

La prova della meditazione di un giovane eremita

di **Antonio Pascale**

In un momento difficile della mia vita, ho vissuto come un eremita. In montagna, sui monti dell'Appennino, luoghi che una volta - viste le meravigliose faggete che si estendono a perdita d'occhio - erano frequentati dai briganti post unitari. Poi quei luoghi sono diventati turistici, a partire dagli anni '70, quando alcuni terreni divennero edificabili e nacquero diversi posti di villeggiatura. Ho una casa sui monti degli Appennini e appunto, in un momento di difficoltà emotiva, molto appesantito da scelte sbagliate e turbamenti vari, ho pensato di trasferirmi per sempre in montagna, e vivere come un eremita. Non solo: provare a meditare.

Vivere come un eremita era quasi scontato. Nella località dove ho casa, durante l'anno vivono solo tre persone, ecco, sarei stata la quarta. Alberi e rami secchi ce n'erano in abbondanza, quindi non dovevo nemmeno spaccare la legna, mi sarei limitato a raccogliere e tagliare i ceppi col minimo sforzo. La casa è piccola, il camino tira bene, calore e brace da compagnia garantita. Il paese più vicino è a dieci chilometri, potevo scendere una volta a settimana, con zaino voluminoso per fare la spesa, la camminata mi avrebbe fortificato, la salubrità dei prodotti poi, altro che ciance sulla sostenibilità, tutta forza di muscoli e impegno concreto. Insomma avrei avuto bisogno di poco e niente. Soddisfatte le esigenze del corpo, poi, mi sarei buttato sulla meditazione, pratica che giudicavo indispensabile. Cosa c'è di meglio della montagna per

“Ho una casa sui monti degli Appennini e appunto, in un momento di difficoltà emotiva, ho pensato di trasferirmi”

L'autore



Nato a Napoli, vive prima a Caserta, poi a Roma. Ha pubblicato numerosi libri di successo, tra cui 'La città distratta' (Einaudi, 2001), 'La manutenzione degli affetti' (2003) e 'S'è fatta ora' (Minimum Fax, 2006). Tra le sue pubblicazioni più recenti spiccano 'Le attenuanti sentimentali' (2013) e 'Le aggravanti sentimentali' (2016), oltre a 'La foglia di fico. Storie di alberi, donne, uomini' (Einaudi, 2021) e 'Un orto al centro. Educare alla sostenibilità' (Giunti Editore, 2022).



indurre uno stato cogitabondo? Del resto cos'è la montagna se non un annuncio fatto agli uomini. Riflettete sul tempo, è il consiglio più ovvio che la montagna ti invita a seguire. Osservate il tramonto, per esempio. La luce si ritira piano come un'onda lenta, sembra strappare il colore dalle pendici dei monti, diventa tutto viola, poi nero. C'è un lasso di tempo tra il viola e il buio molto rilassante, in cui il buio non ti inquieta, anzi è piacevole. Poi, dopo la prima settimana di agosto, il buio è più intenso, si fa più invadente, anticipa l'inverno, annuncia: attenzione, pensi di essere in estate, guarda che l'inverno è alle porte.

Oppure al contrario, mentre giù a valle si soffoca qui in montagna si è preda dell'incertezza del microclima: il mondo è complesso, la vetta sembra spiccare sì, ma le condizioni per arrivarci e i sentieri da scegliere, quelli non sono scontati. Bisogna pensarci, meditare. La montagna ha le sue trame, più oscure, difficile da leggere, bisogna appunto pensarci, meditare, decifrare l'annuncio contenuto nella trama così sottile.

E poi ci sono i faggi. Dovreste vederli d'autunno, altro che Central Park. Assumono colorazioni rossastre. Le foglie cadono con un suono delicato, un

Sopra, il fiume Treja, terzo maggior affluente di destra del Tevere, attraversa le province di Viterbo e Roma



“Amo andare per funghi e al magico Palazzo Farnese”

di Giuseppe Fantasia

Camminare, si sa, fa stare in forma e oltre ai benefici per il corpo, lo è anche per la mente, uno dei rimedi più semplici ed efficaci per combattere l'ansia e lo stress che aiuta a ritrovare sé stessi. In montagna, poi, immersi nella natura e lontani dal caos, lo è ancora di più, dei piccoli sforzi che portano a grandi benefici. Lo sa molto bene Paola Minaccioni, una delle attrici più amate del cinema italiano, che da grande sportiva quale è, appena può ama stare all'aria aperta. “Mi piace camminare per il mio quartiere, in zona Ostiense, correre nei parchi di Roma, ma quando sono in pausa da un set o da una tournée teatrale, preferisco spostarmi nella zona del viterbese e della **Tuscia** che per me sono “casa”. “Sin da piccola e fino ai 20 anni ho passato un periodo meraviglioso in quel bacino, avvolto tra il **lago di Vico** e quell'insieme rilievi di origine vulcanica dell'Antiappennino laziale che sono i **Monti Cimini**. Mio papà non amava

il mare, quindi ogni anno ci tornavamo, trovando proprio nel lago un giusto compromesso”. I monti e le loro pendici, lago compreso, sono state protette dalla Riserva Naturale Regionale Lago di Vico nei primi anni Ottanta e questo ha evitato la corsa alla costruzione edilizia in un posto magico di suo, con uno specchio d'acqua balneabile alle cui rive presenta canneti e zone umide, aree pianeggianti con prati e pascoli fino a essere sovrastato dalle montagne tutt'attorno. “È un posto perfetto per praticare gli sport acquatici, per le escursioni in bici o il trekking grazie ai molti sentieri ben segnalati dal Cai, compreso uno per non vedenti”, aggiunge l'attrice, che di recente abbiamo vista a teatro ne ‘L'Attesa’ dello scrittore Remo Binosi, diretta da Michela Cescon. “Mi piace andare per funghi – aggiunge - fare lunghe passeggiate liberatorie tra i boschi dove vedere alberi di ogni tipo e sentire i profumi più diversi. Sul versante settentrionale

del **Monte Venere** c'è la Faggeta con i colori che cambiano e creano uno scenario inedito per chi vive in città”. “Ho conosciuto quel territorio da piccola e non da turista, precisa, godendomi al meglio l'acqua dolce del lago e i baretti rustici della Tuscia, lontano dai romani con cui già si passi tutto l'anno. (ride, ndr)”. Oggi l'intera zona è divenuta una meta esclusiva ed è cambiata molto, “ma la sua bellezza resta come l'autenticità di molte persone che la abitano e la frequentano”, seppure in brevi periodi dell'anno. Io, ad esempio, vado a **Ronciglione** sempre nel mese di agosto ed è un piacere che si rinnova anno dopo anno. Il mio paesino - mi viene da chiamarlo così perché ne sono cittadina onoraria - vi colpirà con il suo borgo e in pochi passi vi farà passare dal Medioevo al Rinascimento fino ad arrivare al Barocco. Una volta lì, non potete non vedere la Fontana Grande, la Porta romana, la Chiesa della Pace, il Palazzo della Zecca e ovviamente il Duomo, in stile barocco, con tante meraviglie al suo interno”.

“Poco distante - continua - c'è **Caprarola** con il maestoso Palazzo Farnese, un imponente palazzo-fortezza che domina il borgo. Per arrivarci occorre salire delle rampe di scale a tenaglia con diverse rampe - un altro modo di fare sport e camminare (ride di nuovo, ndr) - e al suo interno c'è una scala a chiocciola a forma elicoidale detta “Scala Regia”, sorretta da ben trenta colonne”. Seguendo il suo suggerimento, siamo saliti al primo piano, visitando le sale del Mappamondo, degli Angeli e dei Fasti Farnesiani tutte affrescate. All'esterno da ammirare i giardini all'italiana che si estendono fino al bosco, con fontane e giochi d'acqua, statue e sculture. Proseguendo nel percorso, si arriva fino alle terme che ho frequentato tantissimo quando ero piccola, soprattutto quelle pubbliche e ricordo quei momenti con gli amici del tempo con grande emozione”. La cosa che mi piace di più di tutti questi posti è un'autenticità rara da trovare altrove, luoghi in cui senti i sapori e gli odori più veri e dei rumori impensabili in una grande città come lo scricchiolare del camino e l'ozio: un staccarsi decisivo, seppur momentaneo, che vi farà rilassare”.



L'attrice di cinema e teatro

Romana, vanta una vasta esperienza teatrale che spazia dalla drammaturgia classica a quella sperimentale e contemporanea, dal genere comico al drammatico. La sua avventura televisiva è iniziata con Serena Dandini e quella cinematografica con Ferzan Ozpetek che l'ha voluta nei suoi *Magnifica Presenza*, *Mine Vaganti* e nella serie tv *Le fate ignoranti*. Di recente è stata protagonista, insieme ad Anna Foglietta, di un classico del teatro moderno, ‘L'Attesa’, dello scrittore Remo Binosi, diretta da Michela Cescon. Una storia sulla differenza di classe, l'amore, il piacere, la maternità, il peccato e la punizione.



Sopra, i Monti Cimini; in alto, Paola Minaccioni; nella pagina a fianco, il borgo di Ronciglione



“Il campeggio con amici sul monte Terminillo”

Leo Gassmann ama stare in movimento. La casa, con la mente, tra parole e musica, quando scrive le canzoni che diventeranno poi le protagoniste dei suoi album, come l'ultimo, **'La strada per Agatha'**, "un concept album" – lo definisce – "che ho realizzato con gli amici di una vita e collaboratori che rappresentano una seconda famiglia". La sua, si sa, è una famiglia di artisti e il suo è un cognome impegnativo, ma sin da piccolissimo ha cercato sempre di trovare il suo spazio che lo ha portato a intraprendere un cammino dritto, verso ciò che gli piace davvero: la musica. All'età di nove anni è entrato all'Accademia di Santa Cecilia per studiare chitarra classica e solfeggio, a 19 anni è stato selezionato per essere uno dei dodici concorrenti di X Factor, arrivando alla semifinale, nel 2020 ha vinto la categoria Nuove Proposte del Festival di Sanremo con il brano "Vai bene così" e quest'anno ci è tornato con "Terzo Cuore". Poco prima, però, si è laureato in Arte e Comunicazione all'Università John Cabot di Roma.

