

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	10
Мой лейтмотив	11
Вступление	14
Тосканская история.	14
Оранжевый флаг	16
Самые красивые бурги Италии.	18
Мировое наследие.	19
Вот занесло так занесло!	20
Тосканская кухня.	22
Часть I. Весна.	26
Глава 1. Практически паломник.	28
• Баньи-Сан-Филиппо	28
• Сигерик	33
• Паломнические пути.	36
• Практически паломник.	40
Меню практически паломника	
На закуску:	
• Пинцимоньо — сырые овощи по-тоскански.	46
На первое:	
• Помидоры, запеченные в духовке, с песто из рукколы	47
На второе:	
• Каркатицы с картошкой	48
На десерт и на здоровье:	
• Печенье «ужасное, но вкусное».	49
Глава 2. Башенный город.	50
• Средневековый Манхэттен	51
• Жизнь — это сказка.	56
• Храм с секретом	59
• Колле-ди-Валь-д'Эльса	62
• Верначча ди Сан-Джиминьяно	64
Меню сегодняшнего дня	
На закуску:	
• Карпаччо из цуккини	67
На первое:	
• Паста со сливочным соусом и спаржей	68
На второе:	
• Куринная грудка в белом вине из Сан-Джиминьяно	70
На десерт:	
• Клубника с кремом из рикотты	71

Глава 3. Ирис нежный	72
• Живите и процветайте!	73
• Ирис нежный	74
• Ла Фьората	79
• Флорентийская Пасха	84
• Рубец	85

Меню флорентийского весеннего дня

На закуску:

- *Салат «Мистиканза пастухов»* 88

На первое:

- *Ризотто с radicchio и горгонзолой* 91

На второе:

- *Рубец по-флорентийски* 92

Для души:

- *Пан ди рамерино с бокалом «домашнего» вина.* 93

Часть II. Лето **96**

Глава 1. Среди морей

- Среди морей 98
- «Новый мир покажу тебе я» 100
- Побудем аборигенами. 110
- Болгери 117
- Рыбная кухня Тосканы. 119

Меню жаркого летнего дня

На закуску:

- *Цукини алла скапече (из свежих овощей)* 122

На первое и на второе:

- *Жаренная во фритюре мелюзга* 123

На десерт:

- *Паннакотта* 124

Взбодриться и не уснуть после сытного обеда поможет:

- *Панч из Ливорно* 126

Глава 2. Морские сказки

- Морские сказки 127
- Остров Эльба 134
- Именем Наполеона 139
- «Здоровье — в воде» и не только.... 142
- Прекрасная Маргарита 145

Меню эльбанского дня

На закуску:

- *Цукини алла скапече (классический вариант)* 154

На первое:

- *Тальятелле по-адмиральски* 155

На второе:	
• <i>Курица Валеvской</i>	156

Глава 3. Музыкальная шкатулка Тосканы	158
• Не выключайте музыку	159
• Джакомо	170
• Феррагосто	174
• Сагра — sagra, sagra...	178

Меню музыкального дня

На закуску:	
• <i>Салат из полбы</i>	180

На первое и второе:	
• <i>Кальдероне</i>	181

На десерт:	
• <i>Бабушкин пирог</i>	184

Часть III. Осень **186**

Глава 1. Погружение в Кьянти

• Погружение в Кьянти	188
• Черный петух	190
• «Кьянти Классико»	191
• Море Верраццано	196
• Летайте, всегда летайте...	198
• Маслина	203

Меню сегодняшнего дня

На закуску:	
• <i>Феттунта</i>	206

На второе:	
• <i>Ростбиф по-тоскански</i>	206

На десерт и на здоровье:	
• <i>Лепешка с виноградом — скьяччата кон ува</i>	209

Глава 2. Не туристическое место **212**

• Совсем не туристическое место	212
• Гроссето — крупинка соли	217
• Три месяца — осень...	221
• Каштаны	225
• Novello — молодое вино	227

Меню сегодняшнего дня

На закуску:	
• <i>Донзелле с прошутто</i>	230

На первое:	
• <i>Тортелли мареммани</i>	232

На второе:	
• <i>Большая котлета в духовке — польпеттоне</i>	234

Для души и для тела:

- *Пирог кастаньяччо с боклом молодого вина* 237

Глава 3. Город золотой 239

- Атмосферно 240
- Джостра-дель-Сарачено 243
- Химера 245
- Яблоки 248

Меню сегодняшнего дня**На закуску:**

- *Омлет по-аретински* 252

На первое:

