



# TOSCANA MARE GHIOTTO

Un mare tutto da scoprire







# TOSCANA MARE GHIOTTO

Un mare tutto da scoprire



# TOSCANA

## MARE GHIOTTO



6 BAGNATI DAL MARE: GLI ECOSISTEMI  
CHE CARATTERIZZANO LA COSTA TOSCANA

22 UN MARE PIENO DI PESCI:  
LE SPECIE DEL TIRRENO

30 A OGNI ZONA IL SUO PESCE

44 ANDAR PER MARE

46 UN MARE DA VIVERE

60 TECNICHE DI PESCA,  
TRADIZIONI E RICETTE

7 LA RIVIERA DEL NORD: RIVIERA APUANA, VERSILIA E DUNE  
DEL PARCO MIGLIARINO, SAN ROSSORE E MASSACIUCCOLI

10 CITTÀ PORTUALI: LIVORNO E PIOMBINO

12 ARCIPELAGO TOSCANO: LE SETTE ISOLE

14 COSTE ROCCIOSE: ARGENTARIO E RISERVA NATURALE  
DI CALAFURIA

18 SPIAGGE DEL SUD: COSTA DEGLI ETRUSCHI  
E MAREMMA

20 LAGUNE E ACQUE INTERNE: ORBETELLO E FOCE DELL'ARNO

26 LA STAGIONALITÀ DEL PESCE

31 LA RIVIERA DEL NORD

34 CITTÀ PORTUALI

36 ARCIPELAGO TOSCANO

38 COSTE ROCCIOSE

40 SPIAGGE DEL SUD

42 LAGUNE E ACQUE INTERNE

47 LA RIVIERA DEL NORD

49 CITTÀ PORTUALI

52 ARCIPELAGO TOSCANO

54 COSTE ROCCIOSE

56 SPIAGGE DEL SUD

58 LAGUNE E ACQUE INTERNE

61 LA SABBIA

64 LO SCOGLIO

66 ZUPPE DI MARE

68 LAGUNE E ACQUE INTERNE

70 ALTO MARE



La **Toscana** è un triangolo e il suo lato più lungo disegna il confine tra terra e mare. A ovest di questo grande blu si dispiega una regione nota al mondo per le città d'arte, il paesaggio addomesticato a oliveti e vigne, le cave di pietra, la lingua di Dante e la sua verve dissacratoria, una costa e un arcipelago che hanno una storia da raccontare; una convivenza di lunga data dell'uomo con il mare e i suoi abitanti subacquei, di navigazione, commerci e pesca, di incontri di popoli, tradizioni e sapori.

Dietro ogni storia si staglia il paesaggio costiero, mai uniforme. Lunghe spiagge sabbiose, scogliere, porti, foci fluviali, isole, lagune. Zone fortemente antropizzate e altre quasi selvagge.

Gli abitanti del mare conoscono ciascuno di questi luoghi intimamente e sanno dove andare: ogni specie di pesce, mollusco, crostaceo ha la sua zona preferita, dove trova le condizioni ideali per nutrirsi, crescere, riprodursi.

Un mare pieno di pesci è un mare vivo, senza il quale non ci sarebbe la Terra, il rispetto dell'ambiente è nell'interesse di tutti.

Vi invitiamo a percorrere con noi la costa e le isole della Toscana per conoscerne gli ecosistemi, le specie ittiche, le storie marinare e le tradizioni culinarie. Un patrimonio da preservare e tramandare.



BAGNATI  
DAL MARE:  
GLI ECOSISTEMI CHE  
CARATTERIZZANO  
LA COSTA TOSCANA



# LA RIVIERA DEL NORD:

RIVIERA APUANA,  
VERSILIA E DUNE DEL  
PARCO MIGLIARINO,  
SAN ROSSORE E  
MASSACIUCCOLI

La costa nord della Toscana fino a Livorno è una lunga, ininterrotta striscia di spiagge sabbiose, segnata alle spalle prima dal vicino paesaggio montano delle Alpi Apuane, poi dalle rigogliose pinete della Versilia. Il fondale del mare digrada molto dolcemente, facendone un luogo di villeggiatura molto apprezzato dalle famiglie.

Dai primi del Novecento il turismo è una voce importante dell'economia locale e ha contribuito allo sviluppo di vere e proprie città balneari, ancora oggi abbellite da villini in stile Liberty, grandi hotel internazionali, giardini e lungomare pedonali.

Che ci si trovi sulla Riviera Apuana, da Marinella di Sarzana a Cinquale, o in Versilia, da Pietrasanta a Camaiore e Viareggio, o infine nel Parco di Migliarino, o nel Parco Regionale di San Rossore e Massaciuccoli, l'offerta turistica è ovunque molto ampia, il clima gradevole, le spiagge ampie e attrezzatissime.



BIGLIATTI DAL MARTE: GLI SCORISTI CHE CANTIERIZZANO LA COSTA TOSCANA

## MARMI IN VIAGGIO

Prima del turismo però erano la cantieristica navale e il trasporto dei marmi le principali attività delle città costiere. Già dal I secolo d.C. i Romani facevano partire dalla zona oggi corrispondente al Porto di Carrara e allora denominata Luni, i marmi scalpellati dalle cave sui monti delle Apuane in direzione di Roma. È soprattutto con il Rinascimento che la richiesta di marmi pregiati stimola le attività portuali. Un nuovo porto è costruito e attrezzato allo scopo, a cui si aggiunge nel Settecento il porto di Forte dei Marmi, denominato così per via del fortino messo a guardia dei preziosi carichi contro le incursioni turche. Era merce preziosa, il marmo, portato a valle su carri trainati da buoi, caricato blocco per blocco su piccole imbarcazioni, trasbordato su grandi navi al largo e infine spedito in tutta Europa. Un lavoro enorme, in parte alleviato nel 1876 con l'inaugurazione della Ferrovia Marmifera.

Ancora oggi il Porto di Carrara ha mantenuto la sua forte connotazione mercantile, favorita dalla posizione strategica, al confine con la Liguria. A Forte dei Marmi, invece, dello storico porto è rimasto in piedi, soltanto il Pontile caricatore, dove dà bella mostra di sé l'ottocentesca gru in ferro, la Mancina, che permetteva le operazioni di carico, oggi trasformata in un monumento ai lavoratori del mare.

Bisogna scendere un po' più a sud, nel cuore della Versilia, per incontrare la storia della cantieristica navale, anche se oggi Marina di Carrara può vantare un'interessante produzione di yacht di lusso. Storicamente è infatti **Viareggio** il centro più importante della marineria locale.

Qui fino alla metà del Novecento si costruivano paranze, navicelli, tartane a uso peschereccio, ma anche brigantini, barcobestia e i cosiddetti "scuneri", velieri più grandi e a uso mercantile.

Più tardi fu la volta delle imbarcazioni di lusso. Lo illustra bene il Museo della Marineria "Alberto Gianni", con la sua ricca collezione di attrezzature nautiche, modellini di barche, strumenti tipici dei maestri d'ascia e reperti della storia palombaristica. Collocato nei locali dell'ex-mercato ittico presso il porto, il museo riassume tutte le anime marinare di Viareggio.

### LA PESCA VIAREGGINA

Con tutte queste imbarcazioni a disposizione, è naturale che il mare sia sempre stato interpretato dagli abitanti di Viareggio come una risorsa, la cui flotta peschereccia è una delle più importanti della regione. Tradizionalmente la pesca era effettuata sia al largo sia da terra, con lunghe reti a circondazione adatte al litorale spazioso e piatto, e comprendeva pesce azzurro e pesce "povero", ma anche molte specie di molluschi amanti della sabbia, dalle arselle alle cappelunghe. Dal mare alla padella, Viareggio si è dimostrata nel tempo all'altezza del compito, con piatti diventati ormai dei classici della cucina di pesce, come la pasta alla trabaccolara, il pancotto viareggino, il risotto seppie e biette e una versione locale, più delicata, del Cacciucco, che addirittura contende a Livorno il suo intoccabile primato.



Oggi gran parte delle cooperative di pesca e delle imprese pescherecce di Viareggio si sono unite nel Progetto Cittadella della Pesca OP, con l'intento di costruire una filiera completa dal pescatore al consumatore, curando tutte le fasi in un'ottica di sostenibilità economica e ambientale. L'idea, che sta via via prendendo forma e sostanza, è quella di offrire un prodotto di qualità, ma anche un'esperienza educativa e sensoriale, che sappia tenere insieme pescaturismo, ittiturismo, mense scolastiche e grandi chef.

L'estremità sud della Versilia è infine occupata dal **Parco di Migliarino, Parco Regionale di San Rossore e Massaciuccoli**, una parentesi di pura natura in un'area intensamente urbanizzata e, lungo la costa, altrettanto fitta di strutture per il turismo balneare. All'interno del parco sono comprese 16 Riserve naturali a protezione di ecosistemi diversi: spiagge, una foresta pietrificata, profumate pinete e boschi di lecci e querce, stagni e le aree paludose amate da trampolieri e aironi, e infine, in mare, l'area delle Secche della Meloria con la sua ricca foresta subacquea di Posidonia.

La zona costiera è lunga circa 30 chilometri e offre diverse spiagge sabbiose protette: Lecciona, Bufalina, Bocca di Serchio, Lame di Fuori, Dune di Tirrenia. È un ecosistema caratterizzato dalla presenza di dune, quindi estremamente delicato, esposto all'azione combinata di vento e mare, oltre che – più di recente – alla pressione antropica. Qui si trova la flora tipica di suoli aridi e salsi (erbacali, ravastrello, elicriso e ginepro) e nidifica il fratino, un piccolo uccello che si nutre di insetti e molluschi nascosti sotto la sabbia.

Al bagnante è concessa la possibilità di nuotare e vivere la spiaggia con alcune precauzioni: usare le passerelle che evitano il calpestio e la disgregazione, delle dune, trattenersi sulla linea del bagnasciuga senza arretrare troppo, rispettare segnali e paletti, non lasciare correre liberi i cani.



## CITTÀ PORTUALI: LIVORNO E PIOMBINO

I porti sono i luoghi costieri dove si realizza il passaggio tra terra e mare, definiti da strutture e costruzioni appositamente studiate per consentire il movimento e lo scambio ordinato tra i due mondi: attracco, imbarco, sbarco, scarico, rimessaggio... Non a caso definiamo "un porto di mare" la casa accogliente dove c'è un gran via vai.

Con i suoi oltre 500 chilometri di costa, la Toscana ospita una fitta presenza di porti turistici, approdi e ormeggi, ma **Livorno** è ben altra storia: risponde al bisogno commerciale, turistico e di pesca del territorio con il suo lunghissimo e attrezzato porto, senza contare l'Accademia Navale. Dall'area portuale si può poi seguire il lungomare per una passeggiata che conduce a ovest fino alla panoramica Terrazza Mascagni, dove fermarsi ad ammirare un classico tramonto sul mare. È questo in effetti l'itinerario prediletto dagli amanti delle attività all'aria aperta, salvo forse nei giorni di libeccio spinto.

La lunga convivenza di Livorno con il mare si è tradotta in un'architettura fortificata, necessaria a proteggere i carichi preziosi del Granducato Toscano nel delicato transito delle merci attraverso la rete di fossati e canali d'acqua che definisce il centro cittadino. Gli accorgimenti per integrare l'elemento acqueo con la vita di terra si notano soprattutto nella Venezia Nuova, quartiere nato nel Seicento per fare fronte alla crescita del comparto mercantile: imponenti palazzi costruiti a filo dei canali, ponti, banchine e scalandroni, tipiche rampe in pietra per collegare le cantine e i magazzini situati al livello dell'acqua con il piano stradale.



### Il Mercato Centrale delle Vettovaglie

Il mare è di casa all'imponente Mercato Centrale delle Vettovaglie, costruito a fine Ottocento e ancora oggi, per dimensioni, la seconda struttura mercatale coperta più grande d'Europa. La sua Sala del Pesce è il punto di raccordo tra produttore e consumatore. È possibile trovare pesci, molluschi e crostacei da tutto il mondo, ma il vero padrone di casa è il pescato locale, fresco di giornata, per il quale i venditori sono prodighi di informazioni, consigli e ricette. L'invito a mangiarlo schietto, così come esce dal mare, scartando il meno possibile. L'atmosfera del mercato è vivace e molto familiare, con diversi banchi che si passano il testimone da generazioni. Oltre al pesce, vi si trova ogni genere di prelibatezza: visita consigliatissima.

Chi però vuol conoscere gli abitanti del mare dal vivo deve ancora una volta tornare al porto per una visita all'**Acquario**. Qui, non occorre la tuta da sub per vedere da vicino i pesci e le altre creature marine.



# ARCIPELAGO TOSCANO: LE SETTE ISOLE

L'Arcipelago Toscano è formato da sette isole nel mare tra la costa toscana e la Corsica lungo la linea che separa il Mar Ligure dal Tirreno. In ordine di grandezza vanno dall'Elba alla Gorgona passando per Giglio, Capraia, Montecristo, Pianosa e Giannutri. Sette gioielli immersi nel mare da scoprire veleggiando di isola in isola.

## ALTRO CHE PIETRE E SASSI

Tutte e sette figlie della frattura che a partire dal Triassico ha prodotto la separazione delle isole Pangea in continente europeo e africano, erano un tempo legate alla Toscana in uno stretto promontorio, poi sommerso in parte dalle acque, eccetto Capraia, frutto di un'esplosione vulcanica. Il ferro, di cui l'Elba e il Giglio sono ricche, ha attirato qui gli uomini fin dall'antichità: pirite, magnetite, ematite, quarzo e berillo venivano estratti già in epoca etrusca. "Fuliginosa" chiamavano i greci l'Isola d'Elba per le fornaci dove il materiale veniva fuso. I minerali venivano poi trasportati sulla terraferma, per essere lavorati e venduti, dando vita all'industria metallurgica lungo la costa toscana dove sorgevano i porti, cioè le attuali Livorno e Piombino.

L'attrattiva principale dell'arcipelago risiede nella sua offerta di luoghi selvaggi e appartati, adatti al riposo e al rifugio, che nel tempo hanno infatti ospitato *domus* patrizie, eremi, colonie penali e, oggi, turisti.

La storia delle isole passa per le due ville della ricca *gens* dei Domizi Enobarbi a Giannutri e Giglio; sulle strade della fede all'Elba, che conducono tra i castagni all'antico Romitorio

di San Cerbone o a Santa Caterina, con le erbe medicamentose del suo Orto dei Semplici; per i corridoi della villa di Napoleone a Portoferraio; o ancora lungo i sentieri che attraversano il paesaggio fantasma della Colonia Penale Agricola di Capraia, in parte riconvertiti in agriturismo e allevamento di capre.

Il relativo isolamento delle isole ha favorito la conservazione della biodiversità vegetale e animale, che fa oggi dell'arcipelago un'area protetta di estremo interesse naturalistico sia a terra che in mare. Se le originarie foreste di lecci e querce da sughero sono state in gran parte abbattute per alimentare nel corso dei secoli l'industria metallurgica, una rigogliosa macchia mediterranea ha preso il sopravvento. Si trovano ginestra e mirto naturalmente, ma anche profumata lavanda, rosmarino selvatico e ginepro fenicio; piante da fiore come la linaria e il limonium, e diverse erbe selvatiche come la borragine, l'aglio selvatico o la piccolissima menta di Montecristo.

Questo patrimonio di profumi si conserva nei mieli prodotti sulle isole e nei bouquet aromatici che arricchiscono i piatti della cucina locale.

Le isole sono disposte lungo la linea migratoria di molti uccelli di passo, che trovano qui – tra scogliere a picco sul mare, dune sabbiose, macchia mediterranea e pinnacoli rocciosi solitari – l'ambiente ideale per una sosta, per svernare o nidificare: rondini e rondoni, sule, berte, cormorani e gabbiani reali. Sull'Isola d'Elba e a Capraia nidifica il falco pellegrino, a Giglio e Capraia il picchio muraiolo, a Pianosa la rara pernice rossa. Menzione speciale per il rarissimo gabbiano corso, simbolo del Parco.

Sono però gli splendidi fondali e la fauna marina i più noti gioielli del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, la più vasta area protetta del Mar Mediterraneo e parte rilevante del progetto transfrontaliero PELAGOS per la tutela dell'habitat dei grandi mammiferi marini. Il Santuario dei Cetacei, istituito da Francia, Principato di Monaco e Italia nel 1999, copre un vasto territorio marino che si è rivelato l'habitat ideale per alcune specie di mammiferi marini, attirati qui dalla particolare concentrazione di fitoplancton di cui si nutrono. Sono frequenti, specialmente nel periodo estivo, gli avvistamenti di capodogli, balenottere, tursiopi, stenelle striate e delfini comuni; non mancano il globicefalo e il meno noto zifio; più sporadica la presenza della rara foca monaca.



BIGLIATTI DAL MARTE GLI SCOSISTEM  
CHE CARATTERIZZANO LA COSTA TOSCANA

### UN INCREDIBILE TESORO DA SALVAGUARDARE INSIEME

L'ecosistema del Santuario dei Cetacei richiede attività di monitoraggio, ricerca, salvaguardia che garantiscano l'incolumità di questi grandi mammiferi senza creare controproducenti competizioni per la sopravvivenza delle attività umane presenti nell'area: le restrizioni di accesso (traffico marino, balneazione, pesca, immersione) creano oggi le condizioni per un turismo consapevole, responsabile e rispettoso, così come per una pesca davvero sostenibile. L'incredibile opportunità di vedere in libertà colonie di delfini si accompagna cioè alla necessità di assumere uno stile di visita non invasivo: ecco perché l'accesso ad alcune isole dell'arcipelago è soggetto a ticket (Giannutri), contingentamento (Pianosa), prenotazione e tour organizzato (Montecristo). A Gorgona le regole sono particolarmente restrittive data la presenza del penitenziario ancora attivo.

A rendere attrattive per i mammiferi, marini e... umani, le acque dell'arcipelago è l'elevato grado di ossigenazione, che permette alla vita di esprimersi in miriadi di forme, animali e vegetali. Ne è responsabile la Posidonia oceanica, qui presente in vaste praterie, tra cui si muovono e si riproducono bivalvi, cefalopodi e numerosi pesci tipici del Tirreno come boghe, salpe, castagnole e pesci pavone.

Via via che dalle coste ci si avventura al largo, il panorama sottomarino si arricchisce di specie: si passa dall'endemico Pennello da barba di Nettuno (un'alga verde) alle praterie di gorgonie, da ricci, polpi e orecchie di mare a cavallucci marini, cernie brune e donzelle marine, oltre al sempre più raro corallo rosso al largo del Giglio. Con un po' di fortuna si avvistano dentici, orate e spigole, perfino tonni e pesci spada.

Ogni due o tre anni anche le tartarughe marine, *Caretta caretta*, scelgono le isole, purché con spiaggia sabbiosa, per la deposizione delle uova, un fenomeno questo che d'altra parte interessa un po' tutte le coste toscane ed è costantemente monitorato dall'Osservatorio Toscano per la Biodiversità.



