



# СОДЕРЖАНИЕ

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

<b>Глава 3. Ирис нежный</b> . . . . .	<b>72</b>
• 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 радижьё и горгонзоллой* . . . . . 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

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

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

**Меню музыкального дня**

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

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

<b>На десерт:</b>	
• <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**

<b>На закуску:</b>	
• <i>Феттунта</i> . . . . .	206

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

<b>На десерт и на здоровье:</b>	
• <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**

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

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

<b>На второе:</b>	
• <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-птичьей . . . . . 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!

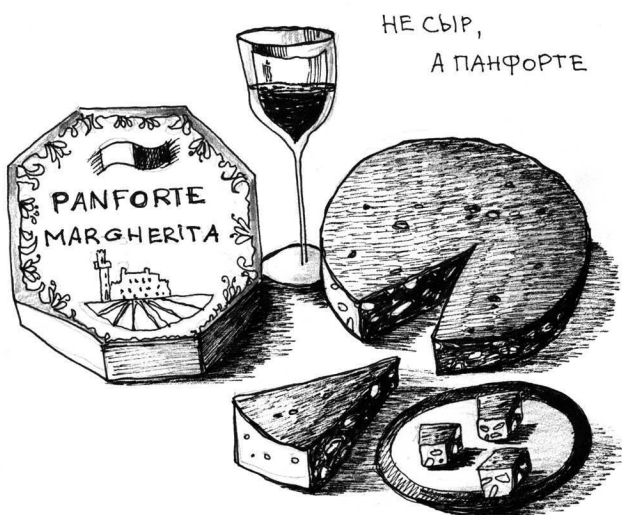
Осенью Италия превращается в уважаемую даму, надевает сапоги на высоком каблучке и выходит прогуляться по городским достопримечательностям, музеям. Щедрая по натуре, она с безумством увлеченной садовницы сыплет дарами природы: вином, оливковым маслом, каштанами, грибами, овощами и фруктами. В природе 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

**М**оя 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.