- *Ньокки из Касентино* 253

На второе:

- *Говяжий язык с зеленым соусом* 255

Для души:

- *Тосканский яблочный пирог* 256

Часть IV. Зима 257**Глава 1. Тосканский Экскалибур** 258

- Тишина 258
- Белоснежные кудри Гальгано 261
- Король Артур на тосканский лад 263
- Здравствуй, Дедушка Мороз 268
- *Diospygos* — божественный огонь 270

Меню сегодняшнего дня**На закуску:**

- *Тосканские кростини* 275

На первое и второе:

- *Кабан в соусе* 276

На десерт:

- *Сбризолона с хурмой* 279

Глава 2. Заколдованный**Маремманский треугольник** 280

- Туфовая сказка 280
- Достопримечательности Питильяно 283
- Маленький Иерусалим 287
- Сорано 290
- Божественные термы Сатурнии 294

Меню сегодняшнего дня**На закуску:**

- *Трамедзино с тунцом* 300

На первое:

- *Аквакотта* 301

На второе:
• Кролик по-охотничьи 304

**Глава 3. Корабли идут, самолеты летят,
поезда спешат во Флоренцию 306**

- Божоявление в зимнюю ночь... 306
- Магический февраль. 310
- Прогулка с хмурым гением 313
- Корабли идут, самолеты летят, поезда спешат
во Флоренцию 320
- Дули холодные ветра.... 322

Меню сегодняшнего дня

На закуску:
• Луковый пирог — поррата 326

На первое и второе:
• Ариста 329

Гарнир:
• Фасоль по-птичьи 330

Для души:
• Браунинг чай 332

Вместо финала. Весна начнется в феврале... 334

Здравствуй, уважаемый читатель!

Меня зовут Элена Набель. На страницах этой книги я рассказываю о Тоскане — великолепном крае, который люблю и в котором живу уже много лет. Волею судеб в Тоскану я попала в конце 90-х, имея свои собственные представления об этой стране. Мне помогло мое художественное образование: я знала культуру и искусство Италии, правда, только по картинкам, порой даже черно-белым. Когда я первый раз оказалась в этрусских гробницах под городом Ветулония, меня поразили мощь древних сооружений и невероятная притягательность древней культуры этрусков, о которых я писала реферат еще на первом курсе университета. Кажется, все было предрешено, но, успешно закончив археологическое отделение Сиенского государственного университета, я ринулась не на раскопки, а в люди — и открыла для себя туризм. Мне хотелось делиться с другими тем, что я уже знала, во что была влюблена, чем оказалась увлечена.

Считаю, что людям со мной интересно, душевно, спокойно, красиво, загадочно и вкусно. Гид — странная профессия, есть в ней что-то от миссионерства, паломничества, дидактики, психологии и сталкинга одновременно: думаешь, что сейчас ты говоришь о вине, завтра будешь рассказывать о «Портрете мальчика» Перуджино в Уффици, а оказывается, все это время ты даришь людям тепло и любовь. И хочется чаще звучать на высокой ноте и дарить радость, безо всяких «но» и «если бы». Любая экскурсия, любая написанная строчка — это процесс сотворения, в котором принимают активное участие как слушатель (читатель), так и рассказчик, и кайф от переживания момента бытия наступает тогда, когда аккорды сливаются — и получается музыка.

Музыка, любовь, еда, природа, искусство, вино, творчество, снова еда (в этой стране по-другому не бывает)...

Путешествие, особенно долгожданное, мы любим пробовать и на зубок! Так мои культурные пласты расширились, и я увлеклась итальянской кулинарией. Помог мой муж-итальянец. Если бы не он, мне бы хватило тех самых «трех корочек хлеба», и о самом вкусном я могла бы продолжать рассуждать теоретически. Но мужа теориями о пользе сухого хлеба не накормишь — ему что-то более калорийное нужно, причем каждый день, и на обед, и на ужин. Это хорошо, если борща дня на три наварилось, а если макароны? Они же дальше обеда не программируются! Так я стала практиком. Грызть гранит науки — жестковато, а снимать чайной ложечкой нежные слои истории с кулинарного изыска — вкусно. Я снова увлеклась и решила проводить мастер-классы итальянской кухни в России и для моих туристов в Италии, а рецептов, собранных мной на просторах тосканской красоты и вкусноты, хватит на полноценную поваренную книгу!

Вот и разберись, где заканчивается профессия и начинается кулинария (хотела сказать — призвание)... Пока не слишком озадачиваюсь: творю, радую, впечатляю, увлекаю своих подопечных познавательными, правдивыми, веселыми и грустными, порой трогательными и обязательно вкусными историями.

