

Lunigiana

Scopri tutte le esperienze eno-gastronomiche

Discover all the enogastronomical experiences



lunigiana.land



Vivila con gusto.
Experience it with Gusto



La Lunigiana è una vallata del Nord della Toscana con un paesaggio collinare agrario e boscato, racchiuso tra l'Appennino Tosco-Ligure-Emiliano e le Alpi Apuane. Da sempre una terra di passaggio costellata da centinaia di borghi fortificati, castelli e pievi romaniche. La natura trova le sue eccellenze nel **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano**, Riserva della Biosfera Unesco e nel **Parco Regionale delle Alpi Apuane**, Unesco Global Geopark. La grande tradizione rurale della Lunigiana si esprime al meglio nell'ospitalità dei tanti **agriturismi, piccoli produttori e trattorie** pronti ad accogliervi con i migliori **prodotti locali** come il Miele e la Farina di Castagne della Lunigiana DOP, L'Olio Extravergine di Oliva Colline della Lunigiana IGP, il Fungo IGP, l'Agnello di Zeri, il Testarolo e la Marocca di Casola Presidi Slow Food, i vini autoctoni Colli di Luni DOC e Val di Magra IGT. Sono decine inoltre le **piccole produzioni tradizionali** come il *Panigaccio* di Podenzana, la *Torta d'erbi* di campo, la *barbotta*, i formaggi a latte crudo, ecc. Per questo ti consigliamo di approfittare delle tante esperienze eno-gastronomiche, le visite e degustazioni in azienda e la partecipazione alle produzioni locali... in una parola **Lunigiana: Vivila con gusto!**

Lunigiana is a valley in northern Tuscany with an agricultural and wooded hilly landscape, enclosed between the Tuscan-Ligurian-Emilian Apennines and the Apuan Alps. It has always been a land of passage, dotted with hundreds of fortified villages, castles and Romanesque churches. The **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano [Tuscan-Emilian Apennine National Park]**, which is a UNESCO Biosphere Reserve and the **Parco Regionale delle Alpi Apuane [Apuan Alps Regional Park]**, a UNESCO Global Geopark, are examples of some of the beautiful natural sites.

The great rural tradition of Lunigiana is best expressed in the hospitality of the many **agriturismi** or farmhouses, **small producers and trattorias** ready to welcome you with the best **local products** such as Lunigiana DOP Honey and Chestnut flour, the Lunigiana hills IGP Extra Virgin Olive Oil and Mushrooms, Lamb from Zeri, Testarolo [thin spongy pasta] and the Slow Food Presidium Marocca di Casola [Chestnut Bread], local wines from Colli di Luni DOC and Val di Magra IGT. There are also dozens of **traditional products** such as *Panigaccio* [unleavened bread] from Podenzana, *Torta d'erbi* [wild herb pie], *Barbotta* [onion pie], raw milk cheeses, etc.

For this reason, we recommend you take advantage of the many food and wine experiences, tours and tastings on the farms and participate in local production... in other words **Welcome to Lunigiana: Experience it with gusto!**



Toscana / Tuscany

Lunigiana Terra di confine, natura infinita

L'Ambito Turistico Lunigiana comprende i Comuni di / The Lunigiana tourist destination region consists of the municipalities of: Aulla, Bagnone, Casola in Lunigiana, Comano, Filattiera, Fivizzano, Fosdinovo, Licciana Nardi, Mulazzo, Podenzana, Pontremoli, Tresana, Villafranca in Lunigiana e Zeri.



Lunigiana

Condividi le tue esperienze
Share your experiences



lunigiana.land



Il progetto è finanziato con Fondi FSC



Graphic design, text editing and printing: RTI Sinaptic, AlterEco, Sigeric, Ciclica
Photos: Matteo Dunchi, Matteo Tollini/AlterEco, Walter Massari - Translate Martina Bernardi

Lunigiana

Lunigiana con gusto

Vivi la tua passione eno-gastronomica.
Experience gourmet food and wine.

lunigiana.land

VISITTUSCANY

Esperienze di Gusto

Taste experiences

La Lunigiana ti aspetta: scopri le esperienze eno-gastronomiche che offre, autentiche e spesso inaspettate.

Welcome to Lunigiana: discover the authentic and often unexpected food and wine experiences it offers.



La castagna, un mondo di sapori e cultura.

Chestnut, a world of flavours and culture.

