

INTRODUZIONE

Italia, il mare infinito
di Giuseppe Cerasa **5**

ANAS

Sulle strade italiane
alla scoperta dei luoghi
del mar Mediterraneo
di Aldo Isi ed Edoardo Valente..... **6**
Viabilità e numeri utili **8**

IL MARE D'ITALIA

TESTIMONIAL

Giovanni Soldini **12**

LIGURIA

Silvia Salis **18**
Riviera di Ponente **20**
Riviera di Levante **30**
Cinque Terre..... **38**

TOSCANA

Alessandra Sensini **48**
Costa pisana..... **50**
Versilia e Costa apuana **54**
Costa degli Etruschi **60**
Costa maremmana **66**
Argentario e isole **72**

LAZIO

Makkox **78**
Litorale romano Nord
e Costa degli Etruschi **80**
Litorale romano Sud..... **88**
Costa di Circe..... **96**

Riviera d'Ulisse **104**

CAMPANIA

I protagonisti di "Mare Fuori"..... **110**
Costa Flegrea
e Litorale Domizio **114**
Napoli **122**
Costa Vesuviana **132**
Penisola Sorrentina **140**
Costiera Amalfitana **150**
Alto Cilento..... **160**
Basso Cilento **166**

CALABRIA

Giacinto Callipo..... **174**
Riviera dei Cedri **176**
Costa dei Feaci..... **186**
Costa degli Dei..... **192**
Costa Viola **198**
Costa dei Gelsomini..... **204**
Costa degli Aranci **214**
Costa dei Saraceni **220**
Costa degli Achei **228**

BASILICATA

Domenico Acerenza **236**
Costa ionica lucana **238**
Maratea..... **246**

PUGLIA

Benedetta Pilato **252**
Il Gargano **254**
Dal Lido di Rivoli a Bari..... **262**

Da Mola di Bari a Brindisi	270	FRIULI VENEZIA GIULIA	
Da Brindisi a Otranto	278	Vasco Vascotto.....	414
Da Otranto a Santa Maria di Leuca	286	Trieste, il suo Golfo e la foce dell'Isonzo	416
Da Santa Maria di Leuca a Porto Cesareo	296	Grado, Marano e Lignano Sabbiadoro	424
Da Porto Cesareo alla Costa tarantina.....	306	SICILIA	
ABRUZZO E MOLISE		Francesco Bruni.....	432
Enrico Melozzi.....	314	Costa ionica del messinese	434
Dal Tronto a Pescara	316	Catanese.....	444
Costa dei Trabocchi	326	Siracusano.....	452
Costa molisana.....	336	Nisseno e ragusano.....	462
MARCHE		Agrigentino	470
Sandro Spaziani.....	344	Trapanese	480
Da Pesaro a Falconara Marittima.....	346	Palermitano	490
Ancona e Riviera del Conero.....	354	Costa tirrenica del messinese.....	500
Da Porto Recanati a San Benedetto del Tronto	362	SARDEGNA	
EMILIA ROMAGNA		Elisabetta Canalis	508
Mirko Casadei.....	370	Da Santa Teresa di Gallura al Golfo di Orosei	510
Parco del Delta del Po.....	372	Da Cuglieri a Costa Paradiso.....	520
Da Casalborsetti a Cesenatico.....	380	Da Pula alla Penisola del Sinis	258
Rimini, Riccione e Cattolica.....	386	Da Tortoli a Cagliari.....	536
VENETO		INDICE	546
Antonio Fantin.....	394		
Da Bibione a Punta Sabbioni.....	396		
Venezia e Chioggia.....	404		

“A occhi chiusi Sardegna Sicilia e Pontine”



di Simona Bernardo

Chiudi gli occhi e sogna un posto dove ora vorresti fare un tuffo e una nuotata. Quale costa italiana sceglieresti?

“Difficile sceglierne una sola, l'Italia è un Paese pieno di isole e coste stupende. La Sardegna del sud, per esempio, ma anche le isole pontine o la Sicilia sono tutti luoghi speciali. Poi a me piace girare da un posto all'alto con una barca, cerco di cambiare sempre ormeggio”. Giovanni Soldini, il marinaio d'Italia, ha risposto alle domande della nostra intervista seduto su una banchina portuale appena fuori le chiuse del canale di Panama. Sì, qualcosa come “sitting on the dock of the bay” e gli cade a pennello, e parla di mari locali e inquinamento, tepori mediterranei e siccità incombente, meraviglie e disgrazie delle coste italiane, mentre sta portando il suo trimarano Maserati Multi 70, ormeggiato lì vicino, verso le latitudini di Los Angeles: dai Caraibi

atlantici prua diretta dall'altra parte, un'ennesima corsa nel vento del Pacifico, stavolta per partecipare a una regata lungo la stessa rotta verso le Hawaii percorsa tra mille peripezie ai primi del '900 da Jack London, lo scrittore navigatore, l'avventuriero dei mari. Fascinoso, coraggioso e innovatore come lui.

Sei uomo di oceani ma hai percorso anche i mari italiani in lungo e in largo, veleggiando da Genova alla Sicilia, dalla Puglia a Trieste. Qualche racconto di mare e di costa nostrani?

“Quello a cui sono più affezionato è una storia che mi è successa molti anni fa. Entrai a vela a San Vincenzo, sopra Piombino, su una barchina di poco più di sei metri, si chiamava ‘Finalmente’, era una E boat tutta gialla ed era stata costruita nel cantiere romano dei fratelli Cardoni. Fuori c'era un tempaccio ed era la mia prima navigazione in solitario ma sono stato accolto da una coppia di pescatori che hanno capito che serviva una mano e mi hanno aiutato ad ormeggiare. Subito siamo diventati grandi amici e alla fine ho passato con loro dieci giorni bellissimi. Vivevano in una roulotte sulla spiaggia e avevano un piccolo peschereccio. Stare quei giorni con loro è stata un'esperienza indimenticabile”.

C'è un altro luogo vicino al mare, oltre Sarzana dove vivi, dove metteresti le radici con la barca ancorata lì vicino?

“Mmm... forse Cagliari perché c'è un clima stupendo e in quelle zone il vento non manca mai”.

Governi il grande Blu, sei di casa nei porti più lontani. C'è qualche zona costiera del mondo che ti ricorda un po' le bellezze dei nostri mari?

“Penso che l'Italia, per la sua storia, la cultura, la varietà del suo cibo e l'ospitalità della gente sia un posto unico al mondo. Davvero non credo esista nulla di simile nel pianeta”.

All'improvviso qualcuno ti nomina ministro dei Mari d'Italia e non sarebbe neanche tanto assurdo vista la mussoliniana enfasi su 'Italia popolo di santi, poeti e navigatori...'. Da quale dossier inizieresti?

“Dalla protezione e la salvaguardia dell'ambiente dei nostri mari: non può esserci un futuro senza una gestione intelligente delle risorse marine e comunque della natura in generale”.



CARTA D'IDENTITÀ

Milanese, nato il 16 maggio 1966, Giovanni Soldini è salito in barca da bambino con la famiglia. Non è più sceso. Sposato, quattro figli, casa a Sarzana e fratello del regista Silvio, ha alle spalle oltre trent'anni di regate oceaniche, tra cui due giri del mondo in solitario (l'Around Alone, stravinto nel 1999 col salvataggio di Isabelle Autissier, e il Boc del 1995, dove arriva secondo), sei Québec-Saint Malo, sei Ostar, tre Transat Jacques Vabre e oltre quaranta transoceaniche. Sul Vor70 Maserati suoi record come il Cadice-San Salvador, la New York-San Francisco (13.225 miglia in 47 giorni) e la Rotta del Tè (3300 miglia in 21 giorni). Dal 2016 le nuove sfide col trimarano Maserati, tra successi agonistici e sperimentazioni di materiali e tecnologie.

IL BIGO

In basso una immagine dell'opera progettata da Renzo Piano

spiagge ecco all'orizzonte Camogli, con gli alti palazzi colorati e il porticciolo. Qui fanno scalo le imbarcazioni dirette a Portofino, alla vicina San Fruttoso, alle Cinque Terre, a Portovenere o in giro per il Golfo Paradiso. Forte il legame con il mare, da cui lo storico appellativo di "città dei mille bianchi velieri".

