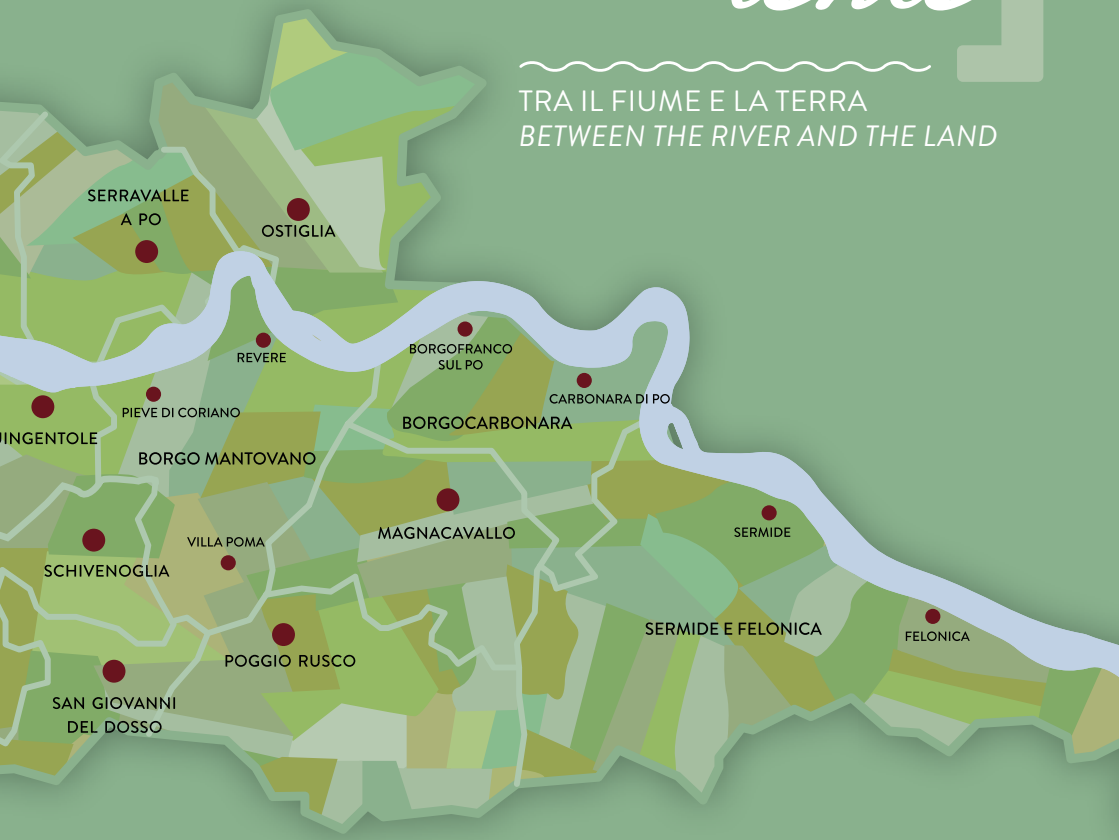
oltrepò mantovano

DESTINAZIONI *lente*

TRA IL FIUME E LA TERRA
BETWEEN THE RIVER AND THE LAND



Natura, storia e vie del gusto:
4 itinerari nell'Oltrepò mantovano

Nature, history and routes of taste:
4 itineraries in the Oltrepò mantovano

4 ITINERARI / *ROUTES*

1. *Le ciclovie* dell'Oltrepò mantovano

The cycle paths of Oltrepò mantovano

2. *Le pievi matildiche* e il monastero in Polirone

The Matilde Churches and Polirone monastery

3. *Le vie del gusto*

The routes of taste

4. *Le vie della cultura* e dell'arte

The routes of culture and art

Consorzio Oltrepò Mantovano

Introduzione

A volte la fatica del viaggio non è fisica, la fatica più grande è fermarsi, sospendere il continuo giudizio su tutto e su tutti ed accedere ad una geografia più intima, capace di risuonare con quella dei luoghi nuovi in cui siamo immersi.
La Bassa, quel vasto territorio dell'immaginario collettivo italiano che si estende lungo l'unica grande pianura del nostro paese, grande riserva di biodiversità naturale e culturale del mondo, sembra una cartina di campi, fiumi e canali e basta verrebbe da dire. L'occhio, gli orecchi e il cuore del viaggiatore sono invece più aperti.
L'Oltrepò mantovano non sfugge a questa possibilità. Oltre la linea continua dell'orizzonte non ci sono solo le Prealpi o il lago di Garda, c'è un lungo fiume che si può percorrere con la vista, la bicicletta e ovviamente con la barca, ci sono oasi di natura e pace, ci sono campi, ricchi di cultura e sapori che vale la pena accostare, per ascoltare e mangiare.

Sometimes the hard work of the travel is not physical. The greatest effort is to stop, suspend the continuous judgment of everything and everyone and access a more intimate geography, capable of resonating with that of new places where we are immersed. The "Bassa", the vast territory of the Italian collective imagery that extends along the only great plain of our country, a great reserve of natural and cultural biodiversity in the world, looks like a map of fields, rivers and canals and it would be enough to say.
The eye, ears, and the heart of the traveler are more open.
The Oltrepò mantovano does not escape this possibility. In addition to the continuous line of the horizon there are not just the Prealpi or lake Garda, there is a long river that can be walked with sight, bicycle and of course with the boat, there are oases of nature and peace, there Are fields rich in culture and flavors that are worth a step, to listen and to eat.

