

Agriturismo LA CAPANNINA

Loc. Roggio
VAGLI DI SOTTO (LU)
Tel. 0583 649179
andre.cole@virgilio.it



ANTIPASTO

Tagliere di salumi e crostini
oppure Polenta ai funghi
oppure Verdure ripiene

PRIMO PIATTO

Maccheroni della "Gemma" al ragù
oppure Risotto ai funghi
oppure Minestrone di farro

SECONDO PIATTO

Tagliata di manzo alle erbe di campo
oppure Polenta e coniglio (o cinghiale) in umido
oppure Tagliere di formaggi garfagnini con marmellate

CONTORNO

Patate dell'orto arrosto
oppure Sformato di verdure
oppure Verdure dell'orto lessate

DOLCE O FORMAGGIO

Torta di farina di castagne
oppure Torta di mele "casciane"
oppure Degustazione di formaggi
con marmellate

BEVANDE

Acqua in brocca, vino lucchese e caffè



PREZZO
24,00 euro

Menu specifici
per vegetariani
e bambini

Prenotazione
gradita

ecco la nostra ricetta...

Frittelle di castagne con mousse di ricotta e vin santo

Ingredienti:

- 500 g farina di castagne
- latte q.b.
- 1 manciata di pinoli e gherigli di noce
- 1 manciata di uvetta
- 100 g di ricotta
- 100 ml di panna da montare
- zucchero a velo
- 1/2 bicchiere di vin santo
- 1 cucchiaino di maizena

Preparazione: con la farina di castagne fare una pastella amalgamando il latte, i pinoli, le noci, l'uvetta ammollata in acqua calda e strizzata; lavorarla bene e, quindi, farla riposare.

Nel frattempo preparare una mousse di ricotta passandola al setaccio e aggiungendo due cucchiaini di zucchero a velo e la panna montata.

Friggere l'impasto realizzato con olio extra vergine d'oliva. Servire le frittelle calde, accompagnate alla mousse di ricotta e alla salsa di vin santo fatta addensare con la maizena.

Daiana Cecconi

(Concorrente MasterChef Italia)



Apuan Alps UNESCO Global Geopark

Dopo l'ingresso nella Rete Europea e Globale dei Geoparchi sotto gli auspici dell'UNESCO a partire dal settembre 2011, le Alpi Apuane e gli altri 119 Geoparchi mondiali hanno assunto la denominazione legale ed ufficiale di Unesco Global Geopark il 17 novembre 2015. UNESCO ha infatti approvato un "Programma internazionale Geoscienze e Geoparchi" (IGGP), esprimendo così il proprio riconoscimento per una gestione integrata ed olistica di eccezionali siti e paesaggi geologici.

Il Parco Regionale delle Alpi Apuane può, quindi, fregiarsi del logo dell'UNESCO in una combinazione con il logo specifico del nuovo Programma internazionale che unisce 120 territori nel mondo caratterizzati da un fantastico patrimonio geologico. Tali aree hanno conseguito questo prestigioso riconoscimento costruendo sui propri territori strategie gestionali innovative in cui la geoconservazione, unitamente alle conseguenti attività didattiche, divulgative e fruibili, è in grado di attivare un percorso virtuoso per lo sviluppo sostenibile. Sinergicamente, viene realizzato un processo di valorizzazione attento al rispetto delle tradizioni e delle culture locali, ma proiettato verso un nuovo modello di uso del territorio stesso.



Ammonite nel marmo venato del M. Borla (foto Ilaria Cinquini)

vota il tuo menu preferito

DAL 1° FEBBRAIO AL 1° MAGGIO 2016
POTRAI VINCERE UN PREMIO

La scheda per la votazione, disponibile sul sito web del Parco delle Alpi Apuane e presso le strutture in concorso, potrà essere inviata per mail (protocollo@parcapuane.it), per fax (0583/644635), per posta (Parco Regionale delle Alpi Apuane - Casa del Capitano - Fortezza di Montalfonso - 55032 Castelnuovo di Garfagnana - LU), oppure consegnata a mano allo stesso indirizzo o presso una delle altre sedi del Parco:

- Massa - Via Simon Musico, 8
- Seravezza - Via S. Antonio, 24.