Resterai sorpreso nello scoprire il mondo di sapori e cultura rurale che è capace di esprimere la castagna in Lunigiana. Non un semplice frutto autunnale, ma un'antica fonte di cibo. La preparazione della farina di castagne è un rito da seguire con cura: dalla raccolta nella 'selva' all'essiccazione a fumo per 40 giorni nei 'gradili', per passare alla 'battitura', pulitura e selezione delle castagne secche da portare al mulino, rigorosamente con macine di pietra arenaria. Con la farina si fa solo il castagnaccio? macché: lasagne, polenta, pane, 'cian', 'pattone', frittelle da accompagnare con sughi, salsicce, salumi, fegatini, baccalà, ossi di maiale, ricotta... Da noi puoi degustare i piatti ed anche assistere alla produzione, scopri le esperienze che ti proponiamo!

You will be surprised to discover the plethora of flavours and rural culture that the chestnut can express in Lunigiana. It is not a simple autumn fruit, but an ancient source of food. The preparation of chestnut flour is a ritual that must be followed with care: from harvesting in the 'selva' [woods] to smoke drying for 40 days in the 'gradili' [drying rooms], to the 'battitura' [peeling], cleaning and selection of dry chestnuts to take to the mill (which are strictly sandstone mills). Not only do we make chestnut cake from this flour but also: lasagna, polenta, bread, 'cian' [crepes], 'pattone' [thin bread] and fritters to be accompanied with sauces, sausages, cured meats, liver, cod, pork bones, ricotta...and much more! Here you can taste the dishes and also take part in the production, discover the experiences we are offering!



Una giornata col pastore

Potrai vivere una giornata con i pastori della Lunigiana, un'esperienza unica, a contatto con la natura e con le tradizioni, per conoscerne la vita quotidiana, dal suo gregge alla mungitura, imparando a fare il formaggio, in azienda e direttamente negli alpeggi.

A day out with the shepherds. You will experience a day out with the shepherds of Lunigiana, a unique experience, in contact with nature and traditions, to learn about their daily life, from their flock to milking, learning how to make cheese on the farm and spending time directly in the pastures.



A scuola di cottura nei testi

I 'testi' sono l'antico forno portatile dell'alta Lunigiana. Potrai imparare a cuocere a legna e nella ghisa antiche pietanze, come i Presidi SlowFood dell'Agnello di Zeri e del 'testarolo', oltre a torte d'erbi, 'pattone di castagne', ecc

Learn to cook with 'testi'. The 'testi' are ancient portable oven dishes from northern Lunigiana. You will learn how to cook ancient dishes on a wood fire and in cast iron pans, such as the Slowfood Presidium Lamb of Zeri and the 'testarolo' [spongy thin pasta], as well as herb pies, 'pattone' [thin bread], and more.



Tra vigneti e cantine

Una giornata partecipando alla vendemmia, seguendo la vinificazione e la gestione delle cantine e degustando i particolari vini della Lunigiana, autoctoni come la Pollera IGT Toscana o la DOP Vermentino dei Colli di Luni

In the vineyards and cellars. Spend a day taking part in the grape harvest, following the vinification process, the management of the cellars and tasting the special autochthonous wines of Lunigiana such as the Pollera Toscana IGT or the Vermentino dei Colli di Luni DOP.



Facciamo la birra!

Come si fa la birra artigianale? Quale luppolo utilizzare? Un'esperienza insieme ai birrai della Lunigiana, con la degustazione guidata finale e l'abbinamento ai prodotti locali.

Let's make beer! How do you make craft beer? Which hops should you use? An experience with the Lunigiana brewers: a guided tasting and pairing with local products to end this interesting experience.



Dall'oliveto al frantoio

La raccolta delle olive in Lunigiana è ancora manuale, potrai partecipare, seguire l'estrazione dell'olio in frantoio e degustare l'Olio Extravergine di Oliva IGP Colline della Lunigiana.

From the olive grove to the press. The olive harvest in Lunigiana is still done by hand and you can participate in picking the olives. You can then observe the oil extraction at the press and taste the Extra Virgin Olive Oil IGP from the Lunigiana Hills.



Immersione nei sapori

Negli agriturismi, nelle osterie e in alcune botteghe potrai fare una degustazione guidata e acquistare i tanti prodotti locali della Lunigiana: Salumi, formaggi, torte, vini, liquori olio, ecc. Un'esperienza immersiva nei sapori rurali di questa valle.

Take a dive into the flavours. In the farmhouses, osterie and some shops you can take part in a guided tasting and buy the many local products of Lunigiana: cured meats, cheeses, pies, wines, liqueurs, oil, and much more. An immersive experience in the rural flavours of this valley.



Show cooking e cooking classes

Dagli Chef, agli Agri-chef, alle massaie dei ristoranti, agriturismi e aziende, sono pronti per farti conoscere e imparare la cucina tradizionale della Lunigiana, con dimostrazioni e corsi di preparazione. Chefs and Agri-chefs, farmer's wives in restaurants, farmhouses and local shops are ready to introduce you to and teach you about the traditional cuisine of Lunigiana, with demonstrations and preparation courses.