## COSTE ROCCIOSE: ARGENTARIO E RISERVA NATURALE DI CALAFURIA

Il brusco incontro tra terra e mare dà spesso origine a panorami di speciale bellezza, che in Toscana rispondono ai nomi di Argentario e Riserva Naturale di Calafuria. Entrambi luoghi scoscesi, a tratti battuti dai venti, hanno avuto in passato soprattutto un compito difensivo, come postazioni di avvistamento: una lunga linea di torri e fortezze segna infatti entrambi i territori.

Subito sotto Livorno, proprio tra il Castello del Boccale e la Torre di Calafuria si allunga un'aspra scogliera di arenaria rossa, propaggine della riserva naturale che parte dalle colline livornesi coperti di pini d'Aleppo e lecci per spingersi, lungo una fitta rete di sentieri naturalistici, fino al mare.

Le scogliere di **Calafuria** sono un brusco intervallo di roccia tra il verde intenso della macchia mediterranea e l'azzurro cangiante delle onde, tappa di trekking mare-monti e luogo di immersioni subacquee. La costa, nota come Il Romito, prosegue verso sud con andamento frastagliato, aprendosi in spiaggette di ciottoli o scogli, o incuneandosi nell'affascinante Canyon del torrente Calignaia e le sue coste impervie amate dalle capre. L'azione di vento e correnti marine, il cui impeto ha dato ispirazione al toponimo di Calafuria, modellano continuamente la scogliera sia nella parte emersa che in quella subacquea in una moltitudine di forme, tutte



caratterizzate dalla grana alveolare (cioè bucherellata) della roccia, che la fa somigliare a una spugna. La base della falesia è inoltre punteggiata da vasche per l'estrazione dei blocchi di arenaria utilizzati in edilizia fin dall'epoca etrusca: oggi parzialmente sommerse dall'acqua, appaiono come piccole piscine a bordo mare.

La Riserva Naturale di Calafuria tutela allo stesso tempo il paesaggio boschivo dell'entroterra e l'ecosistema marino, impreziosito dalla presenza del corallo rosso, qui soggetto a monitoraggio, studio e protezione. L'eccessivo sfruttamento dei banchi coralliferi dell'area, legato all'impiego in gioielleria, ha infatti prodotto un sensibile depauperamento dei fondali, che ha sollecitato un'attenta regolamentazione rispetto alle quantità e agli strumenti consentiti.

All'estremo opposto della regione, quasi al confine con il Lazio, domina invece la scena il promontorio dell'**Argentario**, un vasto affioramento di granito nel mare, agganciato alla terra toscana da due cordoni di sabbia, detti "tomboli". Cresciuti nel corso dei millenni per azione dei movimenti tellurici e delle correnti marine, i tomboli di fatto hanno trasformato il blocco roccioso in una penisola che fa da scudo al placido paesaggio della laguna di Orbetello alle sue spalle.

### FORTEZZE

In epoca storica il pericolo non erano gli agenti atmosferici ma la pirateria. Anche sull'Argentario furono edificate torri e, sotto lo Stato dei Presidi spagnoli, anche fortezze imponenti, con pianta a stella o esagonale. Questo a testimonianza dell'importanza strategica dell'area come luogo di transito commerciale posto a metà strada tra il Granducato di Toscana e lo Stato della Chiesa.

La Fortezza di Porto Santo Stefano racconta anche un'altra storia, legata alla millenaria tradizione locale dell'arte nautica, attraverso la mostra permanente "Maestri d'ascia". Modelli in scala di barche, strumenti della carpenteria navale e fotografie fanno rivivere un mestiere antico mostrando imbarcazioni e tecniche di pesca ancora oggi in uso.



L'Argentario è da sempre una località a forte vocazione marinara: una lunga tradizione, che da un lato si esprime in una forte flotta peschereccia, dall'altro in una radicata offerta gastronomica legata al pesce, dal tradizionale Caldaro (una zuppa di mare) alla Tonnina (filetti sotto sale), dalle Fiche Maschie a Stocchetto (potassolo essiccato) alla popolana Schiaccia di acciughe e cipolle. Anche l'industria conserviera ne ha beneficiato, attrezzandosi per l'inscatolamento di sarde, acciughe e tonni, e appoggiandosi per tutto l'Ottocento alla tonnara di Porto Santo Stefano.

BIGLIATI DAL MARTE GLI SCORISTI  
CHE CARATTERIZZANO LA COSTA TOSCANA



È a questa dimestichezza millenaria con l'acqua che si deve l'appuntamento annuale con il Palio Marinaro di Ferragosto, una sfida tra i quattro rioni di Porto Santo Stefano a bordo di gozzi, tipiche imbarcazioni da pesca.

Con gli anni la pesca è stata in parte soppiantata dal turismo come voce dell'economia locale: **Porto Santo Stefano** e **Porto Ercole** da borghi di pescatori si sono trasformati in località turistiche di fascia medio-alta, con presenze "vip" storiche, che hanno determinato anche l'estrema parcellizzazione della costa, non sempre di facile accesso. Chi vuole godersi le scenografiche falesie a picco sul mare, bagnarsi nelle calette più nascoste o curiosare nelle numerose grotte scavate nella roccia, deve scarpinare un po' o affidarsi alle barche che giornalmente propongono gite alle spiagge più rinomate e suggestive: La Cacciarella e la sua Grotta del Turco, Cala Grande, Cala del Gesso, Cala del Bove o Mar Morto.

Da qualunque parte tiri il vento, comunque, l'Argentario offre una soluzione, dispiegata com'è in quasi tutte le direzioni e modellata in un susseguirsi d'insenature riparate. Per una giornata sulla sabbia, invece, ci sono le lunghe spiagge di Giannella a nord, adatte agli sport di vela, e le dune di Feniglia a sud, che vi porteranno sui corridoi di terra a metà strada tra mare e laguna.



### LA TAGLIATA ETRUSCA

Al confine sud-orientale del promontorio, dove il tombolo della Feniglia si aggancia alla terraferma sorge infine Ansedonia, estrema propaggine rocciosa prima della lunga costa sabbiosa che porta in Lazio. Sull'alta scogliera che punta i piedi sulla spiaggia nera e ferrosa della Torba si notano due profondi spacchi che s'insinuano nella roccia creando un ambiente suggestivo, di grotte, anfratti e silenzio. Uno – la Tagliata Etrusca – è frutto di un incredibile lavoro umano, l'altro – lo Spacco della Regina – è invece opera della natura, ma entrambi assolvono alla stessa funzione: evitare il ristagno delle acque e l'accumulo dei detriti dal mare, favorendo il drenaggio. È possibile visitare la Tagliata risalendo gli scalini che portano in cima alla scogliera, osservando da vicino i segni netti lasciati dagli scalpellini nel modellare questa incredibile opera d'ingegneria idraulica e seguire con lo sguardo l'acqua che defluisce lungo i canali artificiali e nelle grotte sotterranee. Al termine della visita, ritornare in spiaggia per un tuffo è un'esperienza che vale la pena: la sabbia nerastra, appesantita dai minuscoli granelli di ferro qui presenti, rende l'acqua particolarmente limpida e cristallina.



## SPIAGGE DEL SUD: COSTA DEGLI ETRUSCHI E MAREMMA

La costa sud della Toscana parte subito dopo Calafuria e arriva a Talamone, al confine con il Lazio, allungandosi in un litorale di spiagge sabbiose intervallate da golfi, calette scenografiche e promontori. Sono più di 150 chilometri, tra Costa degli Etruschi e Maremma. Questa è varia, frammentata e meno densamente urbanizzata, estremamente interessante da un punto di vista naturalistico.

Dopo le spiagge di sabbia mista a roccia di **Castiglioncello** e quelle bianchissime di calcare a **Rosignano Solvay**, il litorale prosegue placido, a grani fini, con fondali bassi e un'offerta turistica a misura di famiglie da **Cecina** a **Marina di Bibbona** fino a **San Vincenzo**, il cui entroterra sale velocemente su per colline coperte da ampie distese di uliveti.

Il golfo di **Baratti** prima e il promontorio di Piombino poi fanno da spartiacque, inaugurando un tratto costiero roccioso, a piccole insenature, dove la sabbia si alterna agli scogli e ai ciottoli: è la Val di Cornia, che unisce a un mare spettacolare luoghi di intenso fascino storico e preziosi ambienti naturali.

### GLI ETRUSCHI E IL MARE

A Baratti, oltre a un mare limpido e a spiagge sabbiose riparate da una fitta pineta, si trova la necropoli etrusca dell'antica città portuale di Populonia, un vasto sito archeologico affacciato sul mare. Il golfo era un tempo un porto molto attivo per il commercio marittimo del ferro proveniente dall'Isola d'Elba, ma, con la progressiva erosione della costa, è stato cancellato e oggi si trova sotto le acque di Baratti, da dove ogni tanto ancora emerge qualche manufatto d'epoca.

A sud di Piombino, si stende il **Parco costiero della Sterpaia**, un'area naturale protetta lunga otto chilometri: la spiaggia è libera, la sabbia fine, i fondali bassi e digradanti. Un ampio sistema dunale, oggi costantemente monitorato, una striscia di pini domestici e un bosco di querce plurisecolari completano il parco verso l'entroterra. Segue il golfo di **Follonica**, con le sue ampie distese sabbiose, rinfrescate alle spalle da una densa pineta, che verso la punta meridionale si alza in un promontorio boscoso e protetto, le Bandite di Scarlino, fiancheggiato da piccole cale di grande bellezza ma non facile accesso. La spiaggia sonora di Cala Violina è una delle più note, con la sua piccola spiaggia concava a grani di quarzo, raggiungibile solo a piedi.

Infine, il promontorio di **Punta Ala** si staglia sul mare circondato su tre lati dal mare.



È una zona selvaggia, fittamente boscosa, utilizzata un tempo soprattutto come baluardo difensivo, che ha scoperto tardi la sua vocazione turistica, ma ha ampiamente recuperato diventando una delle località più eleganti della costa, rinomata soprattutto per un porto turistico attrezzato e uno Yacht Club molto attivo, che organizza diverse regate di prestigio. Fu Italo Balbo, che la sorvolava spesso durante le uscite di prova della Regia Aviazione, a intuirne la bellezza e dare avvio alla sua fortuna come luogo di villeggiatura, dagli anni Trenta in avanti.

Lasciato alle spalle il promontorio, la costa maremmana prosegue in modo più lineare da **Castiglione della Pescaia** in giù, fino a **Talamone**, disegnando un litorale di spiagge sabbiose, che permettono una giornata di rilassanti bagni e tintarella dopo intensi tour di storia, archeologia e cultura nell'entroterra; dagli etruschi al rinascimento c'è solo l'imbarazzo della scelta. La Maremma è in effetti più spesso associata all'idea di terra, con le sue mandrie di vacche brade, i Monti dell'Uccellina, i piatti di carne di cinghiale e lepre, eppure l'acqua è una componente importante della sua identità: non solo un lungo, rinomato litorale, anche acquitrini, stagni, foci fluviali e la grande area lagunare di Orbetello.

Proprio a **Marina di Grosseto** l'associazione tartAmare si occupa, dal 1993, di recupero, cura e riabilitazione delle tartarughe marine ferite, spiaggiate o accidentalmente catturate. Il Centro di Recupero soccorre gli esemplari in difficoltà, per esempio incappati in reti di pescatori, ma ne studia anche la biologia riproduttiva, cercando di individuare e proteggere le rotte migratorie e i siti di nidificazione. La presenza di tartarughe è un indice dello stato di salute del mare, perciò l'associazione educa e sensibilizza anche gli

operatori locali e i villeggianti a un uso del mare rispettoso delle altre forme di vita, per esempio attraverso proposte per una pesca e un turismo sostenibile.

Oltre il Parco Regionale della Maremma, torna la roccia con Talamone, l'Argentario e infine si arriva a **Capalbio**, ultima gemma prima di varcare il confine laziale. In alto svetta il borgo medioevale, molto ben conservato, elegante e signorile, in basso la sua marina con spiagge incantevoli e mari amati dai sub. Proprio a ridosso del mare si stende il costiero **Lago di Burano**, un'oasi WWF di grande interesse ornitologico e naturalistico, dove è facile avvistare, a seconda delle stagioni, beccapesci, tarabusi e aironi, ma anche falchi, pescatori e capinere.



BIGLIATI DAL MARTE GLI ECOLOGISTI CHE CANTIEREZZANO LA COSTA TOSCANA



# LAGUNE E ACQUE INTERNE: ORBETELLO E FOCE DELL'ARNO

Alle spalle del promontorio del Monte Argentario, separata dal mare dai due tomboli Giannella e Feniglia, si estende la laguna di Orbetello, un ambiente d'acqua di notevole interesse naturalistico, non a caso tutelato da due Riserve naturali e un'oasi WWF. Proprio in mezzo all'acqua sorge la città di **Orbetello**, poggia sull'istmo naturale sporgente da Est e che l'ottocentesca diga Leopoldina ha collegato artificialmente al promontorio dell'Argentario, tagliando di fatto in due la laguna.

Ampia circa 27 chilometri quadrati e profonda in media un metro e mezzo, la laguna è un ecosistema di transizione, estremamente fragile, con acque salmastre di salinità variabile, mantenuto vivo dalle maree che lo ossigenano tramite tre canali. Questo ambiente umido e riparato è l'habitat ideale per alcune specie ittiche e per gli uccelli di passo, che si fermano a svernare e nidificare durante le annuali migrazioni. L'elenco degli ospiti alati è lungo e copre tutto l'alfabeto, da aironi a tuffetti...includere le scenografiche apparizioni di fenicotteri rosa. Una concentrazione di vita davvero unica.



## OASI DI BIODIVERSITÀ

Fino agli anni Sessanta qui la caccia era consentita. Il lavoro di Fulco Pratesi, fondatore del WWF Italia, e la firma della convenzione di Ramsar per la tutela delle zone umide, nel 1971, hanno trasformato la laguna in un ambiente monitorato, protetto e valorizzato per la sua unicità e il suo prezioso contributo alla salvaguardia della biodiversità.

La Riserva Naturale Duna Feniglia sulla laguna di Levante e la Riserva naturale della Laguna di Ponente, sul Tombolo della Giannella, all'interno della quale è inserita l'oasi WWF, creano un cordone protettivo tutt'intorno allo specchio d'acqua, proteggendolo e insieme offrendo ai visitatori un luogo unico di osservazione, studio e relax.

La laguna è inoltre un ambiente riparato, dalle acque poco profonde, perfetto per pesci e crostacei amanti dei fondali bassi e fangosi: orate, spigole, cefali, anguille, ma anche mazzancolle (piccoli gamberi chiari) e femminelle (piccoli granchi invernali). È un bacino di pesca naturale, controllato e circoscritto, da sempre sfruttato con metodi sostenibili di cattura selettiva.

I pescatori sfruttano semplicemente le stagionali corse dei pesci verso il mare durante la stagione riproduttiva e si posizionano nei pressi dei canali di comunicazione per intercettarli, scegliendo quali e quanti pesci catturare. La Cooperativa di Pescatori che ha oggi l'esclusiva di pesca e allevamento in laguna si fa garante di uno sfruttamento rispettoso, che implica cure e responsabilità. Si usano sbarramenti detti "lavorieri", nasse e diversi tipi di reti da posta, che tra l'altro s'inseriscono nel paesaggio lagunare in modo mimetico, a pelo dell'acqua, conservandone l'aspetto piatto e placido. Così, sulla superficie dell'acqua appena mossa dal vento e dal sotterraneo movimento delle correnti, i barchini dei pescatori e il luccicare

dei pesci issati con le grandi reti, gli uccelli in volo e il profilo cilindrico dell'unico mulino ad acqua sopravvissuto (dei nove che un tempo macinavano la farina), realizzano ben più che una bella cartolina: sono il segno di un precario, ma possibile, equilibrio tra esseri viventi.

A **Talamone**, all'estremità sud-occidentale della Feniglia, un piccolo ma puntualissimo Acquario mette in mostra tutte le specie ittiche tipiche della laguna di Orbetello distribuite su cinque micro-ambienti a rappresentare l'estrema diversità degli ecosistemi che convivono nella laguna, con le variazioni di salinità, flora subacquea e ossigenazione. Di grande interesse la raccolta di oggetti legati all'attività peschereccia tradizionale, come la burchiella (tipica imbarcazione dal fondo piatto), le lampare (utilizzate nella pesca notturna), l'arsellaio (un rastrello per la pesca delle telline) e molti altri strumenti tipici della pesca in laguna.

Tra gli ambienti d'acqua in prossimità del mare, oltre ai laghi costieri di Burano e Massaciuoli, riserve naturali per la salvaguardia dell'avifauna acquatica, vale la pena citare la foce dell'Arno e i suoi Navicelli. Nato in epoca medicea per favorire il drenaggio delle acque fluviali, che nel tratto finale erano paludose e interessate da correnti irregolari, il canale dei **Navicelli** è stato un'importante via di comunicazione commerciale tra Pisa e Livorno fino a tutto l'Ottocento.

Utilizzato poi come semplice canale di drenaggio, è tornato negli ultimi anni alla sua funzione di idrovia, permettendo l'accesso ai natanti provenienti dal mare via Livorno e il trasporto dei manufatti dai cantieri navali al porto. È inoltre consentito il passaggio di barche da diporto, tenendo conto che la



larghezza del canale è di circa 35 metri e la profondità media di 3,50 metri.

Navicelli a parte, il fiume prosegue invece la sua corsa verso il mare fino a **Marina di Pisa** in località detta **Bocca d'Arno**. Qui il paesaggio si fa complesso e allo stesso tempo placido: le Alpi Apuane sullo sfondo, il lento fiume che va a confondersi nel mare, tamerici e pini lungo la costa.

