

Anno XXIV N° 265 - FEBBRAIO 2025

# 4P Passi

notiziario mensile a cura del Gruppo Escursionistico

*Oltrelacittà*



**Turbone**  
**Ferrara**



# IL GULASH

*Ci facciamo un viaggio in Ungheria, la nazione della bella Budapest, del Danubio, della Puszta con i suoi allevamenti di cavalli e di una gastronomia in bilico tra la "mittel Europa" e la tradizione slava*

Nel mondo se dici Ungheria rispondono **GULASH (o goulash o gulasch)** ...è uno "spezzatino" speziato e molto saporito a base di carne di manzo, lardo a pezzetti, strutto, cipolle, paprika a cui si possono aggiungere peperoni e patate. Questo è il piatto popolare detto anche "zuppa del bovaro"; in passato era una pietanza che veniva cotta in grandi pentoloni sul fuoco a legna ....adatta agli stomaci dei rudi lavoratori della terra...

Il Gulash si è diffuso poi anche in paesi vicini all'Ungheria come l'Austria, la Germania, la Slovenia, la Repubblica Ceca e anche le nostre regioni orientali prendendo a volte nomi diversi. Anche gli ingredienti possono essere diversi, es. la carne può essere di vitello, di cervo, di capriolo e addirittura si può trovare Gulash con pollo e con pesce.; una situazione simile alla Paella, piatto spagnolo con diverse varianti. Col tempo poi, è successo quello che accade ai "piatti poveri" in tutto il mondo....anche per questo spezzatino o stufato magiaro .... versioni meno rustiche ma sempre saporitissime hanno conquistato le mense dei borghesi e i menù dei ristoranti!



Cosa servire con il Gulash? Sicuramente, oltre al pane, in qualche ristorante potranno proporvi la pasta oppure il riso...ma per noi italiani la cosa giusta è la polenta ! Quanto al vino è perfetto un rosso strutturato come ad esempio un Pinot nero, un Chianti, un Brunello...o un rosso prodotto in Ungheria!



A proposito di vini ...in Ungheria troviamo un vino pregiatissimo: il famoso Tokaji ungherese che è in realtà un vino dolce che si abbina con formaggi e pasticceria....la qualità più pregiata è il Tokaji Aszu, un vino liquoroso che viene prodotto grazie ad una particolare "muffa nobile" che attacca gli acini dando aumento di zuccheri e acidi grassi aromatici.

Al contrario il Friulano, come adesso si deve chiamare il Tocai prodotto in Italia, è un vino bianco adatto al pesce e alle carni delicate ed è sempre stato diverso dal suo omonimo ungherese.

**Una curiosità:** il grande alchimista Paracelso, personaggio molto controverso, svizzero di origine ma vissuto in vari paesi, laureato in medicina a Ferrara, botanico, filosofo, era colpito dal fatto che il Tokaji avesse il colore dell'oro e pensando che nel terreno delle vigne ci fossero grandi quantità di tale metallo ...fece degli esperimenti alchemici per produrlo con le uve...

*Ma adesso mettiamoci ai fornelli.....Ecco una ricetta tipica di Gulash*

*Ingredienti (per 4 o 5 persone):*

*700/800 gr di polpa di manzo - 500 gr di cipolle bianche - un cucchiaino di paprika dolce - 5 bacche di ginepro - 20 gr di concentrato di pomodoro - un bicchiere abbondante di vino rosso - un litro e mezzo di brodo di carne- 2 foglie di alloro e di salvia - un mazzetto di rosmarino - mezzo cucchiaino di semi di cumino - 50 gr di burro, olio, sale e pepe.*

Mettete in una casseruola 50gr di burro, 40 di olio e le bacche di ginepro schiacciate e



scaldate il tutto; unite le cipolle tagliate finissime e a fiamma bassa cuocete per 10/15 minuti.

A parte tagliate la carne a cubetti di 4/5 cm, infarinateli e rosolateli in olio per un paio di minuti per lato; mettete poi i cubetti nelle cipolle e sul fuoco sfumate con il vino...versate poi il brodo caldo (non tutto) e continuate a cuocere aggiungendo via via la paprika, gli odori, il concentrato e il resto del brodo. Poi abbassate

la fiamma e, coprendo con un coperchio, lasciate cuocere anche per tre ore...aggiungendo se necessario un pò di brodo.

Se vuoi un piatto più completo puoi aggiungere in cottura un peperone e due o tre pomodori a pezzetti, patate, carote e a piacere un pochino di paprika piccante ...

Ricordiamo che la Paprika si ricava da peperoni seccati e macinati; è meno piccante del peperoncino e dà un sapore aromatico non pungente. Per il gulash è indicata la qualità dolce, cioè ricavata da peperoni dolci, ma non ci sta male anche un pizzico di quella piccante.