(tratto da "Racconti per l'Oltrepò mantovano"
Taken from "Tales for the Oltrepò Mantova"
by Luca Vivan, blogger)

"Destinazioni Lente" è una proposta di quattro itinerari lenti per ascoltare, assaporare e conoscere l'Oltrepò mantovano.

"Slow Destinations" is a proposal of four slow routes to listen to, enjoy and know the Oltrepò mantovano.

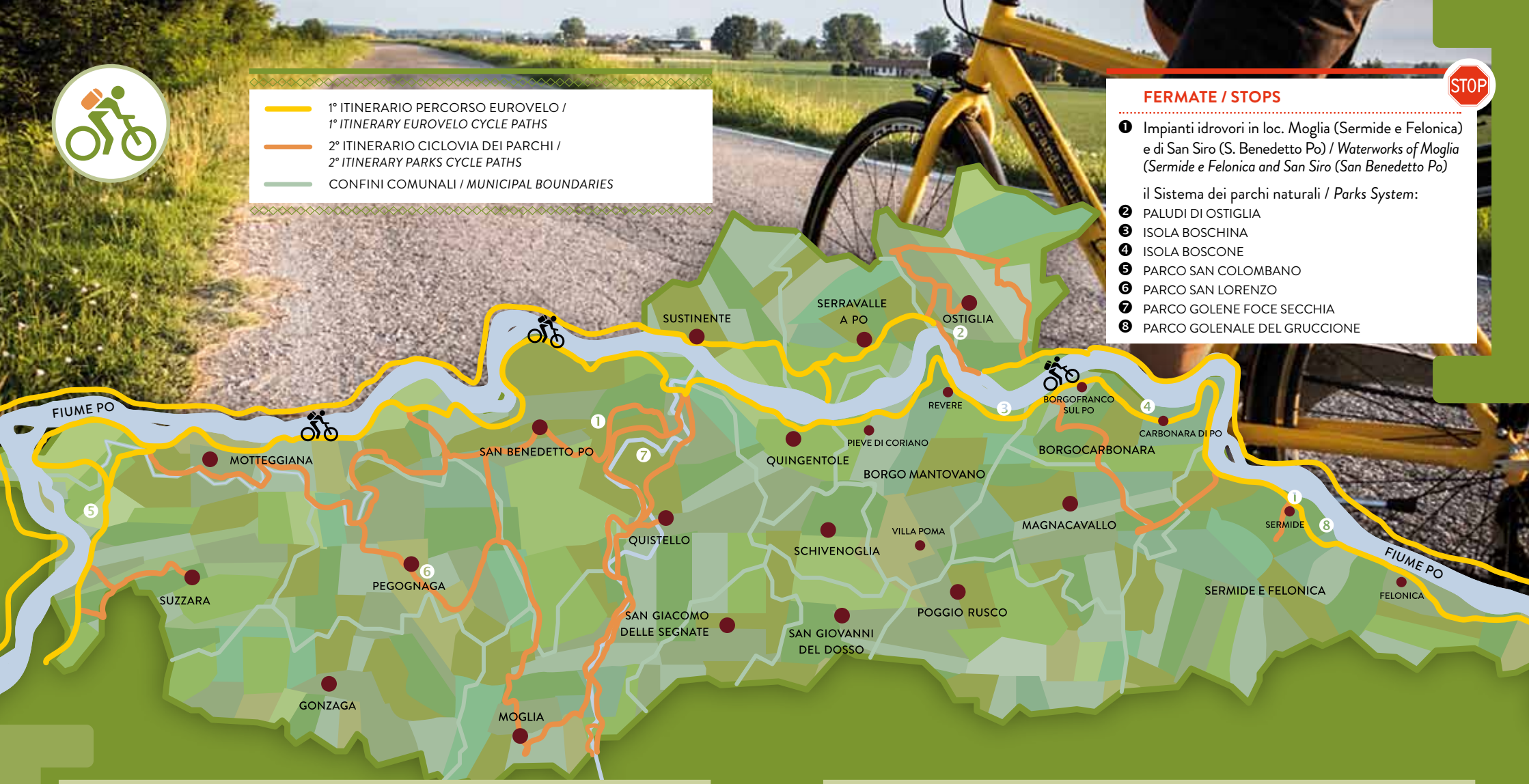
1. ITINERARIO / *ROUTE*

Le ciclovie dell'Oltrepò mantovano

The cycle paths of Oltrepò mantovano

L'Oltrepò mantovano conserva una sorprendente ricchezza naturalistica: si tratta di una natura marginale, residuale, miracolosamente sopravvissuta allo sfruttamento agricolo o amorevolmente ricostruita, il cui valore aumenta esponenzialmente per la presenza del Po, il più straordinario ecosistema padano.
Le ciclovie dell'Oltrepò mantovano, che coprono più di 470 Km di percorsi ciclabili, collegano tra loro questo microcosmo di biodiversità e di paradiso per i ciclisti, congiungendo le aree protette del Sistema Parchi, i piccoli comuni ed i borghi e innestandosi sulla la rete degli Itinerari cicloturistici dei percorsi transnazionali Eurovelo 8 e 7, VENTO, che collegano l'Oltrepò mantovano con l'Europa.

Oltrepò mantovano preserves a surprising naturalistic wealth: it is a marginal, residual, miraculously surviving agricultural or lovingly rebuilt nature whose value rises exponentially for the presence of Po, the most extraordinary ecosystem.
The cycle paths of Oltrepò mantovano that cover more than 470 Km of cycle routes connect this microcosm of biodiversity and paradise for cyclists, connecting the protected areas of the Park System, the small towns and villages and engaging on the network of cycling tours of Eurovelo 8 and 7, VENTO, transnational routes linking the Oltrepò mantovano with Europe.



