



## ***Pici, pasta tipica toscana***

La **Valdichiana Senese** potrebbe richiamare turisti e visitatori solo per la bellezza dei suoi paesaggi, il clima mite, le condizioni ambientali che favoriscono le coltivazioni e la presenza di una ricca flora e fauna. Ma in aggiunta, questa **ampia regione nel sud della Toscana**, al confine con Lazio e Umbria, ha da offrire testimonianze storiche e artistiche di grande rilievo e una concentrazione di acque termali che ne fanno davvero la terra del benessere. Visitando anche solo alcuni centri dei nove borghi che fanno parte del Consorzio della Valdichiana Senese, si potrà prendere un primo contatto con questa terra di acqua e fuoco, di ben vivere e ben mangiare scegliendo alcuni **fili conduttori** che ci guideranno alla loro scoperta.

Il primo si rivela immediato: approfondire la conoscenza dell'affascinante e cosmopolita **civiltà etrusca**. Attraverso i reperti, le statue, i dipinti raccolti in musei e tombe conosceremo via via usi e costumi di questa popolazione, le attività agricole, i commerci, l'amore per l'arte, la visione del mondo ultraterreno, le gioie del cibo e del vino. I siti in Valdichiana, talvolta ingiustamente considerati "minori", sono in realtà di enorme interesse e ancora oggi, riservano sorprese e scoperte. Il secondo tema a farci da guida non può che essere **l'acqua**, visto che questa è da millenni la terra della salute, del **potere salvifico delle sue fonti** ben noto fin dai tempi dell'antichità.

## **Chiusi in Valdichiana senese**

Tra i più antichi centri della Valle, abitato fin dall'età del

bronzo, **Chiusi** fu anche una delle dodici “metropoli” più importanti dell’Etruria fino al I secolo a.C. quando ottenne la cittadinanza romana. E’ un buon punto di partenza per la nostra esplorazione, in quanto facilmente raggiungibile dall’Autostrada A1 e con i treni ad alta velocità provenienti da nord e da sud.

Meritano una visita i musei, sì musei al plurale perché oltre al **Museo Archeologico Nazionale** non si può perdere il **Museo civico** e quello della **Cattedrale** sotto cui si snoda il cosiddetto **Labirinto di Porsenna**, una serie di percorsi ipogei, il cui nome richiama il mito di Porsenna, il potente lucumone etrusco che assediò Roma nel VI secolo a.C. Per molto tempo si è ritenuto che il labirinto difendesse il luogo di sepoltura di Porsenna che – si è favoleggiato per secoli – dovrebbe essere proprio sotto la città e contenere un favoloso tesoro. In realtà si tratta di una rete idrica sotterranea per regolare l’acqua della città e creare cisterne per la raccolta.



**Lago – Chiusi**

## **Il Museo Archeologico Nazionale**

Nonostante le tombe etrusche in questa zona siano state ampiamente saccheggiate nei secoli, l’opera di studiosi e collezionisti soprattutto nel XIX secolo ha permesso di salvare moltissimi reperti, via via raccolti nelle sale del museo allestito nella sede attuale nel 1901. E’ **un’imponente collezione eterogenea**, esposta in ordine cronologico e tematico, che spazia dalla preistoria alla ceramica attica

d'importazione alle sculture e ai ricchi corredi delle tombe etrusche fino alle testimonianze di epoca romana e longobarda.

Sono numerosi i capolavori davanti ai quali vale la pena di soffermarsi, a partire dall'enigmatica **Sfinge** in pietra fetida, calcare tipico della zona, divenuta il simbolo del Museo e all'urna in bronzo di Dolciano, in forma di **canopo antropomorfo** con testa e collo in fattezze umane. Di forte impatto emotivo il **sarcofago** in alabastro di **Larth Sentinates Caesa** (proveniente dalla Tomba della Scimmia) con l'urna sormontata da una statua del defunto seminudo e reclinato sul lettino dei banchetti, perfettamente agghindato nei capelli, con una ghirlanda e morbidi teli che lo avvolgono. Tutto fa pensare a un nobile, colto durante un simposio che si fa rito funebre e la vividezza del ritratto ci spinge a volerne saperne di più, della sua vita, dei suoi amori e di come abbia lasciato questa terra.



**Pozzo – Chiusi**

## **Il Museo civico “La città sotterranea”**

E' ospitato in due palazzi e suddiviso in più sezioni. Dal palazzo delle Logge si accede a quella de “**il Labirinto**” che presenta il complesso sistema ipogeo di Chiusi dal punto di vista storico e geologico. Un grande plastico della città vecchia aiuta a raccontare con foto e supporti interattivi, la leggenda di Porsenna. Proseguendo si resta davvero sbalorditi percorrendo i corridoi della ricchissima **sezione “Epigrafica”** sia per la sua collocazione che per la sua ricchezza.

