



### Oggi a Selinunte (Trapani) la mietitura del «grano degli dei»

Nel parco archeologico di Selinunte (Trapani) oggi torna il «grano degli dei», la mietitura del grano coltivato all'interno dell'area archeologica con il quale saranno prodotti pasta e cous cous - si comincia alle 9,30. Quest'anno in particolare si è puntato sui grani antichi con le varietà Perciasacchi,

Bidi, Tumminia e Hammurabi. Al rito della trebbiatura, che sarà illustrato dall'etnoantropologo Antonino Frenda, possono partecipare tutti i visitatori del parco. L'evento si ricollega alla storia di Selinunte dove furono i rappresentanti dell'aristocrazia terriera a

dominare la polis dedicata all'artigianato e al commercio. I cereali hanno sempre rappresentato un pezzo importante della storia della civiltà selinuntina, come è testimoniato da numerosi reperti archeologici. «Quest'anno - ha detto Dino Messina del consorzio

Ballatore - siamo riusciti a seminare in tempo utile e ci aspettiamo di avere delle buone produzioni dal punto di vista quantitativo e anche qualitativo. Oltre al grano duro viene coltivata una specie, oggi non presente negli ordinamenti culturali delle aziende cerealicole italiane, il

grano monococco Hammurabi che è stato il primo grano coltivato dall'uomo nella mezza luna fertile, circa 10 mila anni fa. Resti di questo cereale sono stati ritrovati durante alcuni scavi effettuati presso la grotta dell'Uzzo nella riserva dello Zingaro».

# DOLCE LENTO CAMMINO

*Il 2019 è l'anno del «turismo lento», quindi suggeriamo una guida alla scoperta di luoghi e itinerari inconsueti per vivere (davvero) un'estate piacevole all'insegna della lentezza*



LUCA MARTINELLI

**I**l 2019 è l'Anno del turismo lento. «Serve puntare su un'offerta turistica diversa senza congestionare le città e senza includere sempre i soliti posti, perché l'Italia è varia e non si riduce a quelle mete turistiche che abbiamo sempre proposto all'estero» lo riassume Gian Marco Centinaio, ministro delle Politiche agricole (e del Turismo).

L'Anno del turismo lento, però, non ha un logo e nemmeno una pagina dedicata sul sito del ministero, a differenza dei suoi predecessori, che sono stati i cammini (2016), i borghi (2017) e il cibo (2018). Allora *l'ExtraTerrestre* fa da sé e vi propone una guida alla scoperta di itinerari e luoghi da visitare per vivere (davvero) un turismo lento.

**PARTIAMO DALL'ESTREMO OCCIDENTE** del Paese, dove fino al 15 agosto è in programma «Occit'Amo, Festival delle Terre del Monviso e delle Valli Occitane». Il festival è itinerante e attraversa nel cuneese le montagne delle Valli Po, Valle Stura, Infernotto, Varaita, Maira e Grana, oltre alla città di Saluzzo, ex capitale del Marchesato ([www.occitamofestival.it](http://www.occitamofestival.it)).

Nasce con l'obiettivo di ricreare il connubio tra la musica popolare, etnica e tradizionale e avvicinare a tesori d'arte disseminati in chiese e cappelle, palcoscenici inusuali. Arrampicandovi fino alla borgata Chiappera, ad Acceglio, in cima alla Valle Maira, potrete capire «come vive di turismo», anche invernale, una valle alpina chiusa e senza impianti di risalita.

**PIU' A EST, TRA LOMBARDIA E SVIZZERA** c'è la via Spluga. Si tratta di un sentiero escursionistico-culturale che unisce Chiavenna (SO) alla cittadina di Thusis, legando i popoli grigionese, reto-romancio, walser e lombardo.