1° ITINERARIO / *1° ITINERARY*: 85 KM
Sugli argini del fiume Po / *On the banks of the river Po* (EUROVELO 8 e VENTO)

6 ore / *6 hours*

City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*

Solo nei tratti consentiti e solo in alcuni periodi dell'anno / *Only in permitted traits and only in some periods of the year*

2° ITINERARIO / *2° ITINERARY*: 200 KM
Ciclovia dei Parchi / *Parks cycle paths*

18 ore (due giorni) / *18 hours (two days)*

City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*

Solo nei tratti consentiti e solo in alcuni periodi dell'anno / *Only in permitted traits and only in some periods of the year*

Da non perdere / *Not to be missed*

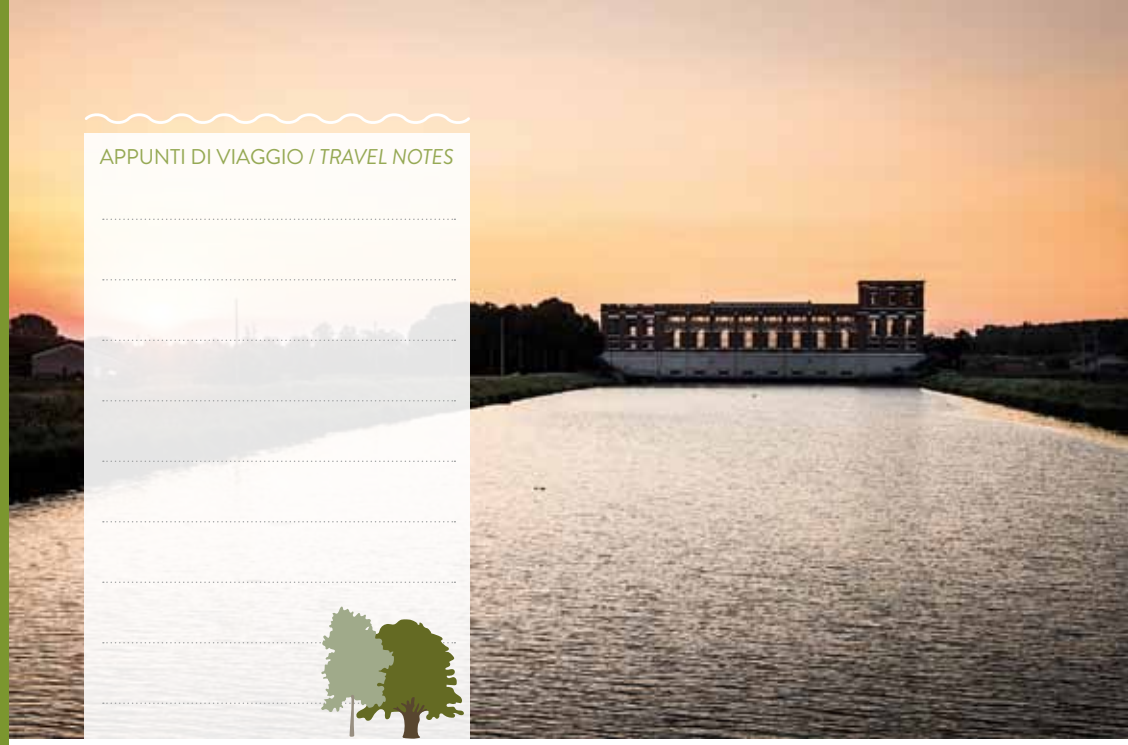
1. **Una vista al SISTEMA PARCHI DELL'OLTREPÒ MANTOVANO** con **oltre 9.000 ettari di territorio protetto** racchiude uno spaccato degli ambienti più significativi della natura dell'Oltrepò, un'eccezionale varietà di habitat che danno ospitalità a **oltre 300 specie animali**.
VISIT the PARKS SYSTEM with over 9,000 hectares of protected territory, enclosing a cross section of the most significant environments of the Oltrepò, such as sandy areas, oxbow lakes, expanses of water known as "bugni", willow groves, lowland forests and marshes. An exceptional variety of habitats that host about 300 animal species.

2. **Attraversare il Po in barca** per avvertirne la forza, per coglierne la maestosità, consigliata l'esperienza con la "Staffetta del Po".
Cross the Po on the boat to warn its strength to capture its majesty, recommending the experience with the "Staffetta del Po".

3. **Visitare un impianto idrovoro**, per comprendere la straordinaria complessità del mondo della bonifica, del governo delle acque e della navigazione su fiumi e canali.
Visit a hydropower plant, to understand the extraordinary complexity of the world Land reclamation, water management and navigation on rivers and canals.

4. **Fare una esperienza di BIKEMOTION** con un "local-coach", un accompagnatore in bicicletta che ti conduce alla scoperta dell'Oltrepò, con partenza dall'agriturismo **Corte Nigella,** loc. Felonica (Sermide e Felonica).
Do a BIKEMOTION experience with a local-coach, for discovery oltrepò, from the Corte Nigella farmhouse in Felonica (Sermide e Felonica).