In questa rete di circa 140 metri di cunicoli e gallerie sotterranei, è raccolta la più grande collezione italiana di iscrizioni etrusche: più di 500 epigrafi su pietre e urne tombali che hanno permesso di approfondire non solo tanti aspetti della scrittura etrusca, ma anche informazioni sulla società, sulle famiglie più in vista e i loro rapporti e legami. Alla fine del percorso ci si può affacciare nel buio a **un pozzo** per scoprire sul fondo un **laghetto** illuminato situato a una trentina di metri sotto il manto stradale, resto dell'antica rete idrica costruita dagli etruschi.



*Museo Civico – Chiusi*

## **Il lago di Chiusi in Valdichiana senese**

Dopo tante “esplorazioni” sottoterra, il ristoro ideale è offerto da una sosta al **Lago di Chiusi**, una piacevole area verde protetta ma perfettamente fruibile. Qui nidificano molti uccelli stanziali e sono di passo molte specie migratorie, mentre le acque ospitano persici, alborelle, anguille e carpe. Gli spazi attrezzati intorno alle rive del lago invitano a rilassarsi, a noleggiare barche o canoe, a passeggiare nel verde e sui pontili.

Da non perdere un pranzo in uno dei ristoranti che offrono il tradizionale **“brustico”**: si cuoce a fuoco vivo su una griglia scaldata con paglia e canne secche un pesce del lago appena pescato, un persico o un luccio, fino a che le squame non siano carbonizzate. Poi si pulisce il pesce e lo si serve in filetti con un condimento di olio, sale e aceto. Anche se non

è certo che fosse già sulle tavole etrusche, questo piatto è senz'altro figlio della tradizione ed è stato per secoli il pasto principale dei pescatori.



*Lago di Chiusi*

## **Chianciano Terme in Valdichiana senese**

Conosciute come benefiche fin dall'epoca etrusca, le acque termali di Chianciano verranno "riscoperte" verso la fine del Settecento, con la costruzione dei bagni di Silene facendo via via diventare questo borgo collinare **uno dei centri termali più famosi d'Italia**. Negli anni, al centro storico si è affiancata una città "moderna" che ha il suo fulcro in Piazza Italia e via Roma e che ospita i vari parchi termali, gli alberghi, gli stabilimenti per l'imbottigliamento delle acque e per la produzione di creme e cosmetici.

Si può dire, però, che gli Etruschi siano tornati a far sentire la loro presenza, grazie ai ritrovamenti fatti nelle varie campagne di scavi, soprattutto nella **necropoli di Tolle e dei Morelli**. Una visita al Museo Civico Archeologico di Chianciano, gestito da volontari, è quindi l'indispensabile complemento a un soggiorno di cure e relax.



*Museo Etrusco – Chianciano*

# Museo Archeologico Etrusco

Nell'organizzazione per aree tematiche del Museo e nei suoi reperti si possono scoprire usi e abitudini degli Etruschi con una completa, interessante e vivace rivisitazione di tutti gli aspetti della loro vita, grazie a numerose immagini, video e ricostruzioni di ambienti. Un piano è dedicato interamente al **simposio**, con la riproduzione in scala reale di una sala da banchetto per "toccare con mano" come si mangiava e beveva reclinati sui triclini.

Le tavole sono piene di carni, salumi, pane, e vino servito da schiavi. Il primo piano ci porta in una **fattoria** dove sono stati ricostruiti gli ambienti per la preparazione e conservazione del vino ed esposti anche oggetti per la mescita. Nella sala principale è stato ricomposto il **frontone di un edificio sacro** con le statue rinvenute vicino a una sorgente ancora in uso, i Fucoli. Sull'angolo destro del frontone spicca la bella statua in terracotta di una dea nuda, ma riccamente ingioiellata, che raffigura **l'Aurora**.

Accanto, la tomba proveniente dalla necropoli dei Morelli con un corredo principesco, incluso tutto il necessario per un simposio. Nel seminterrato, nelle vecchie cantine della villa, sono ricostruite alcune tombe rinvenute nella necropoli di Tolle. In fondo alla galleria la statua cineraria (è una copia, l'originale si trova a Firenze) della **Mater Matuta** rinvenuta nella necropoli della Pedata. Seduta in trono, tiene un bambino sulle ginocchia. Sia la testa che i piedi sono mobili, per poter inserire le ceneri del defunto. A fianco, un **sarcofago** con il defunto sdraiato come per un banchetto con vicino un **demone femminile alato**. Entrambi sono un bellissimo esempio dell'arte funeraria della zona.