La maggior parte della via Spluga (lunghezza totale 65 chilometri) si snoda lungo mulattiere, di cui è stata per gran parte mantenuta o ripristinata la struttura origi-

na. L'itinerario consente di entrare in contatto con un singolare paesaggio montano e con la popolazione locale, la cui vita è stata segnata per generazioni dal traffico del passo. Partendo da Thusis (720 metri), attraversa la famosa gola della Viamala fino a Splügen (1.457 metri). Dal paese volge verso sud, risalendo ai 2.115 metri sul livello del mare del Passo dello Spluga, punto più alto del tragitto. Da qui ha poi inizio la discesa, attraversando l'intera Val San Giacomo, fino ai 333 metri di Chiavenna ([www.viaspluga.com](http://www.viaspluga.com)).

**IN LOMBARDIA E' POSSIBILE MUOVERSI** in bicicletta risalendo (o scendendo) la Valle Camonica, che quarant'anni fa divenne il primo sito italiano nel Patrimonio mondiale dell'umanità UNESCO, lungo il corso del fiume Oglio. A frequentare la ciclovia sono soprattutto turisti stranieri, perché si tratta di un nodo importante di un itinerario ciclabile che collega la Germania a Venezia e al Mediterraneo. Dall'alta Valle Camonica, attraverso i Passi del Tonale e dell'Aprica, si possono raggiungere ad est la trentina Val di Sole (con accesso alle piste ciclabili della Val di Non e della Val d'Adige), e ad ovest la Valtellina, fino alla pista ciclabile che dalla Val Chiavenna porta in Svizzera.

**LA PARTENZA E' POSTA AL PASSO DEL TONALE**, a 1.883 metri di quota nel cuore delle montagne del Parco dell'Adamello, mentre l'arrivo è posto a quota 21 metri, presso il Ponte di Barche a San Matteo delle Chiaviche. La ciclovia può essere utilizzata, risalendo la valle dal lago d'Iseo, anche come asse per un itinerario per un turismo slow alla scoperta delle cantine camune che producono vino biologico, biodinamico e naturale, seguendo le indicazioni del libro *L'Italia di vino in vino*, che ho scritto con Diletta Sereni e Sonia Ricci (Altreconomia edizioni, 2019): è uno dei 25 percorsi inediti che abbiamo tracciato, dedicati al turismo slow, a piedi o a pedali.

Spostandosi a piedi verso il centro Italia, da Mantova è possibile raggiungere Lucca lungo la Via Matildica del Volto Santo ([www.viamatildica.it](http://www.viamatildica.it)), un percorso che

corre lungo le terre dei Canossa, in 11 tappe (per complessivi 284 chilometri). Il cammino è legato a Matilde di Canossa, tra le personalità chiave del Medioevo europeo, e lega quattro luoghi emblematici: Mantova, che diede i natali a Matilde; San Benedetto Po, nella cui abbazia ebbe sepoltura prima di essere trasportata in Vaticano; Canossa, dove avvenne il noto episodio dell'umiliazione dell'Imperatore di Germania; Lucca, città originaria della famiglia di Matilde.

**LUCCA (E IL VOLTO SANTO)**, esposto nel duomo) è il punto d'arrivo di un altro itinerario, che partendo dall'Oltrepò pavese e attraverso Lunigiana e Garfagnana arriva nella splendida città d'arte. Lo descrive la *Guida alla Via degli Abati e del Volto Santo* (Terre di mezzo editore, 2019), un libro che accompagna il camminatore per 8 giorni a piedi sulle strade percorse nel Medioevo dai monaci dell'abbazia di San Colombano, e poi ancora una settimana fino al crocifisso del Volto Santo. Due cammini che possono essere percorsi insieme, e danno vita a una suggestiva «Francigena di montagna». Un itinerario imperdibile per chi ama i sentieri poco battuti, il silenzio dei boschi, i borghi e i castelli dell'Appennino.

Sul crinale, incrocia l'Alta via dei Parchi ([www.altaviadeiparchi.eu](http://www.altaviadeiparchi.eu)), un progetto della Regione Emilia-Romagna, 500 chilometri suddivisi in 27 tappe, che attraversa due Parchi nazionali, cinque regionali e uno interregionale, tra Berceto (PR) e Carpegna (PU).