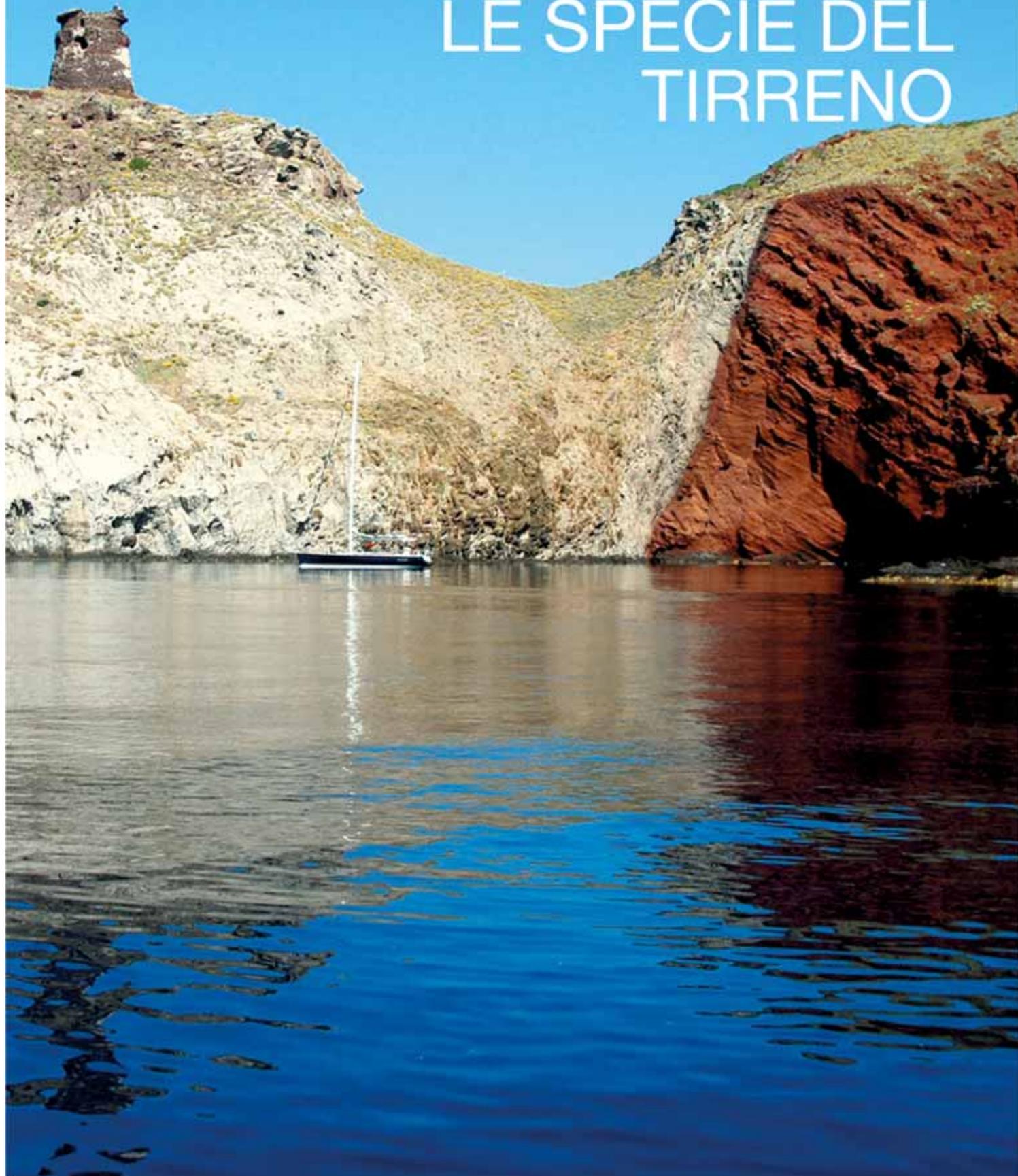
Sui frangiflutti che accompagnano l'ingresso dell'Arno in mare sono appostate su palafitta piccole casupole di legno, sormontate ciascuna da un bilanciere che regge una grande rete quadrata: sono i Retoni, una struttura di pesca molto in voga nel periodo tra le due guerre mondiali e in parte ancora in uso. Da qui arrivano al piccolo mercato del pesce del porto triglie, totani, acciughe e moscardini.

### LA CASA DEI PESCI DI TALAMONE

La Casa dei Pesci è nata da un'idea di Paolo Fanciulli, pescatore e ambientalista maremmano. Il progetto si pone l'obiettivo di salvaguardare l'ambiente marino installando sui fondali, nell'area che abbraccia il Parco della Maremma da Talamone alla foce dell'Ombrone, 100 blocchi dissuasori di marmo che impediscono le azioni di pesca illegale a strascico, che danneggiano l'ecosistema. Al momento ne sono stati installati alcuni e altri sono pronti per la messa a mare. Artisti di tutto il mondo hanno sostenuto l'iniziativa realizzando vere e proprie sculture che costituiscono un museo sottomarino vero e proprio.



# UN MARE PIENO DI PESCI: LE SPECIE DEL TIRRENO



La Toscana si affaccia sul Mar Ligure e sul Mar Tirreno, che s'incontrano all'incirca all'altezza del promontorio di Piombino. Poiché però i pesci non sono animali rispettosi dei confini, anzi in alcuni casi compiono annualmente migrazioni di migliaia di chilometri, non è il caso di stabilire se quello che si pesca lungo la costa toscana è pesce ligure o tirrenico: è semplicemente pesce di Toscana.

**Vicino alla costa**, o in acque lagunari, vivono anguille, orate, spigole, cefali, lattarini e i piccoli granchi teneri "moleche", qui chiamati *femminelle*. Anche le triglie chiare di fango amano i fondali sabbiosi vicino a riva, così come le mazzancolle (*sparnocchi*) e le pannocchie (in Toscana *cicale*).

**Nei bassi fondali sabbiosi** si trovano zeri, boghe, tracine e gallinelle, e tra i molluschi telline, murici, *cannolicchi* (cappelunghe) e moscardini. Più in profondità, sogliole e razze.

**Lungo le coste rocciose** si aggirano la solitaria ombrina e la gregaria occhiata, ma anche il sarago, la triglia di scoglio, la donzella, lo scorfano, la murena e il grongo. Tra gli scogli si nascondono ricci di mare, polpi, aragoste, seppie e calamari.

**In alto mare** si muovono affollati branchi di pesce azzurro, dalle piccole acciughe e sardine a salire: sugarelli, lampughe, pesci sciabola (o spatole), ricciole, alalunga, palamita e pesci spada. Poi naselli e potassoli.

In gran parte pesci di taglia piccola o media, spesso impegnativi per la presenza di lisce o, nel caso dei molluschi, per corazze e gusci tenaci, sono stati etichettati come "pesce povero", o pesce da poveri, buoni da assemblare in zuppe o sughi misti. In realtà è ben noto che **hanno tutti buone, se non ottime, proprietà nutrizionali, oltre che gusto, consistenza e versatilità in cucina.** Non sono pesci "da bistecca", cioè non forniscono grandi fette da trattare alla griglia



per servirle nel piatto con contorno standard di insalatina, ma ciascuno dà il suo meglio se ben trattato. In epoche di ristorazione omologata o nella cucina casalinga sempre più industrializzata non trovano spazio, sorpassate da un'offerta globalizzata di poche, ben riconoscibili specie ittiche, sempre le stesse: tonno, merluzzo, spada, salmone, sogliola, gambero, cozze. In Italia anche orata, dentice e cernia. Una pesca aggressiva e concentrata su queste poche specie di pesci, crostacei e molluschi funziona come l'agricoltura in regime monocolturale: esaurisce le risorse. Ma quando una specie rischia l'estinzione, ne paga le conseguenze l'intero ecosistema di cui fa parte, nel caso dei pesci un ecosistema grande e complesso come quello del mare, tutt'oggi in parte sconosciuto e pieno di misteri. E stiamo parlando di un ecosistema che copre il 71% della superficie terrestre.

**Variare i pesci sulla nostra tavola è allora una questione di tutela della biodiversità naturale, ma anche alimentare:** l'uniformità dei gusti comporta un impoverimento dell'esperienza gastronomica, cui si aggiunge la perdita di saperi, tradizioni, storie e mestieri.

I pesci sono una risorsa, invisibile, difficile da quantificare, ma non infinita. Per questo è necessario che il pescatore operi in modo sostenibile, in veste di custode del mare. Si devono adottare **metodi di pesca selettiva** e non distruttiva; evitare la cattura di esemplari troppi piccoli e immaturi, così come rispettare la stagione riproduttiva; regolare la quantità di pescato sulla domanda reale per evitare catture accidentali, rigetti e scarti.

Al consumatore si richiede di acquistare pesce locale, accettare il fatto che ogni pesce come ogni frutto ha una sua stagione, rifiutare pesci sotto taglia o di specie riconosciute a rischio.

In Toscana la cosiddetta "piccola pesca" fa parte della tradizione peschereccia locale e consiste nell'uso di barche sotto i 12 metri di lunghezza e di tecniche di pesca selettive, che non rovinano i fondali: reti da posta, nasse, cestelli e trappole, lenze e arpioni. Oggi i pescatori professionisti sono circa 1.500 e producono annualmente qualcosa come 11.000 tonnellate di pesce. La sfida è valorizzare questo pescato in termini qualità, non di quantità, realizzando **un'intera filiera produttiva e culturale che metta insieme pesca, alimentazione, educazione, consumo critico e turismo "slow"**.





# LA STAGIONALITÀ DEL PESCE

IN TOSCANA



## PRIMAVERA



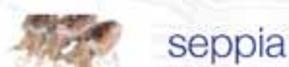
pannocchie



triglie



acciughe



seppia



mazzancolla



sogliola



boga



cefalo



nasello



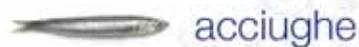
## ESTATE



palamita



triglie



acciughe



sarago



mazzancolla



sogliola



boga



tracina



cefalo



nasello

Anche il pesce ha la sua stagionalità e il mare Mediterraneo e italiano offrono numerose varietà di pesce. Scegliere il pesce di stagione, inoltre, offre vantaggi per l'ambiente e il suo equilibrio, garantisce la qualità di ciò che mangiamo ed è anche più economico.



## AUTUNNO

-  pannocchie
-  calamaro
-  palamita
-  polpo
-  seppia
-  potassolo
-  sarago
-  merluzzetto
-  sogliola
-  boga
-  tracina
-  cefalo
-  nasello



## INVERNO

-  pannocchie
-  calamaro
-  polpo
-  seppia
-  potassolo
-  sarago
-  merluzzetto
-  anguilla
-  cefalo
-  nasello
-  vongola verace

# VETRINA TOSCANA

## La rete di Vetrina Toscana

Non si può pensare di **mangiare bene** senza **prendersi cura del territorio** che ci circonda, possiamo scegliere i prodotti migliori, ma se la natura non viene rispettata, il risultato non potrà mai essere all'altezza delle aspettative.

La **sostenibilità** è uno degli elementi su cui si fonda il progetto di Vetrina Toscana che da **oltre 20 anni** promuove l'utilizzo dei prodotti tipici del territorio. **Capire come nasce un prodotto**, la storia che c'è dietro, aumenta il rispetto per il prodotto e per il paesaggio che ne permette la crescita, favorendo anche una maggiore **consapevolezza ambientale** e di sostenibilità.

Ogni territorio ha un'**identità** ben precisa legata all'enogastronomia che Vetrina Toscana vuol tutelare, un patrimonio culturale e materiale che non deve andare disperso insieme alla ricchissima biodiversità di questa regione, ogni piatto tipico rappresenta una sorta di geolocalizzazione.

Uno dei pilastri del progetto è il rispetto dei tempi della natura, della **stagionalità**, che si ritrova anche nella pesca e non serve solo a gustare il prodotto nel massimo della sua bontà, ma anche a non danneggiare l'ecosistema e consentire alle specie di riprodursi al meglio.

L'enogastronomia è una risorsa sempre più importante per il turismo ed ha assunto una rilevanza tale da essere considerata come uno degli elementi fondamentali di un viaggio. Il turismo enogastronomico, infatti, non solo permette di ampliare il periodo dell'offerta e di promuovere piccoli borghi e aree meno conosciute, ma favorisce anche lo sviluppo economico, sociale e culturale di un territorio. Quando si viaggia e si mangia il cibo locale facciamo un'esperienza unica: **"Un viaggio nel viaggio"**

Nel rispettare e promuovere la Toscana e la sua storia culinaria, il progetto ha una valenza culturale ed educativa perché contribuisce a non perdere quella **memoria storica** che fa parte del nostro patrimonio genetico ed aiuta a tramandare le tradizioni e l'eterogeneità del gusto alle generazioni future.

Oltre 1000 ristoranti, 320 botteghe e più di 300 produttori vanno a comporre la più grande rete regionale italiana di questo genere. Il progetto promuove ristoranti, botteghe e produzioni di qualità che esprimono l'**identità** del **territorio** e valorizza la **cultura enogastronomica** come attrattore turistico, in modo completamente gratuito per le imprese.

## Manifesto dei Valori di Vetrina Toscana

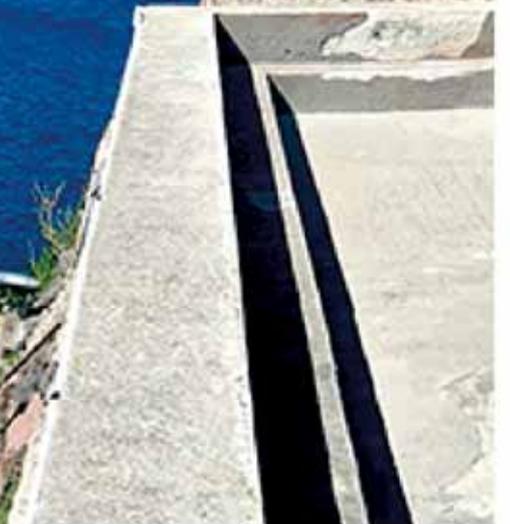
Vetrina Toscana è il progetto di Regione e Unioncamere Toscana che promuove i ristoranti, i produttori e le botteghe. Una rete di persone e di imprese, donne e uomini uniti da principi e obiettivi comuni: valorizzare i prodotti e l'identità enogastronomica della Toscana con le specificità delle sue destinazioni territoriali e la qualità delle produzioni agroalimentari in coerenza con un turismo responsabile e sostenibile.

1. I nostri piatti rappresentano una cucina autentica, che esalta la tradizione regionale. La Toscana è un brand, che arricchisce il nostro lavoro.
2. Il cibo racconta le nostre storie. I nostri piatti e i nostri prodotti sono una leva importante del turismo: quando mangio desidero capire dove sono.
3. Il cibo ha una valenza anche sociale ed ambientale: si rispetta e non si spreca.
4. L'utilizzo dei prodotti del territorio sostiene l'economia locale e crea un modello circolare virtuoso.
5. La natura si rispetta e non si forza: si cucina secondo la stagionalità
6. Accogliere è un'arte: è un modo di essere, una forma di rispetto per chi entra in contatto con noi.
7. La tipicità offre al visitatore una garanzia di genuinità e sancisce il legame con la nostra identità territoriale.
8. Il paesaggio è un bene comune e va tutelato. Preferiamo prodotti biologici o ad agricoltura integrata, di filiera corta. Più il prodotto è locale più il sapore arriva integro nel piatto: si inquina di meno.
9. L'ambiente che ci circonda, la cultura, la storia, i prodotti sono un unicum: la nostra ricchezza. Ci contraddistinguono e ci rendono ciò che siamo.
10. La qualità è un valore.

Scopri i ristoranti che propongono una cucina di mare su



A OGNI ZONA  
IL SUO PESCE



# LA RIVIERA DEL NORD

## CANNOLICCHI

Il *cannolicchio*, anche noto come cappelunga, è un mollusco bivalve tipico di fondali sabbiosi non troppo profondi, che tiene puliti filtrando incessantemente l'acqua attraverso i suoi due sifoni periferici. Il corpo pallido, lungo e stretto è protetto dentro un guscio liscio e sottile, simile all'astuccio di un piccolo flauto e di colore giallo o beige chiaro, che ben si mimetizza nella sabbia. *Solen marginatus* è il suo nome scientifico.

È un animale dal carattere ritroso, che scappa a gran velocità al minimo disturbo, facendo leva sul piede posto all'estremità inferiore del guscio, un muscolo molto sviluppato che gli permette in pochissimi secondi di interrarsi sotto la sabbia trascinandosi dietro tutta la conchiglia. In questo modo si mantiene sempre umido anche quando la marea è bassa. Dietro di sé lascia una caratteristica montagnola di sabbia punteggiata da un minuscolo avvallamento a forma di 8, che è l'unico segnale della presenza del cannolicchio nella rena, ammesso di avere gli occhi ben allenati.

Osservare la superficie del bagnasciuga dopo una mareggiata alla ricerca di queste minute tracce è senz'altro il modo preferito dai raccoglitori amatoriali, ma per i pescatori di mestiere non può essere certo remunerativo. In ambito professionale è comune l'uso di rastrelli e di draghe turbosoffianti, che però, essendo metodi molto invasivi e potenzialmente dannosi dell'ecosistema marino, necessitano di circostanziate

autorizzazioni. I molluschi recuperati con questi metodi trattengono inoltre molta sabbia, il che implica un gran lavoro di pulizia.

In cucina il cannolicchio deve arrivare ancora vivo, così da rendere più semplice il naturale spurgo. A questo punto si procede all'estrazione della parte edibile del cannolicchio (il piede) e alla rimozione del budello, per avviare cotture brevi che gli impediscano di assumere una consistenza dura e gommosa. Lo si cucina al vapore, gratinato al forno o saltato come condimento di primi piatti.



LA RIVIERA DEL NORD





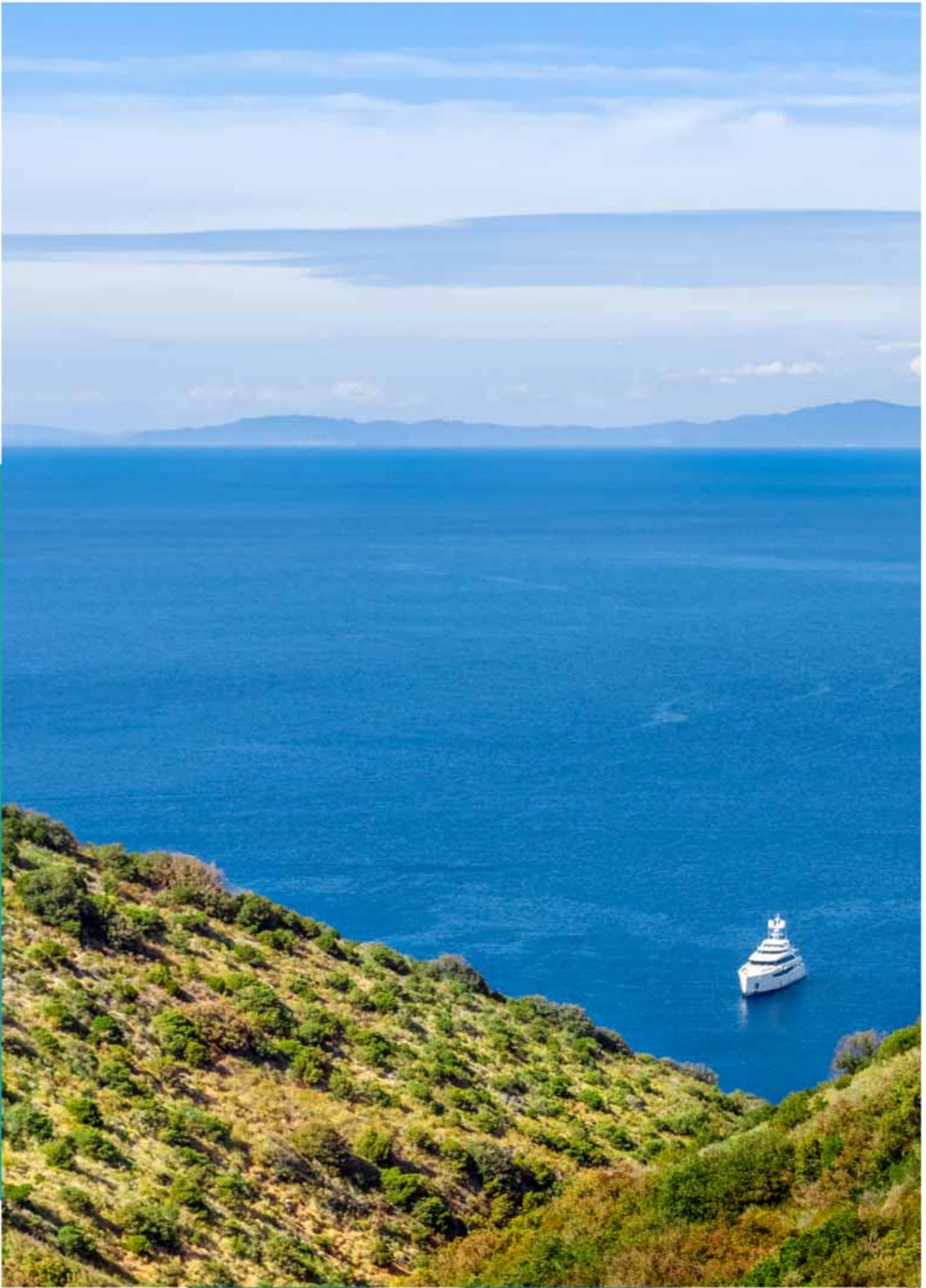
## Spaghetti ai coltellacci

Vista la forma allungata a lama, non stupisce troppo l'appellativo locale di "coltellacci". Per mangiare questi spaghetti tipici di Viareggio, però, basterà armarsi forchetta e appetito, perché all'avventore non si richiede nessuna abilità particolare nel maneggiare le conchiglie. Sono i cuochi a occuparsi di estrarre i cannicchi dal guscio e pulirli dalla sabbia.