Camminare, camminare, dunque, correre a volte, e non fermarsi. Il suo è un viaggio fantastico che ricorda in parte quello di Willis George Emerson, autore del romanzo 'Il dio fumoso' da cui è tratto il titolo del suo nuovo album, la storia di un marinaio che circumnaviga il mondo e scopre una civiltà sotterranea

di giganti che vivono di musica e agricoltura, in totale pace e armonia. "Sono sempre in cammino - aggiunge Leo - e in realtà spero di non arrivare mai. Il mio è un viaggio di sperimentazione, un voler andare sempre oltre, perché questo lavoro è il massimo punto che in questo momento potessi raggiungere. Ho dato tempo a me stesso e alla musica, come se fosse una persona cara, per trovare il giusto equilibrio". "Penso alla musica anche quando non mi dedico alla stessa e ogni cosa è spunto per nuove idee e progetti. Non rinuncio alle mie passeggiate per Roma, in particolar modo nei suoi parchi, da Villa Borghese a Villa Ada, a volte anche a Villa Pamphili, ma appena posso vado fuori e qui nel Lazio c'è solo l'imbarazzo della scelta. Abbiamo delle montagne meravigliose che solo a guardarle rigenerano l'anima, il corpo e la mente. Dopo la pandemia e il periodo forzato di chiusura che abbiamo subito tutti, ognuno a suo mood, ho iniziato a spostarmi da Roma per staccare e rilassarmi e tra i vari posti che ho scoperto, c'è il **Monte Terminillo**, la vetta più alta dei **Monti Reatini**, un posto che mi ha conquistato e continua a farlo ogni volta che ci torno, perché offre la possibilità di fare varie attività in tutte le stagioni, sul monte come a valle. Si presta a piacevoli passeggiate, lunghe o corte poco importa, tra scenari montani unici, mai troppo affollati e

quindi molto silenziosi, in modo da poterne apprezzare al meglio la quiete e la pace".

"Il silenzio – continua – è fondamentale per concentrarmi e trovare ispirazione per i miei brani e le canzoni e il mio ultimo album è nato anche da questi momenti, un disco multiculturale con temi come la ricerca della bellezza, l'amore per la musica, la libertà e la paura, diverse influenze musicali "e molte sorprese, sin dalla voce narrante che è di Massimo Dapporto e amici musicisti come Giovanni Caccamo, Riccardo Zanotti, la band Will & The People, Edoardo Bennato, Lodo Guenzi, Gem Archer, Andy Bell e Matteo Costanzo che lo ha anche prodotto". "Ogni persona, ogni artista che ha viaggiato con me è un protagonista e con alcuni di loro abbiamo continuato a viaggiare anche nella realtà. Con gli amici di sempre siamo stati sul Terminillo e abbiamo fatto vita di campeggio. Ce n'è uno che è super attrezzato. Dormire in tenda e sentire gli animali che si avvicinano di notte, è davvero un'emozione unica". "Siamo stati, poi, a **Rieti** alla scoperta della **Sabina** "con la sua tradizione plurimillennaria, come testimoniano i numerosi olivi secolari presenti nella zona e le numerose testimonianze storico-archeologiche dell'età romana e pre-romana, e non ci siamo fatti mancare altre gite, a **Viterbo** e a **Sutri** alla scoperta della splendida **via Francigena**. Percorrerla a piedi, è davvero un viaggio in libertà". **Giu.Fan.**



La star di Sanremo

Romano, classe 1998, ama cantare da quando è piccolissimo. Lo ha sempre fatto ovunque: per strada, a casa di amici e parenti, fino ad arrivare sui palchi di X Factor e Sanremo, dove ha vinto nella categoria Nuove Proposte nel 2020 con il brano "Vai bene così". All'edizione 2023 ha cantato "Terzo Cuore". Il suo primo album si chiama "Strike". Con il videoclip di "Vai Bene Così", oltre 7,5 milioni di visualizzazioni su YouTube, ha vinto Premio Roma Videoclip Sanremo Giovani 2020. Quest'anno si è laureato in Arte e Comunicazione all'Università John Cabot di Roma.

Sotto e a sinistra, paesaggi e flora dell'area del Terminillo; in alto, Leo Gassmann



“Il mio monte sacro a Giano affacciato sulla grande Roma”

di **Simona Bernardo**

Le montagne del Lazio. Oltre il Terminillo c'è un altro mondo verticale.

“Direi ripido, non verticale. Ci sono massicci come i Monti della Laga sopra Amatrice, vette più basse come i Lucretili e i Lepini che si possono frequentare tutto l'anno, e poi micro-monti come il Soratte o il Circeo, divertenti e spettacolari”.

Quali i tuoi luoghi del cuore?

“Il Monte Gennaro, il Mons Januarius degli antichi, sacro a Giano. Cima bellissima che si vede da Roma, una camminata frequentata, molto varia e sorprendente. Ha un lato comodo e un altro meno. Il percorso più agevole inizia da Prato Favale, vicino Marcellina, il più ripido sale per il vallone della Scarpellata. Mi piace anche la Cresta dei Sassetelli, nel versante più selvaggio del Terminillo, verso Leonessa. È una cima integra e spettacolare, si arriva in auto a 1.900 metri e la cima è a poco più di 2.200, percorso da tre ore. D'inverno è una gita alpinistica. Ancora La Meta, da Prati di Mezzo, due ore e mezza a salire, si incontrano camosci ed è zona di orsi”.

E dove non vai volentieri?

“Mi danno angoscia i luoghi dove la montagna è stata “sprecata” con strade, impianti arrugginiti ed edifici inutili: le zone sciistiche di Campo Staffi (Filettino), Campo Catino e Terminillo. Pezzi di montagna buttata via. E non mi piace la pineta sopra AnTRODoco che forma la scritta DVX piantata dai forestali negli anni Trenta”.

Nello tuo zaino cosa non manca mai?

“L'acqua, sempre, sui monti del Lazio ce n'è poca, una giacca a vento perché il tempo cambia in fretta, una macchina fotografica, la piccozza e i ramponi che sono fondamentali d'inverno oltre i 1500 metri. Ho il Gps ma mi diverte di più cercare la strada con le mappe cartacee. A Roma ci sono ottimi indirizzi dove procurarsele, ad esempio la sezione Cai in via Galvani a Testaccio, RR Trek in via Ardea e Campo Base in viale Regina Elena. Aggiungo anche una pila frontale per la luce – può capitare di fare tardi - e un libro da leggere in vetta o su un prato. La montagna aiuta a pensare!”

Lo scrittore delle montagne

Montagna e alpinismo, sentieri e trekking: in Italia il romano Stefano Ardito è una delle voci più autorevoli. Scrittore, fotografo e documentarista, da oltre trent'anni la sua passione di camminatore e alpinista lo ha portato sulla gran parte delle vette italiane e anche in Himalaya, nel Sahara, in Patagonia e in Antartide. È autore di decine di libri, guide e di una sessantina di docu-film.



Sopra e in basso, l'area di Monte Gennaro; nella pagina a fianco, Stefano Ardito

Appennini e Alpi: differenze non solo geografiche

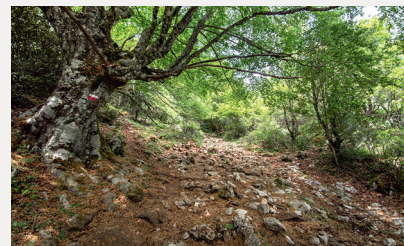
“A parte quelle evidenti (quote più basse, la mancanza di ghiacciai...) gli Appennini sono meno conosciuti, più da esplorare. E gli ambienti d'alta montagna selvaggia sull'Appennino sono molto meno estesi che sulle Alpi, prima di manometterli bisogna pensarci 1000 volte. Incontro tanti escursionisti del nord sui percorsi appenninici perché, dicono, c'è ancora tantissimo da scoprire”

Come sostenere di più le montagne del Lazio?

“È un mondo importante che coinvolge molte migliaia di persone, 19 sezioni del CAI, decine di altre associazioni, un centinaio di guide ambientali ed escursionistiche, gli scout... Finora è stato ignorato dai media e dalla politica. Un esempio? La Regione Lazio non ha mai ratificato in quasi 35 anni la legge-quadro sulle guide alpine e costringe questi preziosi professionisti a iscriversi ai collegi professionali di altre regioni vicine come la Toscana o le Marche”.

La collezione dei duemila metri

È un club a cui gli appassionati di montagna si iscrivono e “collezionano”, con tanto di scudetto che lo certifica, il raggiungimento delle vette oltre i 2.000 metri. “In tutti gli Appennini – spiega Stefano Ardito - esistono 256 vette che superano questa quota, e una quarantina sono nel Lazio. Ed è una sorta di sfida tra camminatori ormai diventata popolarissima”.





Verso la Croce della cima tra i voli dei gheppi

di **Salvatore Lucente**

Siamo nella splendida cornice fornita dall'antica Tibur, da cui si dipanano diversi percorsi alla volta della riserva naturale di Monte Catillo, un'area protetta che si estende per 1320 ettari sui Monti di Tivoli, in continuità con le propaggini meridionali dei **Monti Lucretili**. A dargli il nome un colle calcareo alto poco più di seicento metri, caratterizzato da una croce metallica posta sulla sua cima, che si erge fra la via Empolitana e la via Tiburtina presso l'area urbana di Tivoli. Un'area particolarmente suggestiva, ai margini della campagna romana e dell'area cornicolana, dove una pianura costellata di bassi terrazzi fluviali, collinette tufacee e isole calcaree entra in contatto con i primi rilievi appenninici, offrendosi con tutta la sua ricchezza floristica e vegetazionale, oltre che per la presenza di diversi animali selvatici e uccelli come il gheppio, la poiana e l'allocco. Lungo i sentieri che attraversano la riserva,

dominando il corso dell'**Aniene**, si avvicinano suggestivi punti panoramici sulla campagna romana a sud-ovest, sull'Appennino laziale a nord-est e, localmente, sulle imponenti cascate del fiume Aniene, il centro storico di Tivoli e Villa d'Este. Uno dei più belli e interessanti è quello che prende le mosse da via Quintilio Vario, di fronte al Parco di Villa Gregoriana, e incrociando alcuni sentieri permette di godere d'incantevoli viste panoramiche sulla valle dell'Aniene, affacci sulla città di Tivoli e addirittura incontri con cavalli selvatici. Un itinerario non impegnativo e adatto a tutta la famiglia, in mezzo a boschi e prati, che si apre subito con una vista mozzafiato sulle rovine romane del **tempio di Vesta**, dove si imbecca il sentiero 330 in direzione di **Colle Lucco**. Lungo il cammino, si incontrerà subito un cartello per il sentiero che in mezz'ora porta al Monte Catillo, facilmente riconoscibile per la croce posta sulla som-

mità, consentendo quindi un agile detour. Restando invece sul sentiero principale, dopo aver costeggiato un vecchio campo sportivo si raggiunge la rigogliosa **sughereta di Sirivido-la**, un bosco di sughere e castagni di particolare bellezza. Una volta usciti dall'intrico degli alberi, ecco che sulla destra si apre subito una bella vista sulla valle dell'Aniene: aguzzando lo sguardo si potranno vedere Castel Mada-