APPUNTI DI VIAGGIO / *TRAVEL NOTES*



2. ITINERARIO / *ROUTE*

Le pievi matildiche e il monastero in Polirone

The Matilde Churches and Polirone Monastery

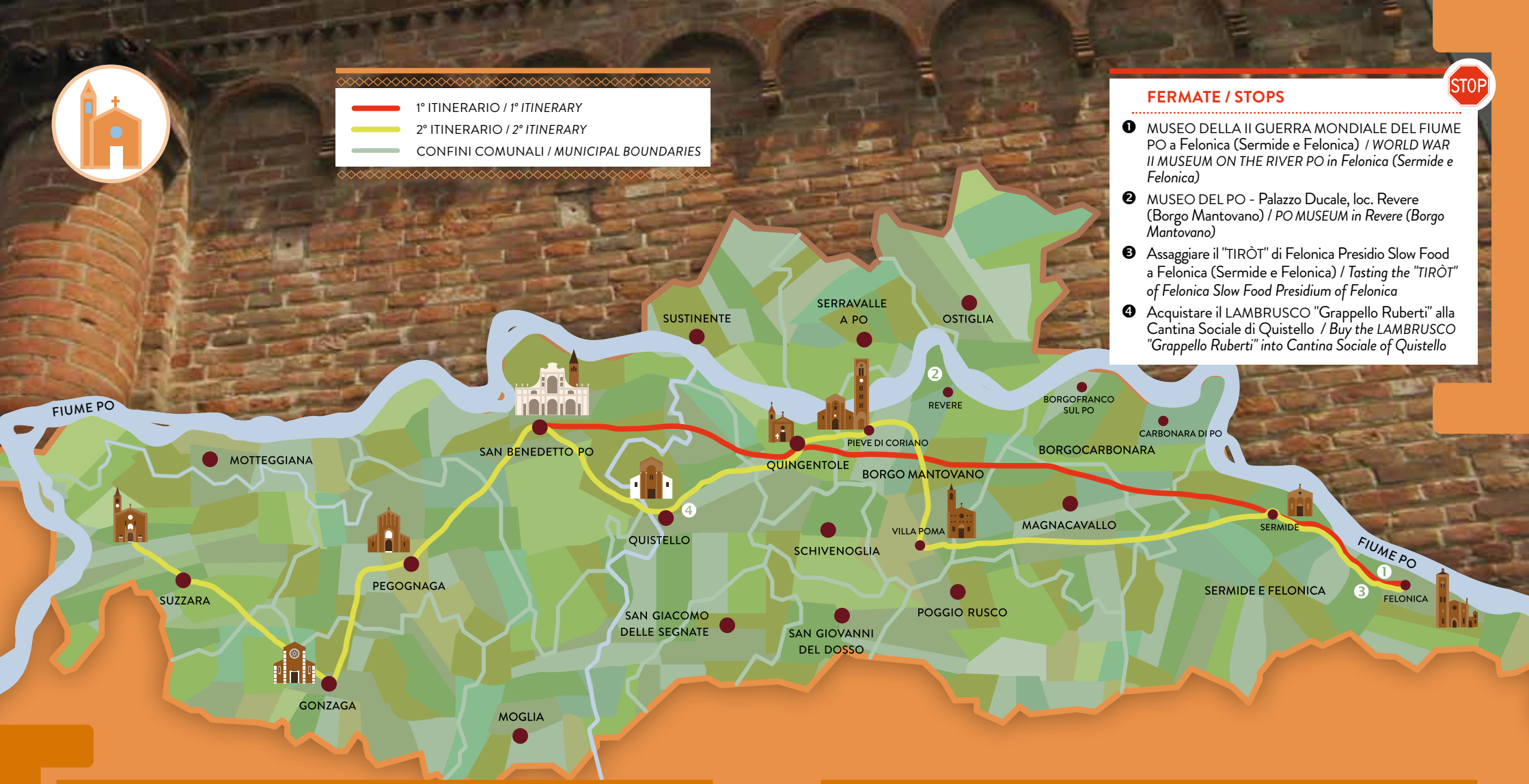
Un itineraio unico ed originale quello collegato al ricco patrimonio legato alla presenza della contessa Matilde di Canossa (1046-1115) che ebbe in queste terre il teatro di molte appassionanti vicende legate alla sua straordinaria vita. Nobildonna legata ai Papi e agli Imperatori, al centro di una fitta rete di intrighi e alleanze ma altrettanto forte e coraggiosa da reggerne le sorti da sola; a soli 30 anni si trovò, sola, a governare un regno che andava dal Lazio al lago di Garda. Le Pievi diffuse nella campagna e il Monastero Polironiano, centro della sua devozione e fede, sono i segni lasciati sul territorio che ci permettono ancora oggi di apprezzarne le gesta e la presenza capillare.

A single and original route that linked to the rich heritage linked to the presence of Countess Matilde of Canossa (1046-1115) who had in this land the theater of many exciting events related to his extraordinary life. A noblewoman tied to the Popes and Emperors, at the center of a dense network of intrigues and alliances but equally strong and courageous to regenerate the fate alone; Only 30 years old, he was alone, to rule a kingdom that ranged from Lazio to lake Garda. The Churches spread in the countryside and the Polirone Monastery, the center of his devotion and faith, are the signs left on the territory that allow us today to appreciate the feats and the capillary presence.

