all'andata.

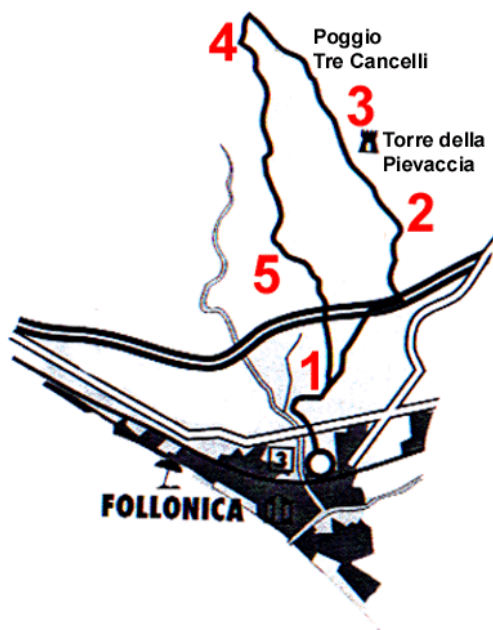


Itinerario 2

Follonica – Torre Pievaccia – Poggio Tre Cancelli – Follonica
Lunghezza Km 19 – Tempo 2h - Percorso: media difficoltà
Interesse prevalente: storico-naturalistico

Usciamo da Follonica prendendo la strada comunale del Cimitero, attraversiamo il tracciato della vecchia statale Aurelia e continuiamo sulla strada sterrata in direzione Castello di Valle, percorsi circa 400 metri giriamo sulla dx **(1)** e ci dirigiamo verso il podere Felciaione, all'incrocio immediatamente successivo prendiamo a sx seguendo un viale alberato di eucalipti, lo percorriamo sino ad incontrare una strada campestre che costeggia le prime propaggini del bosco ove è alloggiato il canile dell'ENPA **(2)**. Teniamo la dx, ma dopo pochi metri ci portiamo sulla sx in un percorso che corre tra il bosco e la campagna, arriviamo così ad incontrare il tracciato della nuova Aurelia, pedaliamo per un tratto sul bordo sino a raggiungere il cavalcavia che ci permette di riportarci sulla strada che si dirige di nuovo dentro il bosco. Procediamo verso dx e dopo una serie di curve superiamo la Fornace e arriviamo ad incrociare una grande cessa tagliafuoco, ci immettiamo proprio su questa verso sx, si inizia così a salire su un fondo non sempre regolare, arrivati quasi in prossimità della Pievaccia il tratto diventa più intenso ed alcuni strappi sono veramente impegnativi. Raggiunta quota 192 s.l.m. **(3) possiamo** riprendere fiato ed ammirare la costruzione della chiesa fortificata in stile romanico della Pievaccia, e stata da poco ristrutturata e dalla sommità si gode un panorama mozzafiato, nelle giornate limpide lo sguardo spazia dalla vallata del fiume Pecora fino alle isole dell'Arcipelago Toscano (Troia, Elba, Montecristo, Cerboli e Palmaiola) e non è difficile scorgere tra l'Isola d'Elba ed il Promontorio di Piombino le coste della Corsica. Dopo aver goduto di questo panorama riprendiamo la cessa tagliafuoco per ritrovarci affiancati sulla dx da una recinzione, opportuni cartelli ci informano che stiamo costeggiando la Riserva Naturalistica dei Tre Cancelli. Al termine della recinzione lasciamo sulla dx il sentiero che corre verso Montioni e proseguiamo sulla grande cessa, scendendo per circa 1300 metri per arrivare ad un bivio, giriamo a sx e proseguendo per circa 400 metri, troviamo una nuova diramazione sulla sx, **(4)** è una vecchia cessa che si snoda su di una cresta che fa da spartiacque tra la valle del Pecora ed il fosso Cenerone, da qui altri splendidi paesaggi del golfo di Follonica.

