

CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

# Donna

## moderna

MODA  
ANTIPIOGGIA

*Riduci, drena,  
depura*  
**È ORA  
DELLA SPA!**

**INCONTRI**

*Ian McEWAN*  
*Eva GREEN*

**INTEGRAZIONE**

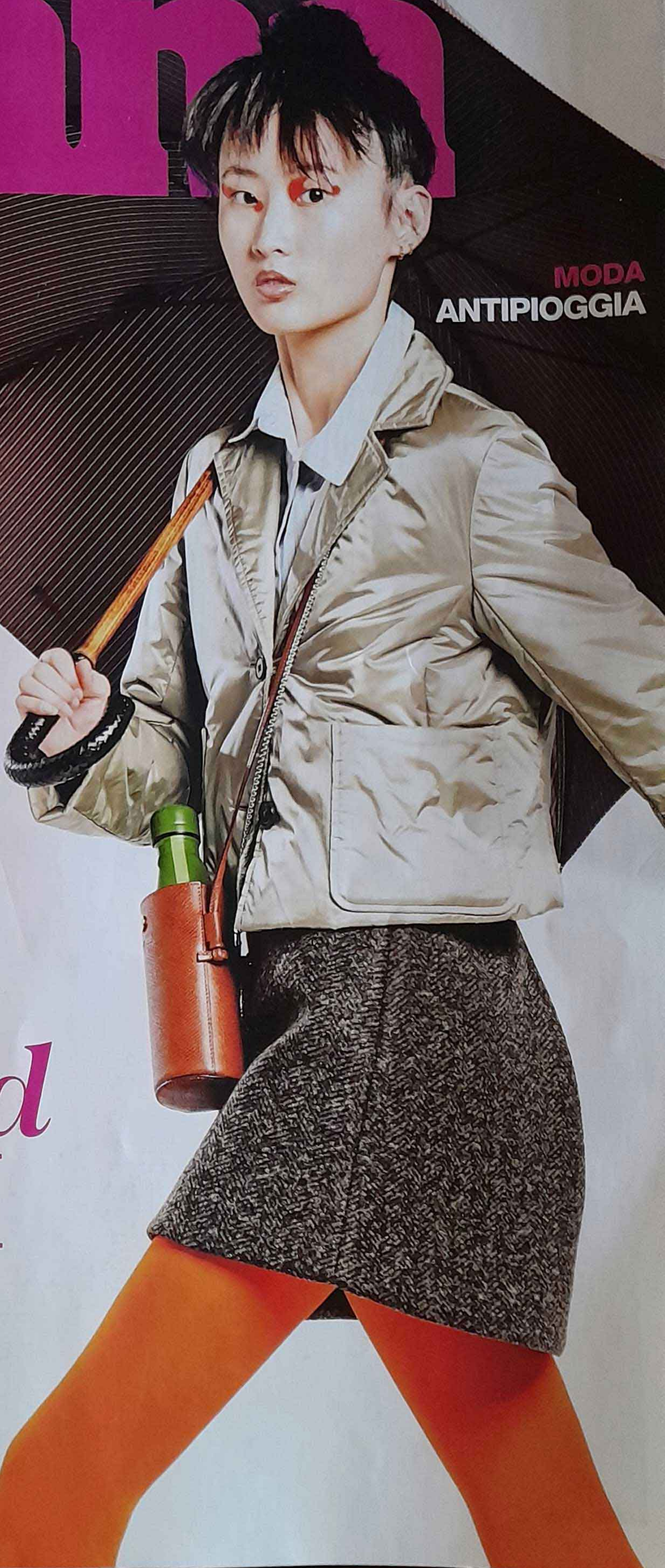
**LA VITA SOGNATA  
DAI MIGRANTI**

**DA PORNHUB  
A ONLYFANS**

**VIAGGIO  
NELL'*hard*  
FAI-DA-TE**

**DIETA&PALESTRA**

**I TRUCCHI PSICO  
PER NON MOLLARE**

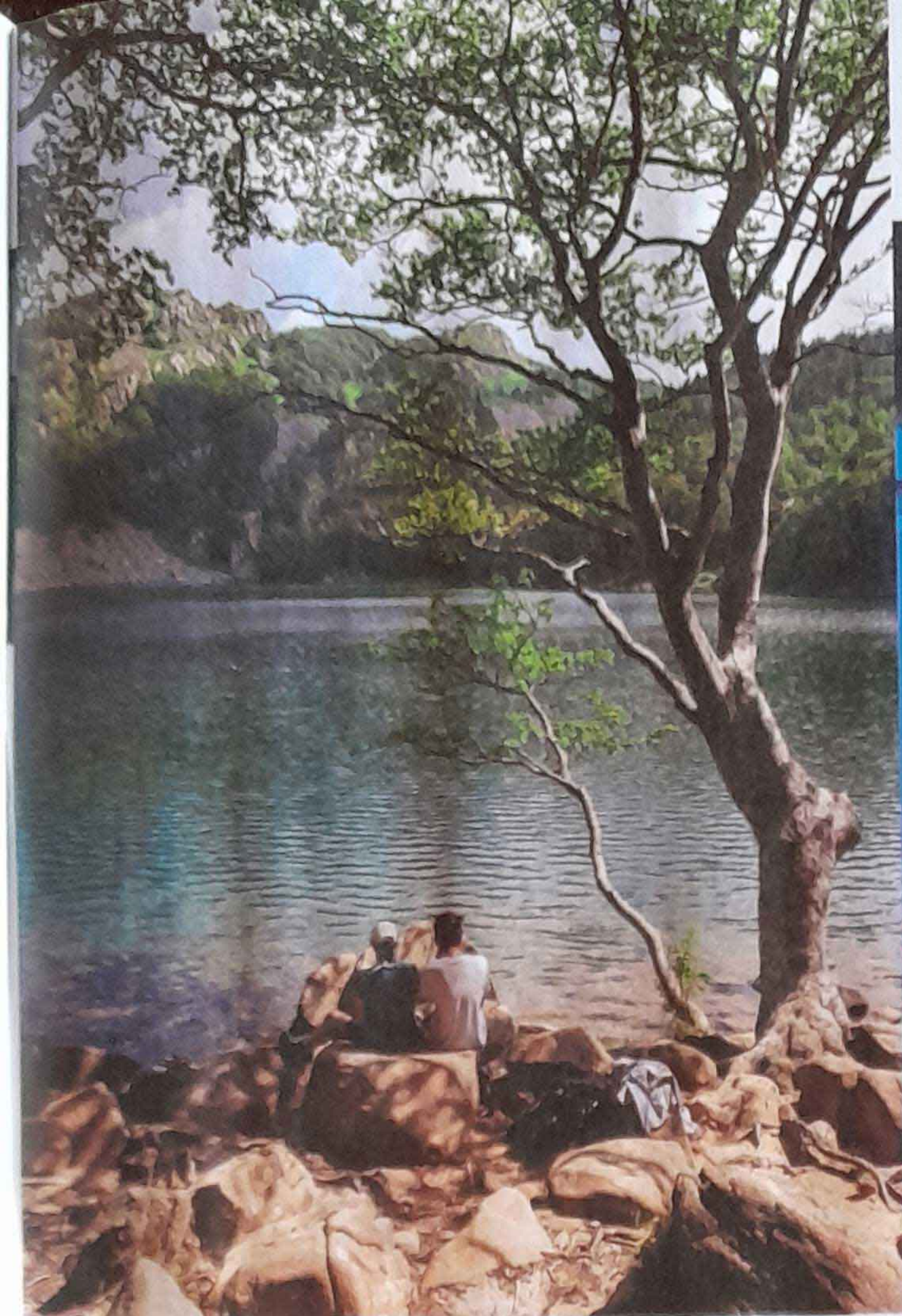


Periodici S.r.l.

2,00 € 6 APRILE 2023 - ANNO XXXVI - N° 15

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT n° MIPA / LO - NO / 196 / A.P. / 2020 Periodico ROC - Austria AUT 5,70 € - Belgio BE 5,20 € - Corsica/Costa Azzurra/Principato di Monaco Côte d'Azur 5,00 € - Germania D 6,50 € - Lussemburgo LUX 5,70 € - Portogallo PTE CONT. 5,00 € - Spagna E 5,20 € - Svizzera francese CH 6,20 Chf. Svizzera italiana CH CT 5,90 Chf. Svizzera tedesca CH 6,20 Chf.





L'APPENNINO È UNA ZONA MENO INCLINE AL TURISMO, frontiera di un'Italia nascosta e solitaria dove però qualcosa di nuovo e vitale sta accadendo: i giovani sono tornati ad abitarla, in particolare, vicino a Parma, lungo il tratto toscano-emiliano, duecentodieci chilometri di cime dal profilo selvaggio e valli impervie. Il crinale corre sul filo dei 2000 metri ed è qui che si concentra gran parte della biodiversità italiana, grazie al clima e all'aria buona della montagna unita a quella che sale dal mare. Si può percorrerlo di borgo in borgo, facendo escursioni e soste per assaporare la cucina del territorio.