1° ITINERARIO / *1° ITINERARY*
2° ITINERARIO / *2° ITINERARY*
CONFINI COMUNALI / *MUNICIPAL BOUNDARIES*

FERMATE / STOPS

1. MUSEO DELLA II GUERRA MONDIALE DEL FIUME PO a Felonica (Sermide e Felonica) / *WORLD WAR II MUSEUM ON THE RIVER PO in Felonica (Sermide e Felonica)*
2. MUSEO DEL PO - Palazzo Ducale, loc. Revere (Borgo Mantovano) / *PO MUSEUM in Revere (Borgo Mantovano)*
3. Assaggiare il "TIRÒT" di Felonica Presidio Slow Food a Felonica (Sermide e Felonica) / *Tasting the "TIRÒT" of Felonica Slow Food Presidium of Felonica*
4. Acquistare il LAMBRUSCO "Grappello Ruberti" alla Cantina Sociale di Quistello / *Buy the LAMBRUSCO "Grappello Ruberti" into Cantina Sociale of Quistello*



1° ITINERARIO / *1° ITINERARY*: 70 KM

Da San Benedetto Po a Felonica (Sermide e Felonica), dal Monastero Poloroniano alle Pievi sul Po / *From San Benedetto Po to Felonica, from Polirone Monastery to Churches on the Po river*

- 6 ore (compresa la visita al Monastero) / *6 hours (with a visit to the Monastery)*
- City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*
- Per tutti, consigliato per gruppi / *For all, recommended for groups*
- Anche Enduro / *Even with motorcycles*

2° ITINERARIO / *2° ITINERARY*: 100 KM

Le Cento Chiese (Le Pievi diffuse) / *Wide spread churches*

- 2 giorni / *2 days*
- City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*
- Per tutti, consigliato per gruppi / *For all, recommended for groups*
- Anche Enduro / *Even with motorcycles*

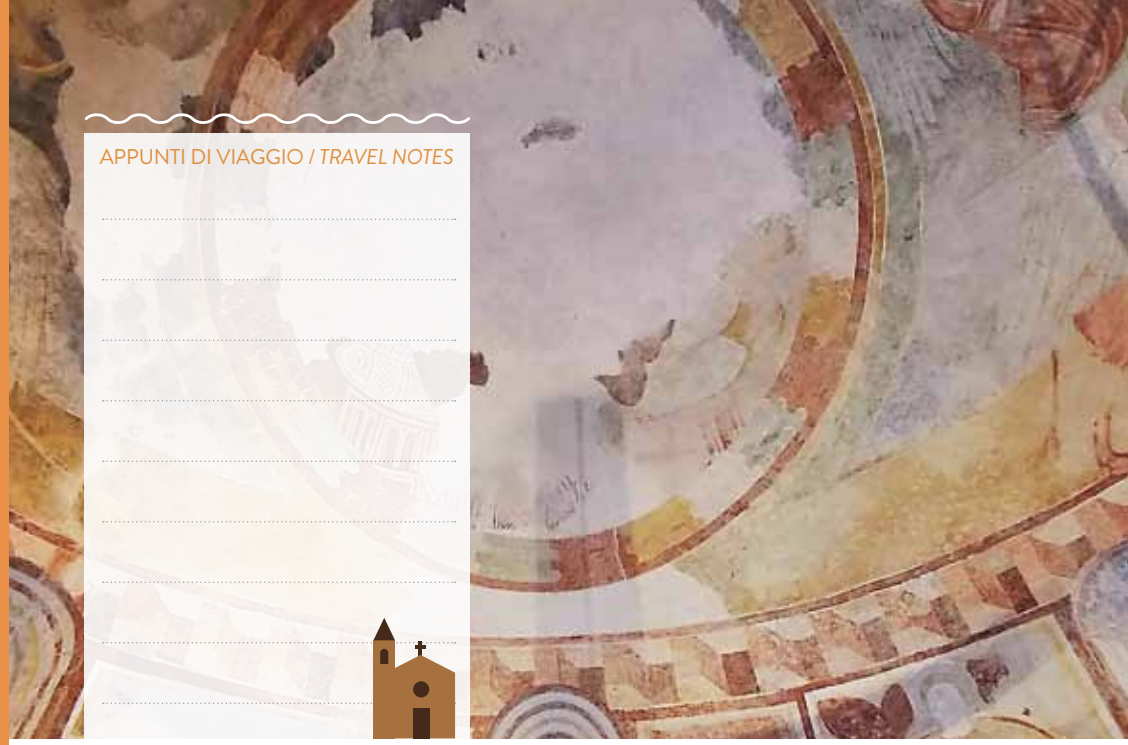
Da non perdere / *Not to be missed*

1. **Visitate il Museo Civico Polironiano di San Benedetto Po**: è uno dei maggiori musei etnografici d'Italia. Con oltre 13.000 oggetti costituisce un importante documento storico e propone un recupero delle testimonianze, materiali e immateriali della società rurale specifiche dell'area di riferimento.
Visit the Polirone Civic Museum of San Benedetto Po: it is one of the largest ethnographic museums in Italy. With over 13,000 objects, it is an important historical document and proposes a retrieval of testimonials, materials and immaterials of the rural area specific.

2. **Scoprite la melagrana**: è una bacca di forma rotonda e di robusta consistenza, con buccia coriacea. Il frutto ha diverse partizioni interne, in cui alloggiano svariati semi di colore rosso, circondati da una polpa traslucida dolce e profumata. È il simbolo di Matilde, ed è uno dei frutti più ricchi di antiossidanti.
Discover the pomegranate is a berry with a rounded shape and thick, reddish skin. The fruit has different sections which in turn contain many red seeds surrounded by a sweet and fragrant transparent pulp. It is the symbol of Matilde, and is one of the richest fruits of antioxidants.

3. **Cercate le cento Chiese**. Si narra che Matilde abbia tentato di costruire cento chiese. Le leggende popolari tramandano che abbia addirittura chiesto al Papa di celebrare messa e che il Papa abbia risposto che ciò sarebbe stato possibile solo se lei avesse costruito cento ospizi con cento chiese annesse. Matilde, ahimè, ne edificò solo **novantanove**. Non fece in tempo a costruire l'ultima perchè morì.
Look for the Hundred Churches: it is said that Matilde tried to build a hundred churches. Popular legend has it that she had asked the Pope to celebrate the Mass and that he had replied that he could only do so if she built one hundred hospices with one hundred churches annexed to them. Matilda, alas, was able to build only ninety-nine as she died before the last one was erected.