La discesa di questa cessa è abbastanza impegnativa per le frequenti buche e ciottoli, dopo la discesa, al ripida salita del Poggione che ci porta, in discesa, al podere Martellino (5). Da qui già si scorge il tracciato della nuova Aurelia e dopo poco rientriamo sulla strada percorsa all'andata, quella che porta al Podere Felciaione e poi a Follonica



Itinerario 3

Follonica – Punta Le Canne – Cala Violina – Cala Martina

Lunghezza Km 24 – Tempo 2h - Percorso: facile

Interesse prevalente: panoramico -naturalistico

Usciamo dalla città in direzione Sud, percorrendo la strada che dopo le ultime case di Follonica si addentra nella pineta secolare della "Riserva biogenetica dei tomboli di Follonica" percorsi circa 4000 metri, arriviamo in località Puntone **(1)**, qui sorpassato il ponte della Fiumara, adibito a porto turistico, dopo circa 100 metri giriamo sulla dx, ed immediatamente dopo a sx dove troviamo una sbarra in metallo; la superiamo e iniziamo la salita di una strada dismessa, è il vecchio tracciato della Strada delle Collacchie, dopo alcune curve coperte dai folti rovi di more, arriviamo ad un tratto abbastanza libero da dove possiamo ammirare il paesaggio, quasi completo del Golfo di Follonica. Al termine della salita rientriamo per pochi metri sul nuovo tracciato della strada e all'altezza del parcheggio panoramico ci addentriamo in un sentiero che costeggia, lasciandola sulla sx, la strada asfaltata, percorriamo quindi, affiancati da una rigogliosa cerreta, circa 1300 metri e rientriamo sulla strada asfaltata, percorsi 800 metri troviamo sulla dx un bivio con un cartello indicatore, Cala Violina **(2)**, entriamo in questa campestre che ci porta al podere Laschetti. Giriamo intorno all'edificio ed imbocchiamo un sentiero che si affaccia sulla sx della strada sbarrata, si affrontano gli strati arenacei di questo tratto sino ad un bivio sulla sx, qui abbandoniamo il sentiero lambito dal bosco e ci dirigiamo, seguendo la siepe, verso la sottostante strada dei campeggi, giriamo sulla dx e costeggiamo il fiume Alma che scorre verso la foce. Arrivati al podere Carpineta svoltiamo a dx e risaliamo per un sentiero che entra nel bosco e seguendo la recinzione arriviamo alla cresta del colle, manteniamo la sx e dopo un discesa sull'alveo di un torrente arriviamo sulla Punta Le Canne **(3)**. Il mare è già sotto di noi, il rumori dei cavalloni sugli scogli ed il profumo di salsedine sono già presenti e forti, ancora pochi metri ed uno scenario unico ci si para di fronte, la spiaggia bianca di Casetta Civinini, con dietro il verde intenso della pineta corre a perdita d'occhio fino a Punta Hidalgo, il Castello di Balbo, l'isolotto dello Sparviero (Troia) ed in fondo la sagoma imponente dell'Isola d'Elba; è un peccato lasciare questo posto, ma se continuate a pedalare altri paesaggi ed altre emozioni

saranno presto davanti ai vostri occhi. Seguiamo quindi il profilo alto della costa e dopo poco eccoci a Cala Violina (4), un angolo di mare, uno spicchio di macchia mediterranea inserito nell'arco dello splendido Golfo di Follonica; un bagno in queste acque cristalline è quanto di meglio un cicloturista possa chiedere dopo circa 18 Km passati in bicicletta, la spiaggia poi vi darà sensazioni musicali inaspettate. Provate a camminare sulla rena senza alzare i piedi (in Maremma si dice "strusciandoli") e sentirete una musica di violini, è la sabbia granitica a grana grossa che suona solo per voi. Rimontiamo in bicicletta e lasciata a malincuore la spiaggia prendiamo sulla dx la nuova sterrata panoramica, dopo una serie di versanti in salita raggiungiamo la quota più alta del nostro percorso, qui è collocata la torre di avvistamento incendi della Regione Toscana, anche qui è il caso di una piccola sosta per dare un ultimo sguardo a Cala Violina e a tutto il Golfo di Follonica; scendiamo e riprendiamo il vecchio tracciato della panoramica, nei pressi di uno slargo sulla dx si intravede un cippo marmoreo con busto bronzeo, è l'omaggio della terra di Maremma a Giuseppe Garibaldi che sfuggito alla guardie pontificie si riposò a Follonica, nel 1849, prima di riprendere la fuga partendo proprio da Cala Martina (5), un'altra piccola insenatura che si trova di fronte al monumento. Riprendiamo a pedalare in un tunnel di vegetazione e si arriva così, dopo aver attraversato il tratto chiamato "Le Costiere", alla sbarra in metallo che impedisce l'ingresso alle auto a questo tratto di costa incontaminata; superiamo la sbarra e attraversata la località Casa Terra Rossa, dopo una ripida discesa arriviamo, di fronte al Ristorante Da Vittorio (6), sulla strada asfaltata che porta, costeggiando il porto canale, al Puntone e girando a sx sulla strada che ci riporta a Follonica