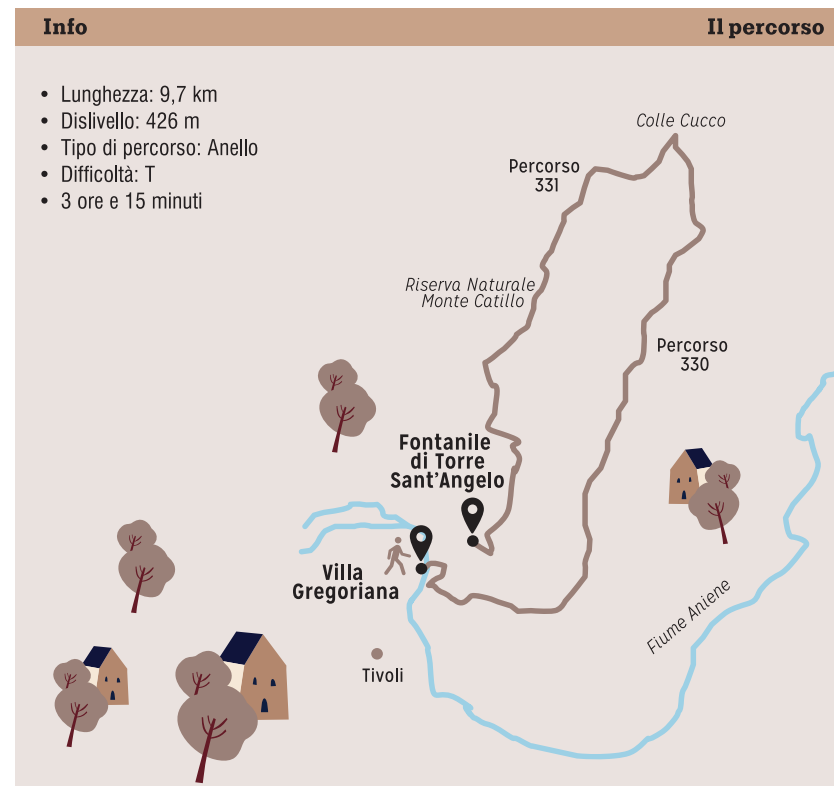
ma, Vicovaro e alti monti lontani. Si continua a salire superando il Monte Giorgio e il Colle dei Travi, dove, superato l'incrocio con il sentiero 334 che taglia verso la fine dell'anello, ci si inoltra verso il tratto più suggestivo e meno frequentato del bosco, salendo fin sopra a Colle Lucco.

È il termine del sentiero 330, dove un prato permette una piccola sosta prima di prendere il sentiero 331, un tracciato che da San Polo dei Cavalieri porta indietro a Tivoli. Si inizia così a scendere, immergendosi ancora una volta nel bosco, seguendo l'indicazione verso **Fonte Bologna** e restando sempre sullo stesso tracciato, noncuranti di deviazioni come il sentiero 331B (un anello intorno a Colle Lucco). Una volta giunti a Fonte Bologna fino ecco un'ampia e verde piana, con un'area picnic attrezzata e un piccolo rifugio

Il club

La sezione del Club Alpino Italiano di Tivoli, nata nel lontano 1933, organizza escursioni e trekking in tutto il Lazio, con particolare riguardo anche alla zona di Tivoli e del Monte Catillo. A disposizione, la passione e tutta la conoscenza di guide esperte e qualificate. Piazza Campitelli, Tivoli. Info: www.caitivoli.it

Nella pagina a fianco, vedute di Tivoli





Ecco la Superba Tibur dalle ville nobili al Grand Tour

Arte, storia e bellezza si incontrano alle pendici dei monti Tiburtini, in quella Tivoli scrigno di veri e propri tesori d'arte antica e rinascimentale. Si narra che l'antica **Tibur Superbum** sia stata fondata prima di Roma, quel che è certo è il suo dialogo costante attraverso i secoli con la Città Eterna, che l'ha vista affermarsi come meta prediletta dalla nobiltà capitolina fin dall'antichità. La sua posizione favorevole e le sue rinvigorenti acque termali nel corso dei millenni hanno attirato papi, cardinali, imperatori, intellettuali e aristocratici europei di passaggio nei loro **Grand Tour** ottocenteschi. Così Tivoli si è di volta in volta arricchita di meraviglie, e non per altro può oggi fregiarsi di possedere due siti Patrimonio Mondiale dell'Umanità Unesco all'interno del suo territorio, quella Villa Adriana e quella Villa d'Este, tanto di-

verse tra loro quanto ugualmente affascinanti. A onor del vero, o del bello, a queste se ne aggiunge una terza, Villa Gregoriana che con il suo splendido parco naturalistico dove cascate, cascatelle, sentieri, boschi e rovine romane creano uno scenario unico nel suo genere. Ma andiamo per ordine, partendo dalla maestosità del complesso di **Villa Adriana**, la più grande mai appartenuta a un imperatore romano, costruita per sua volontà fra il 117 e il 138 d.C. assumendo subito l'imponenza di una città ideale, capace di raccordare elementi e tradizioni architettoniche tipiche di Roma, dell'Egitto e dell'Antica Grecia. Oggi custoditi in 120 ettari troviamo i resti di questa meraviglia storico-architettonica con circa trenta costruzioni archeologiche che ci fanno visualizzare le quattro zone in cui originariamente era divisa: palazzo imperiale, residenza

estiva, zona monumentale e terme con edifici di rappresentanza. Bellezze difficili da descrivere, come il Pecile, luogo intriso di filosofia e scienza dove i pensatori erano soliti radunarsi per discorrerne sotto il portico, il Canòpo, che riporta al viaggio in Egitto rievocando un tratto del Nilo e del suo delta. Una grande piscina contornata da un colonnato intramezzato da copie di statue greche e romane che volgono lo sguardo verso l'acqua, specchiandosi sulla superficie. L'acqua gioca un ruolo centrale anche nel complesso della Piazza d'Oro e della Casa Colonica, mentre una vasta vasca rettangolare percorreva la spianata dei giardini sul cui lato si erge un imponente edificio ottagonale con colonne a quattro bracci, portico in granito egiziano e marmo cipollino. Il Teatro Marittimo, forse il primo nucleo della Villa, al suo interno colonne ioniche delimitano un portico circolare che si affaccia sul canale di acqua dove sorge un piccolo isolotto. Fra il Pecile e il Teatro Marittimo, la sala dei Filosofi, rivestita un tempo in marmo rosso e lungo.

Le meraviglie dell'Unesco

Villa Adriana è visitabile tutti i giorni con orari stagionali, secondo le indicazioni riportate sul sito www.coopculture.it. Raggiungibile anche con i mezzi pubblici, si trova in largo Marguerite Yourcenar 2, a Tivoli; si possono organizzare visite di gruppo e guidate, anche avvalersi delle audioguide disponibili in loco, anche in lingue straniere. Villa d'Este è aperta al pubblico tutti i giorni, secondo orari che dipendono dalla stagione. Nel periodo estivo sono previsti appuntamenti serali e visite con giochi d'acqua, un'occasione incredibile per fuggire dalla canicola cittadina e ammirare gli spettacoli di luci e acqua. Per tutte le informazioni su orari e prenotazioni: www.villadestetivoli.info.



Sopra e nella pagina a fianco, Villa Adriana; in alto, Villa d'Este

DOVE MANGIARE

BELLEGRA

FATTORIA PATRIZI

via Fontana Fresca 13
www.fattoriapatrizi.it
333 7077365

Chiuso: lunedì, martedì, mercoledì

Ferie: variabili

€ 30/45

TRADIZIONE

Un agriturismo in perfetto stile country, immerso nel verde delle campagne laziali: da qui potrete ammirare la splendida vista sul panorama circostante. Il locale è curato nei dettagli, con travi in legno che conferiscono alla struttura un aspetto accogliente: la tavola è semplice ma raffinata, sempre pronta a ospitare i suoi ospiti. Fattoria Patrizi è un luogo senza tempo nel quale ritrovare il gusto dell'autenticità, tra proposte locali e materie prime di qualità. I piatti sono realizzati con passione e professionalità, rispettando la tradizione e le antiche ricette: non mancano carni sceltissime, gustosi primi e specialità tipiche del territorio, accompagnate da un buon bicchiere di vino.

Da non perdere

Antipasto della casa.

GENAZZANO

AMINTA RESORT

via Trovano 3
www.amintaresort.it
06 9578661

Chiuso: domenica, lunedì, martedì

Ferie: mai

€ 60/80

ELEGANTE



Un elegante resort il cui nome deriva da quello della protagonista della favola pastorale di Torquato Tasso: un luogo suggestivo nel quale rilassarsi e ritrovare il gusto per il buon cibo.

Grazie all'esperienza dello chef stellato Marco Bottega, che ha ottenuto numerosi premi e riconoscimenti, potrete degustare sapori netti che spaziano dalla tradizione all'estrema innovazione. Nei suoi piatti potrete ritrovare il rispetto per le materie prime, per il territorio e lo stretto rapporto con la stagionalità. La cucina propone piatti genuini, dall'antipasto al dolce, realizzati con cura e attenzione ai dettagli. Le proposte di Marco Bottega vi stupiranno, regalando un straordinario viaggio tra l'eccellenza delle materie prime, tecniche innovative e cromatismi.