APPUNTI DI VIAGGIO / *TRAVEL NOTES*



Le vie del gusto

The routes of taste

Esplorare il gusto dell'Oltrepò mantovano, gustare questo territorio, parte dalla conoscenza e conservazione delle nostre tradizioni culinarie e si pone l'obiettivo fondamentale di far maturare la consapevolezza dell'importanza di mangiare bene, in modo sano, con prodotti inseriti in un ciclo di coltivazione/allevamento rispettoso dell'ambiente e dell'uomo.

Explore the Oltrepò mantovano, enjoy this territory, starts from knowledge and conservation of our culinary traditions and lies the fundamental goal of increasing awareness of the importance to eat well, in a healthyway, with products inserted in a cycle of respectful cultivation breeding of the environment and of humanity.

FERMATE / STOPS

1. MUSEO DELLA CIPOLLA Corte Gardinala conserva le ultime sementi della preziosa dorata di Sermide, e ha il compito di reintrodurre una coltura ormai scomparsa, tradizione che appartiene alla stessa famiglia Bertoni. / *ONION MUSEUM Corte Gardinala holds the last seeds of the precious golden Sermide onion, and aims to reintroduce a crop that has long since disappeared, a tradition that belongs to the Bertoni family.*
2. MELONE DI SERMIDE Le condizioni del terreno argilloso e il clima sono da sempre ideali per la coltivazione di questo ortaggio che oggi rientra anche nei confini del marchio IGP. / *MELON OF SERMIDE The condition of the local clay soil and climate have always been ideal for the cultivation of this fruit, and today it is classified under protected geographical indication.*
3. TIRÒT DI FELONICA La cipolla Paglierina è alla base della ricetta tradizionale del Tiròt di Felonica che nel 2013 è diventato Presidio Slow Food con lo scopo di salvaguardare e riattivare la coltivazione della cipolla tipica, promuovere la filiera locale che collega i fornai alle aziende agricole e difendere l'unicità attraverso un disciplinare condiviso. / *TIRÒT OF FELONICA The Paglierina onion is the foundation of the traditional tiròt di Felonica recipe that, since 2013, has been protected by Slow Food with the aim of safeguarding and re-establishing local onions, promoting the local supply chain that connects bakers to farmsand defending the uniqueness through a shared effort.*

1° ITINERARIO GOLOSO / *1° GOURMET ITINERARY*: 80 KM

Dai salumi tipici con carne di maiale al Parmigiano Reggiano passando per i dolci a base di farine tipiche / *From the typical sausage with pork to the Parmigiano Reggiano cheese, and sweets based on typical flour*

1 giorno (compreso la visita al caseificio e allo spaccio per i salumi) / *1 day (visit to the cheese factory and the canteen)*

City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*

Per tutti, consigliato per gruppi / *For all, recommended for groups*

Per le strade di campagna / *In the countryside*

2° ITINERARIO VEGETARIANO E SFIZIOSO / *2° VEGETARIAN AND DELICIOUS ITINERARY*: 80 KM

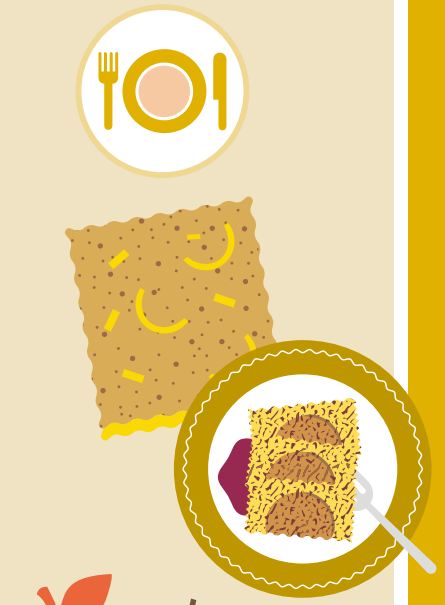
Dalle zucche agli asparagi, dalle cipolle all'uva, dal miele al riso passando per i "turtei sguasaròt" e il prelibato tartufo / *Pumpkins, asparagus, onions, grapes, honey, rice and truffles*

1 giorno / *1 day*

City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*

Per tutti, consigliato per gruppi / *For all, recommended for groups*

Per le strade di campagna / *In the countryside*



Da non perdere / *Not to be missed*

1. **Assaggiare il Tiròt di Felonica** Presidio Slow Food incarna l'essenza del cibo contadino. Da Giugno ad Agosto in centro (presso tensostruttura) nel piccolo borgo sulla riva del fiume Po in sponda destra oppure in vendita presso gli unici due forni che ancora lo producono.
Slow Food Presidia incarnates the essence of peasant Food. From June to August in the center (tensile structure) in the small village on the bank of the river Po on the right bank or on sale at the only two furnaces that still produce it.

2. **Assaggiare i "turtei sguasarot"** Ricetta a base di vino cotto, mosto d'uva ridotto attraverso una lenta cottura, e tortelli con ripieno di fagioli e castagne secche, che venivano mangiati come piatto unico accompagnati dalla polenta. Piatto povero agro-dolce che, riveduto dai Gonzaga con l'aggiunta di spezie e agrumi, divenne un piatto principesco.
"Turtei sguasarot" A recipe based on vino cotto, wine must that is reduced through slow cooking, and tortelli filled with beans and dried chestnuts, which were eaten as a main course accompanied by polenta. A humble, sweet and sour dish that, after being revisited by the Gonzagas who added spices and citrus, became fit for royalty.