Un vino, una storia . Il "Monteregio"

Partendo da Follonica ed addentrandosi nel interno l'opera dell'uomo è documentata fin dalla preistoria ed è segnalata da una serie di testimonianze sull'attività estrattiva e fusoria che interessava tutta l'area delle "Colline Metallifere" fin dal tempo degli Etruschi.

Importanti ritrovamenti di villaggi, forni fusori e manufatti sono stati fatti appena fuori il centro abitato di Follonica, già nel VI secolo a.C. la lavorazione dell'ematite si svolgeva sulla costa, come dimostra il ritrovamento dell'insediamento produttivo di Rondelli, le recenti ricerche archeologiche sui colli di Follonica hanno portato alla luce un villaggio del VI secolo a.c. e due tombe del VII secolo a.c. Attualmente sono in corso gli scavi del edificio meglio conservato. E' probabile che gli Etruschi di Val Petraia, fossero dediti al taglio del bosco per rifornire di combustibile i vicini forni di Rondelli. La presenza di tombe del VII secolo fa supporre l'esistenza di un abitato, che non è stato ancora ritrovato. In compenso una delle tombe ha restituito un corredo di ornamenti in bronzo per le vesti e per l'acconciatura dei capelli. Numerose fornaci da calce sparse sul pendio di Poggio Fornello documentano un'attività importante tanto da lasciare traccia nel toponimo. La coltivazione del calcare locale e la produzione di calce deve essere connessa ad una intensa attività edilizia. Nel quartiere urbano di Rondelli sono venuti alla luce un complesso fusorio composto da 21 forni, organizzati in vere e proprie batterie, ed il villaggio in cui vivevano gli antichi fonditori. Possiamo definire questo ritrovamento una rarissima testimonianza della vita reale degli Etruschi. I forni meglio conservati sono ora protetti da una piramide di vetro. I reperti etruschi di Val Petraia e di Rondelli, e quelli rinvenuti in altre località del Golfo, verranno esposti nel costituendo Museo Archeologico di Follonica, che verrà allestito nella Fonderia Numero Due all'interno del complesso siderurgico Ex-ILVA. Il Museo Archeologico, che esporrà soprattutto reperti della siderurgia etrusca ritrovati nella nostra zona, si affiancherà al esistente Museo del Ferro e della Ghisa, dove sono esposti reperti e utensili usati presso le "Regie Imperiali Fonderia" Ilva di Follonica. Ma gli Etruschi non lavoravano soltanto il ferro tant'è che nelle necropoli etrusche sparse nei territori dei comuni di Follonica, Gavorrano, Massa M.ma, Monterotondo, Roccastrada e Scarlino sono stati ritrovati oggetti ed utensili utilizzati

A piedi in Maremma

Oltre alle escursioni in mountain-bike o in auto, vi proponiamo due gite da fare a piedi, a contatto con la natura più vera di questa terra, la macchia mediterranea che incontra il mare (**Itinerario 1**) e la macchia che si inerpica sulle colline fino ai ruderi di un convento (**Itinerario 2**). Sono percorsi poco impegnativi, ma che vi porteranno in ambienti incontaminati, fatti di carbonaie, di castagneti, di alberi carichi di albatre rosse e succose, di profumi di mortella e ginepro; poi ad una curva davanti ai vostri occhi, l'azzurro del mare, il bianco di una spiaggia, il rosso di un tramonto sull'Isola d'Elba, il verde di una vallata o il giallo di un campo di girasoli.