A dividere il Golfo di Genova dal Golfo del Tigullio si staglia il promontorio di Portofino. Dirupi a strapiombo sul mare caratterizzano questo tratto di costa fino a Punta della Chiappa. Poco più avanti ecco la Cala dell'Oro fra due ripide pareti di roccia. Seguendo sempre la costa si entra nella Baia di San Fruttoso: un colpo d'occhio a dir poco scenografico. Le casette si

specchiano nel mare incorniciate da una distesa di pini. All'ingresso della baia, adagiato sul fondo del mare si trova il Cristo degli Abissi. La statua venne collocata sott'acqua nel 1954 in ricordo dei caduti del mare e a protezione dei naviganti. Sulla piccola spiaggia di ciottoli bianchi, il profilo inconfondibile dell'abbazia di San Fruttoso. Agli archi di sostegno del monastero, oggi a ridosso della spiaggia, una volta attraccavano le barche. All'interno del monastero benedettino si trovano le tombe della famiglia Doria di Genova.

Superata la Punta di Portofino, ecco la prima perla del Golfo del Tigullio. **Portofino**, non ha bisogno di presentazioni: la sua piazzetta, circondata dalle alte

case colorate, è conosciuta nel mondo. Qui tra boutique e ristoranti alla moda passano ogni giorno turisti e vip appena arrivati nel vicino porticciolo. Per apprezzarne a pieno l'ambiente circostante e la rigogliosa macchia mediterranea vale la pena camminare fino al faro di Punta del Campo per godere di un paesaggio mozzafiato. Tra ville e alberghi extralusso ecco la baia di Paraggi. Il contrasto tra le rocce a strapiombo che si riflettono nelle acque del mare di un azzurro luminoso è straordinario. Giunti alla Punta del Pedale, ecco un'altra delle perle del **Golfo del Tigullio**: Santa Margherita Ligure. Una località turistica frequentata in ogni periodo dell'anno anche per il

clima mite. Forte il contrasto tra la parte antica, il borgo dei pescatori e quella moderna tra alberghi e ville da mille e una notte. Altra metà esclusiva, famosa per gli hotel di lusso lungo la passeggiata a mare e gli eventi artistici, sportivi e mondani è **Rapallo**, all'estremità del Golfo. Alte rocce a picco caratterizzano il tratto di costa fino a Zoagli con la piccola spiaggia "incorniciata" dalle arcate del viadotto ferroviario. Il punto di partenza per una passeggiata sul lungomare, scavata nella roccia, che consente di apprezzare il panorama dal faro di Portofino alla Punta di Manara, nel Promontorio di Sestri Levante. Allo sbocco del Torrente Entella, ecco **Chiavari** dove ancora una



MARE E TERRA

Il modo migliore per apprezzare la Riviera di Levante è di certo dal mare e gli spostamenti in barca sono indicati per apprezzare la bellezza di questi luoghi. Da Genova per raggiungere le località della Riviera di Levante in auto si può percorrere la strada statale 1 Aurelia. In alternativa la linea ferroviaria Genova-La Spezia collega le varie mete turistiche tra loro. Negli spostamenti ravvicinati da una località turistica all'altra si può ricorrere a bus, taxi e in alcuni casi a collegamenti via mare con traghetti e piccole imbarcazioni.



Sopra, Portofino. Di fianco, Moneglia



i CARTA D'IDENTITÀ

Circa 85 km da percorrere sulla strada statale 1 Via Aurelia prima e sulla ex strada statale 332 poi, da Genova a Levante, arrivando al confine con il Parco delle Cinque Terre. Nel viaggio si incontrano imperdibili località come Portofino e lo spettacolo del Golfo del Tigullio.

Quei borghi asserragliati tra le rupi e le onde



di Alberto Ferrigolo

Cinque Terre in venti chilometri bagnati da un pezzo di puro Mediterraneo: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso, borghi “asserragliati tra le rupi e il mare”, come scrisse Eugenio Montale. Paesi variopinti. Dai colori vivaci. Riconoscibili da lontano. Pennellati dai pescatori per rendere visibile la loro casa quando sono a pesca. Nostalgia canaglia. Un sentiero Azzurro fa da filo conduttore e le vincola l’un l’altra. Il percorso più noto, tracciato nei secoli quando non v’erano altre vie. A tratti quasi mulattiera, che si snoda per 12 km lungomare, panorami e

scorci da favola. Incluso il tratto di 2 km della via dell’Amore, di cui si prevede la riapertura totale entro il 2023. A percorrere il sentiero s’impegnano 5 ore, dislivello di 500 metri, tra un sistema di muri a secco su terrazzamenti che, insieme, fan quasi 7mila km di linea grigia, distribuiti su duemila ettari di terreno, una media di 3mila metri di muro a ettaro. La quantità di pietra ha dell’inverosimile, milioni di metri cubi, un serpentine da Riomaggiore a Monterosso al Mare.

A Riomaggiore c’è un percorso medioevale che, a solcarlo, riporta al XIII secolo. Parte dal

centro del paese, piazza Vignaioli, e scende al mare tra le tracce dell’antico borgo, Malborghetto, demolito per far spazio al nuovo. Sotto, i lavatoi pubblici, i trogi. Le case, che sembrano torri, avevano più ingressi, su più lati, a diverse altezze per sfuggire ai Saraceni. Nella parte alta del borgo, la chiesa di San Giovanni Battista, voluta nel 1340 da Antonio Fleschi, opera di Maestri Antelami, maestranze itineranti d’origine lombarda, specializzate in opere murarie e carpenteria, conserva ancor oggi il rosone in marmo di Car-

rara; e poi il Castellazzo di Cericò del 1260, voluto dai Marchesi Turcotti, signori di Ripalta, completato dalla Repubblica di Genova. Quanto al mare, la sua bellezza è nella spiaggia del Canneto, fascino selvaggio, ciottoli grandi, raggiungibile solo dall’acqua, con barca. Ha una sua naturale cascata dolce che viene dalla collina; la suggestiva Grotta del Pescecane si raggiunge a nuoto.

Manarola, dal latino manium arulum per via del tempio dedicato ai Mani, o da magna rea per la pietra del mulino, è

VERNAZZA

Qui sotto due vedute del borgo sul quale spicca il Castello Doria



PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE

Dal 1997, con i suoi 3.868 ettari, è “Patrimonio naturale e culturale mondiale” Unesco. Il Parco, tra i più piccoli d’Italia, è il più densamente popolato, 4mila abitanti distribuiti su cinque borghi. Una realtà che coniuga protezione e conservazione del territorio con lo sviluppo dell’economia locale, caratterizzata dall’architettura delle colline che, ripidissime, precipitano per circa 600 metri a mare. Pure le acque sono tutelate. Gli abitanti hanno terrazzato i declivi, piantando vigneti, da cui il vino Sciacchetrà (www.parconazionale5terre.it).

VIGNETI

In basso, tra i filari di vite e i sentieri di questo angolo di bellezza. In fondo, il Golfo di La Spezia visto da Lerici

proprio sul punto dove la Chiesa viene edificata tra il XII e il XIII secolo, dove oggi è. Vernazza è considerata un po' "l'essenza" delle Cinque Terre, approdo sicuro con un Castello che l'ha protetta. La piazza, incastonata tra terra e mare, è uno degli elementi caratterizzanti. Accanto alla Chiesa, nel piccolo porticciolo, è possibile fare il bagno. La spiaggetta è davvero esigua. Per stendere più comodamente l'asciugamano son meglio gli scogli.

Delle Cinque Terre, **Monterosso al Mare** può esser considerata la più effervescente, popolata e di mondo. Divisa in due, a est zona residenziale di Fegina, la spiaggia più nota, a ovest, separata da colle San Cristoforo, detto dei Cappuccini, il borgo vecchio col porticciolo dove fan scalo i battelli, spiaggia sabbiosa. Stabilimenti, pezzetto di spiaggia libera mentre davanti al centro storico c'è quella sabbiosa di Monterosso, libera verso Punta Corone. Altre due le



spiagge free a fine lungomare di Levante, quella del Gigante, sotto l'omonima statua, e del Portiglione, oltre il circolo velico.

La parte più antica è sopra il colle, che divide le due parti e dove anticamente sorgeva il Castello, oggi cimitero comunale nella valle del Torrente Burranco. Nel comune, il Santuario di Nostra Signora di Soviore, il più antico della Liguria. Il nome viene da suavis odor, profumo attraverso cui un sacerdote ha ritrovato un'immagine sacra nascosta per secoli, guidato da una colomba.