La ricetta prevede che i cannicchi vadano saltati con olio, aglio e peperoncino, sfumati con il vino e infine ammorbiditi con il pomodoro, mentre si cala nell'acqua bollente la pasta. Gli spaghetti ai coltellacci sono un piatto simbolo della costa versiliese, dove il libeccio o il vento di Provenza provocano mareggiate che scaricano sulle spiagge alghe, conchiglie e altri ricordi di mare, una minutaglia che qui va sotto il nome "lavarone".

### CURIOSITÀ: IL LAVARONE IN MUSICA

Su questi mucchi di materiale umido e vario si aggirano d'inverno i viareggini doc, secchiello alla mano, alla ricerca di gustosi molluschi "straccati" al fondo del mare dalla forza della corrente: è un'abitudine tanto comune da aver perfino ispirato una canzone – *Il cha cha cha del lavarone* – che ancora si suona in occasione del noto Carnevale locale. Al suo compositore, Adriano Barghetti, sembrò infatti che i cannicchi e la loro precaria esistenza in balia delle correnti somigliassero ai viareggini veraci, che vivono alla giornata dipendendo dai capricci del mare, senza certezze: basta un colpo di vento più forte e si trovano spiaggiati, esposti, senza protezione. Fortuna che in Toscana l'autoironia non difetta: "Siam tutti coltellacci e ad ogni marettono ci ritroviamo sempre in mezzo al lavarone. Ma per fortuna (...) la nostra Libeccciata non è solo un vento ma è una banda che ti stracca a tradimento e ci dona per un mese l'illusione che tutto il mondo è fatto di carton. Così ogni coltellaccio, con la sua coltellaccia, finito questo cha – cha, con faccia più spurgata e meno brutta nella solita pastasciutta finirà."



# CITTÀ PORTUALI

## TRIGLIA

Molto diffuso nel Tirreno, questo pesce ama le acque temperate e poco profonde. È di taglia piccola (non supera i 25 centimetri), ha forma affusolata, grandi occhi, due lunghi barbigli che usa come organi sensoriali, pinne dorsali ben separate e coda forcuta. Appartiene alla famiglia molto numerosa dei Mullidi, che presenta ampie varietà di livrea da specie a specie.

Lungo la costa toscana si incontrano la "triglia di fango" (*Mullus barbatus*), rosso pallida, e la "triglia di scoglio" (*Mullus surmuletus*), rosso vivace, che si distinguono anche per alcuni piccoli dettagli anatomici. La differenza più grande però sta nell'habitat: la triglia di fango preferisce i fondali sabbiosi e, appunto, fangosi, che esplora attentamente con il muso in cerca dei piccoli invertebrati di cui si nutre; la triglia da scoglio ama invece i fondali rocciosi e ricchi di posidonie. Muovendosi in ambienti più ossigenati, quest'ultima conquista la palma di più pregiata in cucina.

È un tipico pesce da piccola pesca, catturato con reti da posta fissa o alla lenza. Che sia di fango o di scoglio, è sempre molto gustoso, con uno spiccato sapore di mare apprezzato fin dall'antichità.

Nel piatto fornisce aminoacidi, un elevato apporto di grassi omega 3, vitamine del gruppo PP e B3 e diversi sali minerali, risparmiandoci invece pericolosi inquinanti come il mercurio, grazie a un ciclo di vita piuttosto breve e a una dieta leggera.

Le sue carni sono tanto digeribili quanto delicate e facilmente deperibili, perciò la triglia va consumata fresca e sottoposta a cotture rapide. È comune fritta, in padella, grigliata o nei sughi.



Chi conosce e rispetta le qualità nutrizionali della triglia, non ne spreca niente e preferibilmente lo cuoce con la lisca, per non perdersi le preziose albumine. In alternativa, se si procede a sfilettarlo, si può almeno salvare la lisca come base per un brodetto di pesce buono a insaporire altri piatti. Stessa cura per fegatini e perfino sacche delle uova, i primi sempre adatti a rinforzare il gusto, tritati e mescolati al soffritto, le seconde a fine cottura.

## Triglie alla Livornese

Pesce immancabile sui banchi del mercato, con un picco di presenza nel periodo invernale, la triglia compare con regolarità nei menù dei ristoranti e sulle tavole dei livornesi doc in questa veste semplice ma efficace, che aspira all'onestà del cucinato.

Il pesce infatti viene servito intero, dopo una breve cottura su una base già avviata di pomodoro e aglio. Nessuna manipolazione, giusto una spolverata di prezzemolo prima di servire.



### CURIOSITÀ:

#### UN PIATTO RICCO DI STORIA

Sembra assodato si tratti di una ricetta mutuata dal ricettario sefardita, dove ricorre con il nome di "Triglie alla mosaica" o anche semplicemente "Triglie al pomodoro", una certezza al pranzo del Capodanno ebraico. La cosa non stupisce chi conosce Livorno e la sua storia. Se è ben noto che i porti sono per natura crocevia di mondi, qui anche la politica ci ha messo uno zampino: volendo il Granducato di Toscana trasformare l'allora villaggio in una città mercantile che potesse soddisfare la sua politica, promulgò nel 1591 e nel 1593 una serie di leggi volte a incentivare il trasferimento in massa di "tutti Voi Mercanti di qualsivoglia Nazione, Levantini, Ponentini, Spagnuoli, Portughesi, Grechi, Tedeschi, Italiani, Ebrei, Turchi, Mori, Armeni, Persiani." La promessa di un trattamento economico speciale e della libertà di culto non tardarono a portare frutto, realizzando in pochi anni una crescita demografica considerevole, giacché ai mercanti fecero in breve seguito marinai, pescatori e artigiani dei mestieri utili all'indotto (maestri d'ascia, cordai...).

Forse furono proprio gli ebrei sefarditi, provenienti dalla Spagna, a portare il pomodoro in questa zona e a proporlo in cucina, quando ancora in Italia non era altro che una curiosità esotica. È certo che il nuovo ortaggio trovò modo di integrarsi nella gastronomia locale, tant'è che non manca neppure nel piatto livornese più noto, e anch'esso ideato dopo le famose Leggi, il Cacciucco, dal turco *küçük* o pesce piccolo. Nel 1871 la ricetta entra nel canone della cucina italiana per l'illustre penna di Pellegrino Artusi.

ALCANTARA L. S. G. PESCE



# ARCIPELAGO TOSCANO

## TOTANO

Mettiamolo subito in chiaro: in Toscana il totano è il calamaro, non c'è da discutere. Va dunque fatto esercizio di traduzione mentale ogni volta che si ordina un totano da queste parti, perché nel piatto arriverà un calamaro. Meglio, tutto sommato, perché dei due, è il calamaro il più pregiato, con carni più saporite e, soprattutto, più tenere.

Diffuso dal Mare del Nord alle coste dell'Africa settentrionale, il calamaro è di casa in tutto il Mediterraneo, Tirreno compreso. È un mollusco cefalopode privo di conchiglia, la cui forma può vagamente ricordare un ombrellino chiuso. Di colore rosso o rosato, non supera generalmente i 60 cm. Dotato di due pinne "alate", otto braccia e due tentacoli, si muove in acque profonde grazie a un sifone, che risucchia l'acqua per poi espellerla di colpo, spingendo l'animale in avanti. Come le seppie,

è dotato di una sacca per l'inchiostro, che usa a scopo difensivo e che in cucina viene sfruttata nelle ricette "al nero".

Il calamaro si nutre di pesci, crostacei e altri molluschi, che cattura con i due tentacoli più lunghi e avvicina alla bocca dotata di un solido becco. Dal momento che di notte sale verso la superficie, è spesso questo il momento prediletto dai pescatori per la cattura, a patto che ci sia la luna. Si utilizzano reti che non scendono in profondità e si pratica una leggera traina; di giorno invece si procede con lenze, qualche totanara e peso di piombo.

Presenta carni sode, elastiche, notoriamente prive di grassi e ricche invece ferro, sodio, calcio e magnesio, vitamine del gruppo A. Prima di procedere con la cottura, è necessario privarlo di occhi, becco e interiora, e lavarlo accuratamente per eliminare ogni traccia di sabbia.

Gli esemplari più piccoli sono destinati alla frittura, mentre quelli più consistenti possono essere cucinati alla griglia, in umido o, sfruttandone la forma cava, ripieni al forno.





## Totani ripieni di formaggio di capra

Il totano è una presenza costante nella cucina di tutto l'Arcipelago Toscano, tanto che gli vengono dedicate annualmente due sagre, sull'Isola del Giglio e a Capraia, nel corso delle quali sono allestite gare di pesca da terra e da mare, oltre a immancabili cucine all'aperto per la degustazione.

Se all'Elba il totano va alla Diavola e al Giglio in umido con patate e cipolla dolce, a Capraia il classico totano ripieno prende una strada tutta sua, accompagnandosi a un prodotto di terra che più tipico di quest'isola non si può. I totani ripieni al formaggio di capra raccontano infatti la storia di un'isola aspra e rocciosa, dove l'agricoltura e la viticoltura vengono non a caso definite "eroiche". L'ambiente è invece perfetto per le rustiche capre. Con la ricotta di queste capre e una crema di zucchine, pistacchi e mandorle si possono dunque riempire i totani, sposando mare e terra: un ritratto efficace di quest'isola sassosa nel blu che i locali amano chiamare *U' Scogghiu*.

## CURIOSITÀ: L'ISOLA DELLE CAPRE

Un tempo le accudivano i detenuti della Colonia Penale, che integravano la loro dieta con latte e formaggi caprini; oggi che le carceri sono state smantellate, il testimone è passato a una piccola ma attivissima azienda locale che dal 2016 ha rilevato l'attività. Sono sbarcate sull'isola capre di razza camosciata delle Alpi, che si sono ben adattate al clima e all'ambiente. Mentre brucano per l'isola, mantengono pulite a costo zero le aree verdi e intanto arricchiscono il proprio latte delle note aromatiche particolarissime della flora selvatica tipica: elicriso, lentisco, mirto, finocchietto, aglio selvatico e rosmarino. Se ne ricavano formaggi, freschi e stagionati, ricchi dal punto nutrizionale e organolettico, che cominciano a farsi conoscere anche fuori da Capraia.



## COSTE ROCCIOSE

### POTASSÒLO o MELÙ

Pesce pelagico che ama la profondità e ha una predilezione per le acque dell'emisfero nord, il Potassolo o Melù è molto diffuso anche in tutto il Mar Mediterraneo. Appartiene alla stessa famiglia del merluzzo ma assomiglia molto al nasello: corpo sottile e slanciato, compresso ai lati, colore grigio-blu sul dorso che va schiarendosi fino al bianco del ventre, si distingue per le tre ben distinte pinne dorsali, la bocca piccola con mascella prominente e gli occhi molto grandi.

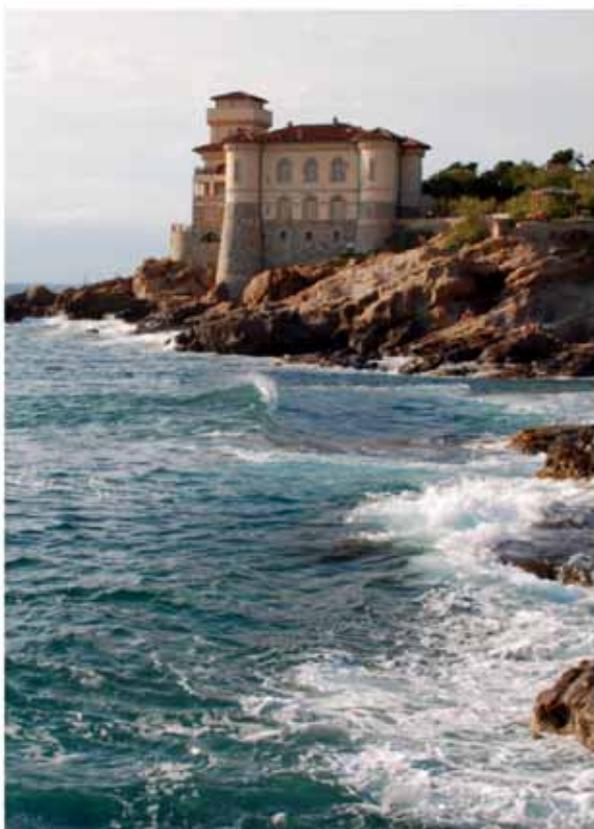
Quest'ultima caratteristica gli ha guadagnato il nome di Ocialone in Friuli.

Si ciba di piccoli pesci e crostacei, di cui va a caccia in acque dai fondali sabbiosi e fangosi.



Può arrivare a misurare anche mezzo metro, ma in media arriva ai 25 cm. Lo si pesca con ami e palangari, sciabica o, meglio, con reti a imbrocco, che sono sempre il metodo meno invasivo e più rispettoso dei limiti di taglia consentiti: vietato catturare gli esemplari sotto i 20 cm. Oltre ai banchi del mercato e alle cucine, i potassòli sono destinati all'industria che li trasforma in farina di pesce per la zootecnia.

È un pesce magro, a basso contenuto di sodio e colesterolo, buon apportatore di iodio, selenio e B12. Le sue carni sono delicate e non molto consistenti, per questo si preferisce cucinarlo in umido, in modo da sostenerne il gusto con spezie e aromi, oppure infarinato e fritto, una cottura veloce che lo mantiene consistente. Notevole la presenza di lische.





## Fichemaschie a stocchetto

Nell'area dell'Argentario, la tradizione vuole che il potassòlo venga essiccato al sole per diventare la "ficamaschia a stocchetto", una specialità di Porto Ercole. È un prodotto rustico, piatto di sopravvivenza per i pescatori che, impegnati nella cattura dei pesci più pregiati da vendere al mercato, tenevano per sé gli snobbati potassòli.

Dopo averli sfilettati e salati, li mettevano ad asciugare all'aria durante la navigazione, prima di rientrare a terra dopo una "due giorni" sul mare.

Con questo sistema, si procuravano un alimento di emergenza per i momenti duri, facendone l'ingrediente principale della loro cucina.

Il binomio vincente è sempre fichemaschie e patate, declinato in diverse ricette che, di volta in volta, prevedono l'aggiunta di pomodoro, rosmarino, vino, peperoncino, cipolla o aglio.

Insomma, una specie di baccalà dei poveri, che nel tempo si è però meritato una sagra annuale sia per il suo ruolo storico nella trazione gastronomica locale sia per la sempre crescente rivalutazione del pesce cosiddetto "povero". Fatta "a stocchetto", cioè indurita al sole, la ficamaschia rimane un prodotto strettamente legato al suo territorio di origine, perciò a chi volesse assaggiarla non rimane che mettersi in viaggio per l'Argentario.

### CURIOSITÀ: UN NOME ORIGINALE

Quanto al nome, francamente bizzarro, con cui il pesce è conosciuto da queste parti, si registrano diverse ipotesi. Chi dice che un tempo così venissero chiamati gli uomini minuti e poco virili, che stanno all'ideale immaginario dell'uomo grosso e tutto d'un pezzo come i melù essiccati al più noto merluzzo del nord; chi all'opposto ne parla come di donne troppo maschiline, dunque di scarso valore, come il povero potassòlo. In entrambi i casi niente meglio di un ossimoro che unisce due contrari può rappresentare questo pesce negletto ma da intenditori, povero ma... buono!



# SPIAGGE DEL SUD

## PALAMITA

Il suo nome scientifico, *Sarda sarda*, può ingannare, ma la palamita appartiene alla stessa famiglia di tonni e sgombri, piazzandosi tra i due per dimensioni e peso.

Ottimo nuotatore grazie alla forma affusolata, molto idrodinamica, con due pinne dorsali ravvicinate e molto evidenti, una coda forcata e ben sviluppata, si muove in branchi numerosi senza mai scendere in profondità. È cioè un pesce pelagico, gran predatore di acciughe e sardine. Allo scopo ha sviluppato una bocca ampia, con mascella inferiore prominente atta a inghiottire, e denti appuntiti e fitti. La colorazione del manto gli permette un certo mimetismo con i giochi di luce sulla superficie del mare: il dorso va

dal blu all'azzurro con sfumature anche verdi, mentre i fianchi sono argentei, attraversati da una serie di lunghe strisce nere oblique. Amante delle acque temperate o calde, lo si incontra in tutto il Mediterraneo, con destinazioni preferite a seconda delle stagioni (Toscana in autunno e tarda primavera). Alle reti a strascico o ai palangari derivanti in uso presso i grossi pescherecci è da preferire la pesca tradizionale con l'uso di reti da posta a maglia larga, meno impattanti e più selettive rispetto alle dimensioni del pescato.

Più piccolo, ma anche meno costoso del tonno, è decisamente da rivalutare. Come tutti pesci azzurri, la palamita è ricca di Omega3, oltre a ferro, iodio, vitamina A e D in buone quantità. Le sue carni bianche e sode, con poche spine, sono gustose e versatili in cucina: si prepara al forno, alla griglia, fritto, in umido e come condimento alla pasta. Notevole il carpaccio o la tartare, che ne esaltano il gusto deciso e appena acidulo.