Per ciascuna struttura certificata che partecipa all'iniziativa, i clienti potranno esprimere una sola volta la propria valutazione per il menu, attraverso un voto variabile da 1 (scarso) a 5 (ottimo).

L'iniziativa rientra tra le azioni programmate per l'adesione alla

Carta Europea del Turismo Sostenibile nelle Aree Protette



2016
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

Ristorante LA CERAGETTA

Loc. Capanne di Careggine
CAREGGINE (LU)
Tel. 0583 667004
info@ceragettaesort.it
www.casevacanzalaceragetta.it



ANTIPASTO

Fantasia di antipasti (13 portate)
con "farinata" frita
oppure Selezione di salumi con pasta frita
oppure Antipasto vegetariano con torte di verdure e insalate di farro

PRIMO PIATTO

Crêpes di grano e farro ai funghi porcini nostrali
oppure Tagliatelle casalinghe con broccoli e salsiccia
oppure Tagliolini con fagioli lucchesi e cotenne di maiale

SECONDO PIATTO

Costolette di agnello razza garfagnina alla griglia o fritte
oppure Filetto di maiale lardellato e tartufato su crostone di pane
oppure Formaggi della Garfagnana con marmellate casalinghe e miele

CONTORNO

Patate al forno o fritte
oppure Sformato di patate e carote
oppure Verdure lesse di stagione

DOLCE O FORMAGGIO

Dolce di pane
oppure "Necci" con la ricotta
oppure Dolce di pere

BEVANDE

Acqua naturale e gassata in brocca
e vino dei Poderi della Garfagnana
Si offre "Niente" (liquore alle ciliegie)



PREZZO
23,00 euro

Menu specifici
per vegetariani,
vegani o per
celiaci su
prenotazione

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Prenotazione
gradita

Rifugio alpino CARRARA

Loc. Campocecina
CARRARA (MS)
Tel. 0585 841972
rifugiocaicarrara@libero.it
www.caicarrara.it



ANTIPASTO

Lardo di Colonnata e fantasia di crostini
oppure Tagliere di salumi locali

PRIMO PIATTO

Testaroli della Lunigiana al pesto
oppure Zuppa di verdure e cereali

SECONDO PIATTO

Lonza di maiale al forno
oppure Torta di verdure di stagione

CONTORNO

Patate nostrali gratinate al forno
oppure Insalata di verdure di stagione

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata con marmellata di more
oppure Pecorino fresco e stagionato

BEVANDE

Acqua in brocca, vino ligure e caffè



PREZZO
20,00 euro

Menu specifici
per vegetariani,
o per celiaci e
bambini

Prenotazione
gradita



La CARTA EUROPEA per il TURISMO SOSTENIBILE nel Parco delle Alpi Apuane

La **Carta Europea per il Turismo Sostenibile** nelle Aree Protette (CETS) è uno strumento operativo per la gestione del turismo nei Parchi, ideata da EUROPARC Federation, che riunisce più di 400 Aree protette in 35 paesi europei, rappresentata in Italia da Federparchi. L'attivazione nel Parco delle Alpi Apuane del percorso verso la CETS nasce con l'intento di garantire un approccio strategico al turismo in grado di creare benefici per la comunità locale, di realizzare un

prodotto legato ai valori che il Parco esprime, qualificando l'offerta in un mercato sempre più competitivo, ed infine di valorizzare uno sviluppo turistico ecosostenibile e coerente con le finalità istituzionali del Parco: "...l'Ente persegue il miglioramento delle condizioni di vita delle comunità locali mediante la tutela dei valori naturalistici, paesaggistici ed ambientali e la realizzazione di un equilibrato rapporto tra attività economiche ed ecosistema".

www.parcapuane.it

Gli osti, con le loro strutture ricettive certificate dal Parco per le scelte ecosostenibili, sono in gara per la valorizzazione dei prodotti locali con un "Itinerario del gusto" ed alla scoperta delle bellezze naturali delle Alpi Apuane.