Oltre le Cinque Terre, naturale sbocco al mare di un territorio generoso e intrigante, dietro **Portovenere**, il borgo più famoso, fascinoso, con in fronte l'isola di Palmaria, s'affaccia **La Spezia** liberty, il Golfo dei Poeti caro a Byron, Shelley, Lawrence, Soldati e agli artisti della penna in genere. Spezia, come dicono in molti privandola dell'articolo determinativo, specie in Toscana alla cui costa s'arriva proseguendo verso sud, è conosciuta per l'arsenale marittimo del XIX secolo e il Museo tecnico navale, con modellini navali e strumenti per la navigazione, che raccontano l'eredità marinara della città. E per il Castello di San Giorgio, con l'annesso Museo del Castello Ubaldo Formentini - reperti che spaziano dalla preistoria al medioevo - sicuramente tra le attrazioni principali. Non l'unica in veri-

tà: va preso in considerazione il CAMEC, il Centro Arte Moderna e Contemporanea, e ancora la cattedrale del XV secolo o la chiesa Abbaziale di Santa Maria Assunta del XIII. Da qui a Sarzana e Lerici il passo è breve, vale la pena.



PORTOVENERE E LE ISOLE

Con le Cinque Terre, anche Portovenere, nella riviera ligure di levante, e le tre isole di Palmaria, Tino e Tinetto, sono dal 1997 Patrimonio dell'Umanità Unesco. Più conosciute e di rilevante interesse paesaggistico è Palmaria; Tino, con vestigia del XII secolo, è zona militare mentre Tinetto, isola di per sé spoglia, presenta alcune testimonianze della presenza di comunità religiose.



LE ACCIUGHE DI MONTEROSSO

Prodotto tipico del paese per eccellenza sono le acciughe sott'olio, salate e fritte che arricchiscono di sapore le feste annuali nel borgo. Arrivano dallo Stretto di Gibilterra, nuotano per risalire il mare fino in Liguria. Si pescano tra fine di giugno e la metà di luglio. Ottime come antipasto, risultano appetitose come zuppa nella passata di pomodoro: il bagnun di acciughe.



Alessandra Sensini

“Con papà fino alla boa il nostro esercizio”

di Raffaella Galamini

“Divenuta più grande caricavo la tavola e a mezzogiorno, quando arrivavano le mie sorelle, ci allenavamo”

ALESSANDRA SENSINI CONOSCE L'ARCIPELAGO TOSCANO come se fosse casa sua, al punto che spesso è più facile per lei raggiungere una meta via mare con windsurf o barca a vela che in auto o in bici via terra. La campionessa è cresciuta a Marina di Grosseto. La casa della sua famiglia era quasi sul lungomare. “Quando mio padre rientrava dal lavoro portava me e le mie due sorelle maggiori fino alla boa a nuoto e poi si rientrava. All'inizio nuotavo con i braccioli e le pinne, quando dovevo ancora imparare. Ricordo un giorno in cui gridavo che volevo andare in acqua e mio padre mi lanciò

giù dalla barca. Poi si buttò a prendermi perché stavo andando a fondo ma è stato così che mi ha insegnato come competere, come superare i miei limiti” sorride. Da allora non si è più fermata. “Divenuta più grande caricavo la tavola e a mezzogiorno, quando arrivavano mio padre e le mie sorelle, ci allenavamo” torna indietro con la mente ai ricordi d'infanzia. Dove il mare è una costante. Per lei lo sport è stato l'occasione per trovare la libertà che sognava fin da piccola. E forse per dare a tutti coloro che amano il mare e l'attività sportiva in acqua la stessa chance ha scelto di aprire a Marina di Grosseto, nei luoghi dove ha avuto inizio la sua carriera d'atleta, una scuola.

Si chiama Water world e non poteva esserci parola migliore per descrivere il suo “mondo sull'acqua”. L'attività, avviata nel 2022 con il nipote Manuel Giannerini, si rivolge a tutte le età. Dai bambini ai professionisti che vogliono perfezionarsi. “Era da tanto che volevo portare avanti un progetto in Maremma - confida la Sensini - e sono contenta di averlo alla fine realizzato. Anche perché il centro sportivo è stato realizzato nella storica struttura della ex Colonia San Rocco completamente recuperata”. La perfetta base di partenza alla scoperta dell'Arcipelago Toscano. “Se mi devo immaginare in acqua per fare un bagno mi viene da pensare alle Formiche. Ha un posto speciale nel mio cuore questo faro, a 10 miglia dalla costa, con mio padre e le mie sorelle andavamo a nuotare e a fare le immersioni sott'acqua”, sottolinea. Un altro luogo a cui è molto affezionata l'ex atleta è Cala di Forno dietro Talamone: uno dei posti più belli della costa maremmana. “Quando si parla dei miei allenamenti sul windsurf mi viene subito in mente il tragitto dall'Alberese a Castiglione della Pescaia, Punta Ala compresa. Sulla via del ritorno, vedevo i pescherecci che rientravano la sera in porto. Io passavo dietro alle imbarcazioni e spesso incontravo i delfini e addirittura il pesce luna” ricorda ancora. Dai racconti della velista emerge il ritratto di una Maremma accogliente dove poter praticare nuoto, sub, windsurf, windfoil e kite ma anche escursioni a piedi e in bici. In qualsiasi contesto, assicura Sensini, “la Maremma è un appagamento dei sensi ma soprattutto della vista per le sue meraviglie tutte da scoprire”.



Windsurf

Alessandra Sensini, 53 anni, è una velista italiana, campionessa olimpionica di windsurf. L'unica donna al mondo ad aver conquistato 4 medaglie olimpiche consecutive nella vela: Atlanta 1996 bronzo nel windsurf-classe Mistral, nel 2000 medaglia d'oro ai Giochi di Sydney, nel 2004 un bronzo alle Olimpiadi di Atene e nel 2008 ai Giochi di Pechino argento nella classe RS:X. Ha chiuso la sua carriera olimpica nel 2012 a Londra.



Makkox

“Lontano dal golfo mi manca l'aria”

di [Raffaella Galamini](#)

“Quando arrivo in spiaggia e sono lì davanti è come se mi affacciassi per la prima volta all'aperto”

“Quando mi allontano dal mare sembra sempre mancarci l'aria e la luce, come se fossi in una casa senza finestre. Quando arrivo in spiaggia e sono lì davanti è come se mi affacciassi per la prima volta all'aperto. È un po' romantico ma è così”. Le parole di **Marco Dambrosio**, in arte Makkox, sono una vera dichiarazione d'amore per la sua terra e soprattutto per quel mare che ha sempre fatto parte della sua vita. “Sono nato nel golfo di **Gaeta** - ricorda il vignettista - e la nonna mi portava in spiaggia fin da piccolo. Gaeta è un promontorio con una lingua di terra che la tiene attaccata al continente ed è circondata dal mare, da

una parte c'è la spiaggia dall'altra il porto”. Crescendo Makkox, appena usciva di scuola andavo subito al mare: “Con gli amici prendevamo i limoni e andavamo a mangiare le cozze crude, seduti sulla sabbia”. Ricordi di un'infanzia felice in spiaggia, davanti alla distesa azzurra del Tirreno. Un grande parco giochi all'aria aperta dove il fumettista ha trascorso tanti piacevoli momenti.

C'è però un luogo del cuore, quello che a cui è più legato, e non si trova a Gaeta ma tra Fondi e Sperlonga. “Si chiama **Lago Lungo**, lì la spiaggia è quasi incontaminata, non c'è una strada che la costeggia, bisogna camminare un po' per arrivarci” puntualizza. Chi ha provato quest'esperienza ne conserva un bellissimo ricordo. E dopo una giornata al mare, quale migliore occasione per apprezzare anche la cucina locale. Ai piatti di pesce Makkox non riesce a dire di no. “A Gaeta, come pure a Terracina, c'è una flotta di pescherecci e dunque si mangia il pescato locale, quello delle piccole paranze, il pesce è buono da paura e, il pesce buono non va elaborato troppo, altrimenti perde il sapore” sottolinea ancora il fumettista. Il piatto per cui impazzisce è “le calamarelle alla votapiatto; una specie di frittata di piccoli calamari infarinati che si tengono insieme non si sa per quale miracolo, credo ci sia il trucco ma questo lo conoscono solo le vecchie gaetane. Il posto migliore dove le mangio è da Masaniello a Gaeta vecchia. Non ricordo qualcuno rimasto indifferente dopo averle assaggiate”.