Da non perdere

Ravioli di lepre in salmi con estratto di erbe amare

OLEVANO ROMANO

SORA MARIA E ARCANGELO

via Roma 42
www.soramariaearcangelo.com
06 9564043

Chiuso: domenica sera, lunedì, martedì sera, mercoledì

Ferie: variabili

€ 30/50

TRADIZIONE



Dalla riqualificazione di antichi granai, a Olevano Romano, nasce Sora Maria e Arcangelo, un ristorante che ha deciso di fondare le basi della sua cucina su una tradizione dinamica: valorizzare il territorio attraverso la rielaborazione e la ricerca di ingredienti, con un'attenta scelta delle materie prime. Nel locale di Giovanni Milana potrete respirare il contesto originale da cui proviene: è infatti impossibile non notare le volte, il pavimento in cotto e le mura tufacee

che riportano la mente ai granai di una volta. A completare questa cornice, i dipinti e litografie ottocentesche. Fiore all'occhiello della cucina laziale, Sora Maria e Arcangelo è oggi un punto di riferimento per il territorio.

Da non perdere

Cannelloni della Sora Maria.

SARACINESCO

ROSCELLE

via delle Roscelle snc
340 7903691

Chiuso: mai

Ferie: variabile

€ 25/40

TRADIZIONE

A Saracinesco, borgo situato vicino la capitale, dal 1990 l'agriturismo Le Roscelle condivide con i suoi clienti le tradizioni culinarie familiari, basate sui sapori della terra. La struttura, oltre al ristorante, mette a disposizione un'area pic nic, un parco giochi per bambini e un laghetto di pesca sportiva. Grazie ai suoi ampi spazi esterni e interni, Le Roscelle è il luogo ideale per rilassarsi e immergersi nella natura circostante, assaggiando buon cibo con vista sul laghetto. I prodotti offerti sono in parte di produzione propria e in parte acquistati da produttori locali che mantengono la genuinità e il rispetto dei sapori del territorio. L'agriturismo ospita, grazie alla grande sala messa a disposizione, anche eventi privati.

Da non perdere

Ravioli ricotta, spinaci, burro e salvia.

SERRONE

DU CASSETTE

via Enrico Berlinguer 57
www.ducasette.it
0775 525031

Chiuso: lunedì

Ferie: variabile

€ 35/60

ELEGANTE

Nel borgo storico della terra ciociara, a Serrone, la famiglia Posponi ha radicato le sue radici dopo una lunga e importante esperienza nell'ambito della ristorazione. In questa elegante location, composta da ampi spazi esterni e inter-

ni che affacciano sulla meravigliosa valle del Sacco, potrete organizzare ricevimenti, cerimonie o feste private. Il ristorante Du' Casette ha come parole d'ordine genuinità e rispetto della tradizione ma con uno sguardo verso le altre terre del territorio italiano e la stagionalità delle materie prime. A rendere ancora più intrigante questo luogo, la famiglia Posponi organizza periodicamente, nel loro ristorante, cene all'insegna del jazz dove unire gusto e musica per rendere speciali le vostre serate.

Da non perdere

Patacche con guanciale e tartufo.

LUOGHI DEL GUSTO

CERRETO LAZIALE

DISTILLATI IN MISCELA

piazza Guglielmo Marconi 12
0774 799001

Chiuso: mercoledì

COCKTAIL BAR

Nel piccolo borgo medievale di Cerreto Laziale, nella provincia di Roma, è situato questo cocktail bar raffinato, dalle sfumature vintage. Il locale accoglie anche i palati più esigenti in ogni momento della giornata, a partire dalla colazione. L'arredamento è curato nei dettagli, avvolto da una calda atmosfera e impreziosito da elementi tipici dello stile retrò. Distillati in Miscela farà vivere ai clienti un'esperienza sensoriale e gustativa dalle mille sfumature, tra freschi ed esplosivi cocktail e appetitosi taglieri di salumi e formaggi. Per gli aperitivi non mancano seducenti pinse come quella con pulled pork o le speciali come la caprese, realizzata con pomodori pachino, fior di latte, granello di pistacchio, mandorle a scaglie e glassa di aceto balsamico.

SARACINESCO

BAITA

strada provinciale Saracinesco snc
0774 791017

Chiuso: martedì

RISTO-BAR

Immersa nel verde delle colline di Saracinesco, lontana da ogni fonte di caos, La Baita si presenta come un

luogo nel quale ritrovare il gusto degli antichi sapori e il piacere di un contatto profondo con la natura. La struttura in legno, abbracciata dagli alberi, accoglie gli ospiti regalando gustosi momenti di relax. Un rifugio nel quale trovare ristoro, tra piatti della tradizione e autentici profumi di montagna. Potrete assaggiare succulenti carni cotte alla brace o primi con pasta fatta in casa come gli agnolotti o le fettuccine, il tutto accompagnato da un buon calice di vino.

SERRONE

ANTICHE CANTINE MARIO TEREZI

via Prenestina 587
www.antichecantine.it
0775 1431152

Chiuso: lunedì

ENOTECA

Nel territorio del Cesanese, nella zona nord della Ciociaria, la famiglia Terenzi tramanda, da generazioni, la passione per il vino. Antiche Cantine Mario Terenzi è il connubio perfetto tra la tradizione dei luoghi e della qualità delle loro bottiglie e la modernità delle tecnologie utilizzate per realizzare i vini. L'azienda ha come obiettivo quello di raccontare il territorio attraverso il Cesanese che, grazie al gusto deciso e strutturato ma allo stesso tempo morbido e vellutato, rievoca il carattere di questa fantastica terra che è Serrone. Nel loro punto vendita potrete acquistare numerose etichette e scegliere il gusto più adatto a voi. Da non perdere i numerosi eventi e degustazioni organizzati dalla famiglia Terenzi.

DOVE DORMIRE

CERRETO LAZIALE

ROSSO LAMPONE

via Empolitana II
www.agriturismorossoilampone.it
391 1255761

Ferie: variabile

BED&BREAKFAST

Nata come azienda biologica, Rosso Lampone è oggi un agriturismo nel

quale poter mangiare, acquistare prodotti genuini e pernottare, immersi nel verde di Cerreto Laziale. La particolarità di questo posto è data dalla possibilità di dormire in una botte di legno: una camera dalla forma particolare nella quale trascorrere una notte comodamente adagiati sotto una volta di legno, in mezzo alle colline laziali. Potrete inoltre scoprire il percorso di coccole pensato per gli ospiti, con esperienze wellness di apiterapia: massaggi, impacchi al miele e inalazione degli aromi essenziali dell'alveare. L'agriturismo dispone di orti nei quali viene coltivata una gran varietà di ortaggi rigorosamente di stagione.

SERRONE

BELSITO

via delle Rimembranze 29
www.belsitoserrone.it
0775 523106

Ferie: variabili

HOTEL

Posto in una posizione panoramica, a 738 metri di altezza e circondato dal verde, l'agriturismo Belsito offre soggiorni all'insegna del relax. Un luogo ideale per coloro che vogliono trascorrere tranquilli weekend con la possibilità di selezionare diverse attività: piscina, trekking, parapendio, visite ai centri storici della zona. La struttura, la cui gestione viene portata avanti dal 1969 con passione e dedizione, offre accoglienti camere dotate di ogni comfort e arredate con semplicità. Il ristorante propone piatti della tradizione ciociara realizzati con materie prime genuine e con i metodi di una volta. Tra i punti di forza vi è la produzione di dolci della tradizione locale e nazionale: il panettone Belsito resta il fiore all'occhiello.

www.leguidedirepubblica.it

f leguiderepubblica

@Guide_Rep

guiderepubblica

Quel colpo d'occhio dalla montagna dei romani

di **Alberto Ferrigolo**

Parte meridionale e prominente dei monti Reatini, il Monte Terminillo è una grande cupola ovale e oblunga di origine calcarea che culmina nella sua vetta omonima, alta 2216 metri, una delle maggiori del Lazio e di tutto l'Appennino centrale. Dal punto di vista della sua configurazione, la montagna consta di due diversi allineamenti: uno a Sud, con la vetta maggiore e principale e quelle vicine di Sassetelli (2139 m) e del Terminilietto (2105 m), e un altro un po' più a Nord - che supera anch'esso i 2000 metri d'altezza -, Monte di Cambio (2084 m), che domina a est e a ovest la valle del Velino e la Conca Reatina.

Da tempo, almeno da oltre una novantina d'anni, il Terminillo si presenta come una rinomata meta turistica e di villeggiatura invernale ed estiva del centro Italia, assai adatta per gli appassionati escursionisti della montagna, al punto che già all'inizio del secolo scorso, nel 1903, era stato costruito il rifugio Umberto I sul Terminilietto, poi dal 1969 ribattezzato Massimo Rinaldi, dal

nome del vescovo di Rieti, anche se la valorizzazione turistica del complesso montuoso, specie in relazione agli sport invernali, è stata avviata successivamente, nel corso degli anni Trenta del '900, con un progressivo ammodernamento di tutti gli impianti di risalita.

L'ascensione consigliata avviene attraverso il percorso 401 del Cai, il Club Alpino Italiano. A inizio percorso per la Sella di Leonessa, un riconoscibilissimo cartello indica con il numero un sentiero piuttosto ripido che porta dritti verso una strada sterrata che conduce fino ai piedi del Terminilluccio. Qui, al km 20,8 di Pian de' Valli (1614 m), la località principale ai piedi del Terminillo, la strada prosegue in direzione ovest per terminare al km 22 a Campofofogna (1775 m). Da questo punto, parcheggiata l'auto in uno spiazzo facilmente riconoscibile, si segue il percorso suggerito dal Cai per poi proseguire lungo la mulattiera che costeggia il versante orientale del Monte Terminilluccio, fino alla Sella del Terminilietto,

sempre con l'obiettivo di raggiungere il rifugio Massimo Rinaldi, il primo ricovero per viandanti costruito sul monte a quota 2108 metri, oltre centovent'anni di storia, dall'inconfondibile tetto e dalle finestre dipinte di rosso, visibile anche in lontananza e raggiungibile solo a piedi, aperto tutti i giorni da giugno a settembre: fatto di un piano terra e anche di un secondo piano, che di fatto è composto di una sola grande camerata da 14 posti letto (il sacco a pelo proprio è d'ordinanza).