Мой лейтмотив

У каждой песни есть свой лейтмотив, у каждого слова — свое звучание, у каждого времени года — свое очарование. Прожив в Италии достаточно, чтобы познать ее, совершенно разную, так капризно зависящую от солнца и яркого неба, я решила показать ее такой, какой я ее знаю. Италия весной — это не та Италия, что зимой, совершенно другие настроения бродят по ее городам осенью, по ее просторам — летом.

Весной в Италии расцветают бескрайние поля маков. Цветение природы, долгие пешие прогулки... Главный христианский праздник — Пасха. Все зарождается — Возрождается. Поэтому итальянская Весна связана с полями и лугами, с травами, с походом, с дорогой, с паломническим путем, с Ренессансом как эпохой Весны.

Летом Италия становится морем. Море бьется внутри каждой мысли и желаний любого итальянца сбежать от жары на песчаный, каменный, скалистый берег и быть папуасом в резиновых тапочках и рваной футболке. Пляжи, солнце, морские прогулки, вечерние посиделки с друзьями, холодное вино, мороженое, закаты... Куча, самая настоящая куча фольклорных праздников, проходящих во всех провинциях региона. Фокус внимания перемещается к морским городам, островам, к фестивалям, к празднованию жизни — ежеминутно!

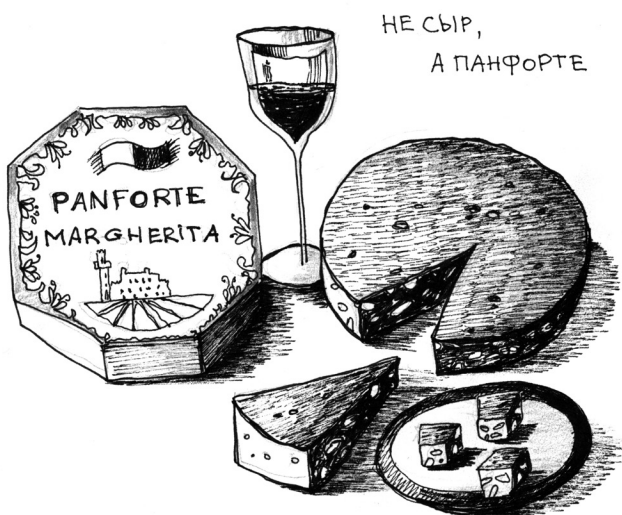
Осенью Италия превращается в уважаемую даму, надевает сапоги на высоком каблуке и выходит прогуляться по городским достопримечательностям, музеям. Щедрая по натуре, она с безумством увлеченной садовницы сыплет дарами природы: вином, оливковым маслом, каштанами, грибами, овощами и фруктами. В природе Италии появляется некая медитативность, желание не спеша прогуляться по городу под зонтиком, сходить на выставку или устроить вылазку на природу (тоже в сапогах, но уже резиновых) за каштанами, за трюфелями — поход за осенним счастьем.

Зима — это желание снега, значит, горы, желания тепла — значит, термы. Это ощущение приближения праздника, настоящего, с чудом, — Рождества. Вкусная еда (куда в Италии без еды), зимние каникулы, карнавалы — шумные, яркие, красочные и снова вкусные. Истории термальных источников, горные легенды, а также рождественские, новогодние и карнавалы традиции Тосканы раскрывают характер Италии, все

время стремящейся понравиться, несмотря на плохую погоду.

Вся моя книга посвящена Тоскане — кусочку такой маленькой и такой большой Италии. А ее лейтмотивом является состояние счастья, которым я делюсь, чтобы вдохновить, заинтересовать, подвигнуть на долгожданное путешествие, на поиск вкуса жизни, открытие нового, чтобы чаще отпускало и радовало душу, чем беспокоило и болело.

Я не гуру, не коуч, не духовный учитель — мне просто хочется, чтобы в мире было больше счастья и чтобы мы его творили каждый день своими добрыми мыслями, хорошими поступками, своим бесконечным путешествием.



ВСТУПЛЕНИЕ

Тосканская история

Моя тосканская история началась с маленьких сельских усадеб и небольших городов, издали больше похожих на грозные крепости.