Anche se per lavoro si divide tra Roma e Milano quando può cerca di tornare nei luoghi della sua infanzia. “Dalla finestra di casa vedo il mare e nelle giornate limpide riesco a vedere anche Ischia e Capri. In moto vado ancora, giro nei dintorni, mi spingo fino a Campodimele e vado a pranzo allo Stuzzichino; lì ci sono tanti ultracentenari, mangiano di tutto e campano 100 anni! Anche io mangio di tutto quando vado lì ma devo ricordarmi che non sono un campomelano! Non sono uno da vita mondana - conclude Makkox - sono rimasto un gaetano semplice e poi a pensarci bene Gaeta è un posto tranquillo, non è certo come la riviera romagnola da divertimento giovanile; è un posto molto amato soprattutto da inglesi, tedeschi e americani che si sono affezionati e tornano sempre”.



Vignette e fumetti

Marco Dambrosio, in arte Makkox è fumettista, vignettista e autore televisivo. Nel 2007 debutta sul web con il blog Canemucca, striscia con cui si fa conoscere. Due anni dopo dà alle stampe il primo libro a fumetti “Le [di]visioni imperfette”. Quotidiano l'appuntamento con la sua vignetta sulla prima pagina de Il Foglio. Dal 2011 al 2017 è ospite fisso di Rai 3 Gazebo di cui è anche autore e dal 2017 del programma Propaganda live in onda su LA7. La sua biografia si intitola “Nuove mappe del paradiso”.



I protagonisti di "Mare fuori"

"Come trovare un rifugio accanto alle onde"

di Pasquale Raicaldo

"Ecco il leitmotiv delle vite di molti degli attori del cast, metaforicamente sulla cresta dell'onda"

"NUN TE PREOCCUPÀ GUAGLIÒ, CE sta 'o mar' for". E il mare va esplorato, osservato, goduto in pieno. Quel verso che è diventato un mantra non è solo il ritornello, ormai celebre, della serie di successo Mare fuori, tra i teen drama più visti di sempre in Italia, complice l'intreccio di storie appassionanti che si sviluppano all'interno di un istituto di pena minorile ispirato a quello di Nisida. No, il mare è per davvero il leitmotiv delle vite di molti degli attori del cast, metaforicamente sulla cresta dell'onda e tutti, indistintamente, legati alle atmosfere di una città, Napoli, e di una regione, la Campania, che regala scorci impareggiabili e itinerari privilegiati lungo la costa. "Sono cresciuta a Napoli, nei Quartieri Spagnoli, e

quando sono nervosa non devo percorrere troppi chilometri per trovare un rifugio, rigorosamente sul mare, magari sugli scogli di Mergellina", dice per esempio **Maria Esposito**, che interpreta il personaggio di Rosa Ricci, centrale nella terza stagione e, presumibilmente, in quelle che seguiranno. "Potrei restarvi per ore, incantata. Questa del resto è una città magica". La sua liaison con Carmine Di Salvo è uno dei filoni narrativi più interessanti: lo interpreta **Massimiliano Caiazzo**, che è di Castellammare di Stabia. E anche lui non ha dubbi: "Molti dei miei ricordi di infanzia sono in acqua, ho imparato a nuotare prestissimo e in generale al mare associo diverse sensazioni, dalla libertà alla malinconia, fino allo spavento. Ecco, il mare lo sogno spesso".

Su di loro si posa lo sguardo paternalistico del comandante Massimo, interpretato da **Carmine Recano**, classe 1980, partenopeo doc, un altro che il mare lo sente, eccome. "Mi aiuta a riflettere, mi tranquillizza, mi dà pace. Basta un giro in via Partenope a riconciliarmi con me stesso", dice. Lui però ha un paio di mete privilegiate



I protagonisti

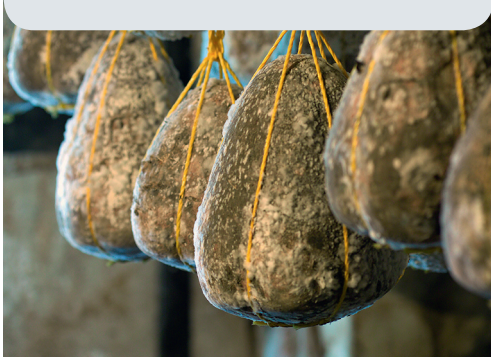
La serie tv Rai "Mare fuori" racconta le storie, i sogni, il coraggio e la voglia di riscatto di un gruppo di giovani detenuti in un carcere minorile a picco sul mare, ispirato all'istituto penale minorile di Nisida. La regia delle tre stagioni è di Ivan Silvestrini, Milena Coccozza e Carmine Elia, i fan attendono la quarta stagione. Nel cast, tra gli altri, Carolina Crescentini, Carmine Recano, Massimiliano Caiazzo, Maria Esposito, Matteo Paolillo, Domenico Cuomo, Giovanna Caiazzo, Antonio D'Aquino.

Una piccola deviazione conduce a **Massa Lubrense**, con il suo splendido centro storico è caratterizzato da edifici e palazzi ottocenteschi e i sentieri escursionistici immersi nel verde della natura. A Massa Lubrense si trova il pittoresco borgo di pescatori di Marina della Lobra, incastonato tra Sorrento e Punta Campanella, con il porticciolo dove è consentito l'attracco di imbarcazioni da diporto. Arrivati sull'estrema punta della Penisola Sorrentina, si giunge a **Nerano**, frazione di Massa Lubrense famosa per la bellissima spiaggia di Marina del Cantone, con fondali sempre di sassi e pietre

e acqua trasparente, dove secondo la leggenda vivevano le sirene che avevano cercato di ammaliare Ulisse durante il suo viaggio di ritorno da Troia. Marina del Cantone segna l'inizio del percorso che conduce fino alla bellissima spiaggia di Reconnone ed è una delle mete preferite dei gourmet, per i bellissimi ristoranti sulla spiaggia. Da Nerano parte il sentiero che in poco più di un'ora di cammino permette di arrivare alla meravigliosa Baia di Ieranto, una lingua di terra che si allunga dal borgo marinaro di Nerano tra la natura incontaminata, fin quasi a sfiorare Capri. Ieranto oggi è di proprietà del Fai, che organizza spesso visite guidate, ma l'accesso all'area è sempre libero. La parte finale del sentiero è costituita dalla "scala dei minatori", che conduce a una piccola spiaggia con vista sui Faraglioni di Capri. Risalendo verso la strada statale 145, si giunge a **Sant'Agata sui due Golfi**, grazioso borgo che offre un magnifico panorama sulla Penisola Sorrentina, il mare e fin verso l'Isola d'Ischia, Capri e Procida. Da Sant'Agata sui Due Golfi si può raggiungere la spiaggia Marina di Crapolla, situata nel territorio di Torca, via mare o attraverso un lungo sentiero costituito da centinaia di scalini. Procedendo verso Positano, si attraversano le zone di Colli di Fontanelle e Colli di San Pietro - frazioni di Piano di Sorrento - che segnano il confine con la Costiera Amalfitana.

IL PROVOLONE DEL MONACO DOP

Il Provolone del Monaco Dop è un pregiato formaggio semiduro a pasta filata, stagionato, prodotto nell'area della Penisola Sorrentina-Monti Lattari, esclusivamente con latte crudo, dalla forma di melone leggermente allungato, con un peso minimo di 2,5 kg e uno massimo di 8, prodotto con latte proveniente, per almeno il 20%, da vacche di razza Agerolese. Il nome trarrebbe origine dalla circostanza che i casari che sbarcavano all'alba nel porto di Napoli con il loro carico di provoloni erano soliti coprirsi con un mantello di tela di sacco, simile al saio indossato dai monaci.



DOVE MANGIARE

ANTICA OSTERIA NONNA ROSA

Vico Equense (NA)
via Laudano 1, località Pietrapiana
www.peppeguida.com
334 3917950

Chiuso: mai - **Ferie:** mai

€90/130

GOURMET



Elegante e raffinata, l'Antica Osteria Nonna Rosa mantiene il ricordo di quello che era: una casa accogliente, calda e familiare e tutt'intorno orto e uliveto. Ricerca, passione, tenacia, ma anche eleganza e semplicità, hanno regalato al patron Peppe Guida (nella foto) la stella. La sua cucina è un riferimento assoluto per chi vuole conoscere i sapori più autentici della Penisola Sorrentina, interpretati con grande maestria, estro e creatività. Immancabile è la pasta, grande passione e materia creativa dello chef.