gustando
LE APUANE

2016
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

2016
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

2016
MENU
A KM
ZERO



Rifugio Alpino FORTE DEI MARMÌ

Loc. Alpe della Grotta
STAZZEMA (LU)
Tel. 331 3277741
rifugiofortedeimarmi@gmail.com
www.caifortedeimarmi.it



ANTIPASTO
Tagliere di salumi locali
oppure Tagliere di formaggi con
miele e marmellate
oppure Sformatino di verdure

PRIMO PIATTO
Pasta con carciofi e salsiccia
oppure Zuppa di verdure e legumi
oppure "Matuffi" (polenta) al ragù

SECONDO PIATTO
"Peposo" di manzo
oppure Spezzatino di cacciagione in umido
oppure Sformato di verdure di stagione

CONTORNO
Carote trifolate
oppure Verdure di stagione saltate
oppure Patate al forno

DOLCE O FORMAGGIO
Crostatina di marmellata
oppure Torta di mele
oppure Torta di ricotta
con frutti di bosco

BEVANDE
Acqua in brocca, vino toscano



PREZZO
22,00 euro
Prenotazione
obbligatoria

Ristorante SOTTO LA LOGGIA

Loc. Pomeziana
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 777839
info@ristorantesottologgia.it
www.ristorantesottologgia.it



ANTIPASTO
Selezione di salumi locali con panzanelle
oppure Fantasia di bruschette
oppure Fantasia di polente

PRIMO PIATTO
Zuppa di legumi
oppure Gnocchetti di zucca al burro e salvia
con scaglie di pecorino
oppure Ravioli di castagne al burro e rosmarino

SECONDO PIATTO
Coscio di pollo al forno
oppure Pancia di maiale disossata con cotenna al forno
oppure Torta di "erbi"

CONTORNO
Patate locali al forno o fritte
oppure Cavolo stufato
oppure Fagioli lessi

DOLCE O FORMAGGIO
Semifreddo al caffè o all'arancia
oppure "Ciaccio" con ricotta
oppure Crostatina di marmellata

BEVANDE
Acqua in brocca, vino toscano e caffè



PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per vegani e
celiaci.
La pasta dei
primi piatti ed
il pane, sono
casalinghi
Prenotazione
obbligatoria

Rifugio Alpino LA QUIETE

Loc. Puntato
STAZZEMA (LU)
Tel. 338 9350953
robbiolibero@yahoo.it
www.il-sentiero.it



ANTIPASTO
Tagliere di salumi della Garfagnana
oppure Tagliere di formaggi e miele
oppure Crostini al paté di fegatini

PRIMO PIATTO
Zuppa di farro
oppure Tagliatelle di farina di castagne ai funghi
oppure Vellutata di porri e patate

SECONDO PIATTO
Coniglio alla cacciatora
oppure Stinco di vitello al forno
oppure Sformati di verdure di stagione

CONTORNO
Patate locali al forno
oppure Verdure di stagione al forno
oppure Finocchi gratinati

DOLCE O FORMAGGIO
Torta di noci
oppure Crostatina di marmellata
(produzione propria)
oppure Castagnaccio con ricotta

BEVANDE
Acqua di fonte, vino toscano,
grappa o limoncello



PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per celiaci,
vegetariani e
vegani
Cucina e forno
a legna
Prenotazione
obbligatoria

Ristorante LUCESE

Loc. Passo del Lucese
CAMAIORE (LU)
Tel. 0584 971891
333 4896874
stefanopfg86@hotmail.it



ANTIPASTO
Prosciutto crudo, stracchino e "panzanelle"
oppure Antipasto toscano

PRIMO PIATTO
Tordelli camaioresi al ragù
oppure Maccheroni ai funghi

SECONDO PIATTO
Pollo fritto
oppure Cinghiale alla cacciatora

CONTORNO
Patate fritte
oppure Polenta

DOLCE O FORMAGGIO
Dolce della casa
oppure Cantucci con Vin Santo

BEVANDE
Acqua in brocca
e vino lucchese, caffè



PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per vegetariani,
vegani
Piatti del giorno
Prenotazione
gradita