Показная суровость старых зданий быстро отходила на второй план уже с парковочных мест под высокими крепостными стенами, а над ними — площадки с видами на дали... Сколько фотографий я сделала именно с парковок, где виды кружили голову и требовали восклицаний в предвкушении открытия урбанистических лабиринтов, продуманных и обжитых человеком еще в глубокой древности! А с первых шагов по узким виляющим улочкам начиналась сплошная благодать и деревенская идиллия: бабушки на стульчиках у входа в полутемные квартирki, старички в баре, шумно обсуждающие мировые новости, и даже кошки из подворотни — все говорят тебе «Бонджорно!» и «Сальве!».

Лаконично вписанные в «ландшафт», выросшие в замшелые камни коренными фундаментами вековых построек, эти итальянские селения произвели на меня невероятное впечатление с первого дня пребывания на Апеннинском полуострове.

Из года в год, колеся от замка к замку, от деревни к деревне, я прирастала к этим древностям, сотворенным вместе с холмами и оврагами, испещренным морщинками растрескавшейся штукатурки, встречающим рассветы своей бесконечной старости слепыми окнами заброшенных палаццо, провожающим закатное солнце светом неоновых фонарей, зорко наблюдающим за стремительным ломаным полетом летучих мышей-

пипистрелло в черном южном небе, усыпанном яркими звездами.

А потом забыла, предалась работе, заботам, переключилась на большое, важное. Сиена, Флоренция, Пиза, Лукка затмили горизонты и затуманили взгляд...

— Лена, что мы можем показать туристам здесь, в Маремме?

Я напряженно молчу в трубку — думаю.

— Что ты молчишь? Орбетелло подойдет или нет, можешь мне ответить?

— Нет, не подойдет. Чтобы показывать Орбетелло, нужно вводить его в контекст территории, один он может не прозвучать. Нужно соединять его с Монте-Ардженатрио, а у нас автобус на 50 посадочных мест! Мы по полуострову мало где проедем, а там главное, чтобы до смотровых площадок добраться. Предлагаю Массу-Мариттиму: недалеко, красиво, истории и искусства на полноценный город хватит.

Так я неожиданно вернулась и вспомнила свои же слова: Италия — это не большие мегаполисы с раскаленными от полуденной жары площадями, а то малое, часто крестьянское, что испокон веков продолжает размеренную жизнь в тишине провинциальной затерянности между холмов, виноградников, полей и кипарисов...

И все то, о чем написаны интересные книги, сняты отличные фильмы, что веками вдохновляло великих художников, все, о чем неустанно рассказывают путешественники в своих блогах, а фотографы выкладывают в альбомы, от которых у вас перехватывает дух, мы можем увидеть, продегустировать, ощутить — словом, мы можем к этому прикоснуться!

Поехали!

Оранжевый флаг

Чтобы до нас дошли все красоты прошлого, их надо поддерживать и оберегать. Даже если нам кажется, что камень вечен — это нам только кажется.

Помню мое первое впечатление от Питильяно — небольшого городка в преддверии горы Амиаты: полупустые улицы, покосившиеся ставни, выцветшие объявления о продаже дома на дверях и окнах. Обшарпанные фасады, осыпающиеся штукатуркой в забвение веков...

Только кошкам было хорошо на полузаброшенных улицах города (ну, и одичалым городским туристам, которые, подустав от «несколько лет без отпуска», от метро, стресса, беготни, бросались в эту европейскую дичь с головой, и чем безлюдней находили глухомань, тем для них было круче).

Когда Леопольдо Второй, великий герцог Тосканы из рода Габсбургов и Лотарингов, в начале XIX века направился в Маремму, его путь пролегал по небольшим городкам — Паганико, Сатурнии, Соване и многим другим, названия которых порой трудно выговорить, не то что запомнить. Впечатления от происходящего навели герцога на тягостные размышления: «Через 50 лет этих городов не будет» — писал он в своих дневниках. Но вот прошло уже 150, а городки стоят, благодаря невероятным усилиям самих людей, «активистов рытвин и ухабин», каждый день незаметно делающих свое большое дело — спасающих культурное наследие от разрушающей силы времени.

Первыми на тропу осознанного подхода к культурному наследию малых достопримечательностей Италии вышел туристический клуб *Touring Club Italiano* (или



просто *Touring Club* — Туристический клуб), созданный в 1894 году пропагандистами малого туризма в количестве 57 человек во главе с итальянским геологом и спелеологом Луиджо Витторио Бертарелли. В 1998 году клуб придумал Оранжевый флаг — *Bandiera Arancione*, который присваивается небольшим, с населением не больше 15 000 человек, городам за высокий уровень обслуживания туристов. Став таким образом первым на Апеннинском полуострове прецедентом содействия внутреннему туризму и его развитию в Италии на качественно новом, европейском уровне, *Touring Club Italiano* остается и по сей день единственным итальянским проектом, вошедшим во Всемирную туристскую организацию — *United Nations World Tourism Organization (UNWTO)*.