DON ALFONSO 1890

Massa Lubrense (NA)
corso Sant'Agata 11/13, Sant'Agata sui Due Golfi
www.donalfonso.com - 081 8780026

Chiuso: da definire
Ferie: chiuso per il 2023

€Da definire

ELEGANTE

Chiuso temporaneamente nel 2023 per restyling, Don Alfonso è il tempio stellato della ristorazione campana, che qui coniuga le eccellenze del chilometro zero - a partire dalle verdure dell'orto biologico di Punta Campanella - con l'estro di Ernesto Iaccarino, classe 1970, che con i genitori Livia e



Alfonso porta avanti la missione di una ristorazione elegante e sincera. Un viaggio alla scoperta dei sapori della cucina mediterranea, esaltati con grande tecnica e creatività. In cantina 25mila bottiglie e una camera d'invecchiamento dedicata ai formaggi.

IL BUCO

Sorrento (NA)
2ª rampa Marina Piccola 5
www.ilbucoristorante.it
0818 782354

Chiuso: mercoledì
Ferie: variabili nel periodo invernale

€80/150

ELEGANTE



Un piccolo ristorante stellato nel cuore di Sorrento, che è il regno dello chef Peppe Aversa (nella foto). Conoscenza della materia e della tecnica, stagionalità degli ingredienti e amore per la tradizione sono i punti fermi per un'esperienza di gusto intensa ed avvolgente, in cui i profumi, i colori, i sapori, uniti ad una scintilla di estro e creatività, accendono tutti i sensi. Da non perdere i ravioli con ripieno di polpo affogato e la zuppa di pesce di scoglio, molluschi, crostacei, frutti di mare e crostini al profumo d'aglio.

LA TRADIZIONE

Vico Equense (NA)
via Raffaele Bosco 969
081 8028437

Chiuso: martedì
Ferie: eriodo invernale, da definire

€25/50

TRADIZIONE

Nata come dispensa per gli stellati di passaggio, la piccola bottega dove fare scorta di eccellenze gastronomiche che Salvatore De Gennaro scova in giro per l'Italia e per l'Europa è anche un ristorante che offre proposte realizzate egregiamente e con materie prime di altissima qualità. Il banco gastronomia offre una selezione di salumi e formaggi frutto di ricerca certosina, torte rustiche e dolci fatti in casa, i migliori tagli di carne e le bistecche a lunga frollatura, da portare a casa o da gustare nel dehors.

LAQUA COUNTRYSIDE

Vico Equense (NA)
via Ticciano 137, frazione Ticciano
081 19460050

Chiuso: mai
Ferie: variabili

€100/150

ELEGANTE



Tra le colline di Vico Equense, in quella che è stata casa di famiglia dello chef Antonino Cannavacciuolo (nella foto), Laqua Countryside propone un menu che ripercorre a ritroso il percorso dello chef attraverso l'Italia dal Sud al Nord. Materie prime selezionate, fornite dai produttori locali o coltivate nell'orto e nel frutteto di proprietà danno forma a piatti mediterranei, tra proposte di terra e di mare. Da non perdere la terrina di alici, aceto tosazu e sedano rapa e gli spaghetti, ricci di mare, mandorle e quinoa al cardamomo.

LE MONZÙ

Capri (NA)

via Tragara 57 c/o hotel Punta Tragara
www.hoteltragara.com
081 8370844

Chiuso: mai, aperto solo la sera

Ferie: da metà ottobre a metà aprile

€ 140/230

GOURMET



Caprese doc, Luigi Lionetti sa farsi interprete e ambasciatore della sua isola, in un contesto - il Punta Tragara - invero assai privilegiato. Suoi marchi di fabbrica il ragù di polpo che condisce i mezzipaccheri o la pasta mista - 14 tipi, selezionati uno per uno - con astice blu, patate e provola affumicata dei Monti Lattari. Le erbe tipiche di Capri insaporiscono il dentice. Diversi i menu degustazione: il "7 Racconti" è tra i più carichi di suggestione.

LO STUZZICHINO

Massa Lubrense (NA)

via Deserto 1/A, Sant'Agata sui Due Golfi

www.ristorantelostuzzichino.it

081 5330010

Chiuso: mercoledì

Ferie: variabili in inverno

€ 35/55

OSTERIA CHIC

www.leguidedirepubblica.it

f leguiderepubblica

t @Guide_Rep

i guiderepubblica

p @guiderepubblica

GLI SPAGHETTI ALLA NERANO

Marina del Cantone, a Nerano, è da sempre un approdo naturale, un piccolo borgo abitato da pescatori che dopo le battute di pesca si concedevano uno spuntino sotto alla Cappella che dà sulla spiaggia. Così nasce la tradizione degli spaghetti coi cucunzielli, come venivano chiamati all'epoca, prima di diffondersi per la Penisola Sorrentina con il nome di spaghetti alla Nerano, preparati per caso, con quello che era rimasto in cucina: zucchine fritte a rondelle sottili e avanzi di formaggi locali, tra cui il Provolone del Monaco, basilico a volontà.

Un riferimento dei sapori tradizionali della Penisola Sorrentina quest'osteria, fondata nel 1989 da Paolo De Gregorio e oggi pluripremiata. Qui si viene per assaggiare piatti della memoria, rinnovati e curati nei particolari. A fare gli onori di casa c'è l'istrionico Mimmo de Gregorio, mentre la bella cucina a vista è il regno del fratello Paolo con la moglie Filomena. Da non perdere la parmigiana di melanzane, la pasta e patata con il provolone del Monaco e i paccheri di Gagnano con frutti di mare.

LORELEI

Sorrento (NA)

via Aniello Califano 2/4

www.loreleisorrento.com

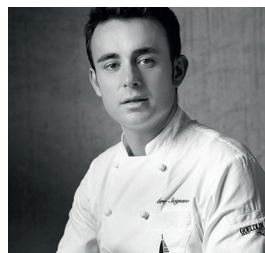
081 19022620

Chiuso: mai

Ferie: mai

€ 100/160

ELEGANTE



Affacciato sul mare di Sorrento, dove l'azzurro del mare e del cielo si confondono all'orizzonte e il Vesuvio disegna una scenografia dall'eterna bellezza, il ristorante Lorelei del Grand Hotel Londres, stellato, accoglie gli ospiti con una sala elegante e luminosa. La cucina del territorio, con interessanti contaminazioni asiatiche,

è alla base della proposta gastronomica dello chef Ciro Sicignano (nella foto). Un menu à la carte, un menu degustazione da 5 portate e lo special menu A mano libera, da 7 portate. Da non perdere il pescato del giorno in tempura e salsa agrodolce.

MAMMÀ

Capri (NA)

via Madre Serafina 11

www.ristorantemamma.com

081 8377472

Chiuso: mai

Ferie: da inizio novembre a fine marzo

€ 80/160

GOURMET

Da qui l'elegante piazzetta dista pochi metri: elegante non può che essere, dunque, anche la proposta dell'executive chef Raffaele Amitrano. Che si traduce per esempio in un menu degustazione a 5 portate, con la parmigiana di melanzane di pesce e la pasta mista con polpo e patate, ricciola affumicata e ricci di mare, un trionfo del gusto. Tra le opzioni anche i delicatissimi gnocchetti con vongole, broccoli e bottarga. Ampia scelta anche per vini e dessert.

OLIVO

Capri (NA)

via Capodimonte 2 c/o Capri Palace, Anacapri

www.capripalace.com

081 9780111

Chiuso: mai

Ferie: da novembre a Pasqua

€ 140/250

GOURMET



Il Capri Palace Jumeirah è un microcosmo di bellezza: qui la cucina bistellata dell'Olivo, complice la gestione del talentuoso executive chef Andrea Migliaccio (nella foto), è più che una garanzia. Delicati i tagliolini al limone con burrata, gamberi rossi e asparagi di mare, ma è nelle crudité - dal Mosaico ai gamberi con foie gras, mela verde e gin - che il percorso del gusto tocca vette altissime. Per chi ama la carne, fusilli al ferretto con genovese di coniglio, carciofi e pecorino. Se cercate maggiore esclusività, c'è anche l'Olivo undiscovered.

QUATTRO PASSI

Massa Lubrense (NA)

via Amerigo Vespucci 13, Nerano

www.ristorantequattropassi.it

081 8081271

Chiuso: mai

Ferie: mai

€ 75/190

GOURMET



Le onde del mare di Marina del Cantone, le Luci soffuse e la musica di sottofondo creano un'atmosfera idilliaca. Nei piatti i profumi della Costiera, i sapori del mare di Nerano, i colori della Penisola Sorrentina. Lo chef Antonio Mellino (nella foto), che lega la sua storia al ristorante insignito di due stelle, ha lasciato

le redini della cucina al figlio Fabrizio, che porta avanti un lavoro di continua ricerca, con passione e determinazione. Da non perdere i piatti del menu "The best of Quattro Passi". Ottima carta vini.