A CONFINA I SUOI PESCI

## Palamita sott'olio

L'usanza di conservare la palamita sott'olio è antica e nasce dall'esigenza di non sprecare la grande quantità di pescato che restava in barca dopo la vendita delle più richieste acciughe. Una buona scorta di barattoli permetteva inoltre ai pescatori di mettere sempre in tavola qualcosa, anche quando non si poteva uscire in mare o la giornata di pesca andava buca.

La preparazione, di matrice casalinga, ha numerose varianti locali in tema di aromi, ma ovviamente non può fare a meno dell'olio. Grazie al fatto che in Toscana c'è un ottimo olio extravergine contrassegnato dall'Igp. Il pesce viene pulito e tagliato in grossi pezzi, poi lessato in acqua salata e aceto per un'oretta, infine deliscato e messo ad asciugare. Solo dopo è pronto per essere sistemato in barattoli di vetro con olio extravergine d'oliva. La ricetta base prevede l'aggiunta di pepe in grani, alloro, peperoncino e chiodi di garofano.

Ancora oggi la palamita sott'olio è soprattutto un prodotto destinato all'autoconsumo o come regalo agli amici, sebbene stiano nascendo piccole esperienze di filiera produttiva che mettono insieme pescatore, trasformatore e negozi di vendita. Non dovrebbe essere così inusuale comprare la palamita sott'olio, se pensiamo alle onnipresenti scatolette di tonno nella grande distribuzione. È una questione di educazione alimentare, prima di tutto.

### CURIOSITÀ: PAZZI PER LA PALAMITA

La città di San Vincenzo, dal 2000 organizza ogni anno *Tutti pazzi per la Palamita*, un evento che attraverso il richiamo gastronomico cerca di far conoscere le realtà di pesca tradizionale e locale. La manifestazione nasce dallo storico lavoro impostato da Slow Food con alcuni cuochi locali per riconoscere il giusto valore a un pesce di grandi potenzialità, che merita di essere promosso da fratello minore del tonno a piatto autonomo di tutto rispetto.



# LAGUNE E ACQUE INTERNE

## ANGUILLA

Pesce bizzarro, l'anguilla combina un aspetto serpentiforme con una biologia a tratti anfibia, senza contare l'incredibile capacità metamorfica che le permette di adattarsi, nel corso della vita, ad ambienti marini, salmastri e dolci, differenziandosi anche rispetto al genere e alla taglia a seconda dell'ambiente in cui si insedia.

Ha un corpo cilindrico molto allungato, più schiacciato sui lati verso la coda, pinne pettorali poco sviluppate e una caratteristica pinna dorsale che si unisce alla caudale e a quella anale formando una specie di nastro continuo e molto elastico. Muso appuntito, occhi piccoli, bocca con mandibola protusa e denti affilati in file ordinate, l'anguilla è un animale carnivoro, dalla dieta molto inclusiva: larve d'insetto, vermi, molluschi, crostacei e pesci. È rivestita di una pelle viscida, che varia a seconda dell'età, del sesso e della taglia degli esemplari.

Caratteristico, ma ancora in parte oscuro, il ciclo di vita dell'anguilla è condizionato da un complicato schema riproduttivo, che prevede deposizione e schiusa delle uova nelle acque salate dei Mar dei Sargassi, un lungo viaggio degli avannotti verso le coste di destinazione (dall'Atlantico al Mar Mediterraneo) e risalita dei fiumi fino all'insediamento in lagune, laghi o altri corsi d'acqua dolce.

Qui assume un comportamento schivo e notturno, colonizzando fondali fangosi, anfratti bui e acque torbide, lontano da fonti di luci.

A Orbetello è tradizione antica, tutt'ora attiva ed efficace, bloccare temporaneamente l'accesso alla laguna tramite il posizionamento di sbarramenti detti "lavorieri", incanalando i pesci verso reti da posta fissa – "tremaglio", nasse e "martovelli" – che consentono di selezionare, tra le anguille catturate e vive, solo gli esemplari della taglia richiesta e nella quantità desiderata.

L'anguilla ha carni grasse, buone dosi di vitamina E, vitamina A, fosforo e potassio. Si cucina generalmente alla griglia o arrosto, ma è buona anche in umido, frita e marinata.

Un tempo si consumavano in pastella e fritti anche gli avannotti delle anguille, cioè le neonate dette "ceche" o localmente *cee*, che risalgono l'Arno nella stagione invernale, ma la pesca è oggi giustamente vietata per il suo impatto distruttivo sulla riproduzione e la minaccia alla specie.





## Anguilla scavecciata

I 250 anni di dominazione spagnola nell'area di Orbetello, Argentario e Arcipelago Toscano hanno lasciato traccia anche in cucina, come dimostra fin dal nome una delle più tradizionali preparazioni gastronomiche che ha l'anguilla per protagonista.

La parola "scavecciata" infatti deriva chiaramente dallo spagnolo escabeche, che sta a indicare pietanze fritte e poi condite con una salsa a base di aceto, peperoncino, aglio, e che a sua volta deve i suoi natali all'usanza araba di marinare in aceto, spezie (e uvetta) la carne. È un sistema molto efficace per la conservazione degli alimenti cotti, che ha fatto molta fortuna anche in Italia, dalle zucchine in scapece napoletane alle boghe in scabeccio liguri. La tecnica è sempre la stessa, ma variano gli aromi diversi a seconda dei luoghi: menta, zafferano, salvia...

A Orbetello si usa il rosmarino. L'anguilla viene accuratamente pulita, eviscerata e tagliata a grossi tocchi, quindi frita nell'olio d'oliva. Nel mente si prepara "l'ascio", cioè la salsa, scaldando bollire abbondante aceto di vino, aglio schiacciato, peperoncino e rosmarino, che infine verrà versato sul pesce. Ci va almeno un giorno, meglio due, prima di assaggiare la pietanza, ma da queste parti si usa anche conservarla in barattolo, sempre nel suo liquido di marinatura, così da allungarne un po' la vita.

### CURIOSITÀ: CONSIGLI DI ASSAGGIO

I locali consigliano di degustare l'anguilla scavecciata con un buon bicchiere di Ansonaco, tipico vino del contiguo Argentario e dell'Isola del Giglio. Dalle vigne abbarbicate su irti terreni rocciosi nasce questo nettare di forte personalità, colore oro intenso, che sprigiona un profumo avvolgente ed esprime intensi profumi di frutta matura: un'esperienza da non perdere.



# ANDAR PER MARE



Le torri e le fortificazioni lungo la costa della Toscana ci parlano di un tempo in cui il mare era un confine da tenere sotto stretta osservazione, pronti a respingere le incursioni dei nemici e dei pirati. Oggi al contrario la regione accoglie i naviganti a braccia aperte, mettendo a loro disposizione un gran numero di approdi attrezzati e funzionali. Tre le tipologie offerte: porti turistici, approdi e ormeggi.

I **porti turistici** ospitano imbarcazioni da diporto, offrendo non solo riparo e sosta, ma anche una serie di servizi complementari, legati allo stazionamento di lunga durata e all'utilizzo delle infrastrutture turistiche locali.

Gli **approdi** sono destinati alla sosta turistica all'interno di un porto polifunzionale. Come i porti esclusivamente turistici, sono dotati di servizi idonei alla media e lunga permanenza. Di proprietà pubblica, sottostanno all'Autorità Portuale che gestisce il porto nel suo complesso.

Infine, gli **ormeggi** sono strutture "leggere", di proprietà demaniale, che permettono arrivo, sosta e ripartenza solo di piccole

imbarcazioni e natanti da diporto in determinate aree costiere. Le operazioni consentite sono ormeggio, allaggio, varo e rimessaggio, a fronte dei servizi minimi garantiti (luce e acqua). Per la sosta si preferisce evitare l'ancoraggio, per non violare il fondale naturale.

In riferimento alla tipologia di costa dove sono posizionati, si può invece parlare di rade, marine, cale, darsene. Questi nomi suggeriscono quindi il panorama che il diportista si troverà di fronte una volta attraccato, oppure possono evocare storie e leggende locali...

Vivere il mare in tutte le sue sfumature e ogni tanto fare incursione a terra, per una sosta o un'esplorazione in terraferma, in Toscana non è mai stato così facile.

**Si raccomanda ai diportisti di viaggiare sicuri e di avere un comportamento responsabile per la tutela dell'ecosistema marino. Per le emergenze in mare è sempre attivo il numero 1530.**



UN MARE  
DA VIVERE



# LA RIVIERA DEL NORD

## Pescaturismo

Dal molo di Viareggio, dove tanti pescatori amatoriali passano le giornate a far andare la lenza, partono pescherecci che permettono a piccoli gruppi di curiosi di salire a bordo per una giornata via in mare aperto. Con un paio d'ore di navigazione si arriva in mare aperto, dove si getta l'ancora e si dà l'avvio a diverse tecniche di pesca, con tremaglio, palamito, nassa o canna. La ristorazione a bordo a cura dell'equipaggio, sempre con "pesce povero", cucinato secondo le ricette della tradizione marinara locale.

Con le stesse imbarcazioni si effettuano anche gite per avvistare i delfini o per condurre i sub ai siti d'immersione.

Più a nord, i motopescherecci che partono da Marina di Carrara permettono di "sconfinare" nel Mar Ligure, per esempio verso l'Isola Palmaria.

## Sea watching

Il Centro Ce.Tu.S. di Viareggio è un'associazione no-profit che monitora, tutela e studia la colonia di delfini tursiopi che popola il tratto di mare versiliese e le isole dell'Arcipelago, all'interno nel Santuario Pelagos (area di tutela marina dalla Francia al Tirreno). I suoi ricercatori (biologi marini e naturalisti) accompagnano piccoli gruppi di appassionati in escursioni ecoturistiche di uno o più giorni a bordo di imbarcazioni a vela, non inquinanti e poco rumorose, attrezzate con videocamere subacquee e idrofoni per la registrazione delle voci. Un'occasione davvero unica di osservare da vicino il comportamento dei delfini e di altri cetacei che attraversano il Tirreno.



UN MARE DA VIVERE

## Sport d'acqua

La Versilia è da sempre pioniera in numerosi sport acquatici: dalle prove di apnea e palombaristica negli anni Cinquanta, alla nascita (tra i '60 e i '70) dei primi club subacquei d'Italia, fino al primo surf contest nazionale nel decennio successivo. Naturale che una vacanza da queste parti preveda una ricca offerta di corsi acquatici, sia sopra che sotto il mare: a Viareggio, Forte dei Marmi e Pietrasanta, tra scuole, associazioni e bagni convenzionati non c'è che l'imbarazzo della scelta. Mete d'immersione più gettonate: le acque dell'Isola Gorgona e la più vicina alle Secche della Meloria.

Molto amato dai surfisti è anche il tratto di mare tra Tirrenia e Calambrone, specie in inverno quando il mare è libero dai bagnanti e il libeccio entra bene, anche con onde molte rilevate. Cautela in caso di mareggiate! Il punto di riferimento per gli amanti della barca a vela è però Marina di Massa, con il suo storico Club nautico, il porticciolo da 190 posti e un ricco calendario annuale di regate.



## Talassoterapia

Vicino a Forte dei Marmi, a pochi passi dal mare, le Terme della Versilia sfruttano alcune tipicità locali per stimolare la circolazione, drenare e disinfiammare il corpo, purificare e nutrire la pelle: nuoto e idromassaggio in acqua salsobromioiodica, fanghi con torba estratta dal vicino Lago di Massaciuccoli, scrub con polvere di marmo delle Apuane... Più versiliese di così!

## Cicloturismo

Una ciclabile di 28 chilometri, tutta in piano, collega Marina di Massa a Viareggio lungo la linea costiera, così da permettere ai pedalatori di abbandonare ogni tanto il sellino per un tuffo.

Chi non fosse ancora stanco, può allungare fino al Lago Massaciuccoli seguendo Viale Puccini. Per i ciclisti più agguerriti, o quelli dotati di e-bike, si segnala anche l'anello Viareggio-Colonnata, una vera esplorazione mare-monti della Versilia, che prevede un dislivello totale di 1.000 metri distribuito su circa 90 chilometri di strada.

## Trekking

Al Parco di Migliarino, Parco Regionale di San Rossore e Massaciuccoli la sentieristica è ricca, ben segnalata, arricchita con pannelli didattici e piccoli osservatori ornitologici. Alcuni itinerari sono del tutto inclusivi e permettono una visita approfondita e soddisfacente a tutti grazie a tracciati ben battuti, passerelle munite di corrimano, pannelli tattili ed altre esperienze sensoriali.

Sul Lago di Massaciuccoli si possono anche affittare canoe e avventurarsi sulle calme acque lacustri per un po' di sport e birdwatching.



# CITTÀ PORTUALI

## LIVORNO

### Gite in battello

A Livorno l'acqua è parte integrante del paesaggio urbano e uno dei modi più interessanti di esplorare la città. L'itinerario lungo la rete dei Fossi medicei tocca tutti i punti di maggiore interesse turistico, dalla Fortezza Vecchia alla Venezia Nuova, offrendo una gran varietà di scorci su solide fortezze, storiche cantine a pelo d'acqua, palazzi seicenteschi dei signori del commercio e soluzioni di architettura e ingegneria "acquatica". Non manca il passaggio sotto "il Voltone" di Piazza della Repubblica, unica piazza d'Italia costruita a scavalco di un corso d'acqua, così come la possibilità di fare tappa al Mercato Centrale delle Vettovaglie. L'ingresso è insolito: si sale per l'ampio scalandrone che dà alle cantine e si entra nel mercato dal seminterrato.



LIN MARCHE DA VIVETE

### Pescaturismo

Per un'esperienza di barca più attiva occorre scendere alla Darsena Vecchia, di fronte al Monumento dei Quattro Mori, dove è ormeggiata la flotta dei pescherecci cittadini. È possibile partecipare in piccoli gruppi a uscite in mare sotto la guida di pescatori che praticano la piccola pesca tradizionale, sostenibile per l'ambiente.

Una delle mete preferite è l'Area Marina Protetta Secche della Meloria, dove l'affiorare di un banco roccioso dai fondali sabbiosi crea un ambiente tranquillo, tappezzato di Posidonia, scelto da diverse specie ittiche come rifugio nella stagione riproduttiva. In genere il programma prevede partenza il pomeriggio per calare le reti e di nuovo la mattina dopo per "salpare" le reti, smagiarle e verificare cosa è rimasto impigliato, imparando dal vivo a distinguere i pesci. L'occasione è inoltre buona per fare un tuffo al largo, prendere il sole lontano dalle spiagge e, naturalmente, godersi un pranzetto cucinato a bordo con il pescato di giornata.



## PIOMBINO

### Trekking

Il modo migliore per scoprire la Piombino di mare è... da terra!

Partenza da Calamoresca e arrivo a Baratti lungo il sentiero n.302, detto Via dei Cavalleggeri, che percorre la cresta e la costa del promontorio.

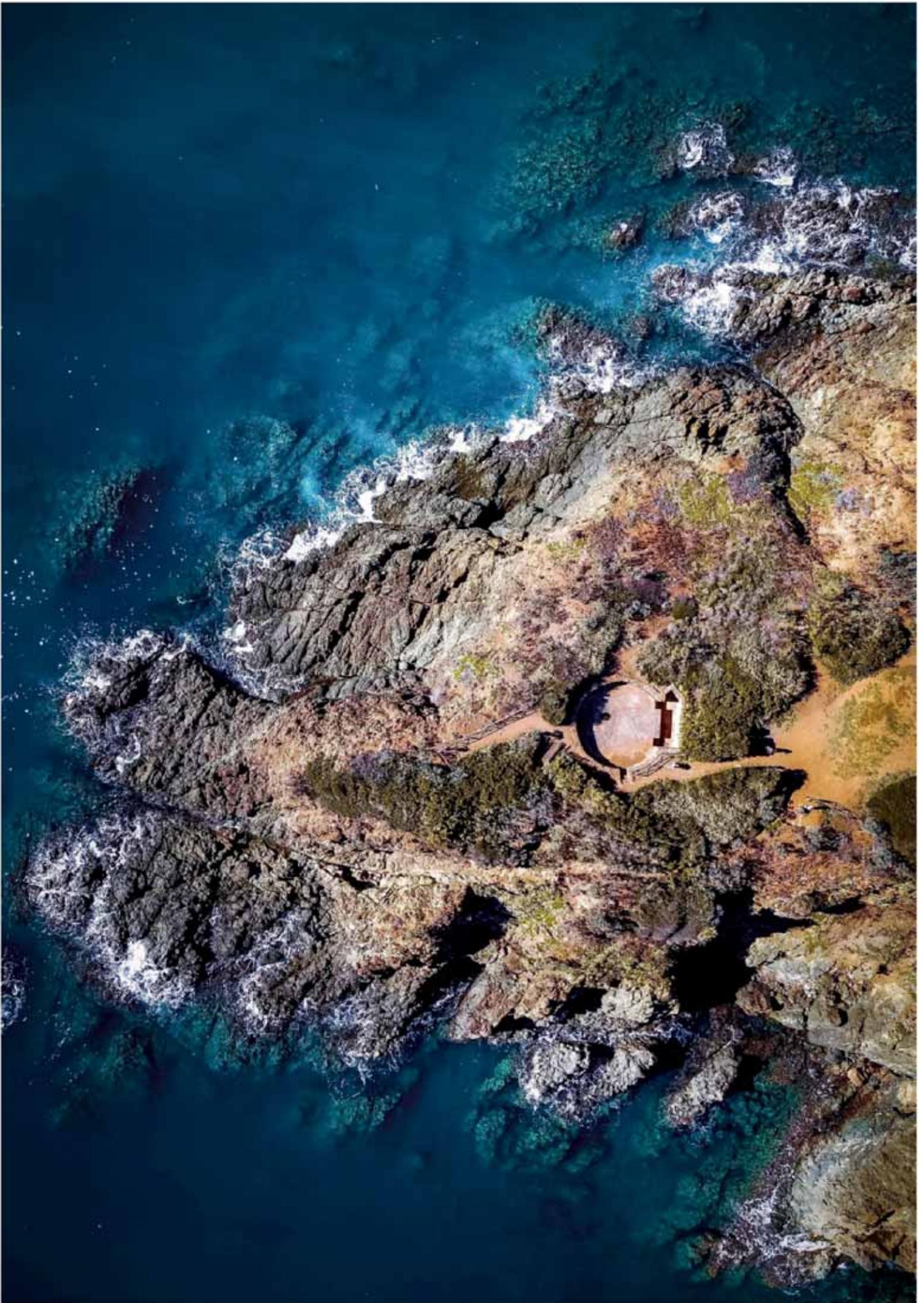
Il tracciato è molto vario: boschi di pini, lecci, querce da sughero, corbezzolo e lentisco; profumate distese di ginestra e mirto; testimonianze archeologiche. Molti gli affacci panoramici verso l'arcipelago e le discese a solitarie calette di acqua trasparente. Il percorso completo non è per tutti (una decina di chilometri, solo andata), ma anche solo un pezzetto vale la pena: paesaggi spettacolari e natura incontaminata in ogni stagione.



