

Alcuni scatti di Giovanna Dal Magro, fotografa professionista testimone di un'epoca



Un'immagine di Palermo al tramonto

## A TAVOLA

### Provole, caciocavalli e ricotta a volontà

**IL TERRITORIO** attraversato dalla Magna Via Francigena vanta una gastronomia che ripercorre ricette tradizionali a base di prodotti ed eccezionalità locali, dalle carni alle verdure spontanee buone quanto quelle degli orti, ai legumi ottimi per la preparazione di piatti come il Macco di fave. La colazione è poesia quando a offrirti il latte appena munto è uno dei pastori che incontri su un sentiero, un elemento semplice e segreto della bontà dei formaggi presidi Slow Food da assaggiare lungo le soste: le provole fresche e i caciocavalli dei Monti Sicani, le caciotte semistagionate fatte con il latte crudo delle inconfondibili capre dalle corna a spirale, le Giurgintane. Senza dimenticare la ricotta, il più celebre tra i prodotti caseari, da gustare ancora calda o come farcitura di croccanti cialde: andar via da Piana degli Albanesi senza averne mangiato almeno uno significa non esserci stati, è in lizza tra i più buoni in tutta l'isola; la ritroviamo ancora tra gli ingredienti della Torta del Pellegrino assieme alla farina di grano antico, un omaggio del Pasticcere Giuseppe Sparacello di Castronovo di Sicilia al cammino e i prodotti dell'area e sulla Magna Via sta diventando un must da assaggiare.

## DA SAPERE

### Una preziosa guida per non perdersi

**SE PER MOLTI** il cammino è metafora della vita, con le sue contrarietà e sofferenze, il senso di benessere prodotto sarà proporzionale alle difficoltà affrontate. I mesi primaverili e autunnali, per il loro clima mite e soleggiato, sono ideali. «Le tappe sono pensate per un camminatore che tenga una media di 4 chilometri all'ora e che faccia delle soste lungo il percorso», spiega Davide Comunale, archeologo, coordinatore dei Cammini Francigeni di Sicilia e autore della guida ufficiale *La Magna Via Francigena - Sicilia a piedi da mare a mare* (Terre di mezzo Editore, pp. 96, 12 euro). La guida contiene la descrizione dettagliata del percorso, uno strumento utile per chi si accinge ad affrontarlo: dentro ci sono le mappe, le altimetrie e i dislivelli, i luoghi da non perdere e gli approfondimenti culturali. Un camminatore che tenga un passo da normale escursione avrà modo di gustare i luoghi attraversati senza dover correre, ma è possibile percorrere la Magna Via Francigena anche a cavallo e in bicicletta. L'itinerario ciclistico, curato dall'associazione Ciclabili Siciliane, è simile per chilometraggio (220 chilometri suddivisibili in 5 tappe giornaliere) e segue, quando possibile, lo stesso tracciato dell'itinerario a piedi. <https://ciclabilsiciliane.com/it/>.