RELAIS BLU

Massa Lubrense (NA)

via Roncato 60

www.relaisblu.com

081 8789552

Chiuso: lunedì

Ferie: da novembre a marzo

€ 80/130

ELEGANTE



Una terrazza dalla vista mozzafiato, che abbraccia Capri e i faraglioni, Ischia, Procida, Napoli e il Vesuvio, circonda l'elegante villa in stile mediterraneo che ospita lo stellato Relais Blu. Ai fornelli c'è lo chef Alberto Annarumma (nella foto), autore di una cucina che coniuga territorio e creatività. I suoi piatti rivelano salde radici italiane, ma anche contaminazioni dalla Francia e dal Giappone. Il piccolo orto della casa approvvigiona la cucina. Da non perdere il risotto con ricotta, limone sfusato, burro al rosmarino, gamberi viola e acciughe.

TAVERNA DEL CAPITANO

Massa Lubrense (NA)

piazza delle Sirene 10/11

www.tavernadelcapitano.it

081 8081028

Chiuso: lunedì e martedì; mai d'estate

Ferie: da gennaio a marzo

€ 80/150

GOURMET

Da più di cinquant'anni la cucina di questo ristorante stellato, piers



dans l'eau sulla baia di Marina del Cantone, delizia i palati più esigenti. Alfonso Caputo (nella foto) ama osare, valorizzando le materie prime provenienti esclusivamente dal mare e dai pescatori di fiducia, affiancato in sala dalla sorella Mariella, ottima padrona di casa e prima donna sommelier della Campania. Il mare è protagonista a tavola, assieme ai prodotti della terra, forniti dai contadini locali. Imperdibile la zuppa di murena con pasta mischiata. Si consiglia l'esperienza del menu degustazione.

TERRAZZA BOSQUET

Sorrento (NA)

piazza Tasso 34

www.excelsiorvittoria.com

081 8777836

Chiuso: mai

Ferie: mai

€ 130/180

ELEGANTE

Atmosfera romantica e vista panoramica a Terrazza Bosquet, il ristorante stellato del Grand Hotel Excelsior Vittoria, affacciato sul mare di Sorrento. L'elegante proposta gastronomica, curata dallo chef Antonino Montefusco è realizzata utilizzando prodotti stagionali e materie prime di alta qualità, con l'utilizzo anche di ingredienti biologici provenienti dal giardino dell'albergo, come le arance, i limoni e l'olio. La proposta spazia fra quattro menu degustazione, tra cui un menu vegetariano e una selezione dei "Greatest eats" della maison.



La sfilata delle perle amate da Re e star

di Adele Elisabetta Granieri

La strada statale 163 Amalfitana è tra le strade più belle e panoramiche del mondo con le sue curve a strapiombo sul mare e i terrazzamenti con le colture locali. Prima di avviarsi lungo la costa, partendo da Salerno, si percorre un breve tratto della **strada statale 18 Tirrena Inferiore**, fino a Vietri sul Mare. La città di **Salerno** vanta una lunga tradizione marittima e dispone di 3 importanti porti: il Molo Manfredi, porto commerciale e i porti turistici Molo Masuccio Salernitano e Marina d'Arechi. Pur essendo classificato come porto commerciale, il Molo Manfredi ospita La ce-

lebre stazione marittima a forma di conchiglia progettata da Zaha Hadid e fa da capolinea ai traghetti verso le isole, la Costiera Amalfitana e verso molte destinazioni del Mediterraneo. Da non perdere il centro storico della città, con la via dei Mercanti, dal tempo dei Longobardi principale strada commerciale di Salerno, e una visita al duomo, al Giardino della Minerva e al Castello Arechi, nonché una passeggiata su Lungomare Trieste, con la spiaggia di Santa Teresa, recentemente riqualificata, e la Villa Comunale che a Natale, durante Luci d'Artista, si trasforma in un giardino incantato.

Città della ceramica artigianale, **Vietri sul Mare** è un'esplosione di colori, in cui il blu del mare rappresenta uno sfondo cangiante sul quale si innestano le infinite tonalità delle cupole maiolicate. Da non perdere la visita al Museo della Ceramica Vietrese, ospitato da Villa Guarigliata e un'escursione alla spiaggia della Crestarella, su cui domina l'omonima torre aragonese o alla Baia che, a differenza della maggior parte delle spiagge della Costa d'Amalfi, offre un fondo sabbioso.

Procedendo verso Positano si incontra **Cetara**, che conserva l'antico aspetto di piccolo borgo di pescatori. Qui il legame con il mare si sente ovunque, dal nome, che sembrerebbe derivare o da "Cetaria" (tonnara in latino), alla gastronomia locale, rigorosamente a matrice marina e ancora oggi è possibile assistere alle battute di pesca alle alici notturna con le tradizionali lampare. Meritano una sosta (e un tuffo) la bellissima Spiaggia dei limoni, una baia selvaggia che offre un meraviglioso scena-



Nella pagina di fianco, Cetara. In alto, Vietri sul Mare. Di lato, la spiaggia di Maiori

CARTOLINA

In basso una veduta della Costa d'Amalfi

rio, e la **Spiaggia degli innamorati**, piccola caletta è circondata da rocce a picco sul mare.

Tra Capo d'Orso e il promontorio che porta a Minori, ecco **Maiori** che ospita la spiaggia più lunga della Costiera Amalfitana: quasi un chilometro di spiaggia sabbiosa con una quindicina di stabilimenti balneari e un lungomare pianeggiante completamente diverso dal solito panorama della Costiera. Da

visitare l'abbazia di Santa Maria de Olearia, luogo che testimonia la vita monastica che si sviluppò nella zona sin dall'anno Mille.

Naturale proseguimento di Maiori, con cui condivide il pittoresco percorso del Sentiero dei Limoni, **Minori** custodisce i fasti dall'aristocrazia imperiale, di cui resta la testimonianza nella Villa Marittima Romana. Il lungomare si af-

faccia su una spiaggia sabbiosa abbastanza ampia, di cui una parte è libera, mentre l'altra è riservata ai lidi.

Atrani è una della città più piccole di Italia ed è riuscita a mantenere invariata nel tempo la sua originale struttura urbanistica, caratterizzata da scalinate note come "scalinate" e da un intreccio di vicoli punteggiati da colorati edifici addossati l'uno all'altro. Atrani ha anche

una piccola spiaggetta di circa 130 metri, con sassolini e sabbia scura.

Risalendo dalla strada statale 163 all'altezza di Castiglione, tra Minori e Amalfi, si devia per raggiungere **Ravello**, che sorge a 300 metri slm e custodisce nel suo abitato ville antiche meravigliose, come Villa Rufolo e Villa Cimbrone, i cui giardini affacciati su panorami mozzafiato sono tappe imprescindibili per



IL LIMONE COSTA D'AMALFI IGP

Profumo intenso, forma affusolata, polpa succosa, semi quasi assenti, ricchissimo di vitamina C e oli essenziali, delizioso al naturale, ideale nella preparazione di fresche ricette: il testimonial più genuino della Costa d'Amalfi è il limone "sfusato". La coltivazione tipica a terrazzamenti, lungo i versanti acclivi della Costiera, con la copertura delle piante attraverso le famosissime "pagliarelle", contribuisce a conferire quelle caratteristiche uniche e di pregio al Limone Costa d'Amalfi Igp e a rendere famosi nel mondo i suoi mitici "giardini", i pittoreschi limoneti.



IL SENTIERO DEGLI DEI

Il nome deriva dalla leggenda secondo cui questo fosse il sentiero che le divinità greche percorsero per salvare Ulisse dalle Sirene che si trovavano sull'isola de Li Galli. Collegando Agerola a Nocelle, frazione di Positano, il Sentiero degli Dei percorre 9 chilometri di paesaggi mozzafiato, tra l'azzurro del mare, il verde della macchia mediterranea e la roccia dei Monti Lattari.



FURORE

Di lato il celebre Fiordo

i CARTA D'IDENTITÀ

La strada statale 163 Amalfitana è in assoluto uno dei percorsi più suggestivi di tutto lo Stivale e dal 2009 è inserita tra le 50 strade più belle al mondo. L'itinerario che porta da Vietri sul Mare a Positano attraversa circa 40 chilometri, da percorrere in circa un'ora e mezza, tra curve strette e tornanti. Un'infrastruttura quasi estrema per il suo adattamento al contesto geografico, che attraversa le località di Cetara, Minori, Atrani, Amalfi, Conca dei Marini e Praiano affacciandosi su una costa fatta di splendide calette sassose, spiagge più ampie e attrezzate, insenature profondissime e acque turchesi.