**Museo Archeologico etrusco – Chianciano**

## **L'Acqua Santa e i Parchi Termali**

Chianciano, per buona parte del XX secolo è stata una nota e frequentata stazione termale. Chi ha i capelli grigi, ricorderà lo slogan "**Chianciano fegato sano**". E' seguito un periodo di crisi, con la chiusura di molti alberghi, la riduzione dei visitatori. Siamo ora in una fase di ripartenza. Si apre in questi mesi il momento del rilancio e degli investimenti con l'obiettivo di riportare il termalismo a **Chianciano** ai livelli del secolo scorso. Anche oggi comunque i visitatori possono godere di un ampio ventaglio di proposte nei **grandi parchi termali** immersi nel verde. **Fucoli e dell'Acqua Santa**, nelle **terme di Sillene** e nelle **piscine termali Theia**.



**Parco Acqua Santa – Chianciano**

L'Acqua Santa, ricca di sali minerali, si beve a digiuno per un'azione depurativa e disintossicante su fegato e intestino. Si mescola anche con il fango nel caso di patologie artrosiche e reumatiche. Si inala per i disturbi delle vie respiratorie. Nel Parco dell'Acqua Santa le **Terme sensoriali**, ispirate alla naturopatia, offrono percorsi personalizzati per rilassarsi, depurarsi, riequilibrarsi. All'ora di pranzo, propongono un buffet "della leggerezza" dove il gusto si sposa a cibi salutari a km zero. Le **piscine Theia**, ben sette vasche interne ed esterne alimentate dalla **sorgente Sillene**, dispongono di un centro benessere, con idromassaggi, sauna e bagno turco. Insomma, come all'epoca etrusca e romana, a Chianciano si

trovano benessere diffuso. C'è possibilità possibilità di relax e detox e rimedi naturali per prevenire e curare molte patologie sfruttando la grande ricchezza di questo territorio: l'acqua.



*Terme Sensoriali – Chianciano*

## Sarteano

Un'altra tappa, segnata dalle tracce degli Etruschi e dalla presenza di acque termominerali, è Sarteano. Si tratta di un **borgo di impianto medievale** posto su di un altopiano tra la **Val d'Orcia e la Val di Chiana**. E' dominato da un castello risalente all'anno Mille. La località fu abitata fin dalla preistoria e conobbe un importante sviluppo in epoca etrusca, fino al I secolo a.C.



*Necropoli – Sarteano*

## I colori degli Etruschi

La zona si presta a compiere interessanti itinerari tra cui, imperdibile, quello che dalla rotonda all'ingresso del paese porta **alla necropoli di Pianacce**. Da notare che si può raggiungere anche in auto. Contrariamente a quanto si riteneva, le tombe della zona testimoniano la ricchezza delle famiglie etrusche del luogo. Anche se non opulenta come Chiusi, **Sartheano** aveva famiglie nobili e abbienti che potevano



permettersi ricche sepolture. Lo conferma anch'ella scoperta di una struttura a semicerchio in travertino, probabilmente usata per l'esposizione del defunto e le cerimonie funebri prima della sepoltura.

In quest'area, nel 2003 fu scoperta la **tomba della Quadriga Infernale**, del IV secolo a.C, di eccezionale importanza per lo stato di conservazione degli affreschi. Per le loro sepolture, gli Etruschi riproducevano le loro case, addobbate con gli oggetti in uso per i banchetti, rifornite di viveri e vino. Se il defunto era nobile o benestante le tombe erano arricchite da affreschi e sculture. Quindi, al di là del valore storico e archeologico, le visite a una tomba lasciano anche una sensazione di meraviglia che coglie il visitatore. Si entra in un luogo così privato a condividere usi e credenze lontanissimi nel tempo ma resi più che vividi dalle rappresentazioni pittoriche.

Nella tomba della **Quadriga** sono gli **affreschi** a lasciare senza fiato. Un imponente demone dai capelli color fuoco accompagna nell'Ade il defunto su di un carro trainato da due grifoni e due leoni. Una scena di banchetto immortalava due personaggi (o amanti?) reclinati su di un letto di bronzo. L'elegante fregio con i delfini che si tuffano simboleggia il passaggio all'Aldilà. La pittura più impressionante è la raffigurazione di un serpente a tre teste. Con barba e aspetto minaccioso che rappresenta i mostri che dovevano popolare l'Ade. Sotto il frontone, il sarcofago in alabastro su cui giace il defunto.