Non possiamo però alla fine del nostro escursus non ricordare un dolce buonissimo che si può gustare in una

delle tante favolose pasticcerie di Budapest: **la torta Dobos** ...una sinfonia di Pan di Spagna, cioccolato, caramello, frutta.

*E dopo aver assaggiato le specialità  
mangiare ...ci vuole un po' di musica  
e ballo tipico....*



*Dalla prima camminata dell'anno:*

# Pisignano-La Romola



Con lo sguardo che cerca lo snello campanile della parrocchiale di santa Maria alla Romola, abbiamo girato tra generosi vigneti e uliveti tanto belli da sembrare scolpiti. Doveroso inchino alla ultracentenaria sequoia. Allegra piccola prova di equilibrio nel guado di ruscelletto d'argento e ancor più allegra prova di appetito nell'ospitale circolino della Romola. Bravi gli organizzatori , meravigliosa la compagnia. Grazie e alla prossima.



**Gianni Brinati**



# Itinerario Naturalistico del TURBONE

9 febbraio

**La nostra escursione** inizia dal Turbone, frazione di Montelupo; dopo il piccolo ponte sul torrente Turbone prenderemo una pista ciclopedonale che inizialmente costeggia la superstrada e poi la Pesa ed è circondata da due ali di vegetazione arborea composta da pioppi, ontani e salici. In questo tratto ci possiamo imbattere nel Martin Pescatore, pronto a tuffarsi per catturare



alborelle e lasche di cui è ghiotto.

Dopo circa 3 km vedremo un terreno recintato: qui ci sono degli scavi archeologici di una villa di età romana (primo secolo). Poi il sentiero comincia a salire e dopo aver oltrepassato l'agriturismo Le Masse, attraverso una strada poderale tra campi, vigneti e bellissimi panorami, raggiungeremo il borgo di Pulica e la Chiesa di San Donato in Livizzano, il punto più alto del nostro percorso.

La discesa inizia con un sentiero

che ci porterà ad incrociare il torrente Turbone, qui prenderemo una comoda strada bianca caratterizzata da fasce boschive e tratti di brughiera; raggiungeremo quindi il paese del Turbone chiudendo il nostro anello.



Questo percorso naturalistico ci permetterà di ammirare un paesaggio in parte antropizzato (vigneti, campi, piccoli insediamenti) ma con molto di naturale: boschetti, brughiere, terreno a volte franoso con piccole forre scavate dal torrente. La vegetazione spazia dai pini marittimi ai cipressi, alla roverella e alla ginestra oltre a salici e pioppi. Questo tipo di territorio è l'ideale per piccoli rapaci come il gheppio, la poiana, lo



sparviero, la civetta e il barbagianni.



Negli ultimi anni il comune di Montelupo e quello di Montespertoli hanno voluto valorizzare i loro territori con molte iniziative per far conoscere la loro naturale bellezza che possiamo ammirare a fondo con escursioni a piedi o in bicicletta.

## **BLOCK NOTES: TURBONE 9 febbraio 2025**

**ORGANIZZATORI: Adriano Sirigatti - Mauro Mazzoni**

**RITROVO: ore 8.30 Via del Perugino ang. Via S.Martini**

**PARTENZA: Ore 8.45**

**TRASPORTO: Auto**

**PRANZO: pranzo a sacco**

**ESCURSIONE: facile**

**DISLIVELLO: 250 m circa**

**DURATA ESCURSIONE: 11 km - 4 ore circa**

**Quota individuale € 10,00**

**Coloro che metteranno a disposizione le proprie auto**

**Saranno rimborsati con €15,00**

**Iscrizioni da martedì 28 gennaio telefonando al referente:**

**Adriano Sirigatti cell. 335229001**



# FERRARA

**23 febbraio**



***“La città del grande fiume,  
dei palazzi rinascimentali,  
delle atmosfere romantiche di  
Bassani”***

Passeggiare nel suo centro storico è un’esperienza suggestiva: case medievali, il Palazzo Comunale, il bellissimo Duomo, il palazzo dei Diamanti...il castello degli Estensi, i luoghi della comunità ebraica... Si percepisce nell’aria la storia di una città che nel tempo ha mantenuto una sua sovranità prima come Comune poi Signoria e infine importante centro economico mercantile ed agrario.

La storia ci racconta molte guerre lontane e una famiglia che ha mantenuto il potere per secoli facendo della città un centro di cultura e un gioiello del Rinascimento: gli Este (o Estensi). Alla loro corte operarono artisti come Piero della Francesca, Andrea Mantegna, Leon Battista Alberti, Tiziano e letterati come l’Ariosto e il Tasso.