Oltre il rifugio, si raggiunge la Sella del Cavallo, a quota 2050 m, per poi salire attraverso un sentiero ripido fino alla vetta del Terminillo (2216 m), naturale terrazzamento o belvedere dal quale si può dominare da un punto d'osservazione privilegiato e alquanto spettacolare i Sibillini, il Gran Sasso, le colline della Tolfa e la campagna romana tutta, che fanno nell'insieme bella mostra di se stessi in un grande e unico bel colpo d'occhio. Il consiglio che ci sentiamo però di dare passionatamente è di

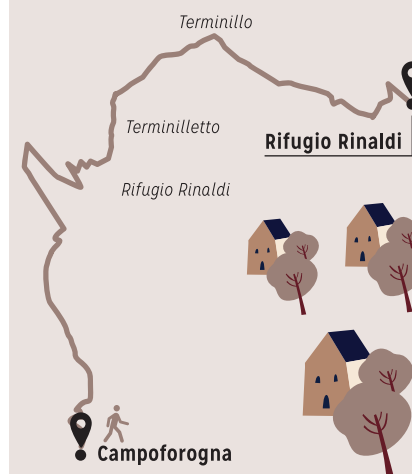


Sopra e a sinistra, le escursioni sul Terminillo

Info

- Lunghezza: 5,5 km
- Tempo: 2,45 ore
- Dislivello: 600 m
- Difficoltà: E
- Partenza: Campofofogna
- Arrivo: Rifugio Rinaldi

Il percorso





Come un fiordo nordico tra una corona di borghi

L'aspetto è quello d'un gigantesco fiume dalla forma allungata - 11,4 km, una superficie di 8,3 km², un perimetro di 57 km - come lo sono i fiordi nordici, di cui per altro è ricco, dai bordi frastagliati con suggestive spiagge attrezzate. Collegato a Rieti tramite la strada statale 578, arrivare al **lago del Salto** è piuttosto facile, pure da Roma: si percorre l'autostrada A24, si esce a Valle del Salto e si guida ancora per i pochi chilometri della SR758.

Il Salto, acqua color verde chiaro, è letteralmente immerso in una dimensione altrettanto colorata, ma di una tonalità più scura, perché tutta la valle corrispondente è ricoperta da fitti boschi. Il lago è il più grande bacino artificiale del Lazio, creato nel 1940 dallo sbarramento del fiume omonimo, uno specchio per lo più turistico e con una storia travagliata: per costruirlo furono allagati la valle e interi centri, che poi sono stati rico-



In alto, la riserva Naturale Monte Navegna E Monte Cervia, con il lago del Turano. A destra, il lago del Turano e il borgo di Castel di Tora

struiti un po' più in alto, sulle sponde del bacino artificiale, come Borgo San Pietro, Fiumata, Taglieto e Sant'Ippolito. E proprio **Borgo San Pietro** è una testimonianza, in sé affascinante, del Razionalismo italiano che ha caratterizzato l'architettura di quel periodo, nel comune di Petrella Salto. Di cui è parte anche **Fiumata**, ribattezzata come "la Svizzera d'Italia", base di partenza per percorsi storici e naturalistici.

La Diga del Salto, all'epoca della sua edificazione, più di ottant'anni fa, era la più alta d'Italia. Ma visitare il Lago del Salto significa percorrere una strada che procede lungo boschi di querce e castagni che i fiordi li attraversa grazie alla costruzione di stretti ponticelli. Il risultato è un'immersione totale in una natura selvaggia ma che, in certi momenti, specie al tramonto, regala scorci incredibili e suggestivi con le montagne riflesse nell'acqua. Ci sono poi le grotte, a partire da Grotta di Santa Filippa Mareri, fondatrice dell'ordine monastico delle Clarisse, che qui è stata un anno per pregare e meditare. Per raggiungerla, si percorre un sentiero montano, il **Sentiero del Pellegrino**, che parte dalla frazione di Piagge e s'addentra nel bosco.

Poco distante dal Salto c'è il **lago del Turano**, che ha le stesse caratteristiche del primo. Anch'esso è artificiale, frutto dello sbarramento del fiume con lo stesso nome, affluente del Velino, con una diga alta 70 metri, ultimata nel 1938. Come il Salto, di forma allungata (13 km e una superficie di 6,5 km², per un perimetro di 36). Costruito sia per regolare il deflusso del fiume sia per la produzione di energia elettrica, il Turano alimenta il lago del Salto con le sue acque lungo una galleria sotterranea di 9 km che attraversa il monte Navegna. Sia il Lago del Salto sia il Lago del Turano sono conosciuti per i pesci che ne popolano le acque: coregoni, lucci, carpe. Qui si pratica la pesca sportiva, il canottaggio e vari sport nautici. Per il primo è d'obbligo una puntata alla Gola del Salto (555 m e lunga circa 2 km), da S. Ippolito, stretta tra alte e ripide pareti rocciose.

A.F.



Il borgo

Piccolo borgo abitato da poco meno di 300 abitanti, Castel di Tora è considerato un gioiello del Lazio e s'estende su un promontorio roccioso al cui vertice c'è un antico Castello. Nel paese da non perdere è il santuario della martire Anatolia Anicia. Il borgo è incastonato nella riserva naturale Monte Navegna e Monte Cervia. L'atmosfera che si respira qui è magica. Basta pensare che gli abitanti dell'intero comune sono appena 300, ma nel borgo i residenti sono solo 170.

Sotto e in alto, il borgo di Castel di Tora



DOVE MANGIARE

ACQUAPENDENTE

PAROLINA

via Giacomo Leopardi 1,
Trevinano

www.laparolina.it
0763 717130

Chiuso: lunedì, martedì

Ferie: variabili

€ 120/180

GOURMET



Il ristorante stellato La Parolina è un vero tempio del gusto. Si tratta di un indirizzo superlativo impossibile da perdere. Ci si accomoda in tavola per vivere un'esperienza capace di iscriversi con forza nell'album dei ricordi. Dietro ogni preparazione si nasconde studio, tecnica, ricerca, creatività e innovazione. Il menu però, con le sue proposte gourmet, non perde mai di vista il territorio locale e gli alimenti di zona. I piatti, vere opere d'arte, riescono ad appagare tutti e 5 i sensi. La chef Iside De Cesare e suo marito Romano Gordini, due nomi-simbolo, sanno portare ogni cliente in una dimensione altra, quasi onirica. Da provare il piatto-icona, l'eccezionale "caviale" di lenticchia nera. Non è da meno il maialino di cinta senese con mostarda di clementine e cipolla maturata. A chiudere il pasto con dolcezza ci pensa l'Italia Squisita. Non manca una ricca carta di vini e distillati che conta circa 200 etichette. Segno di spunta anche per una cornice certamente suggestiva. A fare da sfondo infatti, ci pensa un panorama totalmente green.

Da non perdere
Cappelletti di cinta senese in brodo progressivo.

BOLSENA

PICCHIETTO

via Porta Fiorentina 15
www.ristorantepicchietto Bolsena.com

0761 799158

Chiuso: lunedì

Ferie: dall'8 gennaio all'8 febbraio

€ 40/45

TRADIZIONE

In attività dal lontano 1927, questo ristorante è certamente storico. Si tratta di un vero e proprio punto di riferimento, un luogo-garanzia che, con la sua corposa esperienza, non prevede delusioni. Stella Monica si diletta in cucina; Emiliano invece, gestisce la sala: il duo funziona alla perfezione. In equilibrio tra tradizione e innovazione, il menu celebra con forza il pesce. Da provare gli straccetti di coregone e i filetti di persico al tegamaccio. Non è da meno la frittura di filetti di persico e lattarino. Sulla lista brilla anche la minestra di tinca con i tagliolini fatti in casa: non assaggiarla sarebbe un vero peccato. Si chiude con dolcezza con il prelibato "come viene viene", o con l'ottima crostata di crema e marmellata di visciole. Non manca neppure il giardino esterno per pianovioli pasti da gustare all'aria aperta.

Da non perdere
Trotie con filetto affumicato di coregone con carciofi.

CAPODIMONTE

PEPE NERO

viale Regina Margherita 40
www.pepeneroristorante.eu
0761 871909

Chiuso: lunedì; da novembre a marzo aperto venerdì, sabato e domenica

Ferie: mai

€ 40/50

ROMANTICO

Con quasi dodici anni di storia, il ristorante, forte di una corposa esperienza alle spalle, non ha certamente bisogno di rodaggio. A capo della gestione c'è Sandro Artieri che porta avanti l'attività con passione e dedizione. Ci si accomoda in tavola per

immersersi in un clima sereno e rilassato, con lo sguardo rivolto verso le placide acque del lago di Bolsena. Questo indirizzo infatti, si presta perfettamente per vivere momenti tipicamente romantici e suggestivi. Il menu, un tripudio di prelibatezze, omaggia con forza il pesce, il protagonista indiscusso sulla scena. Sulla lista brillano i ravioli di coregone con pomodoro e basilico, e gli spaghetti con cozze e crema di zucchine, vongole e maggiorana. Ce ne è per tutti, anche per gli amanti della carne, che potranno optare per il maialino da latte con prugne e mele. La crema cotta allo zenzero con salsa di liquirizia infine, porterà a termine con dolcezza un pasto di sicura soddisfazione.

Da non perdere
Ravioli di coregone con pomodoro fresco e basilico.

LATERA

CANTINA DEL MAGO

via Flaminio Annibaldi 5a
www.ilcovoideibriganti.info
346 0250941 e 333 3210910

Chiuso: lunedì, martedì

Ferie: variabili

€ 20/25

CUCINA REGIONALE

Collocato al centro del sentiero dei Briganti, il ristorante vanta una posizione strategica. Ci si accomoda in una cantina del 1200 per ammirare una cornice che, tra legno e pietra, è estremamente caratteristica. Gino è il mago e Riccardo è il maghetto, il duo, a capo della gestione, funziona alla perfezione. Gran parte degli alimenti utilizzati in cucina inoltre, arrivano direttamente dall'azienda di famiglia. Sul menu brillano i tonnellari con asparagi, guanciale croccante e burrata, ma anche i maltagliati con ragù bianco e provola piccante. Da provare anche la calamata con fave, pancetta e timo fresco. Tiramisù con crema "a sguazzo" per chiudere con dolcezza. Non manca, nel periodo giusto, il menu alle castagne. Si anche per le comode camere dove poter soggiornare.

Da non perdere
Pappardella con carciofi, patate, salsiccia e mentuccia.