## L'acqua di Santa Lucia

La zona di Sarteano è sempre stata ricca d'acqua, tanto che

fino agli anni Cinquanta l'acqua scorreva libera intorno alle mura, irrigando orti e giardini.

Oggi ci si può bagnare nel **Camping Parco delle Piscine**. Le vasche ricevono l'acqua a 24 gradi dalle **Terme di Santa Lucia**, dedicate alla Santa per le supposte proprietà curative per gli occhi. Sono acque termominerali, già note nell'antichità, che permetteranno una sosta di relax e benessere, grazie anche al grande parco attrezzato che le circonda.

## **San Casciano dei Bagni nella Valdichiana senese**

Il centro storico sorge sulla sommità di una collina ed è dominato dal castello costruito poco più di cento anni fa, ma che ben si integra con l'abitato circostante. Il suo sviluppo nei secoli fino all'Alto medioevo e sempre stato legato alle terme, frequentate dall'Imperatore Augusto e da tanti altri personaggi famosi. Le terme sono alimentate da 42 sorgenti calde che forniscono più di 5 milioni di litri d'acqua al giorno. Le **recentissime scoperte archeologiche** non fanno che confermare lo stretto legame tra acque e sacralità. Tutto ciò rendono questa terra, fin dall'antichità, un luogo di rinascita fisica e spirituale.

## **Il Santuario ritrovato**

Risale a pochi anni fa l'inizio della campagna di scavo, diretta da Emanuele Mariotti e da Jacopo Tabolli. La campagna ha portato alla scoperta, nelle vicinanze del bagno Grande, di

un'antica **vasca in travertino** e di un altare dedicato ad Apollo. La vasca sacra si è rivelata parte di un santuario etrusco-romano. Sono state recuperate nel 2022 **più di 20 state in bronzo** di raffinata fattura oltre, a **migliaia e migliaia di monete** in oro, argento e bronzo. E' una sensazionale scoperta. Guardando i filmati e le foto di quei giorni si possono ben immaginare l'emozione e le voci concitate di chi era nello scavo. Man mano che i reperti emergevano dal fango e venivano portati fuori tenuti in braccio, come fragili bambini l'emozione era sempre maggiore.

Le statue rappresentano imperatori, matrone, fanciulli e divinità varie per lo più ritenute con proprietà salvifiche e curative. I bronzetti raffigurano parti del corpo umano (orecchie, gambe, femori, uteri, membri maschili) offerti per chiederne la guarigione o come ex voto. La deposizione delle offerte in bronzo risale dalla fine del III secolo a.C. fino al V secolo d.C. **Il santuario non fu distrutto, ma ricoperto**, le vasche sigillate con le colonne tagliate e le statue e tutti gli oggetti votivi "appoggiati" sul fondo. Questo ha permesso di ritrovare i reperti in un eccezionale stato di conservazione grazie all'acqua calda termo-minerale. In attesa dell'allestimento del nuovo museo in un palazzo del Cinquecento e dell'organizzazione di un parco archeologico, si possono visitare le stanze Cassianensi, in piazza della Repubblica dove sono raccolti alcuni reperti dei primi scavi.



Santuario ritrovato – San Casciano dei Bagni

## **Il Bagno Grande e Fonteverde**

Il **Bagno Grande**, chiamato anche "**i vasconi**" è un piccolo

complesso termale pubblico, senza servizi né spogliatoi, completamente gratuito. Immerso nel verde, formato da due vasche è a disposizione di chiunque voglia immergersi in ogni stagione (l'acqua sgorga a 41 gradi) e in ogni ora. Secondo gli antichi le acque solfato-alcaline avevano proprietà antiinfiammatorie e aiutavano a curare molti malanni, compreso la sterilità femminile. Ancora oggi, si ritiene che le acque purifichino la pelle e siano benefiche per l'apparato respiratorio. Volendo invece passare una giornata di relax alle terme si può optare per il **resort Fonteverde**. Ci sono piscine coperte e scoperte, idromassaggi e la possibilità di acquistare, oltre l'ingresso giornaliero, anche molti trattamenti.