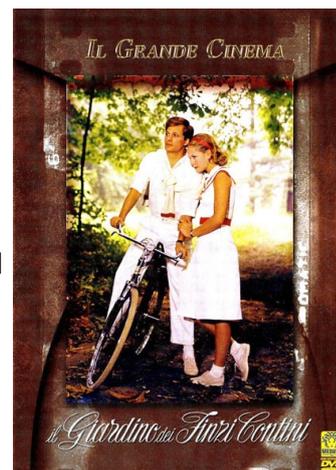
Nella Università fondata nel XIV secolo insegnarono Copernico, Pico della Mirandola, Paracelso e Falloppio.

Nata nei secoli bui del medioevo da genti che fuggivano da invasioni barbariche, nell’ottavo secolo ha già il nome Ferrara ed è centro Longobardo. Nei secoli successivi fu dei Franchi, della Chiesa e del Sacro Romano Impero. Feudo della famiglia Canossa continuò ad espandersi divenendo nel 1135 sede vescovile. In seguito fu libero comune e poi tra le famiglie nobili (Torelli, Adelardi, Casotti e Marchesella) gli Este ebbero la meglio e rimasero l’unica famiglia al potere per tre secoli.



Ferrara fu anche un centro di divulgazione del pensiero alternativo; anche il riformatore protestante Calvino fu presente in città chiamato dalla corte. Inoltre fin dal 1492 furono accolti molti ebrei che fuggivano dalla Spagna: la loro comunità dette un ulteriore impulso ai traffici mercantili e diventò una presenza integrata nella vita cittadina.

Il più illustre scrittore di Ferrara è Giorgio Bassani, di famiglia ebraica, politico e fondatore di “Italia nostra”. Racconta nel romanzo “Il giardino dei Finzi Contini” il dramma dei ferraresi ebrei durante l’ultima guerra: la storia di una famiglia ebrea borghese integrata nella realtà italiana del ventennio e trovata quasi improvvisamente colpita dalle leggi razziali e dalle successive persecuzioni.



## Il Po

Il fiume Po nella zona ferrarese si divide in rami: il principale scorre appena a nord di Ferrara; invece un altro ramo, il Po di Volano, passa per la città e consente di navigare dal centro al corso principale.



Sul fiume sorge una frazione di Ferrara, Pontelagoscuro, porto della città fin dai tempi degli Estensi che fecero costruire un ponte lungo 700 metri che poggiava su barconi.

## La nostra visita

La nostra visita a Ferrara inizierà, dopo l'incontro con la guida, con un breve tour panoramico in pullman attorno alle mura cittadine che circondano Ferrara. Costruite in epoche diverse, si conservano pressoché integre per una lunghezza di circa 9 km. In pullman si raggiungerà la città rinascimentale, da dove inizierà la visita a piedi, ammirando gli splendidi spazi verdi del Parco Massari, poi si attraverserà lo storico Corso Ercole I d'Este, spina dorsale dell'Addizione Erculeo, un'opera urbanistica iniziata a Ferrara alla fine del XV secolo per iniziativa del duca Ercole I d'Este. Fu la prima nel suo genere e tale da rendere Ferrara "la prima città moderna europea", si concluse agli inizi del XVI secolo con la morte del duca, ma l'impianto della città nato in quel periodo rimase inalterato nei secoli successivi.

L'edificio di maggior pregio è il celebre Palazzo dei Diamanti, caratterizzato



dal rivestimento a bugne appuntite che creano un suggestivo effetto di chiaroscuro. Si proseguirà la passeggiata verso il centro storico



medievale per arrivare alla Cattedrale, titolata a S. Giorgio, patrono della città, situata a fianco dell'antica Piazza delle Erbe. Sarà possibile ammirare dall'esterno l'imponente veduta del Palazzo Ducale Estense,

oggi Municipio, antica residenza degli Estensi prima di trasferirsi al Castello.

Proseguiremo verso la parte medievale più antica per gustare l'atmosfera della splendida Via delle Volte con i suoi caratteristici archi e le pittoresche e silenziose stradine del Ghetto Ebraico vissuto da importanti personaggi come lo scrittore Giorgio Bassani.

Al termine della visita guidata faremo la pausa pranzo.

Potete scegliere se aderire al pranzo in ristorante o altro.

Noi avremmo individuato un ristorante nei pressi del Castello al costo di 25,00 € a persona.

Nel pomeriggio è prevista una visita guidata del percorso museale del Castello Estense, che comprende le sale gotiche, le antiche cucine, le prigioni ed il piano nobile, dove ci sono ancora le tracce degli appartamenti degli ultimi due duchi di Ferrara della durata di circa 90 minuti. Il gruppo sarà diviso in due sottogruppi ognuno con una sua guida.

Al termine rientro a Firenze.