MARTA

OTELO

via Laertina 5
www.daotello.it

0761 871627 e 331 8314076

Chiuso: mercoledì in inverno; mai in estate

Ferie: gennaio

€ 25/30

ROMANTICO

In questo ristorante, storico senza dubbio, si festeggiano 65 anni di attività. L'indirizzo, forte di una consolidata esperienza, è nato nel 1958 con nonno Otello. Oggi è gestito con successo dalle sorelle Poleggi. Ci si accomoda in tavola con sguardo che, attraversando le grandi vetrate, si perde verso le acque del lago di Bolsena. Il menu, vicino alla tradizione, è un tripudio di prelibatezze. Si consiglia i ravioli di lago e i tagliolini paglia e fieno, con ragù di lago e tartufo. Da provare anche l'anguilla laccata alla Cannaiola e il cuore di merluzzo con olive taggiasche e panatura. Si termina in bellezza con l'ottimo sorbetto alla Cannaiola. Per un cerchio che si chiude alla perfezione, non mancano camere, in stile classico.

Da non perdere
Filetto di sgombrino in saor.

VALENTANO

LOCANDA LA VOLTARELLA

via Solferino 25 / piazza della Vittoria
0761 422197

Chiuso: mai

Ferie: mai

€ 15/20

TRADIZIONE

Il nome dell'insegna lo rivela: si mangia sotto la grande volta di una storica cantina in tufo. Si varca la soglia d'ingresso per apprezzare le due sale in stile medievale. L'esterno invece, guarda il Castello Farnese, collocato nelle immediate vicinanze. Il ristorante, con una lunga storia alle spalle, è una garanzia dal 2001. A capo della gestione c'è Maurizio Pacchiarelli che racconta una cucina autentica e genuina. Piatto dopo piatto, il menu celebra il territorio locale e i prodotti tipici della zona. Da provare le biche all'aglione ma anche i

fagioli all'uccelletto. E ancora, largo a trippa e buglione di agnello. Non è da meno la gustosa polenta. Ottime anche la zuppa di funghi e le pappardelle al cinghiale. Tiramisù e tozzetti tipici per chiudere in dolcezza.

Da non perdere
Biche all'aglione.

LUOGHI DEL GUSTO

BOLSENA

AROMATICHE DI BOLSENA

SR Cassia al km 119,700
www.learomatichedibolsena.it
347 7244821

Chiuso: mai

ERBE AROMATICHE



Più di 400 varietà di piante e 6000 metri coltivati, Le Aromatiche di Bolsena puntano tutto sull'altissima qualità. L'azienda, guidata da Paola Perosillo, è un punto di riferimento nell'intera zona, una vera e propria istituzione. È specializzata in officinali, aromatiche, medicinali e spontanee. E ancora, non mancano radici, piante ornamentali e fiori commestibili. Con una posizione strategica, si colloca sulle rive del lago, al confine con la Toscana e con l'Umbria. Si varca la soglia di ingresso per intraprendere un viaggio che supera certamente i confini nazionali. Immersi in un trionfo di colori brillanti e di inebrianti profumi, ci si muove, guidati dalla curiosità, alla scoperta di un mondo inedito tutto da esplorare.

LAGO VIVO

via Cassia km 111,700
www.lagovivo.eu
0761 780517

Chiuso: pomeriggio

PESCHERIA

Lago Vivo è pane per i denti di chi ama il pesce. Si tratta di una bottega del gusto che, nata nel 2014, nasconde un'e-

sperienza più che consolidata. A capo della gestione c'è la famiglia Dottarelli, un nome-garanzia. Con una passione viscerale, si occupa della trasformazione dei prodotti ittici del lago. L'azienda, che non ha certamente rivali, è un punto di riferimento in tutto il viterbese. Tra le tante proposte, tutte degne di nota, spicca senza dubbio il coregone, il re dell'acqua dolce, che viene preparato in tantissime versioni. È ottimo, per esempio, in carpaccio con il limone. E ancora, tra il lattarino, l'anguilla e il lago-burger di pesce, c'è solo l'imbarazzo della scelta.

GRADOLI

DE GUSTIBUS

via Roma 21a
0761 456219
Chiuso: domenica e lunedì pomeriggio

GASTRONOMIA

De Gustibus, in attività dal 2013, è una bottega del gusto che vanta un'esperienza super consolidata. Si tratta di un indirizzo unico nel suo genere, dove gustare e acquistare le eccellenze tipiche della zona. Si apre la porta di ingresso per tuffarsi nella Tuscia e riconoscere il suo profumo inconfondibile. Da provare gli sfiziosi taglieri di salumi, formaggi, bruschette e marmellate. Gli amanti del pesce poi, apprezzeranno certamente i deliziosi carpacci. Nessuna delusione neppure assaggiando i primi piatti, tra trippa, polenta e pasta al forno. A chiudere un cerchio perfetto ci pensa la ricchissima selezione di vini biologici locali. Sugli scaffali anche paste, biscotti, sale, oli, mieli, legumi e chi più ne ha più ne metta.

MONTEFIASCONE

LUIA CASEIFICIO AZIENDALE

via Paternocchio km 1,500
www.caseificioaziendaleluisa.it
0761 820805 e 329 0148312

Chiuso: lunedì mattina e domenica

SPACCIO AZIENDALE

Il caseificio, guidato da Angela, Pietro e Luisa, ha visto la sua luce nel 2004. La storia dell'azienda però, è ben più lunga. Si parti infatti, nei lontani anni '30 con



Lungo dieci sentieri sempre a caccia di emozioni

di **Flavia La Vella**

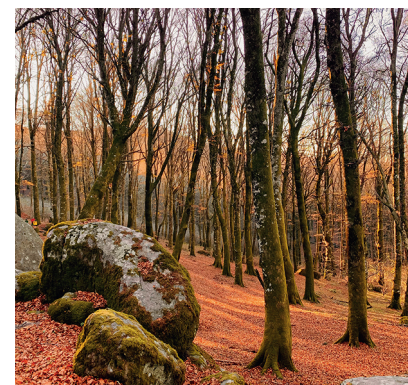
I monti Cimini si riferiscono a due sistemi vulcanici diversi: il vulcano Cimino, con l'omonimo monte, situato nel comune di Soriano del Cimino, e il vulcano Vicano, più recente, con il monte Fogliano. Il **monte Cimino** (1053 metri), in particolare, è la vetta più alta della catena dell'Antiappennino laziale dei monti Cimini; vanta lo stesso titolo nell'intera provincia del Viterbese. Per coloro che intendono esplorare questa zona, esistono una decina di sentieri naturalistici, tutti estremamente emozionanti. Avventurarsi alla "conquista" di questa cima, tanto imponente quando suggestiva, significa immergersi in una vegetazione fascinosa, esplorare una delle più belle estensioni boschive di tutta l'Europa. Si percorrono tracciati ammaliati che regalano panorami mozzafiato.

I piedi si muovono e, un passo dopo l'altro, si resterà estasiati da un cammino all'insegna

del piacere. Il corpo beneficia di un'aria pura e pulita, e lo sguardo gioisce di fronte a uno scenario che, al variare delle stagioni, muta il suo colore. Cambia aspetto continuamente e, di volta in volta, si mostra sempre più bello. In autunno lascia sbalordito ogni singolo camminatore: mostra il suo manto variopinto; il trionfo di foglie, dalle tinte calde, somiglia a un quadro ricco di pennellate gialle, rosse e arancioni. In estate invece, quando il caldo si fa sentire, l'area boschiva dei monti diviene un indirizzo ideale per rigenerarsi in un clima fresco e piacevole. Camminare in questa cornice paesaggistica è una "medicina naturale" che cura infinite preoccupazioni, è l'elisir della spensieratezza. Ci si allontana dalla frenesia quotidiana per riconnettersi con la natura, per apprezzare il vero senso del tempo, per immergersi in un clima silenzioso ma tipicamente

accogliente. Si punta alla meta e, nel frattempo, ci si gode il viaggio. Attraversare la **faggeta vetusta**, una tra le più maestose e imponenti del centro Italia, significa contornarsi di boschi fascinosi e ricevere "l'abbraccio" di piante secolari, quasi diecimila, che festeggiano circa due secoli di vita. Lo sguardo si muove e, partendo dal basso, dalle radici degli alberi, raggiunge la loro cima, e si innalza per circa trenta metri. Si tratta di un luogo incantato che si estende lungo cinquanta ettari: ammirare questo panorama è un'esperienza che lascia il segno. Ci si fa strada tra i possenti fusti e i fascinosi massi lavici. Ogni angolo sorprende, ogni scorcio stupisce. Si resta incantati poi, quando spunta il lago di Vico, fa capolino e si mostra in tutta la sua bellezza.

Tra i numerosi itinerari percorribili, il Club Alpino Italiano ha marcato il sentiero 123 A, una camminata suggestiva assolutamente imperdibile. Il punto di partenza è il palazzo comunale del borgo di **Soriano del Cimino**. Proseguendo, si percorre il **sentiero dei Fontanili**. Si sale lungo un antico percorso e si attraversano alcune sorgenti d'acqua storiche. Si tratta, in particolare, di **Fonno della Botte**, **Tre Fontanelle** e **Cozzano**. Con i fontanili alle spalle, il sentiero continua attraversando la SP 62 Faggeta. Si torna a salire verso il monte Cimino per raggiungere, così, la faggeta monumentale: il cuore non può che sobbalzare.



Sopra, la faggeta dei Cimini; sotto, il Sasso Menicante; nella pagina a fianco, un paesaggio dei Cimini



La rupe sospesa

Alle soglie del bosco di faggi, appare un enorme masso di forma ovoidale. Si tratta di un monolite vulcanico di trachite, chiamato **Rupe Tremante**, Sasso Menicante e, dagli abitanti del luogo, **Naticarello**. È lungo otto metri, largo sei, pesa circa 250 tonnellate ed ha un volume di 100 metri cubi. Una peculiare caratteristica? È sospeso in equilibrio su una sporgenza rocciosa del suolo.

Info

- Sentiero CAI 123 A e Cammino 103
- Difficoltà: E
- Dislivello: 572 m circa
- Lunghezza: 8 km circa
- Durata: 4 ore

Tappe

- Soriano nel Cimino, aula didattica della Faggeta, Soriano nel Cimino.

