



*I piaceri del Gusto*

# SÌ, VIAGGIARE

*A piedi, in bicicletta o a cavallo:  
il ritmo si fa più lento, la fatica diventa  
più leggera e ogni tappa è un'occasione  
per scoprire sapori, territori  
e tavole memorabili*



ILLUSTRAZIONE DI RICCARDO GUIASCO

€0,60\* IN ITALIA

ANNO 6 N°50

9 LUGLIO 2026

Mensile. \*Solo giovedì 9/07/2026 in abbinamento obbligatorio con *la Repubblica*. Dal giorno successivo all'uscita a € 1,00 + il prezzo del quotidiano  
Abbon. Post. - articolo 1 Legge 46/04 DEL 27/02/2004 - Roma



La nostra carta proviene da materiali riciclati o da foreste gestite in maniera sostenibile  
PEFC

# Cavalcate libere e ricette da butteri



## Lazio

Nel Lazio, tra i primitivi Monti della Tolfa e il mar Tirreno, a un passo da Santa Severa e dal suo magnifico castello in riva al mare, un punto di riferimento per chi ama cavalcare è il "Centro Equestre Natura e Cavallo". Creato da Massimo Morra, oltre alla possibilità di andare a cavallo con gli animali del maneggio offre anche quella di sostare durante i fine settimana nell'area "post cavalcata".

Qui si trova un grande barbecue in muratura in cui poter cuocere carni e quant'altro per un pranzo al sacco con tanto di salumi e formaggi e ogni ben di Dio che i butteri si portavano dietro nella mitica catana.

Sul posto si può anche preparare qualche piatto tipico della Maremma laziale come per esempio la "Trista" una variante basica dell'acquacotta, tipica del Tolfetano. Si chiama così perché era il frugale pasto dei giorni più duri e magri, preparato dai butteri con pochissimi ingredienti di recupero, fra cui la mentuccia. Da mangiare ancora oggi rigorosamente con il panunto croccante e condito, per un gusto rustico e ancestrale.



## Abruzzo

Nel cuore dell'Abruzzo a Pescasseroli il "Centro Ippico Vallecupa-Maneggio e azienda agrituristica" è una meta assai gettonata dagli appassionati di turismo equestre. Organizza lezioni e passeggiate con i cavalli "in lavoro", addestrati anche per lunghi itinerari come quelli previsti a maggio e a settembre nella "Settimana della transumanza" che va da Pescasseroli fino al Tavoliere delle Puglie. Alla fine di queste (emozionanti) fatiche ci vuole naturalmente una pausa di gusto che dia sapore e sostanza alla cavalcata. Le proposte di Vallecupa nell'area dell'agriturismo prevedono prima di tutto un piatto di carratelli, pasta fatta a mano con acqua e farina condita con verdure spontanee. Da provare anche la "pecora al cotturo", uno stracotto fatto bollire per sei ore a, cui man mano che affiora il grasso che vien tolto con il cucchiaino, vengono aggiunte patate e verdure. E non mancano i taglieri con prosciutto del Gran Sasso, ventricina, pancetta e capocollo abruzzese e salame aquilano.



## Toscana

Alla Fattoria Tègoni, a Radicondoli in provincia di Siena, è possibile abbinare una passeggiata a cavallo immersi nella natura toscana con una pausa di gusto nella Club House della struttura.

Qui, sotto una tenda stile safari circondata da cavalli al pascolo, con una vista mozzafiato sulle colline toscane soprattutto al tramonto si organizzano degustazioni con diversi assaggi di salumi tipici di produzione propria, provenienti dall'allevamento estensivo di suini della Cinta senese. Sul tagliere da cavalcata non mancano i formaggi biologici accompagnati dalle insalate e dalle bruschette condite con l'olio extravergine di oliva anche questo biologico, prodotto nella stessa fattoria. I pranzi e le cene, invece, oltre al tagliere di salumi e pecorini locali e alle verdure di stagione che non mancano mai, prevedono un primo piatto cucinato al momento come la pasta fatta a mano con vari condimenti. E per finire un dolce a scelta, anche questo di produzione artigianale. Si organizzano anche lezioni di cucina.