### Snorkeling

La tappa d'avvio del trekking, Calamoresca, è in realtà anche una buona meta per gli amanti dello snorkeling. Qui il fondale roccioso e l'acqua limpida permettono di avvistare senza troppa fatica diversi esemplari della tipica fauna marina locale e, a fine immersione, regalano un arcobaleno di colori all'ora del tramonto.

La spiaggia cittadina di Salivoli è invece di sabbia fine, adatta ai bambini e ai loro lunghi bagni in mare.



# ARCIPELAGO TOSCANO

L'Isola d'Elba, la maggiore dell'arcipelago è attrezzata per attività sportive e di svago tutto l'anno, da windsurf al diving, dalla MTB al trekking di più giorni, dal safari fotografico alla gita in miniera, e alla fine un buon tuffo in mare è sempre un piacere. Anche nelle altre isole non mancano le offerte ricreative legate al mare, per le quali è facile (in alcuni casi obbligatorio) trovare guide esperte, tour organizzati o programmi personalizzati. Ecco qui alcuni suggerimenti.

## Avvistamenti di cetacei

Muoversi in barca con guide esperte è il modo più sicuro di avvicinarsi alle aree frequentate dai mammiferi marini e riuscire ad avistarli, evitando anche il rischio di sconfinare in acque interdette ai natanti a scopo di tutela. In genere le gite prevedono un numero ristretto di partecipanti, per ridurre il disturbo e così facilitare l'avvicinamento. Partenze previste da Elba e Capraia, oltre che da diverse località della costa toscana, tra cui Marina San Vincenzo, Viareggio, Porto Santo Stefano.



## Snorkeling e immersioni

**ELBA** Forse la più nota meta subacquea dell'Isola d'Elba, dove pure le occasioni non mancano, è alle Coralline di Capo Fenza: una lunga parete di roccia che scende perfettamente verticale fino al fondo di sabbia, lungo la quale si possono ammirare rami di corallo, ventagli di gorgonie bianche e gialle, murene, gronchi e cernie, crostacei e, con un pizzico di fortuna, pesci luna.

**GIGLIO** I siti d'immersione sono distribuiti tutt'intorno all'isola. I sub esperti (date le correnti anche forti) possono immergersi a Punta del Fenaio, sotto il faro, 70 metri di profondità per ammirare un esuberante paesaggio di gorgonie, flabelline, anemoni, spugne, ricci e la rara stella gorgone. All'estremo opposto Punta del Capel Rosso, meno profonda, dà la possibilità di avvistare branchi di palamite e ricciole tra spettacolari gorgonie rosse. Scuole subacquee e barche attrezzate si trovano sia a Giglio Campese che a Giglio Porto.

**CAPRAIA** Davanti all'abitato, tra la Grotta sotto la Torre e la Torretta del Borgo si estende il Miglio Blu, un corridoio di mare riservato alla balneazione e protetto da boe, dove è possibile immergersi, fare snorkeling e seguire a nuoto la costa per quasi due chilometri, andata e ritorno.

Si può praticare l'immersione tutt'intorno all'isola, aggregandosi a una gita organizzata dalla scuola di diving locale con barche attrezzate a questo scopo: numerose le calate soprattutto sulla costa orientale, più riparata, dove l'acqua più calma permette esplorazioni in tutta sicurezza e di grande remuneratività per gli occhi.

**GIANNUTRI** offre al subacqueo praterie di Posidonia, coralli e antichi relitti.

**PIANOSA** Attenzione! È possibile immergersi in autonomia solo dalla spiaggia di Cala Giovanna, mentre per la bellissima Cala dei Turchi occorre unirsi a una gita organizzata.

## Trekking

**MONTECRISTO** Su quest'isola è l'unica attività a cui ci si può dedicare, adatta a chi ama scarpinare e godersi l'incredibile spettacolo del mare dall'alto.

**ELBA** Il tracciato della GTE, la Grande Traversata Elbana, percorre l'isola da nord-est a sud-ovest: partenza da Cavo, tappe a Porto Azzurro, Marina di Campo e Marciana, arrivo a Pomonte o Patresi. Dalle cinque alle otto ore di marcia quotidiana per un totale di quattro giorni, su e giù tra mare e monti, in un'incredibile carrellata di paesaggi, habitat naturali e storie. Dislivello massimo: Monte Capanne, 1019 metri. È anche possibile salire in vetta con la veloce cabinovia che parte da Marciana (una scorciatoia panoramica per chi non è particolarmente allenato).

## Pescaturismo

**CAPRAIA** Sono consentite uscite in mare con i pescatori, rispettando i limiti imposti dal Parco sul numero di ami per lenza, bolentino o palamito.

È inoltre possibile acquistare orate e spigole allevate in acquacoltura direttamente in mare, presso la costa, e con metodi sostenibili: bassa densità della popolazione ittica, ossigenazione naturale grazie al posizionamento strategico lungo le linee di corrente marina, nessun uso di antibiotici o altri prodotti medicinali.



UN MARE DA VIVERE

**GIGLIO** È possibile praticare attività di pescaturismo tradizionale, cioè si parte, si calano le reti e si mangia insieme il pescato; oppure fare pescaturismo professionale, vale a dire che si partecipa attivamente alla salpata delle reti, provando dal vivo la fatica del lavoro; altrimenti è possibile noleggiare una barca attrezzata per la pesca ed equipaggio per raggiungere le vostre mete preferite.

## Ittiturismo

**CAPRAIA** Alla sera la pescheria si trasforma in un chiosco all'aperto sul molo: val la pena fare due passi per chiudere in bellezza la giornata con l'aperitivo crudo di mare dal pescato del giorno.

## Talassoterapia

**ELBA** Alle Terme San Giovanni, vicino a Portoferraio, il mare diventa strumento di cura: inalazioni e bagni in acque a forte componente iodica, decotti di alghe anti-cellulite, fanghi dei bacini salsi con alte concentrazioni minerali, poi stanze del sale, saune, idromassaggi... Un valido aiuto per riniti, artrosi, reumatismi, malattie della pelle ma anche per la bellezza del corpo.



# COSTE ROCCIOSE

## CALAFURIA

### Trekking

Da Livorno si può camminare in direzione sud lungomare, passando per Calafuria, per seguire a piedi lo storico dispiegarsi del sistema delle torri di avvistamento, costruite per la difesa tempestiva della costa dagli attacchi pirateschi. Più impegnativo ma di grande interesse l'itinerario mare-monti ad anello che dal Castello di Boccale sulla costa porta a Castellaccio lungo la dorsale del Fosso Maroccone, passando per la panoramica torretta anti-incendio del Montaccio, e ridiscendendo poi per la Via del Telegrafo. Dislivello massimo: 300 metri. Itinerario adatto a camminatori e MTB.

### Snorkeling e diving

Il golfo di Calafuria è molto frequentato dalle scuole di sub per le qualità della discesa a mare che digrada lentamente dalla spiaggia ciottolosa al fondale sabbioso, permettendo di procedere con gradualità con l'insegnamento delle tecniche di immersione, una quota alla volta.

Oltre alla facilità d'accesso, le acque di Calafuria offrono splendide occasioni di nuoto su praterie di posidonie, scogliere sommerse ricoperte di corallo e piccole grotte. Piuttosto comune l'avvistamento di dentici, orate, barracuda e crostacei vari. Può dare grandi soddisfazioni anche al semplice praticante di snorkeling.



## ARGENTARIO

### Pescaturismo

A Porto Santo Stefano e Porto Ercole si può vivere l'esperienza della piccola pesca tradizionale partecipando alle battute aperte a piccoli gruppi di turisti curiosi. Partenza alla mattina presto, colazione in barca mentre si costeggia il Promontorio, pesca con metodi rispettosi dell'ambiente e pranzo a bordo con quello che si è pescato: acciughe, rombi, salpe, scorfani, saraghi, mormore, seppie... Il menù non è fisso, lo decide il mare. In genere ci scappa anche un tuffo di piacere. Barca tipica: la paranza.

### Diving

Le acque dell'Argentario sono perfette per le immersioni e infatti le scuole di diving non mancano. Le migliori calette e grotte carsiche lungo il promontorio si raggiungono in genere via mare, ma le mete preferite dei sub sono due rocce affioranti dal mare: a nord-ovest lo scoglio Argentarola e, sulla costa sud-occidentale, l'Isolotto.

Meta subacquea molto popolare, con due grotte di stalattiti e stalagmiti sommerse,

l'Argentarola ha vaste distese di fluttuanti gorgonie gialle e rosse oltre a una popolazione di castagnole rosse, cernie e barracuda; all'Isolotto è invece più facile incontrare murene e gronchi, gigli di mare e molluschi nudibranchi. In entrambi i casi i fondali ospitano aragoste e delicati rami di corallo rosso. Attenzione: guardare sì, ma non toccare!

## Sport d'acqua

La lunga costa dell'Argentario esposta al mare ben si presta agli sport di vela: di solito le spiagge dei tomboli sono più frequentate da windsurf, kitesurf e SUP, mentre al largo del promontorio si avventurano le barche a vela. Numerose le scuole e le associazioni che offrono attrezzatura, corsi e uscite in mare; a Porto Ercole ne esiste una espressamente pensata per avvicinare i bambini ai mestieri del mare con esperienze a portata di piccoli e famiglie.



## Trekking

L'Argentario è anche una consigliatissima meta per chi ama camminare: ci sono itinerari brevi che in poco più di mezz'ora portano dall'alto delle falesie ad alcune splendide calette, e altri più impegnativi che attraversano il promontorio e ne esplorano la varietà geologica, naturalistica e paesaggistica. Appartiene a questo secondo gruppo l'Anello del Monte Argentario che va da Santo Stefano alla Torre di Capo d'Uomo, passando all'andata per Poggio Spadino e al ritorno per Torre dell'Argentiera: un periplo che esplora il versante occidentale che si sporge verso l'Arcipelago. Con un andamento a saliscendi distribuito su sette ore di cammino non è per tutti, ma è senz'altro il modo migliore per abbracciare la natura dei luoghi, camminando in alto sulla balconata che sovrasta Cala Piccola e permette una vista panoramica davvero notevole. Alcuni sentieri sono adatti anche a MTB e cavallo: tenere d'occhio i cartelli per non perdersi.



# SPIAGGE DEL SUD

## Pescaturismo

La Maremma è stata pioniera del pescaturismo in Toscana: da provare, le partenze di mattina presto da Talamone. L'esplorazione costiera si trasforma man mano in una battuta di pesca in stile tradizionale "piccola pesca": durante il viaggio in barca, si scoprono grotte marine e scogliere dove nidificano gabbiani o falchi pellegrini e si ascoltano storie di pirati e di approdi, ma una volta in posizione, sullo sfondo i Monti dell'Uccellina, si calano le reti e si salpano quelle del giorno prima. Ogni giorno il "bottino" sarà diverso, a seconda delle stagioni, delle correnti e di molte altre variabili. Il menù a bordo, dunque, sarà imprevedibile, come lo è il mestiere di pescatore.

## Ittiturismo

La cultura del pesce è diffusa lungo tutta la costa, con numerosi ristoranti di solo pesce, riforniti giornalmente dai pescherecci locali. Ci si può accomodare sotto la pergola del ruspante chioschetto a Riotorto, con menù fisso di giornata, o nei dehors dei più sofisticati locali di Marina di Bibbona e Cecina, anche in versione fusion giapponese, sempre certi di mangiare specialità locali a Km 0.

## Sport d'acqua

Su tutta la Costa degli Etruschi, in particolare a Bibbona, Castagneto Carducci e Vada (Rosignano Marittimo) si possono frequentare corsi di kitesurf, surf, wind surf, SUP e wing foil oppure noleggiare l'attrezzatura necessaria. Surf e vela a Baratti.



## Snorkeling e diving

Praticare snorkeling a Baratti e alla vicina Buca delle Fate dà grandi soddisfazioni: orate, spigole, salpe, polpi e saraghi.

Chi pratica l'immersione, potrà avvistare anche cernie, aragoste, astici, murene, barracuda, oltre a rocce festonate da stelle marine e spugne. Per escursioni subacquee guidate basta rivolgersi alle scuole di diving presenti presso il porticciolo.

Anche a Torre Mozza, nei pressi di Follonica, il fondale è adatto allo snorkeling e presenta una lunga e dritta scogliera subacquea, molto caratteristica, da alcuni identificata con un tratto dell'antica Via Aurelia... ma di fatto, oggi, la percorrono solo pesci e polpi.

## Talassoterapia

A Marina di Castagneto, a pochi passi dal mare, nell'area di un'ex-colonia estiva circondata da dune e macchia mediterranea, sorge ora un moderno stabilimento di talassoterapia, che sfrutta la sinergia di mare, clima, alghe e limo per offrire due ore di pieno relax e salute.

Il percorso prevede cinque vasche di acqua marina, pura e ricca di iodio, più diversi trattamenti a base di alghe marine, con effetto idratante e remineralizzante, e di fanghi o limi tratti dal mare, ricchi di plancton e frammenti d'alga, che vengono applicati per alleviare le tensioni articolari e muscolari.

## Trekking

Il Parco della Sterpaia, a sud di Piombino, è attraversato da un percorso ad anello adatto a tutti, accessibile, ben segnalato, con pannelli esplicativi, passerelle in legno e alcune opere in bronzo. Impegno richiesto: circa 2 ore. Da San Vincenzo invece si può salire per 5 chilometri di sentiero fino alla collinare San Carlo, ai piedi del Monte Calvi, da dove si diramano diversi itinerari naturalistici, praticabili a piedi, a cavallo e in MTB. Il sentiero Corbezzolo ha alcune varianti, adatte a tutte le gambe, compresa l'ascensione al massiccio locale, quest'ultima solo per i più allenati: da litorale assolato si passa velocemente ad un ambiente boscoso e carsico, fittamente costellato di grotte o "buche", che sorprende.

## Volontari del mare

Campi estivi di volontariato con l'associazione tartAmare e il suo Centro di Recupero, lungo la costa toscana tra il fiume Cornia e Principina a mare. Missione: individuare, tutelare e monitorare i nidi di *Caretta caretta*. Questi i requisiti: "Hai almeno 18 anni e sei appassionato di tartarughe marine? Ti piacciono il mare, le lunghe camminate sulla spiaggia e la vita a contatto con la natura?" Un modo davvero alternativo di andare al mare.



# LAGUNE E ACQUE INTERNE

## ORBETELLO

### Trekking e cicloturismo

Si può circumnavigare la laguna sia a piedi che in sella a una bici, tenendo conto che l'intero anello è lungo una ventina di chilometri. Chi ha ambizioni più contenute, può accontentarsi di affrontare solo il tratto che attraversa la Riserva Naturale Duna Feniglia sul tombolo meridionale, sicuro di godersi in una volta sola tutto il meglio. Sul lato lagunare ci sono capanni attrezzati per il birdwatching degli uccelli acquatici, sul lato marino le splendide dune con l'ormai rara vegetazione di sabbia; il sentiero attraversa una foresta di pini, sughere e lecci, dove è facile incontrare daini, volpi e il picchio verde. Sul tombolo della Giannella, l'Oasi WWF ha predisposto tre itinerari pedonali per ammirare le oltre 250 specie di uccelli che si avvicendano su questo lembo di terra e acqua.

### Pescaturismo

La cooperativa dei pescatori di Orbetello, attiva dal 1946, ha l'esclusiva sull'allevamento, la pesca e la vendita ittica in laguna. Nessuno meglio di loro, qui da generazioni, sa raccontare le particolarità di questo fragile ecosistema, le tecniche millenarie di pesca e le specie ittiche tipiche. Organizzano a questo scopo gite in battello, durante le quali è anche facile avvistare uccelli acquatici e barchini da pesca al lavoro: il gioco di luce tra cielo e acqua rende viva la sensazione di galleggiare su uno specchio.



### Ittiturismo

Al piacere della scoperta della laguna si unisce quello del palato nel corso degli aperitivi in battello, sempre organizzati dalla cooperativa, e la sera il loro ristorante sulla Laguna di Ponente serve spigole, orate, cefali, anguille, mazzancolle e femminelle trasformate nei più caratteristici piatti della tradizione peschereccia maremmana. Tutti a Km 0. Unica eccezione ammessa... la palamita, che di strada ne fa poca dalle acque dell'Arcipelago toscano ed è da sempre una presenza familiare sulle tavole locali. Oltre al ristorante è attivo anche un centro degustazione, dove è possibile acquistare la bottarga, il cefalo affumicato e diverse qualità di sughi pronti: la filiera del pesce di Orbetello è completa.





UN MARE DA VIVERE

## NAVICELLI

### Pescaturismo

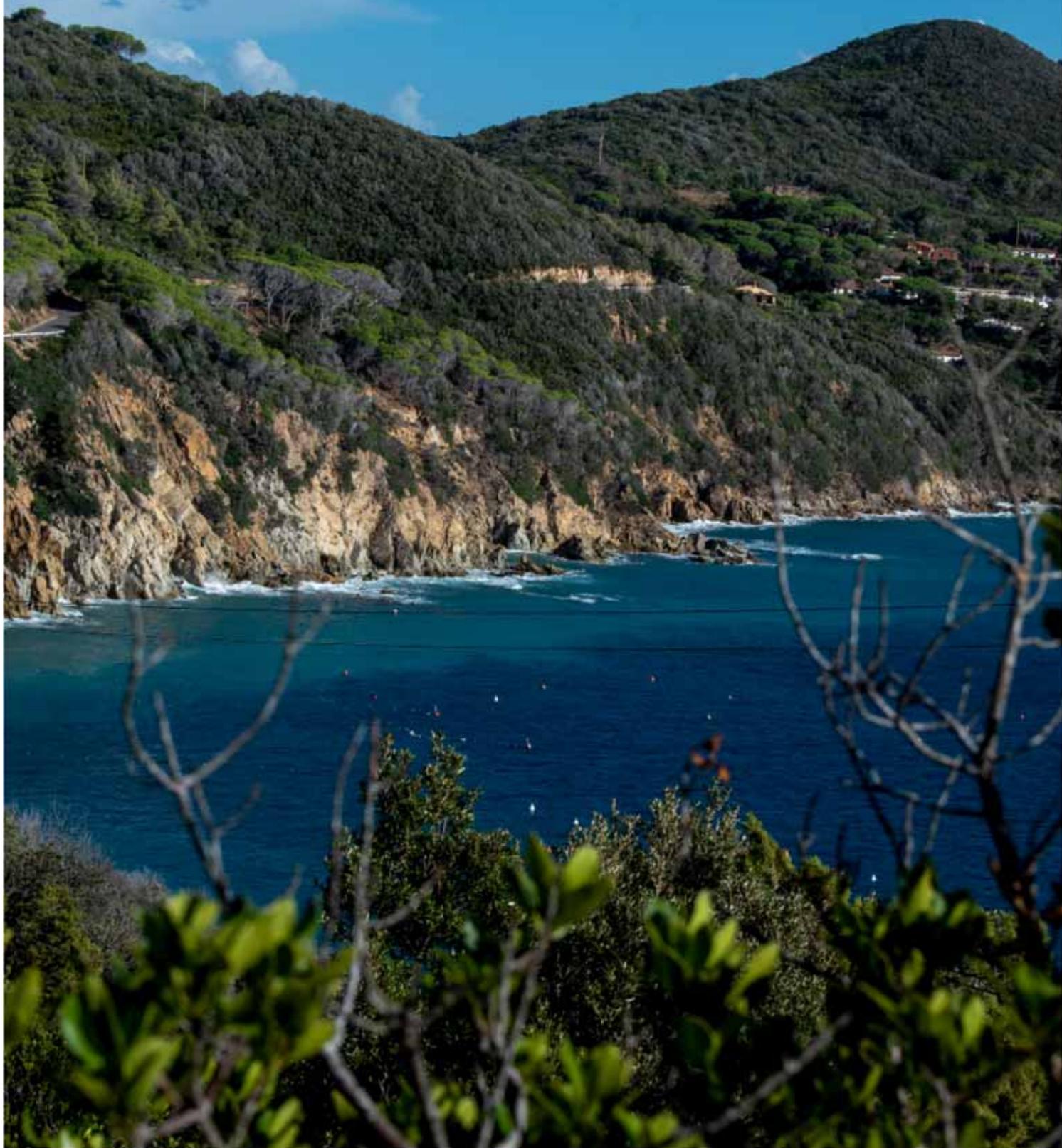
I Retoni di Boccadarno si possono affittare per una giornata di pesca: ci si può valere della guida esperta di un pescatore o fare da soli: ciascuna casetta ospita fino a cinque persone. L'arredamento spartano comprende tavolo, dispensa, brande e una piccola cucina. Portarsi olio e padella in previsione di una bella frittura!