3. **Acquistare la Mostarda mantovana:** una volta era preparata direttamente dagli speziali e riservata alle tavole dei signori. Oggi costituisce l'ingrediente essenziale per i tortelli di zucca. La mostarda mantovana è preparata con un unico tipo di frutta (pera, mela campanina o mela cotogna) tagliata a pezzi o a fette sottili.
Mostarda Once upon a time was prepared directly by apothecaries and reserved for the dining tables of lords. Today, it is the essential ingredient for pumpkin tortelli. Mostarda mantovana is prepared with a single type of fruit (pear, campanina apple or quince) cut into pieces, or thinly sliced.

4. **Provare al "salam d'la lengua":** si ottiene da carni grasse e magre macinate e insaccate insieme alla lingua di maiale intera, già salmistrata o tagliata a cubetti, grasso duro, sale, pepe e aromi: chiodi di garofano, cannella, ginepro, macis, alloro.
Al "salam d'la lengua" Made from fatty and lean cuts of meat minced togheter with the tongue – which has already been salted or cut into cubes – hard fat, salt, pepper and spices: cloves, cinnamon, juniper, mace and bay.

CONTATTI PRODUTTORI / *AGRICULTURAL PRODUCERS CONTACTS*

VINI
www.cantinasocialequistello.it
www.cantinagonzaga.it

AGRITURISMI E PRODOTTI DI FATTORIA
www.agriturismomantova.it

FORMAGGIO
www.parmigiano-reggiano.com

PERA MANTOVANA
www.opcorma.it

MELONE
www.melonemantovano.it

TIRÒT
www.fondazioneslowfood.com/it/presidi-slow-food/tirot-di-felonica/

TARTUFO
www.stradadeltartufo.org

Le vie della cultura e dell'arte

The routes of culture and art

Il fascino di una terra di confine al centro della cultura padana. Un paesaggio in evoluzione con una forte identità culturale e una chiara riconoscibilità paesaggistica. Nell'Oltrepò ci devi arrivare, non ci passi per caso!
I Musei sono i luoghi di incontro e di scambio di conoscenza e sapere ma anche e soprattutto luoghi di persone che coltivano e condividono tempo, lavoro, passione e creatività. Luoghi di confortevole fiducia nel presente, per questo vanno visitati e scoperti.

The charm of the borderlands at the centre of Po Valley culture. A clearly identifiable landscape in evolution with a strong cultural identity. You have to reach the Oltrepò, you don't just come across it by accident!
Places to meet and exchange knowledge, but also places for people who cultivate and share their time, work, passion and creativity. Places of comfortable confidence in the present, for this reason they should be visited and discovered.

FERMATE / STOPS

❶ I MUSEI RURALI FAMILIARI: Musei nati con la volontà di testimoniare le antiche tradizioni e di mantenere viva la memoria contadina attraverso gli oggetti, gli usi e i costumi del passato. / *These museums came from the desire to bear witness to local traditions and keep the rural memory alive through objects, customs and traditions of the past.*

Museo della Cipolla di Sermide / *Sermide Onion Museum* - loc. Moglia - Sermide e Felonica, via Gardinala, 2
Museo delle Erbe vive / *Living Herb Museum* - loc. Felonica - Sermide e Felonica, via Argine Valle, 75
Officina Museo della Meccanizzazione Agricola / *Museum Workshop of Agricultural Machinery* - Quingentole, strada Breda, 27
Museo del Salam Casalìn / *Salam Casalìn Museum* - Moglia, via Valle S. Martino, 30

❷ LE RACCOLTE CIVICHE: sono presidi culturali che testimoniano, punteggiando ogni piccolo Comune, la memoria storica, la memoria di terre d'emigrazione, le raccolte e le collezioni d'arte. / *CIVIC COLLECTIONS: they are cultural leaders that testify, punctuating every small commune, historical memory, memory of emigration lands, collections and art collections.*

1° ITINERARIO / *1° ITINERARY*: 90 KM

I Musei con riconoscimento regionale / *The Museums with regional recognition*
(Museo Galleria del Premio Suzzara / *Museum Gallery of Suzzara Price* - Suzzara; Museo Civico Polironiano / *Polirone Civic Museum* - San Benedetto Po; Museo del Po / *Museum of Po* - loc. Revere, Borgo Mantovano; Museo della Seconda Guerra Mondiale del fiume Po / *Second World War Museum on the river Po* - loc. Felonica, Sermide e Felonica)

1,5 giorno / *1,5 day*

City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*

Per tutti, consigliato per gruppi / *For all, recommended for groups*

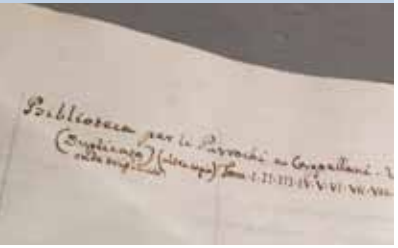
2° ITINERARIO / *2° ITINERARY*: 90 KM

I musei della Scienza, Tecnica, Ambiente e Cibo / *The Museums of Science, Technology, Environment and Food*
(Centro di Educazione Ambientale / *Former Cableway Environmental Education Centre* - loc. Sermide, Sermide e Felonica; Tru.Mu / *Truffle Museum* - loc. Borgofranco sul Po, Borgocarbonara; Ecomuseo delle Bonifiche / *Land Reclamation Ecomuseum* - Moglia)

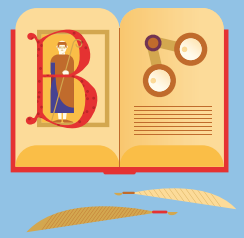
1,5 giorno / *1,5 day*

City Bike, da corsa, Mountain Bike, elettrica / *City Bike, racing bike, Montain Bike, electric bicycle*