### I custodi della montagna

«Contadini e produttori sono i veri custodi dell'Appennino, lavorando la terra la preservano da frane e dissesti». Susanna Pizzati, laurea in lettere e una passione per la ricerca, ha ristrutturato la casa di famiglia per aprirla all'ospitalità, rimettendo in funzione anche l'antico essiccatoio. «Raccogliamo i frutti del castagneto e produciamo farina di castagne in edizione limitata. Per gli ospiti prepariamo anche marmellate e miele delle nostre api. Facciamo rete con chi ha scelto di abitare in montagna e ci aiutiamo nei momenti difficili». L'agriturismo all'Antica Dogana è a Costa di Basso in alta Val Parma, dove la natura è più selvaggia, un susseguirsi di crinali rocciosi e praterie montane di stra-

ordinaria bellezza con laghetti di origine glaciale. Siamo all'interno del Parco Nazionale Appennino Tosco Emiliano e dal giardino dell'agriturismo parte un sentiero che porta al passo del Cirone, per secoli naturale direttrice di collegamento tra le valli del Baganza e del Parma con la Lunigiana. Le stesse vie, oggi, sono percorse da camminatori e escursionisti che rimangono estasiati di fronte a una natura che ricorda i paesaggi alpini. Ad esempio quella del Parco dei Cento Laghi. «Sono 12.600 ettari di fascia alto appenninica molto scenografici. Qui i ghiacciai delle vallate del Parma e del Cedra hanno modellato il suolo lasciando specchi d'acqua» spiega Susanna. Con la lentezza del viandante, si cammina lungo una fitta rete di sentieri tra torbiere d'alta quota, selle erbose e faggete per conquistare le vette più alte della zona, come il Tavola e l'Orsaro, e laghi in quota. Il più frequentato dai parmigiani è il Lago Santo, il più vasto lago glaciale dell'Emilia-Romagna. Lo si raggiunge a piedi, o in seggiovia in estate, partendo dal Rifugio Lagolei che è a una quindicina di minuti d'auto dall'Antica Dogana. Arrivati in cima, colpisce il verde smeraldo delle sue acque sulle quali si affaccia il Rifugio Mariotti, inaugurato nel lontano 1892, oggi ostello e ristorante (rifugiomariotti.it).

A pagina 96, i castagneti di Casarola con i vecchi essiccatoi per le castagne trasformati in bivacchi attrezzati per dormire. Qui sopra, da sinistra, escursionisti sulla riva del Lago Santo ed Erminia Fortini, titolare del Bafardel.

# Carnet

## COME ARRIVARE

**Da Milano:** percorri l'autostrada A1 fino a Parma, poi prendi la Strada Provinciale 665 Massese in direzione Langhirano e prosegui fino a località Pastorello. Al bivio risali la Val Parma in direzione Corniglio.

## DOVE DORMIRE

**A Costa di Bosco** l'Antica Dogana della famiglia Pizzati ha camere eleganti e confortevoli nel granaio e nella casa padronale ([allanticadogana.com](http://allanticadogana.com)).

## DOVE MANGIARE

**A Corniglio** nelle sale intime del ristorante Claudia si servono piatti che raccontano il territorio, come i cappelletti con ripieno di maiale nero su letto di crema di ricotta e timo, gli anolini in brodo ripieni di stracotto di spalla di suino nero di Parma (foto sotto), la pecora in tajine profumata con erbe selvatiche (tel. 0521881399). Per assaggiare la pizza cotta sul testo (forno tipico dell'Appennino dove un tempo si cucinava il castagnaccio) si prenota alla Trattoria Iasoni di Corchia (tel 052561814).

## DOVE COMPRARE

**In località Ticchiano,** il Bafardel è il laboratorio di Erminia Fortini, grafica con la passione per la fotografia, che ha lasciato il suo lavoro e la città per dar vita a un sogno: recuperare l'abitazione del nonno e far crescere i suoi figli in mezzo alla natura. Miele di montagna, frutti di bosco e zafferano, tutto quello che si trova in questa azienda agricola è naturale. Anche i mirtilli neri, che crescono sui crinali ([ilbafardel.it](http://ilbafardel.it)).