## Marche

Dopo un'escursione a cavallo alla scoperta delle Marche in sella si può decidere di trascorrere la notte con la formula "glamping per tutti i cinque sensi" in una raffinata tenda allestita nel "Giardino segreto" a San Lorenzo al Campo (Pesaro-Urbino). La proposta arriva da ButteroZone che lancia l'idea country chic della "Buttero Experience" per vivere l'emozione di una cavalcata romantica in coppia. Con tanto di sosta per un aperitivo al tramonto da organizzare a scelta in un borgo panoramico, lungo il corso del fiume, tra le colline o in un frantoio. Una volta rientrati con i cavalli alla base si attende la notte da passare in tenda degustando i prodotti d'eccellenza della zona.

Per esempio la carne della storica macelleria Marianelli di San Lorenzo al Campo accompagnata dal pane dell'antico "Forno Comune" rimesso in funzione da un gruppo di giovani del vicino borgo di San Vito sul Cesano. E poi i formaggi del pastore, le patatine di Senigallia e la marmellata della tipica cipolla Suasa.

Dal Lazio all'Abruzzo, passando per Toscana e Marche: itinerari tra maneggi e circoli ippici dove i fantini hanno la possibilità di scoprire una cucina rustica quanto saporita fatta di piatti ancestrali come acquacotta, panunto e formaggi artigianali

di LUISA MOSELLO

**I**l gusto è a cavallo. Letteralmente parlando, o meglio assaporando in sella le eccellenze regionali fra prodotti, cibi e piatti tipici dell'Italia che "scalpita" in tutti i sensi. Chi ama cavalcare, organizzare qualche passeggiata o escursione in veste di fantino gourmet o

programmare un'intera vacanza all'insegna del turismo equestre sa quanto è importante la "pausa del palato".

Ovvero la sosta più o meno lunga in cui potersi concedere il lusso di mangiare, anzi degustare qualcosa senza fretta, a diretto contatto con la natura, in piena armonia con il paesaggio. E in sintonia con l'esperienza che si sta vivendo insieme a quell'animale speciale con cui si instaura sempre un legame ugualmente speciale, unico.

Spesso si decide di fermarsi in agriturismi collegati a maneggi, in ristoranti e trattorie di campagna adiacenti ai circoli ippici o nelle club house di questi ultimi. I menu sono generalmente a chilometro zero, con proposte legate strettamente alla tradizione gastronomica locale. C'è poi la possibilità di portarsi dietro il pranzo al sacco con panini o taglieri di salumi e formaggi. Proprio come facevano un tempo i butteri, ovvero i leggendari pastori e mandriani a cavallo, il cui nome deriva dal greco *boutóros* che significa "pungolatore di buoi".

Riempivano di cibo la "catana" ovvero la tasca della sella che diventava così un portavivande e che ha dato i natali alla mitica borsa di Tolfa diventata di gran moda negli anni Settanta e Ottanta, con quella sua inconfondibile forma stondata che ricorda una mezza pagnotta di pane.

Per dare qualche indicazione di percorso dalla sella al desco abbiamo esplorato il centro Italia, dalla Maremma laziale alla Toscana, dalle Marche all'Abruzzo. Ricordando che, se si vuole seguire il più possibile la tradizione, la

sosta deve prevedere piatti poveri e al tempo stesso sostanziosi. Fra tutti l'acquacotta accompagnata dal panunto, pane casareccio abbrustolito sulla griglia e condito con il grasso di carne di maiale come salsiccia o pancetta oppure con del formaggio fuso.

**Il turismo  
in sella unisce  
movimento  
e convivialità  
con il plus  
di aria pura  
e viste magiche**