Per tutti, consigliato per gruppi / *For all, recommended for groups*



Da non perdere / *Not to be missed*



1. **La biblioteca monastica e lo *Scriptorium*:** all'interno del Monastero Polironianio due degli ambienti più suggestivi di grande fascino immersi nella cultura del passato.
The monastic library and the Scriptorium*: inside the Polirone Monastery two of the most fascinating environments of great fascination immersed in the culture of the past.*

2. **La collezione permanente del Premio Suzzara** raccoglie le opere dei più importanti artisti contemporanei donate al Comune grazie al Premio Suzzara che nacque nel 1948. Lo inventò Dino Villani, uno dei padri della pubblicità in Italia, con il sostegno appassionato dello scrittore, poeta e cineasta Cesare Zavattini.
The permanent Prize Suzzara collection collects the works of the most important contemporary artists donated to the Commune thanks to the Suzzara Prize, which was born in 1948. It invented Dino Villani, one of the fathers of advertising in Italy, with the passionate support of the writer, poet and Cinematographer Cesare Zavattini.

3. **Provate il tartufo bianco** (se venite in autunno). Una vera emozione di sapori e piacere l'assaggio di questo *Tuber Magnatum Pico*, una scoperta l'Oltrepò mantovano è una vera e propria tartufaia naturale.
Test white tartufo (if you come in autumn). A real emotion of tastes and pleasure tasting this Tuber Magnatum Pico*, a discovery of Oltrepò mantovano is a true natural truffle.*

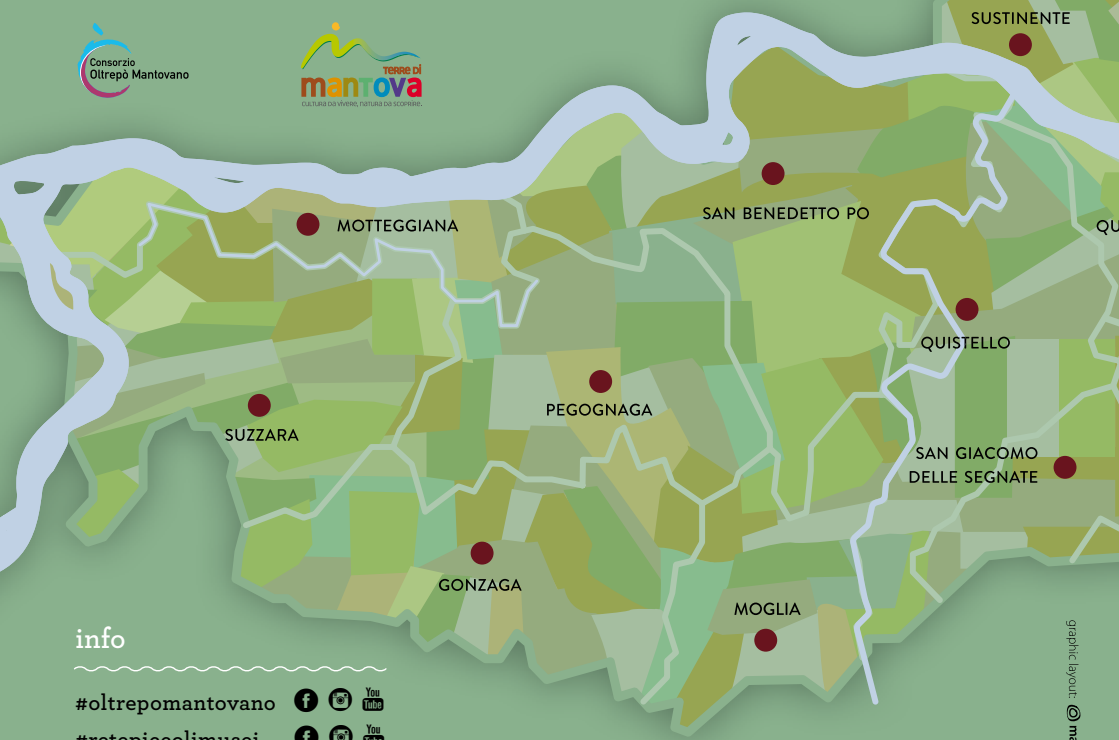
APPUNTI DI VIAGGIO / *TRAVEL NOTES*

Programma di Sviluppo Rurale 2014 - 2020

Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale:
L'Europa investe nelle zone rurali

GAL TERRE DEL PO

Intervento cofinanziato con l'operazione 7.5.01 T.F.
"Incentivi per lo sviluppo di infrastrutture e di servizi turistici locali"
Ambito 2 "Il sistema della rete della valorizzazione dei luoghi della cultura"
per un contributo pari a € 72.000



info

#oltrepomantovano

#retepiccolimusei

CONSORZIO OLTREPÒ MANTOVANO
via Martiri di Belfiore, 7
Quistello (MN)
tel. 0376 1950038
turismo@oltrepomantovano.eu
www.oltrepomantovano.eu

iNFOPOINT inLOMBARDIA SAN BENEDETTO PO
piazza Matilde di Canossa, 7
San Benedetto Po (MN)
tel. 0376 623036
info@turismosanbenedettopo.it
www.turismosanbenedettopo.it

UFFICIO TURISMO OSTIGLIA
via Trento e Trieste, 19
Ostiglia (MN)
tel. 0386 300281
info@ostigliaexperience.it
www.ostigliaexperience.it

graphic layout: @ manuelabenassi | GRAFICA & COMUNICAZIONE