*I Vasconi – San Casciano dei Bagni*

## **La gastronomia in Valdichiana senese: viaggio nel viaggio**

Il cibo è spesso **una delle porte di accesso più immediate a un territorio**. E' una delle prime esperienze con le quali il viaggiatore contemporaneo cerca un contatto con la cultura e le tradizioni del luogo. La cultura enogastronomica è parte integrante di quella più ampiamente intesa. **Il cibo e il vino sono espressioni di un territorio**, della gente che vi vive e delle sue tradizioni. Sono al contempo elementi di identificazione e di differenziazione rispetto agli altri. La tradizione gastronomica della Val di Chiana Senese non ha bisogno di molte presentazioni. Prodotti di assoluta qualità danno vita a piatti conosciuti in tutta Italia. Basta pensare all'olio extravergine toscano Terre di Siena, al pecorino di Pienza, all'aglione, alla carne chianina. Ai salumi di cinta

senese, ai picci fatti a mano, al pane toscano sciocco.



*Tartare di Chianina*

## Specialità della Valdichiana senese da non perdere

I **salumi di cinta senese DOP** (salame, prosciutto, salsicce, capocollo, finocchiona) sono ricavati da suini dell'omonima razza, allevati allo stato brado o semibrado. L'arista di Cinta è ottima cucinata al forno o alla griglia

La **razza bovina detta chianina**, deve il suo nome alla Val di Chiana ed era senz'altro nota a Etruschi e Romani. Un tempo usata per i lavori nei campi oggi è allevata per la sua carne. Produce infatti una carne molto pregiata, magra, ideale da mangiare cruda in tartare, per la "fiorentina" e in genere per le bistecche

L'**aglione**, complemento di molti sughi, è molto più grande e dolce del cugino aglio. Non contiene allina e quindi è detto "l'aglio per il bacio" perché non lascia alcun odore sgradevole.

I **picci** sono una specie di grossi spaghetti **ruvidi**, fatti a mano, ideali per assorbire il sugo, che può essere un ragù tradizionale, di cinghiale o d'anatra o un condimento all'aglione e pomodoro.



*Aglione della Valdichiana*

Il **pane toscano sciocco o sciapo** è totalmente privo di sale, ideale quindi per accompagnare salumi e formaggi locali, dai sapori forti. Abbrustolito o fritto è un'ottima base per i crostini toscani a base di fegatini di pollo, indispensabili per aperitivi e antipasti.

E, per accompagnare, il **Vino Nobile di Montepulciano**, una vera eccellenza della zona. Dal profumo intenso, è noto fin dall'antichità ed è stato il primo ad ottenere la DOCG, la Denominazione di Origine Controllata Garantita. Di un vivace color rubino, si ottiene principalmente da uve Sangiovese abbinate, in piccola parte, ad altri vitigni.

## **Strada del Vino Nobile di Montepulciano e dei Sapori della Valdichiana senese**

E' l'Associazione che dal 1998 si occupa di valorizzare e promuovere la bellezza e la varietà di quest'area nel sud della Toscana.

Gli associati alla "Strada" sono produttori di Vino Nobile e di eccellenze gastronomiche locali più i nove i comuni che fanno parte della **della Valdichiana Senese**: Trequanda, Sinalunga, Torrita di Siena, Montepulciano, Chianciano terme, Chiusi, Sarteano, Cetona, San Casciano dei Bagni.

## **La Valdichiana senese**

Dal 2014 opera **Valdichiana Living**, **agenzia di incoming e tour operator ufficiale del territorio**. A loro, sia i singoli turisti sia i gruppi possono rivolgersi per scegliere tra un

ampio ventaglio di proposte e pacchetti.

L'impegno di tutti gli "attori", pubblici e privati, è diffondere la conoscenza del patrimonio eno-gastronomico, paesaggistico, storico-artistico e termale della Valdichiana Senese attraverso molteplici attività.

## **Le visite a siti e musei in Valdichiana senese**

E' bene informarsi prima di programmare una visita per verificare le aperture dei musei e dei siti archeologici. Gli orari variano secondo le stagioni e molti sono visitabili solo in piccoli gruppi guidati da volontari. Talvolta le necropoli non sono aperte o lo sono un giorno solo alla settimana (in genere il sabato), quasi sempre con visite guidate. Alcuni esempi. A Chiusi, partendo dal Museo Nazionale è anche possibile visitare, se aperte, la necropoli di Poggio Renzo e le tombe della Scimmia, delle Pellegrina e del Colle. A Sarteano, se la tomba della Quadriga Infernale fosse chiusa, è possibile vederne una ricostruzione nel Museo Etrusco.

*di Ada Mascheroni*



*Vino di Montepulciano*

**INFORMAZIONI:**

<http://www.visittuscany.it>

**ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/terme-in-toscana/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/benessere-termale-in-toscana/>