POSITANO

In basso una immagine di una località dove convivono il fascino del borgo di pescatori e una vita mondana con decenni di storia

i tanti turisti che arrivano da ogni luogo del mondo. Qui si trovano architetture moresche, grandi hotel di charme, stradine cariche di fascino e di storia. Ravello è conosciuta anche come “Città della Musica”, con i famosi concerti wagneriani e l’Auditorium Oscar Niemeyer che si trova a pochi passi dalla piazza del Vescovado.

Amalfi è senza dubbio il cuore della Costiera Amalfitana, con il suo dedalo di vicoli, le case a volta bianche di origine seicentesca. Ad Amalfi nacque e si sviluppò la caratteristica architettura arabo-normanna, di cui il duomo di Sant’Andrea Apostolo è un perfetto esempio. Ricostruito in forme barocche nel ‘700, con la meravigliosa scalinata e il suo incantevole chio-

stro, detto Chiostro del Paradiso, il duomo è tra i monumenti più visitati della costiera. Maestoso, con i suoi sessantadue scalini, è il simbolo della città dedicato a Sant’Andrea, le cui spoglie furono portate ad Amalfi l’8 maggio del 1208. Un’ex-cartiera trasformata in museo nel 1969 ospita il Museo della carta di Amalfi, con gli antichi macchinari e le attrezzature impiegate dai cartai. Tra le spiagge più belle, quella di Duoglio e quella di Santa Croce.

Riconoscibile dalla forma della conca, che sembra abbracciare un lembo di mare, **Conca dei Marini** conta tra i suoi tesori la famosa Grotta dello Smeraldo, scoperta dal pescatore Luigi Buonocore nel 1932, e il suggestivo Monastero Santa Rosa del

XVI secolo, arroccato su un alto sperone roccioso a strapiombo sul mare, il Capo di Conca. L’assenza di un vero e proprio centro abitato caratterizza il borgo di **Furore**, che si sviluppa in verticale tra la roccia e a valle, tratteggiata da piccoli fazzoletti di vigna e giardini di limoni, lungo la statale amalfitana. Qui c’è il borgo con la sua marina e il famoso fiordo, un’insenatura stretta scavata dal lavoro incessante del torrente Schiato proveniente dai Monti Lattari. Da Furore si sale verso Agerola, punto di partenza del Sentiero degli Dei, uno dei percorsi naturalistici più suggestivi al mondo.

Il percorso tratteggiato dalle edicole votive decorate in maiolica conduce a **Praiano**, paesino di pescatori dalle caratteristiche casette bianche arrampicate sulle rocce. La Marina di Praia con la sua splendida baia, è sormontata dalla Torre a Mare, un’antica torre saracena di avvistamento si raggiunge con una passeggiata lungo il Sentiero sulla Scogliera, con un panorama che spazia da Positano agli isolotti de Li Galli fino a Punta Campanella e Capri sullo sfondo. Imperdibile la cala della Gavitella, come le sue spiagge.

Località turistica frequentata dal jet-set internazionale e affollatissima durante i mesi estivi, **Positano** conserva ancora il fascino del piccolo borgo di pescatori, con le sue stradine strette, che oggi ospitano boutiques e negozi di artigianato. Il pae-

se si sviluppa in verticale, con le case che si ergono le une sulle altre degradando dolcemente verso il mare, fino alla Spiaggia Grande e a quella di Fornillo. Da non perdere anche la spiaggia di Laurito, raggiungibile percorrendo una scalinata che parte dal centro del paese.

LA REGATA DELLE REPUBBLICHE MARINARE

Nella cornice dell’incanto di Amalfi, le quattro repubbliche marinare Genova, Pisa, Amalfi, Venezia, rievocano il fasto di tanti secoli or sono. Il glorioso passato rivive in questa gara remiera effettuata mediante galeoni, ricostruiti su modelli del XII secolo, spinti da otto rematori e guidati da un timoniere. Dal 1955, la competizione si svolge ogni anno a turno nelle quattro città marinare.



LA COLATURA DI ALICI DI CETARA

Nobile discendente del Garum romano, la Colatura d’alicci di Cetara è un liquido ottenuto dal processo di maturazione delle alici sotto sale, seguendo un antico procedimento tramandato dai pescatori di Cetara. Le alici vengono fatte maturare in un contenitore in legno chiamato “terzigno”, sistemate con la classica tecnica ‘testa-coda’ a strati alterni di sale e pressate con dei pesi. Se ne ottiene un liquido dal colore ambrato carico, dal sapore deciso e corposo, protagonista di alcune ricette locali, come gli spaghetti che si preparano per tradizione alla vigilia di Natale.



PATRIMONIO DELL’UMANITÀ

La Costiera Amalfitana è stata inserita nel 1997 tra i “Paesaggi Culturali” che l’Unesco considera “Patrimonio dell’Umanità” perché rappresenta “uno straordinario esempio di paesaggio mediterraneo con eccezionali valori culturali e naturali derivanti dalla sua difficile topografia e dal processo storico di adattamento compatibile operato dalla comunità, esempio brillante di uso intelligente delle risorse”.



Ai piedi dell'Aspromonte ammirando le Eolie

di Pasquale Raicaldo

Trentacinque chilometri di meraviglia, tonalità cromatiche uniche che le valgono quell'antichissimo toponimo, a quanto pare coniato addirittura da Platone: un nome che è oggi il suo tratto distintivo, esaltando i contorni onirici di una terra straordinaria. La Costa Viola si estende tra il basso Tirreno e lo stretto di Messina, che ne segna il simbolico confine meridionale. Scogliere che si tuffano, inabissandosi, in un mare di un blu intenso, per lunghi tratti incontaminato. Una fitta vegetazione – spesso abbarbicata sulla roccia - interrotta di tanto in tanto da fenditure in cui, la natura,

ha creato delle baie incantevoli. I riferimenti per chi viaggia sono due importanti arterie stradali dell'Italia meridionale, l'A2 - Autostrada del Mediterraneo (con gli svincoli di Palmi, Bagnara Calabria, Scilla, Santa Trada e Villa San Giovanni) e la più antica **strada statale 18 Tirrena Inferiore** (che percorre i centri abitati di Palmi, Barritteri, Ceramida, Pellegrina, Bagnara Calabria, Favazzina, Scilla e Villa San Giovanni).

E dunque il primo dei borghi, nel nostro viaggio, è **Palmi**: ai piedi dell'Aspromonte, dominata dal monte Eolie, finestra mozzafiato sulle Eolie, da qui,

dalle tre croci della cima, si vede anche l'Etna. La cittadina rappresenta lo sviluppo di un insediamento abitativo sorso, probabilmente, intorno al X secolo, ad opera dei profughi della cittadina di Tauranium, distrutta dalle incursioni saracene. Da non perdere la cripta paleocristiana del IV secolo, nel sito archeologico di Taureana.

Ma è chiaramente il mare il valore aggiunto: imperdibile la spiaggia della **Tonnara**, anche in questo caso nomen omen. Qui una serie di vasche consentiva l'allevamento intensivo dei pesci: la struttura fu demolita nella seconda metà del '900, oggi la sabbia bianca e sottile asseconda uno dei più straordinari bagni dell'intera Calabria. Ma se siete

affascinati dalla natura, in particolare modo da quella sommersa: il punto di riferimento che vi suggeriamo è la Marinella di Palmi.

Sulle pareti imponenti cespugli di fico d'India, tra le attrazioni più singolari lo scoglio dell'ulivo, per tutti l'Ulivareddra: un grosso masso, a circa 100 metri dalla spiaggia, sormontato da un caratteristico albero. "Immergersi in questi fondali è sempre un'emozione nuova", spiega il fotosub Giuseppe Pacienza. Già, perché questo tratto di fondale marino, interessato dalle correnti dello Stretto, ospita persino il corallo nero ed è luogo prediletto dal pesce spada e da altri grandi pesci pelagici, complici le formazioni

CALA JANCULLA

Nella pagina di fianco una immagine della baia. In basso, i colori dei fondali della Costa Viola



LA CASA DELLA CULTURA

La Casa della Cultura di Palmi, in via Felice Battaglia, è un complesso che accoglie differenti sezioni museali, con "finestre" sulle tradizioni artigiane e sulla storia antica del territorio. Da non perdere la Pinacoteca (esposte opere di Guercino, Manet, Corot, Guttuso e Mazzacurati) e il Museo di etnografia e folklore Raffaele Corso, che documenta le attività legate all'agricoltura, alla pastorizia, alla ceramica, alla pesca, all'arte e alle tradizioni popolari.