## **Attenzione !!!**

Per facilitare l'iscrizione alla gita a Ferrara, non farvi fare le corse e le lunghe code, il Consiglio ha pensato di rinnovarsi, di modernizzare il metodo di iscrizione usando Whatsapp.

Basterà quindi inviare al responsabile un messaggio **dalle ore 9.00 (non prima) di giovedì 6 febbraio** con i nomi e cognomi dei partecipanti, **indicando se si aderisce o no al pranzo in ristorante**. Un socio come al solito può iscrivere se stesso e un altro socio. Il responsabile confermerà con un **OK o con** 

Dopo la conferma dovrà seguire il bonifico per l'importo della quota o delle quote. In mancanza del bonifico l'iscrizione è nulla.

Si ricorda che nel pullman il numero massimo è di 54 persone, sarà cura del responsabile avvertire quando siamo arrivati al massimo, eventualmente si stilerà una lista di attesa.

### **BLOCK NOTES: FERRARA - 9/02/2025**

**ORGANIZZATORI: Donatella Deotto - Gabriella Innocenti**

**RITROVO: ore 7.00 via del Perugino ang. Via S.Martini**

**PARTENZA: Ore 7.15**

**TRASPORTO: Pullman GT**

**PRANZO: libero o in ristorante**



**Quota individuale € 55,00**

**Quota ristorante € 25.00**

**Iscrizioni messaggio whatsapp**

**da giovedì 6 febbraio ore 9.00**

**al referente Gabriella Innocenti cell. 3387157397**



# BURRACO

## Venerdì 7 febbraio 2025

Partecipanti solo al burraco € 5,00

Ritrovo ore 20.45

Cenetta ore 19.30 - € 11,00

Confermare la partecipazione entro lunedì 9 dicembre 2024

Agostino Di Chiazza cell. 3395078636

Casa del Popolo  
San Bartolo a Cintoia

Smettila di contarle...  
vieni alla

## CENA DELLA PECORA ALLA CAMPIGIANA

Venerdì 28 febbraio ore 20.00

Menù:

Antipasto

Penne al ragù di pecora

Pecora in umido

Dessert

€ 25,00



Le iscrizioni sono aperte a tutti, soci e amici, l'importante è tenere presente che

**terminano martedì 24 febbraio**

Whatsapp Guido 3398118239, precisando nome e cognome dei partecipanti.

## PROGRAMMA ESCURSIONI 2025

### Febbraio

- 9 - Itinerario naturalistico Turbone
- 23 - Ferrara (visita turistica)

### Marzo

- 9 - Castello di Montalto (Valdambra)
- 23 - Rocca di Cerbaia/Montecuccoli

### Aprile

- 6 - "Giardino dei Tarocchi"
- 27 - Anello di Volpaia

### Maggio

- 1/2/3- Balcone d'Italia-Lago di Como-Cremona
- 11 - Anello Colla di Casaglia
- 18 - " Galliano" (escursione/pranzo)

### Giugno

- 1 - Anello foresta di Montenero
- 15 - Itinerario Faggeta/Prato Berlincioni
- 21/24 - "Dolomiti"
- 29 - Bagni di Cetica/Omo di Sasso

### Luglio

- 6 - Croce Arcana/Scaffaiolo

### Settembre

- Settimana Soggiorno Mare
- 7 - Anello Candalla
- 21 - Anello Cascate della Corigiola

### Ottobre

- 5 - Macchia Antonini/Calamecca
- 19 - Anello Panzano/Borgo San Martino

### Novembre

- 2 - Carmignano/Capezzana
- 16 - Montebuoni/S.Andrea in Sanese
- 30 - Anello di Gargonza

### Dicembre

- 6/7 e 8 - "Marche"

## LEGENDA SIMBOLI



TURISTICA

Facile adatta a tutti



FACILE

Escursione inferiore a 4 ore  
Dislivello max. 300 mt



MEDIA

Escursione inferiore a 5 ore .  
Dislivello max. 450 mt.



IMPEGNATIVA

Escursione superiore a 5 ore.  
Dislivello oltre 500 m.



DIFFICILE

Escursione di lunga percorrenza  
Notevole dislivello e tratti esposti

"QUATTRO PASSI" periodico di informazione per i soci del GRUPPO ESCURSIONISTICO OLTRELACITTA'

Sede e redazione: Casa del Popolo di San Bartolo a Cintoia - via S. Bartolo a Cintoia 95 - 50142 FIRENZE

cell. 3312065170 - e-mail oltrelacitta@tin.it

Redazione: Donatella Deotto - Agostino Di Chiazza - Gabriella Innocenti - Mauro Mauri - Mirko Mosca

DIRETTORE RESPONSABILE: Guido Galli - STAMPATO E DISTRIBUITO IN PROPRIO