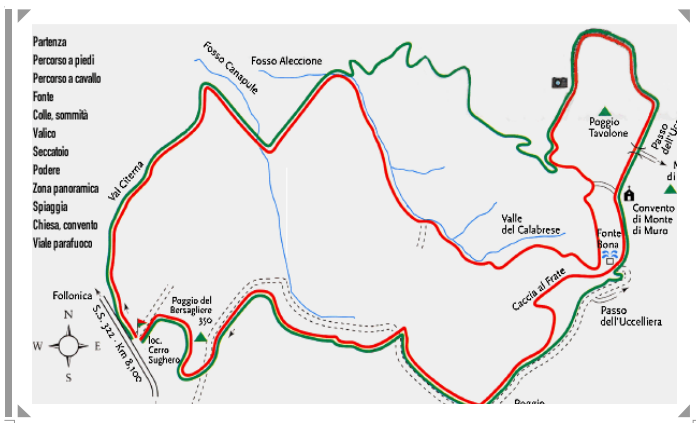
Itinerario 1

Cerro Sughero – Poggio La Guardia – Cala Violina – Cala Martina
Le Costiere – Cala Terra Rossa



Itinerario 2

Cerro Sughero – Val Citerna – Fosso Aleccione – Poggio Tavolone
Convento di Monte di Muro – Poggio Gattolina – Poggio del Bersagliere



La zona delle Colline Metallifere è sempre stata, dagli inizi del secolo, dedicata al turismo; prima soltanto quello balneare con Follonica, ma con il passare degli anni, e soprattutto delle tendenze, il turismo culturale e quello agri-turistico ha preso sempre più campo nella nostra zona. A seguito della domanda quindi sono cresciuti e migliorati i servizi di accoglienza ed ospitalità, si va dall'albergo 4 stelle sul mare alla piccola locanda arroccata nelle colline interne, passando per agriturismi, pensioni, ostelli, residence e bungalow.

Follonica

Alberghi

★★★★★	Bella 'Mbriana	Via Marconi, 12	0566 43168
★★★★	Ausonia	Viale Matteotti, 74	0566 40096
★★★★	Be Welcome	Via Aurelia,	0566 51351
★★★★	Desirè	Viale Matteotti, 60	0566 41528
★★★★	Giardino	Piazza V. Veneto, 10	0566 41546
★★★★	Golfo del Sole	Viale Italia, 301	0566 72111
★★★★	Il Boschetto	Viale Italia, 309	0566 260123
★★★★	Lampada di Aladino	Via Firenze, 10	0566 53535
★★★★	La Pineta	Via delle Collacchie, 67	0566 53239
★★★★	Lido	Viale Italia, 110	0566 40456
★★★★	Martini Hotel	Via Pratelli, 6	0566 43248
★★★★	Parco dei Pini	Via delle Collacchie, 7	0566 53280
★★★★	Parrini	Viale Italia, 103	0566 40293
★★★★	Piccolo Mondo	Piazza a Mare	0566 40361
★★★★	Sabatino	Via Aurelia	0566 51352
★★★	Eden	Viale Italia, 92	0566 42228
★★★	Golfo	Via Buozzi, 6	0566 40129
★★★	Maida	Viale Matteotti, 84	0566 40055
★★★	Miramare	Viale Italia, 84	0566 41521
★★★	Orchidea	Viale Italia, 41	0566 40334
★★★	Stella	Viale Matteotti, 18	0566 40055

Follonica

Residence – Villaggi

Golfo del Sole	Viale Italia	0566 72111
Le Terrazze	Viale Italia	0566 44711
Il Sole	Via A. Serri	0566 40344
Baia Toscana	Viale Italia	0565 20804
Baia Etrusca	Loc. Torre Mozza	0565 21070
Mare Si	Via Aurelia Vecchia	0566 261009