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

Albergo Ristorante MINIHOTEL

Loc. Gramolazzo
MINUCCIANO (LU)
Tel. 0583 610153
info@mini-hotel.it



ANTIPASTO
Tagliere di salumi nostrali e crostini

PRIMO PIATTO
Farro della Garfagnana ai funghi porcini
oppure Minestrone di verdure dell'orto
oppure Maccheroni di farro o farina di castagne

SECONDO PIATTO
Cosciotto di cinghiale al barolo
oppure Scaloppine ai funghi porcini

CONTORNO
Polenta
oppure Insalata mista dell'orto
oppure Verdure lesse di stagione

DOLCE O FORMAGGIO
Cantucci e vin santo
oppure Crostatina di marmellata locale
oppure Formaggi misti locali

BEVANDE
Acqua in brocca,
vino della Garfagnana e caffè



PREZZO
25,00 euro
Prenotazione
gradita

Albergo Ristorante LA POSTA

Loc. Equi Terme
FIVIZZANO (MS)
Tel. 0585 97937
Fax 0585 97938



ANTIPASTO
Tagliere di salumi locali e "sgabei"
oppure Degustazione di formaggi
garfagnini con miele
oppure Insalata di farro vegetariana

PRIMO PIATTO
"La spagnola" (lasagne ai formaggi)
oppure Zuppa di farro
oppure Tagliatelle fatte in casa al sugo di funghi porcini

SECONDO PIATTO
Cinghiale in umido
oppure Grigliata mista di carne locale
oppure Tagliere di formaggette e pecorini della Garfagnana
con marmellate di produzione propria

CONTORNO
Patate arrosto
oppure Verdure di stagione lessate
oppure Insalata mista

DOLCE O FORMAGGIO
Crostatina di marmellata
(produzione propria)
oppure Cantucci con Vin Santo
oppure Pinolata della casa

BEVANDE
Acqua in brocca e vino
toscano o ligure, caffè



PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per vegetariani,
e Piatti del
giorno
Prenotazione
gradita

Rifugio CITTÀ DI MASSA

Loc. Pian della Fioba
MASSA (MS)
Tel. 338 9350953
robbiolibero@yahoo.it



ANTIPASTO
Antipasti misti della casa
oppure Crostini con formaggio fuso
oppure Tagliere di formaggi e miele

PRIMO PIATTO
Tordelli massesi
oppure Paccheri funghi e salsiccia
oppure Taglierini fatti in casa ai fagioli

SECONDO PIATTO
Arista in salsa di mele
oppure Tris di sformati di verdure di stagione
oppure Trippa alla toscana

CONTORNO
Patate locali al forno
oppure Verdure di stagione al forno
oppure Spinaci saltati in padella

DOLCE O FORMAGGIO
Torta di mele
oppure Torta di riso massese
oppure Crostatina di marmellata

BEVANDE
Acqua in brocca, vino sfuso toscano,
grappa o limoncello massese



PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per vegetariani,
vegani e celiaci
Prenotazione
obbligatoria

Albergo Ristorante VALLECHIARA

Loc. Levigliani
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 778054
info.vallechiara@gmail.com
www.albergovallechiara.it



ANTIPASTO
Tagliere di salumi nostrali
oppure Sformati o frittate di verdure
di stagione
oppure Polenta di granturco con
formaggio locale

PRIMO PIATTO
Pasta fresca ai funghi
oppure Zuppa di verdure dell'orto
oppure Tordelli tipici casalinghi

SECONDO PIATTO
Lonza di maiale alla birra artigianale
oppure Grigliata di carne mista
oppure Fritto misto

CONTORNO
Patate nostrali alla "Vallechiara"
oppure Insalata mista dell'orto
oppure Verdure lesse di stagione

DOLCE O FORMAGGIO
Dolce della casa
oppure Frittelle di "neccio" con la ricotta
oppure Formaggi e miele locale

BEVANDE
Acqua in brocca, vino toscano e caffè



PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per vegetariani
vegani, per
celiaci e
bambini
Prenotazione
gradita

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)

**2016
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° febbraio al 1° maggio 2016)