Il percorso



Verso la vetta della maga e i nidi del falco picchiaiolo

di **Francesca Petrarca**



La leggenda e la storia narrano di naviganti e popolazioni rimaste affascinate da questa montagna isolata e protesa nell'acqua. Il promontorio del Circeo è l'elemento paesaggistico che caratterizza tutta l'area pontina, qualsiasi sia la vostra provenienza lo noterete con certezza con il suo profilo inconfondibile associato a quello della maga Circe a cui è indissolubilmente legato. Sembra corrispondere, secondo i racconti di Omero, all'isola di Eèa. Alto 541 metri fa parte del **Parco Nazionale del Circeo**; si può visitare attraverso diversi sentieri di cui il più famoso, e definito tra i più belli del Lazio, è il numero 750 che conduce al punto più alto della montagna. Si può percorrere partendo da punti diversi. Lasciata l'auto al parcheggio del **belvedere delle Crocette** in piazzale dell'Acropoli, si procede a piedi verso l'Osservatorio dell'Aeronautica di Monte Circello. Vicino a una cabina dell'Enel c'è la

segnaletica a destra che indica il percorso. Chi fosse interessato a percorrere l'intera lunghezza invece può partire dal centro storico di San Felice Circeo, nei pressi del cimitero e salire lungo il sentiero segnalato anche come sentiero delle Ceraselle, in segnaletica verticale. Inizialmente la strada è asfaltata, poi si prosegue in salita nel fitto bosco, fino ad arrivare nuovamente alla strada asfaltata. Arrivati qui si continua verso destra, fino a imbattersi nella cabina dell'Enel e il sentiero a destra che si insinua di nuovo nel bosco. Alla fine della macchia, e in corrispondenza del Fortino di Creta Rossa si prosegue sulla cresta del Monte fino al **Picco di Circe**. Entrambi i sentieri tracciati e segnati dal Parco Nazionale del Circeo per raggiungere il Picco di Circe sono classificati come EE (sentieri per Escursionisti Esperti). Si consiglia quindi di affidarsi a un'escursione guidata per un'ascesa in sicurezza. Sulla sommità del Picco

di Circe c'è quello che rimane del tempio dedicato alla dea: un'area rettangolare nel quale si distinguono speroni di rinforzo eretti con stili diversi e riconducibili a epoche differenti. Nel centro del basamento dovevano trovarsi un tempo un altare e un'edicola sacra contenente la statua della maga. Alcuni studiosi ritengono che l'antica costruzione sia andata distrutta intorno all'anno 846 d. C. a opera d'incursori saraceni. Se la leggenda ammalia, la natura qui offre uno spettacolo straordinario e suggestivo, da una parte la lingua di sabbia delle dune di Sabaudia, i quattro **laghi costieri**: Paola, Caprolace, Monaci ed infine Fogliano e buona parte della pianura pontina fino ai monti Lepini. Dall'altra, la vista sul golfo di Gaeta con le isole e nei giorni limpidi si arriva a vedere persino Napoli con Ischia e il Vesuvio. Capo Circeo è anche punto di sosta sulle rotte migratorie di molte specie di volatili tra cui il falco pellegrino e il falco picchiaiolo, presenti in Europa solo in estate; se percorrerete il sentiero in questa stagione vi sarà possibile vederlo volteggiare nel cielo. Il sentiero attraversa inoltre uno dei sistemi forestali più continui del Parco il cosiddetto "quarto caldo", dove le condizioni ambientali

A destra, uno scorcio di San Felice; nella pagina a fianco, il Monte Circeo

San Felice Circeo

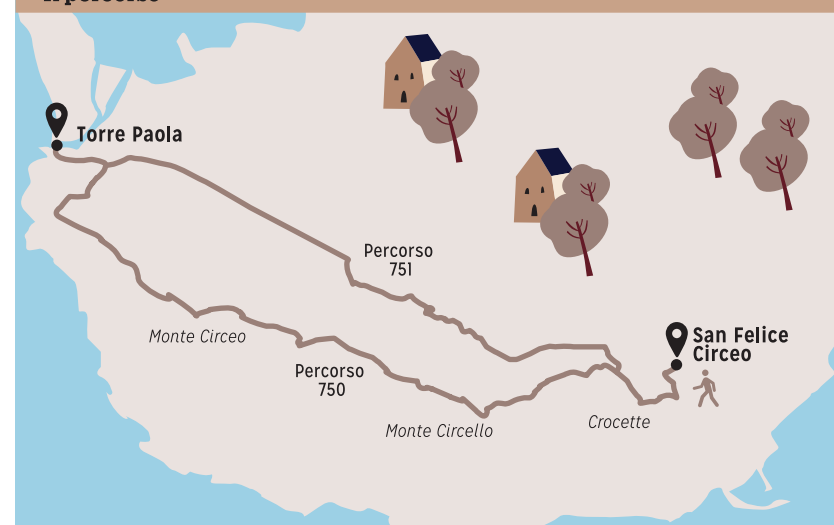
San Felice Circeo è un borgo racchiuso in mura antichissime. Nel centro storico si trova la Torre dei Templari che qui, intorno al 1200, soggiornarono. All'interno della torre c'è la mostra permanente Homo Sapiens et Habitat che illustra le origini di questo territorio. Nella piazza centrale si affaccia il Palazzo Baronale appartenuto ai Caetani e oggi sede del municipio. A pochi passi c'è il Parco di Vigna la Corte piccolo vigneto a terrazza che si affaccia sul mare e su tutto il Golfo di Gaeta.



Info

- Lunghezza: 8,89 a/r (sentiero 750 e 751)
- Lunghezza: 7,50 a/r (sentiero 750)
- Difficoltà: EE
- Dislivello: 460
- Tappe e punti d'interesse: resti del Tempio dedicato alla maga; panorama sulla cima; San Felice Circeo; Sabaudia
- Attrezzatura: abbigliamento e scarpe da trekking, cappello, occhiali da sole, crema solare.
- Non consigliato in piena estate.

Il percorso



Da Sperlonga a Gaeta gioielli verdi tra arte e natura



Visitare la Riviera di Ulisse significa fare un tuffo, non solo nel mare cristallino, ma anche nella storia, nella leggenda e nella natura. La Riviera si trova nel sud della provincia di Latina e deve il suo nome all'eroe greco raccontato da Omero nell'Odissea. Molto amata sin dall'antichità, eletta a luogo di villeggiatura dagli imperatori romani, come testimoniano i tanti resti delle ville e dei mausolei disseminati sul territorio. Il cammino storico di quest'area lo ritroviamo in un susseguirsi di grotte, tunnel, necropoli, borghi marinari e lunghe spiagge. Nel 1987 è stato istituito il **Parco Regionale Naturale Riviera di Ulisse** che include quattro aree naturali protette: Monte Orlando; Gianola e Monte di Scauri; Monumento Villa di Tiberio e Torre Capovento; Monte d'Argento. In direzione sud, la prima ad apparire sulla nostra strada è la piccola e deliziosa **Sperlonga**. Il centro storico è uno dei più caratteristici della zona con il suo intreccio di viuzze pittoresche, il bagliore bianco delle case, i panorami e gli scorci che incantano. Si può visitare solo a piedi o in bici, arrivando con la macchina fino al parcheggio alle porte del borgo oppure dal lungomare attraverso la pista ciclabile che arriva fino al paese. Il mare,



grazie alla sua posizione riparata è quasi sempre calmo, ci sono tanti stabilimenti attrezzati che si dividono sulle due più importanti spiagge: la spiaggia della Sorgente così chiamata per la presenza di una fonte di acqua che sgorga proprio dalla spiaggia e la spiaggia dell'Angolo.

Oltre a offrire arenili stupendi, Sperlonga è sede di un importante sito archeologico, la **Villa e Grotta di Tiberio**, situate sul mare all'interno di un comprensorio che ospita anche il Museo Archeologico Nazionale. Altro segno distintivo del borgo sono le quattro torri medioevali: torre Centrale e torre del Nibbio che si confondono tra le case del centro storico; torre Truglia eletta a simbolo di Sperlonga e quella meglio conservata, ed infine, torre di Capovento, situata a 3 km dal centro su una suggestiva scogliera e utilizzata in passato come dogana.

Adagiata nella parte più interna, troviamo **Fondi**, circondata da 3 laghi: lago di Fondi, lago San Puoto e lago Lungo. La città, con il suo Castello Baronale che ospita il Museo Civico Archeologico (per info sulle visite: www.comunedifondi.it) e il Palazzo del Principe, decorato in stile gotico, accoglie anche un'area "Giudea" (via Olmo Perino) dove è situata la Casa degli Spiriti, suggestiva e avvolta dal mistero, oggetto di una credenza che ritiene sia un luogo infestato dai fantasmi. Al suo interno il Museo del Medioevo Ebraico. Fuori dalla città infine, immerso nel verde c'è il Monastero di San Magno (per info e visite tel. 3891662629).

Si prosegue poi verso **Gaeta** con il suo incantevole golfo. Ad attendervi, uno dei luoghi più suggestivi di tutto il Lazio: la **Montagna Spaccata**. Partendo dal Santuario della SS.ma Trinità si inizia a scendere tra scalinate e strettissimi viottoli che penetrano tra pareti di roccia, lungo i quali appaiono angoli insoliti, come il giaciglio di S. Filippo Neri, che qui visse, o la Cappella del Crocifisso, costruita su di un masso staccatosi forse a seguito di un terremoto. Lungo la discesa una scritta in latino recita "Un incredulo si rifiutò di credere ciò che la tradizione riferisce; lo prova questa roccia rammollitasi al tocco delle sue dita" con cinque fori nella roccia. L'episodio si riferisce alla antica tradizione religiosa secondo cui alla morte di Cristo, si squarciò il velo del tempio di Gerusalemme e la montagna si spaccò in tre fenditure. In una di queste si aprì la **Grotta del Turco** raggiungibile percorrendo una scalinata di 300 gradini; uno spettacolo straordinario reso ancora più suggestivo dai colori del mare che si insinua nella fenditura. Un altro luogo caratteristico è il centro storico, conosciuto come **Gaeta Vecchia**, ci si arriva a piedi dal lungomare Caboto oppure passando per via Annunziata e costeggiando il Santuario della Santissima Annunziata. Si continua dritti, camminando lungo la sede della Capitaneria di Porto e poi

Sotto, la spiaggia di Serapo; in basso, la tiella di Gaeta



I piatti tradizionali

Oltre alla celebre tiella farcita in vari modi, di cui quella più apprezzata è con il ripieno di scarola e acciughe c'è anche un altro piatto tipico del golfo di Gaeta è il "votapiatto" piccoli calamari infarinati e gettati in padella con olio bollente, il risultato è una vera leccornia croccante.