**SEMPRE A PIEDI, E IN CENTRO ITALIA**, è possibile lasciarsi guidare lungo *La Via del Trasimeno a piedi*, una novità dal catalogo di Ediciclo (altro editore, al pari di Terre di Mezzo), specializzato in itinerari lenti, anche in bici. Si tratta di un percorso ad anello intorno al lago, in 7 tappe (per 160 chilometri). Duecentomila passi attraversando i borghi più importanti del territorio, tra cui Passignano, Città della Pieve e Castiglione del Lago e visitando l'Isola Maggiore, piccolo gioiello sull'acqua.

In Abruzzo è possibile dedicarsi al cammino a piedi nelle Terre Mutate, itinerario di trekking solidale da Fabriano a L'Aquila,

«L'Italia di vino in vino» è una guida scritta a tre mani (Luca Martinelli, Diletta Sereni e Sonia Ricci) che accompagna il lettore lungo 25 itinerari «slow» inediti alla scoperta delle cantine che producono vino biologico e naturale (Altreconomia edizioni).

«Le vie del Trasimeno a piedi» (per le edizioni Ediciclo) è un libro che suggerisce itinerari a piedi o in bicicletta lungo un percorso ad anello intorno al lago Trasimeno. Sono 7 tappe per un viaggio di 160 chilometri che attraversa borghi e paesi di interesse storico e paesaggistico.

**Tra le terre senesi, un cammino lento per gustare i profumi della natura**

foto da [www.toscananews.net](http://www.toscananews.net)

nei luoghi trasformati dal terremoto, già raccontato su questa pagina da Paolo Piacentini a metà marzo, oppure scegliere il treno storico lungo la Transiberiana d'Italia, la ferrovia (oggi turistica) tra Sulmona e Carpinone (le partenze sono settimanali, il calendario sul sito <http://www.lerotaie.com>). È una delle dieci meravigliose linee ferroviarie che si inerpicano tra paesaggi mozzafiato e attraversano borghi ricchi di storia e arte, valorizzati dalla Fondazione FS con il progetto «Binari senza tempo» (tra le altre: in Toscana la Ferrovia della Val d'Orcia, fra Asciano e Monte Antico, in Sicilia la Ferrovia dei Templi, fra Agrigento e Porto Empedocle, [www.fondazionefs.it](http://www.fondazionefs.it)).

**DALL'ABRUZZO AL MOLISE, DOVE E'** possibile dal 3 all'8 agosto partecipare a «Cammina, Molise!», che nel 2019, in occasione della XXV edizione, avrà una durata di sei giorni. Il percorso - un'iniziativa dell'associazione culturale La Terra, [www.laterra.org](http://www.laterra.org) - non sarà continuo, ognuna delle sei tappe porterà i marciatori in zone diverse della regione. Dall'arte romanica alla tradizione pastorizia, fino al Tratturo Lucera-Castel di Sangro, la marcia attraversa ben 136 paesi, e si concluderà con la «Giornata dei Borghi molisani», che si svolgerà nella città capoluogo.

La Festa della Paesologia di Aliano, in provincia di Matera, si tiene dal 21 al 25 Agosto 2019, sotto la direzione artistica di Franco Arminio. L'occasione per scoprire la Montagna Materana, e i suoi calanchi ([www.lalunaeicalanchi.it](http://www.lalunaeicalanchi.it)).

**ULTIMA TAPPA IN SICILIA**, per il cammino tra Palermo ed Agrigento, un itinerario che attraversa Monreale, la Piana degli Albanesi e quindi - attraversando le distese di grano verso Corleone - giunge a Castronovo di Sicilia, centro geografico di questa Magna Via, per poi toccare il borgo minerario di Comitini e di Aragona e quindi raggiungere la rocca di Agrigento, dove la Rupe Atenea si affaccia sul Mediterraneo e sulla Valle dei Templi. È il più meridionale dei cammini dell'Atlante digitale dei cammini d'Italia, che ne censisce in tutto ben 42.