На 2018 год Оранжевым флагом Туристического клуба награждено 227 городов по всей Италии. Первенство в этом списке держит... Догадайтесь кто? Конечно же, Тоскана: 38 городков региона значатся в списках клуба. За Тосканой шествует Пьемонт с 28 городками, за Пьемонтом — Марке (21 город). Эмилия-Романья с 20 городками замыкает список ярко-оранжевых регионов.

Путешествуя по Италии на автомобиле или автобусе, при въезде в небольшой незнакомый вам город присмотритесь к дорожным указателям: Оранжевый флаг всегда помещается рядом с названием населенного пункта, выделяя его из других по следующим параметрам:

- валоризация местных ресурсов;
- повышение культуры приема и обслуживания;
- стимулирование мастерства ремесленнического промысла;
- развитие местного предпринимательства;
- укрепление территориальной идентичности.

Не правда ли, звучит? И манит пролистать список «оранжевых» городов, составив свой маршрут следующего путешествия по Тоскане...

Самые красивые бурги Италии

Оранжевый флаг Туристического клуба Италии был только началом содействия рядовых итальянцев развитию малых городов и предместий Италии. В 2001 году Национальная ассоциация итальянских коммун реализует проект *I Borghi più belle d'Italia* — «Самые красивые бурги Италии».

Номинация была придумана для того, чтобы поддержать туризм «в местах особой исторической и культурной ценности», а значит, и жизнь маленьких городов, резко потерявших свою привлекательность в эпоху всемирной глобализации и оставшихся за рамками массового туризма.

Каждый год телевизионная туристическая программа *Kalimangiaro*, идущая по государственному каналу RAI 3, выбирает из 271 городка, имеющего номинацию «Самый красивый бург», 20 претендентов — по одному из каждого региона Италии. Несколько месяцев длится народное голосование, по большинству голосов выявляется город-победитель.

Кстати, провинция Сиены в Тоскане является самой номинированной из всех десяти провинций как Оранжевым флагом Туристического клуба, так и красным флагом «Самых красивых бургов». На сегодняшний день в Тоскане насчитывается 26 городков с красным флагом «Самого красивого бурга Италии».

Несколько лет участвовала в таком телеголосовании, когда на кону стояла судьба городов Питильяно из провинции Гроссето, Суверето из провинции Ливорно и небольшого замка Джильо-Кастелло на острове Джильо. И в том, и в другом, и в третьем случае выиграть заветное первое место не получилось, хотя до желанной победы было рукой подать... И все же выиграть получилось.



Благодаря рекламе поднялся общий интерес к малой и несправедливо забытой Италии. По данным канала телевизионных новостей Итальянской Республики TG 1, за 2017 год «самые красивые бурги Италии» посетили три миллиона человек. После десятилетий забвения и деградации — по 12 тысяч человек на каждый городок. Неслабо.

Да и сама я вижу, как развивается туризм в старых, когда-то оставленных без внимания городах. Если в начале двухтысячных даже в самый разгар сезона я могла практически одна бродить по улицам мимо домов с опущенными ставнями и закрытых на ключку магазинов, то сейчас просто любо-дорого посмотреть на улочки, до сиесты бурлящие жизнью и притягивающие туристов колоритом местечковой жизни. Движение, братцы, это великая штука!

Мировое наследие

Если вы, как в копилочку монетки, как в коробочку открытки, как марки в альбомы, собираете по всему свету наследие ЮНЕСКО, вам будет что положить в ваши коробочки, конвертики, баночки и в Тоскане.

Посудите сами: в список объектов всемирного наследия ЮНЕСКО с 2013 года входят двенадцать вилл Медичи, разбросанных по нескольким провинциям региона, а также два парка «Сады Боболи» во Флоренции, заложенные в XVI веке семьей Медичи при дворце Питти, и сад Пратолино загородной виллы знаменитого семейства, последним хозяином которой был князь Павел Демидов. Городские исторические центры пяти городов: Пизы, Флоренции, Сан-Джиминьяно, Сиены, Пиенцы — в разные годы вошли в список, возглавляет который столица региона — прекрасная Флоренция. В 2004 году к списку охраняемого присоединилась неповторимая рукотворная Валь д'Орча — долина реки Орча. Красивая точка, которая в скором времени может превратиться в запятую.