### Cicloturismo

Si può arrivare alla foce dell'Arno pedalando in tutta tranquillità sulla Ciciopista del Trammino, lungo il vecchio tracciato della ferrovia locale che fino agli anni Sessanta portava al mare i pisani: 13 chilometri in piano alla portata di tutti. Tappa consigliata: la Basilica romanica di San Pietro Apostolo a Grado, con un vasto ciclo di affreschi del XIV secolo.



# TECNICHE DI PESCA, TRADIZIONI E RICETTE



# LA SABBIA

I fondali sabbiosi sono mobili, composti da frammenti, perciò non consentono alle piante acquatiche di radicarsi, in compenso ospitano diversi micro-organismi e vermi, anellidi e crostacei di cui i pesci di sabbia, per l'appunto detti "grufolatori", si nutrono. Per muoversi raso fondo, hanno sviluppato un ventre piatto, e talvolta ampie pettorali simili ad ali.

Lungo le coste toscane vivono razze, sogliole, zeri, boghe, mormore, murene, gronghi, lucci di mare, pesci serra e triglie di fango, ma anche moscardini, piccoli cugini dei polpi di scoglio, e un gran numero di molluschi bivalvi e gasteropodi, che si scavano un riparo dentro la sabbia e filtrano l'acqua, come cannolicchi (cappelunghe), arselle, vongole, cozze e il curioso murice (o sconcioglio), che nell'antichità era utilizzato per estrarre la porpora, colorante rosso per tessuti.

## U Come si pesca

Su coste sabbiose la piccola pesca si effettua soprattutto con il palangaro da fondo, ossia un lungo cavo cui sono agganciati almeno un centinaio di ami tutti in fila e un peso che tiene la struttura fissa al fondale; oppure con la sciabica sostenuta da riva, per circuizione, e a strascico più al largo; nel caso delle conchiglie, si procede con rastrelli, tipici retini dotati di denti o lama che affondano per qualche centimetro nella sabbia raccogliendone il contenuto. Unici i cannolicchi si pescano invece in immersione, con un bastone sormontato da una specie di cono, da infilare nei buchini della sabbia che tradiscono la presenza dei molluschi.

Finiscono tritati sugli spaghetti o sulle linguine lo **sconcioglio** all'Isola d'Elba e i **cannolicchi** a Livorno; anche **arselle** e **vongole** vanno a condire la pasta ma, date le dimensioni, rimangono intere e con guscio.



## In cucina

I pesci di sabbia spesso vanno in tavola tutti insieme. Ci vogliono triglia, gallinella, tracina e scorfano per imbandire una **pasta alla trabaccolara** come si deve: questa ricetta, d'origine marchigiana, è approdata a Viareggio ai primi del Novecento insieme a numerose famiglie di pescatori di Benedetto del Tronto emigrate in cerca di miglior fortuna, che si portarono dietro anche le barche da pesca dette "trabaccoli".

I pesci sotto taglia, rovinati o scartati, che rimanevano invenduti a fine giornata, si cuocevano con aglio, cipolla, prezzemolo, pomodoro e vino per condire della pasta corta. Questo succulento primo è diventato ormai un grande classico della cucina toscana.

Prende il nome da un'altra tipica barca da pesca costiera la **frittura di paranza**, anch'essa realizzata sulla base dell'adagio "più ce n'è meglio è": tanta varietà ma di piccola taglia, un giro di farina di semola e via! dentro l'olio bollente...

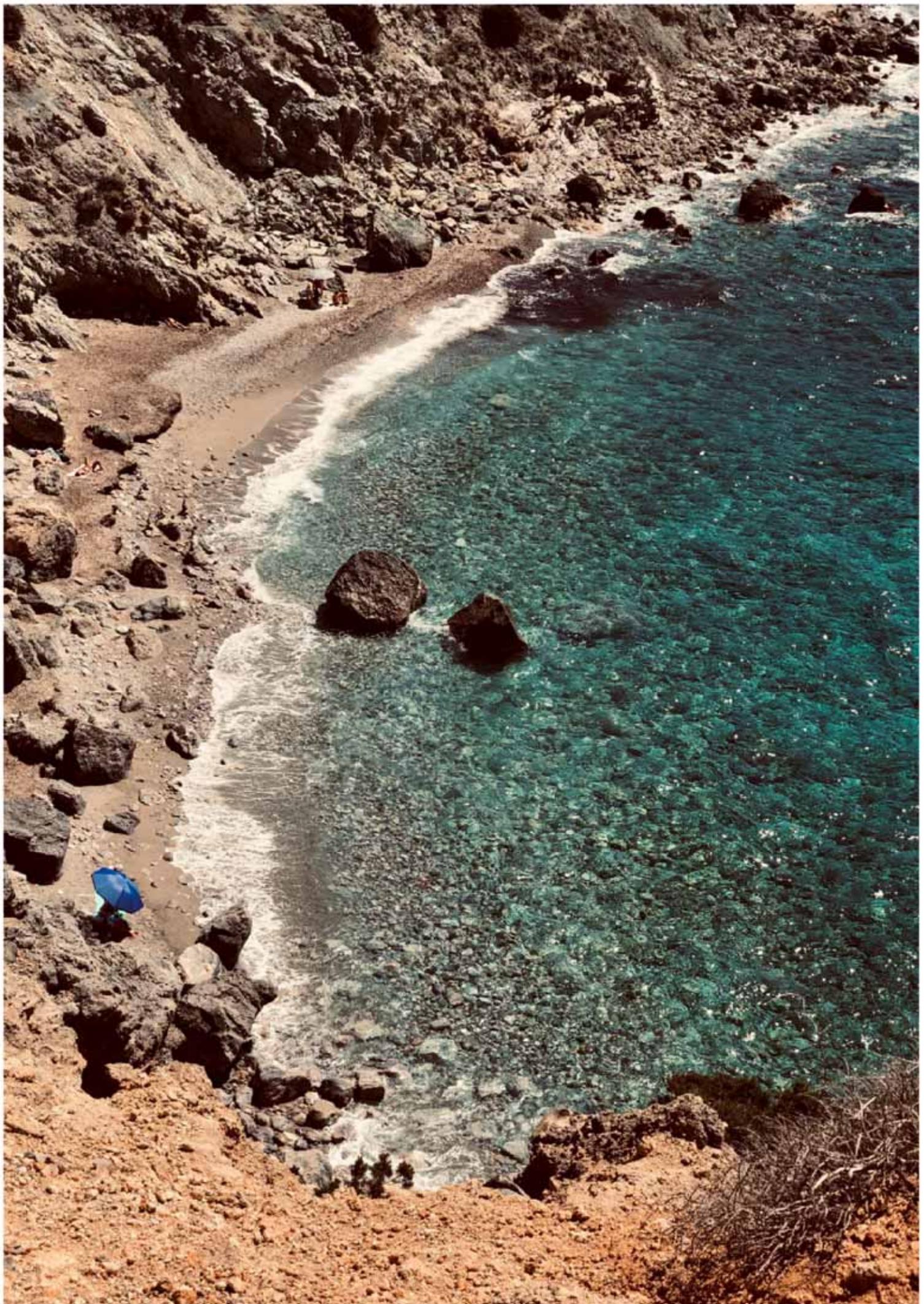
Il gran fritto di mare è di fatto un piatto tipico di tutta la costa italiana e si cucina senza rispettare un elenco fisso di ingredienti, con varianti locali dettate soprattutto da quel che offre il mare in una determinata zona (o stagione) e da piccole preferenze per questo o quell'aroma.

In Toscana è probabile che ci troviate triglie, sogliole, scorfani, signorine, naselli, gronghi, acciughe e gallinelle.

Abita infine i fondali sabbiosi, in zone costiere poco profonde, la **mazzancolla** (qui detta sparnocchio), un gamberone mediterraneo di taglia media, che passa il giorno insabbiato per uscirne sole in ore notturne.

Quando è ancora piccola, preferisce le aree lagunari o gli estuari dei fiumi, dove trova abbondanza di placton, ma una volta adulta si insedia nei fondali marini. Una volta pescata, a strascico o con nasse, lascia al cuoco l'imbarazzo della scelta, tante sono le ricette a lei dedicate, ma la più toscana di tutte è forse quella degli **Sparnocchi con fagiolo schiacciato** della Versilia. Un perfetto matrimonio terra-mare.





# LO SCOGLIO

Le coste rocciose ospitano una bella varietà di pesci che amano pasturare tra la vegetazione di Posidonia e Gorgonia, alghe rosse e verdi: tordo pavone, donzella, scorfano, bavosa, perchia, boga, triglia di scoglio, gallinella, pesce prete, rana pescatrice, tracina, boccaccia e ghiozzo. È l'habitat ideale di bivalvi e gasteropodi, ricci e stelle marine, crostacei come aragoste e granchi, e infine i cefalopodi: seppie, polpi, calamari e totani. Caratteristica comune a tutti questi animali di scoglio è lo spiccato mimetismo: gusci ruvidi e dentellati per nascondersi tra le rocce, livree molto colorate per confondersi tra i rami fluttuanti delle foreste subacquee, forme malleabili per aderire alla roccia.

## U Come si pesca

La pesca in zone di scoglio può dunque essere molto complicata, senza contare l'estrema delicatezza di un fondale aspro e frastagliato che va esplorato in maniera puntuale e localizzata, al fine di evitare sconvolgimenti e distruzioni, per esempio con l'uso indiscriminato di strascichi, scalpelli, raschietti

o rastrelli. Dunque, attenzione e ingegno! La pesca si svolge in genere a bordo di un gozzo, che è una barca piccola, veloce e maneggevole, adatta ad aggirare scogli e anfratti. Si usano nasse e vari tipi di trappola, ma anche filo, piombino e ami specifici (totanare, polpare) per molluschi come seppie, calamari e polpi che s'infrattano tra le rocce, oppure sistemi più hobbistici come i nattelli galleggianti per la pesca delle ombrine in Argentario. Di norma si procede a bolentino, oppure a traina leggera. È importante ricordare che su scoglio non si catturano branchi ma singoli esemplari, eventualmente in piccole serie, e sono tutti da stanare. Non basta sventolare in acqua la tradizionale esca per far abboccare un polpo, animale cauto e intelligente... Si può sfruttare la luce artificiale (o le notti di luna piena), o muovere le lenze con piccoli movimenti ondulatori che convincano l'animale a uscire allo scoperto e staccarsi dalla roccia.

La pesca di scoglio ha molti estimatori, che a fine estate accorrono all'Isola del Giglio in cerca di ricciole e dentici. Gli anziani isolani invece si dedicano quasi tutto l'anno alla pesca dal molo e lungo le coste, attrezzati semplicemente con filo e ami.





TECNICHE DI PESCA, TRADIZIONI E RICETTE

## In cucina

Quel po' di piccoli pesci che abbocca – tordi pavone, menole, scorfani e magari qualche granchietto – finiscono regolarmente in pentola con acqua, cipolla, sedano, un pomodorino e aromi di stagione, dopo mezz'ora si aggiunge pasta corta o spaghetti spezzati e la minestra è fatta. Un piatto immancabile sulle tavole dell'isola, che oggi anche i ristoranti propongono ai turisti. La cucina dell'Arcipelago è specialista in cefalopodi: polpi, seppie e totani (che in Toscana sta per calamari), ripieni, fritti o in umido. A Capraia i **totani**, a cui è anche dedicata una festa annuale, vanno riempiti di mollica di pane, uova, aglio e prezzemolo, rosolati in olio, cipolla e peperoncino e infine stufati fino a cottura con il pomodoro. Simile, con l'aggiunta di vino bianco, la ricetta versiliese. Il ripieno delle seppie prevede nell'impasto anche un trito di acciughe.

A Livorno invece le **seppie** vanno "in zimino", un piatto che trova corrispondenze anche nella cucina ligure e sposa armoniosamente terra e mare: le seppie, tagliate a grandi tocchi, vengono rosolate in olio, aglio e peperoncino, poi sfumate con vino bianco

e infine portate a cottura su un'abbondante base di bietole lessate con una punta di pomodoro.

Il **polpo** va lessato all'Elba; cotto con cipolla, peperoncino e abbondante pomodoro a Piombino; ubriaco a Livorno, dove prima si insaporisce con cipolla e alloro, poi si annega in due bei bicchieri di rosso sincero; e perfino "in galera", di nuovo all'Elba, dove va cotto a lungo, con aglio e prezzemolo, ben sigillato nella pentola chiusa, in modo che il vapore lo cuocia piano piano.

I **pesci di scoglio**, invece, finiscono soprattutto in zuppa, al forno con patate (ricciole, dentici e tordi), nei fritti misti di mare o sopra i classici spaghetti insieme a polpetti e cozze.

In Toscana le **cozze** provengono anche da impianti di mitilicoltura sostenibile, gestita sulla costa est di Piombino, davanti a Torre del Sale, da una cooperativa giovane ma molto attiva. Largo dunque alle cozze in cucina: non solo nel Cacciucco, ma anche cotte alla livornese, con aglio, prezzemolo pomodoro e vino bianco, o alla moda del Lido di Camaiore, in umido con zafferano.



## ZUPPE DI MARE

Ribollita, pappa al pomodoro, acquacotta... la Toscana è terra di zuppe e la cucina di costa non fa eccezione. Sul suo menù di mare regna incontrastato il **Cacciucco livornese**, un piatto così identitario da essere coperto dal marchio di certificazione "5 C": caratteristico, classico, cucinato con cura e competenza.

Come molti piatti marinari, il Cacciucco è figlio dell'incontro di culture lungo le vie cosmopolite dei porti: dal turco *küçük*, cioè minutaglia, è infatti nato alla fine del 1600 un piatto che mette insieme tante specie ittiche senza che nessuna prevalga sugli altri. È una ricetta che nobilita gli avanzi del pesce invenduto, le piccole quantità avanzate di pesci piccoli o di poco valore.

La ricetta non è canonica, perché non di dosi si tratta ma di procedura e senso generale del piatto: ci va un soffritto di olio, aglio e salvia, con peperoncino a piacere, poi si aggiungono polpo e seppie a tocchi, il pomodoro, si sfuma con vino rosso e via via si aggiungono i pesci in ordine di consistenza, interi o a grosse trance a seconda della tipologia. Se

la seppia ha uova, si gettano anche queste nella pentola, per dare corpo. Per ultime le cicale e le cozze. Durante la cottura si aggiunge qualche mestolata di brodo di pesce passato, fatto con pesce di lisca e odori. Il pesce da cacciucco varia con le stagioni e anche a giornata, perché si fa con quello che il mare offre: gattuccio, pesce prete, scorfano, gallinella, tracina, cappone, rana pescatrice, palombo, ghiozzi, murene, gronghi... Si porta infine in tavola sopra fette di pane tostato e agliato, distribuendo con attenzione nei piatti un po' di ciascun pesce e infine bagnando con parte del brodo.

### 💡 CURIOSITÀ: IL DIGESTIVO

A fine pasto, i livornesi digeriscono il tutto con un ponce, tipica bevanda calda locale, anch'essa d'origine settecentesca, inventata a partire dal nuovo prodotto delle "Indie" che andava allora affermandosi, il caffè. La correzione è a base di uno sciroppo alcolico insaporito al rum.

A **Viareggio** si porta in tavola un cacciucco che si discosta dal livornese per l'assenza di salvia, niente vino, niente lisce e poco aglio. Le ricette più antiche citano solo pesci e seppie, senza altri molluschi o crostacei,





TECNICHE DI PESCA, TRADIZIONI E RICETTE

ma la vera differenza tra le due versioni la fanno i pesci che entrano in pentola: di sabbia a Viareggio e di scoglio a Livorno. C'è chi dice che il viareggino sia un piatto più leggero, al palato e sullo stomaco, chi invece lo considera un parente povero del più nobile livornese. L'unica è provarli entrambi.

Nella cucina toscana si usa a volte l'espressione "cacciucco" anche in senso figurato, a descrivere piatti misti di legumi e verdure che con il mare non hanno niente a che fare.

Viene dal Sud della Toscana un'altra zuppa di mare che raccoglie degnamente la disfida: il **Caldaro** dell'Argentario, che prende il nome dalla pentola che si portavano a bordo i pescatori. In questo calderone si gettavano via via i pesci catturati, bagnandoli con acqua di mare attinta sul momento, oggi sostituita da un più garbato brodo di pesce. Alla base non c'è aglio, ma cipolla, i tentacoli dei polpi vanno arricciati in acqua bollente prima di unirli al resto, e il vino per sfumare è rigorosamente Ansonica locale. Che sia Cacciucco o sia Caldaro, sempre di piatto unico si tratta, un vero concentrato di sapori, profumi, Omega3, proteine e vitamine.

A fare l'elenco delle infinite varietà di zuppe, minestre, brodi e guazzetti a base di pesce si farebbe notti, ma ci piace segnalare due piatti che andavano preparati a bordo delle barche e facevano parte della dieta marinara comune, ad accompagnare il pescato del giorno: **bordatino** e **pancotto**, entrambi d'origine pisana. Il primo è una polentina morbida, un tempo a base di grano saraceno e oggi di mais, che si prepara su una base soffritta più o meno ricca a seconda delle disponibilità del momento, con immancabile presenza di fagioli; il secondo ricicla il pane indurito, trasformandolo in un cibo semplice e nutriente, al quale si possono aggiungere pecorino ed erbe aromatiche.