Campeggi

Tahiti	Viale Italia	0566 260255
Pineta del Golfo	Via delle Collacchie	0566 53369
Riva dei Butteri	Via delle Collacchie	0566 54066
Torre Mozza	Loc. Torre Mozza	0565 229018
Pappasole	Loc. Pappasole	0565 20414

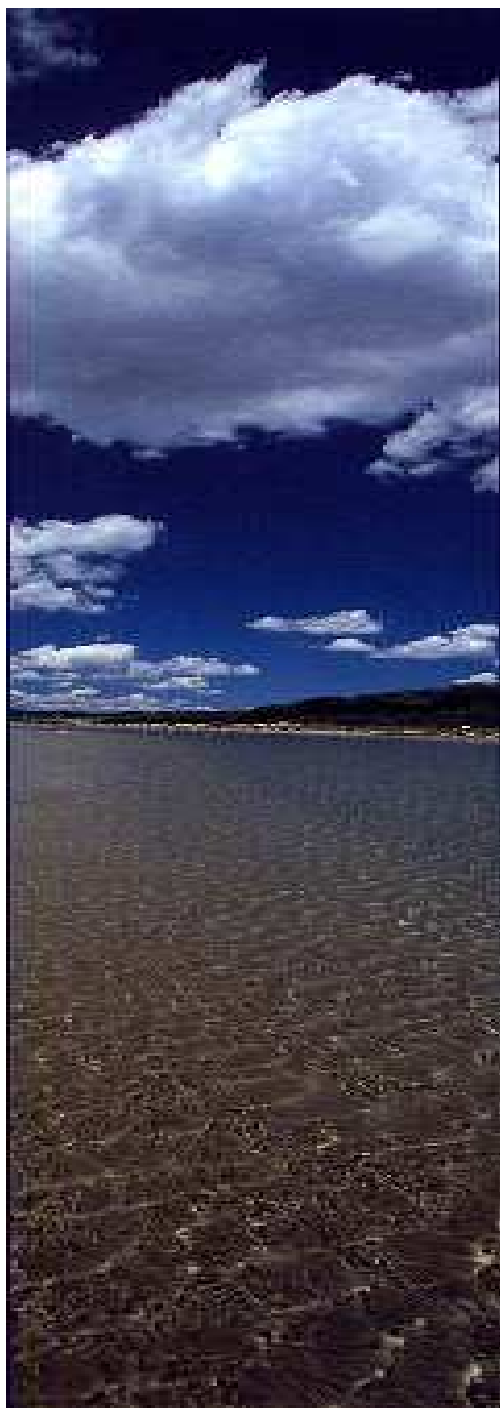
Affittacamere / B&B

Carloni	Via Albereta	0566 56020
Casa Margherita	Via Palermo	0566 52611
Casa Carlotta	Via Buoizzi	0566 53237
La Buriana	Via Londra	0566 53237
Rosolacci Tarcisio	Via Parri	0566 40394
San Gaetano	Via Amendola, 18	328 1764746
Villa San Nicola	Via dei Pioppi, 40	0566 48195
Villa Silvia	Via Foscolo, 6	366 5373704

Agriturismo

Fattoria Cirene	Loc. Gorella	0566 40519
Casa Guidoni	Loc. Palazzi	328 2193359
Cannavota	Loc. Cannavota	0566 52129
Poggio all'Ulivo	Poggio all'Ulivo, 18	0566 260381
S. Orsola	Loc. Palazzi	0566 866010
Villa Isa	Via Aurelia, 144	0566 264381
Podera Cafaggi	Loc. Gorella	339 2914556
Il Martellino	Loc. Martellino	335 8191706
Le Pinete	Le Pinete - Riotorto	0565 20735

I nominativi con prefisso 0565 pur essendo in Provincia di Livorno sono nell'area abitativa di Follonica



Golfo di Follonica – La Polveriera