Nella pagina a fianco, una veduta di Gaeta e in basso, la Grotta del Turco



La morbida mollica in una crosta dorata

di **Orazio Redi**

Riconosciuto come una tra le referenze più rappresentative dell'enogastronomia regionale, il pane di Lariano - piccolo comune immerso per gran parte della sua estensione nel Parco Regionale dei Castelli Romani - presenta una mollica morbida, una crosta dorata e fragrante e un gusto rustico e sapido, con richiami gustativi ai cereali. Sottoposto a doppia lievitazione, per un impasto che miscela perfettamente farina di grano tenero semi-integrale e lievito madre naturale, questo pane viene cotto in forni a legna alimentati per lo più con legname di castagno, come antica tradizione vuole. Ricco di fibre e altamente digeribile, il pane di Lariano riesce a soddisfare anche i più esigenti palati. Poiché spesso questo prodotto viene venduto non rispettando le secolari ricette locali, per difendere e valorizzare il vero pane, parte dei fornai di Lariano si è riunita in un'Associazione che tuteli il prodotto e allo stesso momento ne garantisca l'autenticità al compratore attraverso un logo distintivo.

I riconoscimenti

In attesa del riconoscimento IGP (Indicazione Geografica Protetta), che identifica un prodotto originario di una determinata area geografica, il pane di Lariano ha guadagnato col tempo l'inserimento nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT). Inoltre, questo tipo di pane è un prodotto a marchio MCG (Marchio Collettivo Geografico), utile a garantire un rigido disciplinare di produzione e un regolamento d'uso che vincola i produttori ad attenersi alla ricetta originale.

Il forno

Sfarinando

Nato in quel di Lariano con l'obiettivo di proporre ogni giorno pane fresco locale, stuzzicherie salate, dolci, biscotti, semifreddi e molte altre prelibatezze, il forno segue i rigidi dettami della tradizione. Via Arcioni 2, tel. 06 9655007.



La specialità

Pane nero di Monteromano

Preparato con farina di grano duro, semolino, semolato e lievito naturale di produzione propria, il pane nero di Monteromano è un prodotto casareccio molto saporito. Caratteristica che lo contraddistingue è il colore giallo della farina.

La malia croccante di una tradizione

Dotata di forma cilindrica e caratterizzata da una crosta croccante di colore marrone, la porchetta di Ariccia presenta una carne saporita, di colore fra il bianco e il rosa, dal gusto molto saporito e aromatico, dovuto anche dall'aggiunta sapiente di rosmarino, aglio e pepe nero. Dotata di tradizione millenaria, presumibilmente risalente alla popolazione dei latini e precedente la conquista romana, questa prelibatezza trova la sua nota distintiva proprio nella fragranza della sua crosta, capace di restare inalterata anche dopo

svariati giorni dalla cottura, impedendo così al prodotto di seccarsi internamente. Secondo la tradizione, per la produzione di questo prodotto devono essere utilizzate solamente carcasse di femmine del maiale, in grado di regalare una carne notoriamente più magra e saporita. Nel processo di lavorazione pre-cottura, sono fondamentali, in quest'ordine, questi tre passaggi: disossatura (da effettuare all'interno della carcassa dell'animale), speziatura con aromi freschi e legatura della porchetta.

O.R.



Curiosità

Nata per mano dei sacerdoti latini, i quali cominciarono a lavorare le carni suine da offrire in sacrificio agli dei nel tempio di Giove Laziale sul Monte Calvo, questa prelibatezza si è diffusa grazie alla nobiltà romana, la quale si trasferiva in quel di Ariccia nella stagione estiva per organizzare battute di caccia.

Il produttore

Azienda Leoni Randolpho
Ad Ariccia dal 1940
l'Azienda Leoni Randolpho produce artigianalmente il prodotto tipico della zona: la porchetta. Il tutto nel pieno rispetto dell'ambiente, del benessere animale e delle tradizioni.
Via della Palombara 14,
tel. 06 9332095.

La sagra

Degustazione
Pronta a vivere la sua settantunesima edizione, la Sagra della Porchetta di Ariccia è uno di quegli eventi davvero imperdibili. A inizio settembre, numerosi stand gestiti da produttori locali permettono ai visitatori di degustare questa nota tipicità.

Il marchio

Livello europeo
Il 14 giugno 2011, a livello europeo, la Porchetta di Ariccia ha ottenuto il riconoscimento d'indicazione geografica protetta (IGP). Marchio, questo, utile a identificare e tutelare i prodotti originari di una determinata area geografica.



L'asciugatura dei bulbi prima dell'intreccio

Tunica dal caratteristico colore rosso, forma ovale del bulbo, colore bianco e peso medio di circa 60 grammi. Queste le caratteristiche del noto aglio rosso di Castelliri, prodotto dal sapore acre, pungente e piccante. La sua coltivazione - stando a differenti testimonianze orali e scritte - seppur risalente a tempi immemori, è rimasta intatta sia nella semina (da attuare tra fine novembre e inizio gennaio), che nella raccolta (primi quindici giorni di giugno), la quale avviene sia in montagna che in collina nel pieno rispetto delle antiche tradizioni. La lavorazione, da effettuare con tecniche manuali, prevede l'asciugatura dei bulbi e il successivo intreccio. Benefico per la salute, secondo analisi effettuate, questo prodotto presenta quantità di allicina (principio attivo più importante e rappresentativo dell'aglio) molto superiori alla media, garantendo così controllo del colesterolo, protezione dall'aterosclerosi, riduzione dei fenomeni infiammatori, azioni antiipertensive, antiossidanti e antitrombotiche. O.R.

Curiosità

All'aglio rosso di Castelliri è stato attribuito sia il gradino più alto del podio nell'ambito di una gara gastronomica della Nazionale italiana cuochi tenutasi in quel di Liegi (Lussemburgo), che il riconoscimento ufficiale dell'ARSIAL (Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio).

La specialità

Aglio rosso di Procono
Caratterizzato da un bulbo di medie dimensioni, pellicola esterna di colore rosso, sapore forte, piccante e un profumo intenso e persistente, l'aglio rosso di Procono è molto apprezzato per gli inimitabili aspetti organolettici.



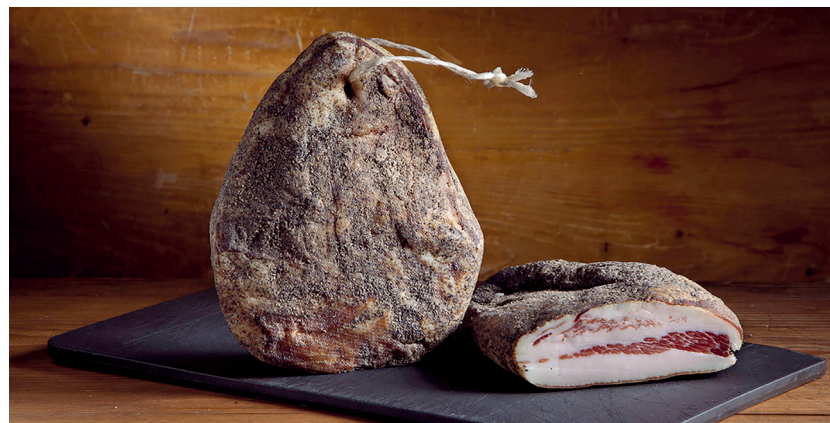
Le aziende

Associazione Produttori Aglio Rosso di Castelliri
Finalizzata alla produzione e commercio dell'aglio rosso di Castelliri, quest'associazione mira anche a preservare e valorizzare quest'importante risorsa del territorio, riconosciuta come patrimonio agroalimentare italiano.

Per il sugo della pasta all'amatriciana

Nato come specialità tipica della cucina di Amatrice e Accumoli - città in provincia dell'Aquila fino al 1927, divenute poi laziali - questo prodotto tipico è tutt'oggi uno dei più ricercati e utilizzati sia nella cucina abruzzese, che in quella laziale. Utilizzata soprattutto per la realizzazione di un sugo per condire la pasta "all'amatriciana", questa prelibatezza si ottiene dal distaccamento della guancia del maiale, da mettere poi sotto sale per circa cinque giorni. Per terminare le operazioni si effettua prima la speziatura con

pepe e peperoncino, poi una parziale affumicatura a camino con fuoco di quercia. Utilizzato, in passato, soprattutto contro alcune malattie o per mancanze di energie, il guanciale di Amatrice e Accumoli per sprigionare il suo intenso e colorito sapore ha bisogno di un periodo di stagionatura lungo circa due-tre mesi. Questo prodotto è facilmente distinguibile dai suoi simili, non solo per la forma triangolare, ma anche per la cotenna di colore marrone. Insomma, colori e sapori unici che svelano l'identità del territorio. O.R.



Curiosità

Testimonianze orali raccontano che il guanciale amatriciano, poiché di facile consumazione e trasporto, è da sempre stato uno degli elementi base utilizzati dai pastori durante i periodi di transumanza e i duri mesi di vita solitaria in montagna con il bestiame. Questi, inoltre, portavano con sé acqua, farina, e pecorino.

Il produttore

Salumificio Sano
In una splendida conca verde tra i Parchi Nazionali dei Monti della Laga e dei Monti Sibillini, si trova il salumificio SANO, azienda conosciuta come la prima in Italia per la produzione di guanciale e Prosciutto Amatriciano.

La sagra

Il cinquantenario
Da oltre 50 edizioni, nei giorni di fine agosto, si tiene in quel di Amatrice la Sagra degli spaghetti all'amatriciana. Qui, abitanti e turisti possono immergersi tra stand di degustazione (anche gluten-free) e vendita.

I riconoscimenti

La denominazione
La Giunta del Comune di Amatrice, nella seduta del 23 gennaio del 2015, ha concesso il riconoscimento De.Co. (Denominazione comunale) a tre prodotti della tradizione amatriciana, tra i quali anche il guanciale locale.