**💡 CURIOSITÀ: MAI SENZA**

Di qualunque zuppa si tratti, due sono gli ingredienti che non mancano mai: il pane "sciocco", a lievito madre e cotto a legna, su cui va strofinato l'aglio, e l'olio extravergine d'oliva, due eccellenze della cucina toscana, senza le quali nessun piatto locale si può dire completo.



# LAGUNA E ACQUE INTERNE

Una laguna in buono stato di salute ospita una bella varietà di specie ittiche, tutte interessanti da portare in tavola: orate, spigole, cefali, latterini (qui *calcinelli*), anguille, mazzancolle e piccoli granchi invernali (qui *femminelle*).

Sono specie che tollerano le variazioni di salinità, riuscendo a muoversi in acque salate, salmastre e perfino dolci, amano i fondali bassi e fangosi, e sono biologicamente condizionate a deporre le uova in mare.

La contiguità tra mare e laguna gioca a loro favore, consentendo una grande libertà di movimento attraverso i canali di passaggio: quando l'alta marea penetra nella laguna i pesci attratti dall'acqua salata si muovono verso le trafficate vie d'uscita per gettarsi a mare, specie durante la stagione della riproduzione.



## U Come si pesca

I pescatori locali, che ben conoscono questo via vai tra mare e laguna, si fanno trovare pronti all'imbocco dei canali, ponendo degli sbarramenti temporanei, detti "lavorieri", che intercettano i pesci in uscita e li incanalano in una serie consecutiva di camere senza sbocco, dove si selezionano gli esemplari adatti alla cattura e si rilasciano tutti gli altri (piccoli, immaturi o in numero eccedente alle richieste).

A questo sistema molto antico, attestato fin dall'epoca etrusca, si aggiungono la pesca con tremaglio (tre file di reti consecutive a maglia via via più stretta), martavello (rete a imbuto) e nasse (ceste), tutti strumenti di posta molto selettivi, che permettono una pesca sostenibile: non ci sono catture accidentali o scarti, ma quantità e qualità del pescato vengono regolate a monte, quando il pesce è ancora vivo.

Inoltre di ciascuna specie è rispettato il ciclo biologico, quindi la pesca è stagionale: mazzancolle in inverno e primavera, femminelle e calcinelli solo in inverno, cefali, anguille e spigole durante tutto l'anno.

È per questa ricerca di equilibrio tra esigenze economiche e rispetto della natura che la pesca a Orbetello si può ben definire *sostenibile*, e lo è lungo tutta la filiera, che include avanotteria, pesca, bonifica, ristorazione e trasformazione.

## U In cucina

Il pesce che arriva da un ambiente così monitorato e protetto è giusto, pulito e, soprattutto buono.

Cominciamo con l'eccellenza, che a Orbetello vuol dire **bottarga** ed è prodotta a partire dall'ovario del muggine o cefalo

(*Mugil cephalus*) secondo una procedura rigorosamente artigianale. È una tecnica antica, di probabile ascendenza araba, che richiede una grande manualità nell'estrarre le uova senza intaccare la sottile sacca ovarica che le protegge; si procede poi a diversi passaggi di salatura e all'essiccazione, che dura circa due settimane. Il prodotto finito si presenta come un lungo salsicciotto schiacciato di colore rosato intenso, compatto ma non duro, appena umido, che si può consumare a fette sottili, spruzzato di limone e olio, come antipasto, o grattugiato su piatti di pasta, di solito spaghetti. Ha un sapore intenso e deciso per il quale non è azzardato il paragone con il terribile tartufo: basta una semplice grattugiata per dare carattere a qualsiasi piatto. Il crostone con uovo in camicia e grattata di bottarga è da provare, magari in abbinamento a un Ansonica maremmano.

Altro ospite d'eccellenza è l'**anguilla**, ardita nuotatrice oceanica, in stagione riproduttiva e per il resto del tempo abitante schiva dei fondali. Si pesca con reti da posta inserite in strutture mobili dette "crocioni". Per tradizione arriva in tavola durante l'inverno, infatti per Natale e Capodanno era il piatto della festa in diverse regioni del Centro-Sud Italia. A Orbetello l'anguilla si fa *scavecciata*, cioè fritta e poi affogata in aceto, o sfumata nera, una preparazione complessa che si completa con l'affumicatura al fuoco.

Un tempo l'anguilla era un pesce tanto comune che finivano in padella perfino i giovanissimi avanotti: le trasparenti ceche venivano gettate in padella con aglio e salvia alla pisana, oppure impastellate e fritte.

Oggi questa pesca è vietatissima, giustamente, dal momento che incide in modo pesante sulla fase riproduttiva



delle anguille mettendone a rischio la sopravvivenza. Anche il novellame del pesce azzurro (i bianchetti) è sottoposto a simili divieti.

Con le nasse si pescano poi le **femminelle**, piccoli granchi di sabbia catturati nel periodo della muta invernale, quando la nuova corazza è ancora molle e dunque commestibile. Se a Venezia e dintorni questi granchietti sono noti come *moleche* e vanno soprattutto fritti, a Orbetello se ne trae invece una saporita zuppa, con patate, cavolfiore e pomodoro.

In laguna, ma anche presso la costa, abbondano infine **orate** e **spigole**, pesci ben conosciuti e apprezzati, tanto che se ne pratica abbondantemente l'acquacoltura per soddisfare la richiesta. A Orbetello, però, si preferisce evitare l'allevamento intensivo, per molti versi dannoso e poco sostenibile: gli avanotti di orate e spigole, una volta cresciuti, vengono liberati nella laguna, senza limitarne il movimento e senza nutrirli artificialmente, a tutto vantaggio della salute del pesce... e del consumatore finale. In Toscana si può iniziare il pranzo con il risotto alle spigolette, aromatizzato con noce moscata e pomodoro, e terminare con l'orata infarinata e cotta al forno insieme a patate, aglio e rosmarino.

TECNICHE DI PESCA, TRADIZIONI E RICETTE



## ALTO MARE

In alto mare i pesci pelagici vivono in branchi molto numerosi, in profondità durante l'inverno e più vicini alla superficie d'estate, durante la stagione riproduttiva. Molti sono definiti pesce azzurro, in riferimento alla livrea mimetica rispetto al colore del mare.

Ci sono le taglie piccole, acciughe e sardine, che nonostante lo sfruttamento da parte dell'industria ittica, non sono specie a rischio grazie al tasso di riproduzione molto alto e veloce; le taglie medie, lampuga, sugarello e pesce sciabola; e le taglie forti, dalle carni sode e compatte, cioè ricciola, alalunga, palamita, più qualche pesce spada in Arcipelago. Sono pelagici anche il melù (potassolo), lo sgombro e il nasello.

### **J** Come si pesca

Per il carattere gregario, è facile pescarli con reti da posta fissa, come le palamitare a maglie larghe, o con reti da circuizione. Lo strascico e le reti derivanti sono invece considerate dannose per i fondali marini o

poco selettive, con un alto tasso di scarto e troppe catture accessorie, tra cui un numero preoccupante di cetacei. Le palamitare sono sistemi di pesca passiva, vengono calate nei tratti di mare dove avviene il passaggio dei branchi e si attende che i pesci rimangano bloccati; le reti da circuizione, o *ciancioli*, si usano in genere di notte per delimitare l'area di pesca, stringendo man mano il cerchio fino a chiuderle dentro una specie di grande sacco retato.

### **C** In cucina

Dal punto di vista alimentare sono tutti alimenti ricchi di proteine e Omega3, con un basso livello di colesterolo.

Sono pesci molto comuni e in gran parte ben conosciuti dai consumatori, che ne apprezzano la facilità di cottura e l'ottima resa nutrizionale. In Toscana anche i meno noti potassolo e palamita hanno una lunga storia in cucina, il primo in versione essiccata e la seconda come preparazione sott'olio.

Molti pesci pelagici si prestano infatti a trattamenti di conservazione **sotto sale** e **sotto olio** che ne hanno fatto la loro fortuna commerciale.



Le **marinature** con aceto o limone, invece, consentono una conservazione del fresco meno prolungata ma decisamente efficace a livello organolettico, con un persistente sapore di mare.

Diverse le preparazioni, adatte soprattutto come antipasti. Sull'Isola del Giglio, per esempio, si prepara la palamita a tranci, lessandola in acqua con un limone e un'arancia interi, poi la si marina in aceto e infine si condisce con un filo di olio extravergine di oliva e un trito di aglio, peperoncino fresco, alloro e rosmarino. Sempre la palamita può offrire un'ottima tartare, se condita con cipolle sott'aceto, miele e limone. Anche la ricciola e la lampuga si mangiano crude in tartare, mentre a Livorno si preparano le **acciuoghe alla povera**, semplicemente sfilettate, macerate per almeno un giorno in aceto e limone, infine coperte da anelli di cipolla fresca sottilissima. Una ricetta che talvolta viene usata anche per preparare i sugarelli.

Più articolate le ricette di cottura seguita da marinatura. All'Isola d'Elba le **sardine in scabeccio** si friggono e si coprono con una salsa agrodolce ottenuta facendo saltare cipolle, aglio, rosmarino, timo e pinoli, per poi affogare il tutto nell'aceto. Si unisce l'uvetta passa e si lasciano riposare i pesci per qualche ora prima di servirli. È una ricetta di chiara influenza sefardita, che probabilmente risale al tempo in cui la Toscana era un protettorato spagnolo.





**ISOLE TOSCANE**



**COSTA TOSCANA**

Da Massa all'Argentario, la costa e le isole toscane sono luoghi di avventure, cammini e percorsi di spiritualità, borghi e tesori d'arte e cultura, bike e turismo sportivo, matrimoni e vita di mare per famiglie, teenager e persone di ogni età.

**Costa Toscana – Isole Toscane** è un progetto di sviluppo del turismo nell'area costiera attraverso la definizione di itinerari tematici e integrati per diventare un territorio pilota a livello nazionale in cui sperimentare un modello di turismo sostenibile.

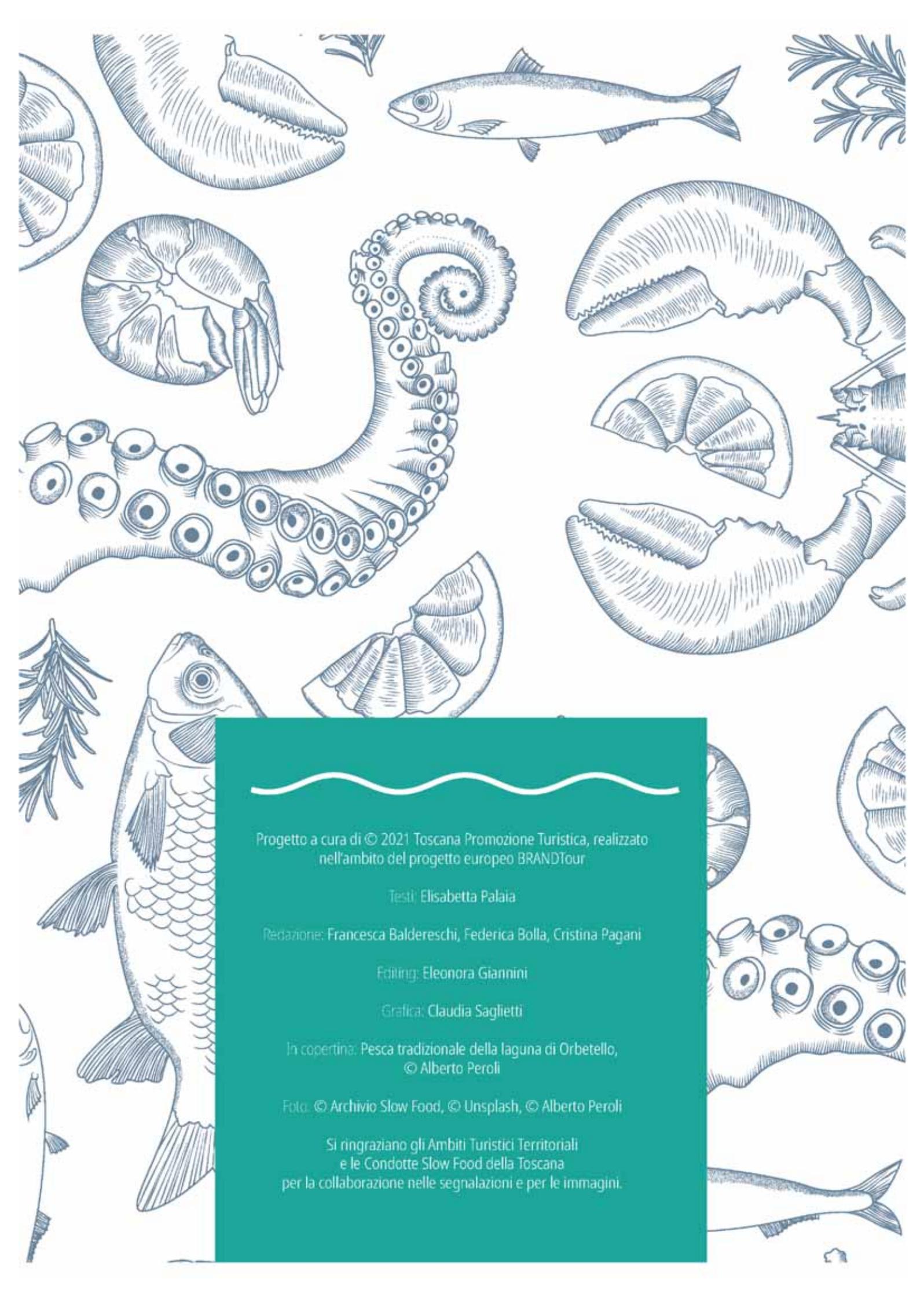
Riduzione delle emissioni attraverso nuovi servizi di trasporto, riduzione drastica della quantità di rifiuti prodotti, realizzazione di percorsi virtuosi, rispetto e conservazione della biodiversità sono tra i principi cardine.

Le numerose bandiere blu, simbolo di eccellenza e sostenibilità e i 900 stabilimenti balneari plastic free sono i primi risultati tangibili di questo approccio.

**Il progetto Costa e Isole Toscane mira a valorizzare tutto questo, scopriilo su**







Progetto a cura di © 2021 Toscana Promozione Turistica, realizzato  
nell'ambito del progetto europeo BRANDTour

Testi: Elisabetta Palaia

Redazione: Francesca Baldereschi, Federica Bolla, Cristina Pagani

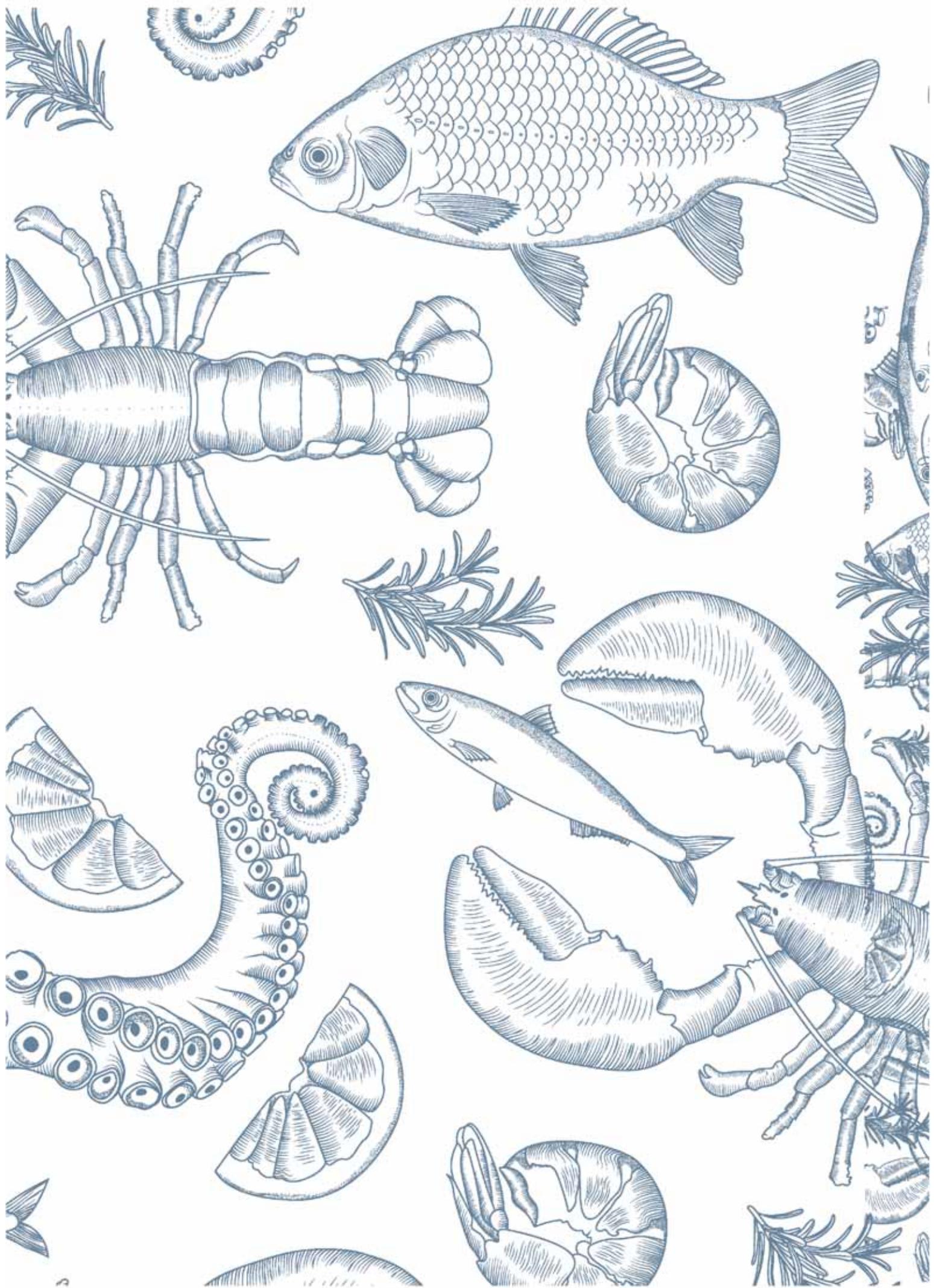
Editing: Eleonora Giannini

Grafica: Claudia Saglietti

In copertina: Pesca tradizionale della laguna di Orbetello,  
© Alberto Peroli

Foto: © Archivio Slow Food, © Unsplash, © Alberto Peroli

Si ringraziano gli Ambiti Turistici Territoriali  
e le Condotte Slow Food della Toscana  
per la collaborazione nelle segnalazioni e per le immagini.





[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



art. 1.115-21

