

## Itinerari da scoprire

### Liguria .

Si lascia l'autostrada dei Fiori ad Albenga (Savona) incamminandosi per strade poco battute , attraverso piccoli borghi dall'aspetto autentico facenti parte del "regno della cucina bianca", a base di latticini, farinacei, patate, porri, aglio , rape ed erbe, nelle malghe dei pastori con i loro greggi caprini, ovini e bovini. La prima sosta è a Pieve di Teco ove c'è il teatro Salvini , il più piccolo del Mondo . Si prosegue verso il borgo di Mendatica ,culla della cucina bianca , dove a duemila metri d'altezza , negli agriturismo, si mangia la pasta tirata a mano dai pastori . Dormiamo alle falde del Monte Monega , a Montegrosso e il giorno dopo ci dirigiamo verso Monesi, la piccola stazione sciistica preferita da Giovanni Agnelli. Il percorso costeggia l'area dei pascoli alpini alle pendici del Monte Saccarello , a 2200 m, il più alto della Liguria., presidio dello Slow Food.

Il giro delle malghe delle Alpi Liguri dura 30 km ed è un percorso naturalistico che comprende Valcona, tutta in pietra, Salse , con i suoi terrazzamenti agricoli, Upega ,con le sue caratteristiche case alpine e Viozene , ai piedi del Monjoie .

Prima di ripartire , non bisogna dimenticare di portar via i profumi della lavanda del Col di Nava e il vino delle aziende di Pornassio. Sulla strada del rientro , raggiunta la costa, ci si può fermare sulla spiaggia di Arma di Taggia (Imola) , punto d'incontro di giovani surfisti.

### Toscana

L'itinerario comincia da Siena imboccando la ss 438 per le Crete Senesi , colli argillosi privi di vegetazione, e si arriva ad Asciano , all'Abbazia Benedettina di Monte Oliveto Maggiore , circondata da cipressi, pini, querce e olivi e a Buonconvento ,un borgo affascinante . Si prende la Cassia in direzione Roma e si arriva a Montalcino , patria del celeberrimo vino Brunello doc. Lungo il percorso si ammira uno dei paesaggi più affascinanti d'Italia con borghi medioevali, antichi complessi colonici, rocche fortificate. Superati Paganico e il borgo di Montemassi, si arriva a Massa Marittima , dalla sua splendida urbanistica medioevale, e a Monte Bamboli , nella Maremma più autentica, quindi a Suvereto , altra patria del vino con marchio doc Val di Cornia. Proseguendo si giunge al mare verso San Vincenzo

### Provenza .

Alle spalle di Nizza, la capitale della Costa Azzurra, si cela uno dei percorsi più interessanti d'Europa, tra mare , gole tortuose e silenzi di montagna. Lasciata Ventimiglia s'imbocca la Valle Roya , verso Sospel, entrando nel Parco Naturale del Marcantour : una serpentina tra montagne e boschi della parte orientale delle Alpi marittime francesi fino al bivio per la Gole della Vésubie. Si prosegue per Col De Turini e Plan d'Argent . Sull'altopiano dell'Authion , una zona strategica teatro di molte battaglie, si ammirano le rovine di un castello medioevale, i resti di caserme napoleoniche, i bunker della II guerra mondiale . Si inizia la discesa verso Castellane fino al Point Sublime da dove si può ammirare un impressionante paesaggio di pareti verticali con un dislivello tra altopiano e torrente di 700 m. Si passa quindi per Moustiers , famosa per le sue ceramiche, e s'imbocca la Corniche Sublime , altro spettacolare percorso fino a Grasse e Saint Paul de Vence , noto caratteristico borgo medioevale cinto da bastioni, tra i più visitati di Francia e meta di molti artisti famosi (Chagall, Prévert ecc.) . Da qui il rientro in Italia (Mentone e Ventimiglia) è breve.