Quando le folte pinete corrono verso la costa

di Luca Fiorucci

Spiagge basse di sabbia e ciottoli, promontori di granito bianco nella sua parte centrale. Sono gli elementi che caratterizzano la Costa degli Aranci, tratto costiero che da Botricello arriva a Guardavalle, alternando grandi arenili come quello proprio di Botricello, Cropani e Sellia Marina, Isca sullo Ionio e Badolato Marina ai promontori come quello di Staletti, celebre per suoi scorci, o quello che si eleva alla fine della spiaggia di Squillace Lido ed è costeggiato dalle spiagge di Copanello a nord e da quelle di Soverato e Montepaone Lido. Mentre il promontorio Caminia si caratterizza per diverse

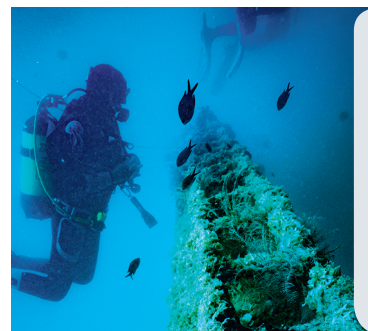
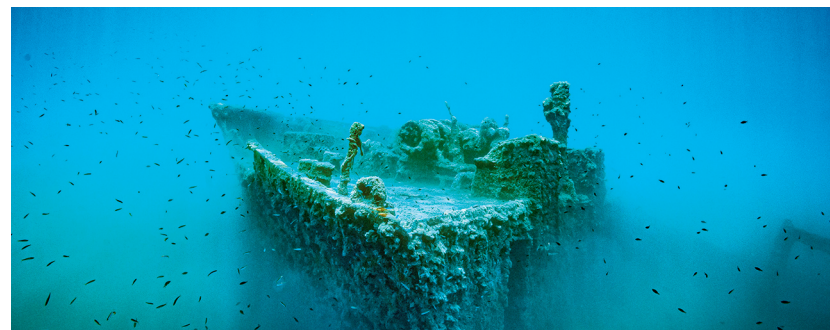
grotte. **Botricello** si colloca nel Golfo di Squillace, centro prevalentemente turistico, si sviluppa su due centri, Botricello superiore o Soprano, cioè il nucleo antico che si sviluppa all'interno, verso le colline, e Botricello nuova che è cresciuta, a partire dal secondo dopoguerra, lungo la **strada statale 106 Jonica**. Sellia Marina occupa la parte settentrionale dello stesso golfo, è caratterizzata da spiagge bianche per 14 chilometri, dalla sabbia fine e dalla pineta intorno. Catanzaro Lido è il quartiere costiero di Catanzaro da cui dista 16 chilometri di strada, la metà in linea d'aria. Originariamente

la località era conosciuta come Marina di Catanzaro. Dai catanzaresi è considerata non tanto la periferia della città, ma un altro centro, sul mare però. Da qui inizia il tratto di costa ionica, circa 20 chilometri che arriva a **Soverato** e rappresenta la zona di maggiore attrazione turistica. È presente anche un piccolo porto per imbarcazioni private. Seguendo la Jonica, ecco **Squillace**. Sui colli, chiuso dai torrenti Alessi e Ghetterello, il borgo storico di Squillace Superiore o Antica. Verso il mare Squillace Marina, detta anche Lido, e il quartiere di Fiasco Baldaia. Squillace Marina ha fatto registrare un'importante espansione negli ultimi trent'anni, conseguenza del tu-

rismo che, nella bella stagione, porta a raddoppiare la popolazione. Il nucleo storico del paese si è formato lungo la via che collega la strada statale 106 alla strada che porta al mare. Negli anni Quaranta e Cinquanta, gli squillacesi si è iniziata a diffondere l'usanza per la quale, il soggiorno al mare si era fatto via via stabile con la realizzazione dei cosiddetti paghjari, casupole di legno e paglia, dove le famiglie alloggiavano temporaneamente, finché qualcuno non ha iniziato a fermarsi anche oltre la bella stagione. Risale agli anni Settanta la realizzazione del lungomare, quindi la costruzione della chiesa di San Nicola vescovo. Scendendo ancora, lungo il Golfo di Squilla-

CIELO E FONDALI

Nella pagina di fianco Botricello. In basso due immagini di immersioni a Guardavalle



BAIA DI SOVERATO

Il parco marino regionale Baia di Soverato è stato istituito nel 2008. Si estende per una superficie di 77.3 are, dalla foce del fosso La Scrofa in cui confluiscono anche le acque del burrone Caramante, e, a nord, dalla foce del fosso Mortara e del torrente Soverato. Nella baia sono abitualmente presenti l'*Hippocampus hippocampus* e l'*Hippocampus guttulatus*. Tra le specie protette anche il pesce ago e il mollusco dalla grande conchiglia Tonna galea.



parallele prima di allontanarsi per un po', si trova la grotta di San Michele, cavità naturale sita su un'altura nei pressi della laguna. Al suo interno, la pila di Santa Lucia è ritenuta miracolosa per la vista. Se Lesina è famosa per le anguille, all'economia di Cagnano Varano il lago di Varano contribuisce con ostriche e cozze. Il borgo offre scorci senza tempo nel suo centro storico chiamato Cavùt, dagli stretti vicoli bianchi al maestoso palazzo baronale. Al km 70,3 salutiamo la statale 693 per prendere la 89, a meno di non voler fare un salto a Ischitella



Dalla Porta di Puglia al crocifisso miracoloso

di Antonino Palumbo

Il benvenuto in Puglia, lungo la **strada statale 16 Adriatica**, lo dà Marina di Chieuti, affaccio sul blu della realtà arbëreshe di Chieuti, non a caso chiamata "Porta di Puglia". Dopo 15 km si esce per andare a prendere, di lì a poco, la **strada statale 93 Appulo Lucana** e ad ammirare, sulla sinistra, i laghi di Lesina e Varano. Separato dall'Adriatico dal Bosco Isola, il **lago di Lesina** è un bacino lacustre salmastro di circa 51,4 km quadrati. Nella parte orientale, si trova la Riserva naturale Lago di Lesina, area protetta istituita nel 1981. Tra la laguna e il mare c'è il Park Adventure Bosco Isola, per bambini di ogni età. Il lago di Varano è il maggiore lago

costiero italiano, con i suoi circa 60 metri quadrati. Diviso dal mare da una lingua di terra chiamata Isola, comunica con l'Adriatico alla foce di Capojale a ovest (dall'attiguo molo parte anche un traghetto per le **Isole Tremiti**, in agosto) e alla foce di Varano a est. Sulla sponda orientale si trova il Crocifisso di Varano, una croce lignea del 1300, considerata miracolosa per aver concesso piogge provvidenziali nei periodi di siccità dei secoli passati.

Poco prima di arrivare a Cagnano Varano, non lontano dalla strada statale 89 Garganica e dalla **strada statale 693 dei Laghi di Lesina e Varano** che qui corrono



Due immagini dalle Tremiti: in alto la baia di Cala Matano, qui sopra le scogliere Pagliai nell'isola di San Domino, Cretaccio e l'Isola di San Nicola sullo sfondo



i CARTA D'IDENTITÀ

Da Marina di Chieuti a Manfredonia, il periplo del Gargano su strade statali si protrae per circa 168 km, partendo sulla strada statale 16 Adriatica, proseguendo per la 693 dei Laghi di Lesina e Varano e poi sulla 89 Garganica. Si passa da Lesina, Cagnano Varano, Rodi Garganico, Peschici, Vieste e Mattinata. Si tocca con "mano" la meraviglia del Parco nazionale del Gargano, oltre a spiagge come la Spiaggia dei 100 scalini, Zaiana, Baia delle Zagare, Vignanotica, Mannacora, Cala della Sanguinara. Nell'interno, si può deviare per Vico del Gargano, Monte S. Angelo (sito Unesco), San Giovanni Rotondo e le antiche faggete Falascone e Pavari-Sfilzi, inserite dall'Unesco sito transnazionale patrimonio dell'umanità "Antiche Faggete Primordiali dei Carpaзи e di altre regioni d'Europa".

TREMITI

In alto uno scorcio dalle isole al largo della Puglia

VEDUTA AEREA

In basso il mare di Porto Cesareo

magnifiche bizzarrie barocche a tenere banco. Meritano d'essere ammirate la Fontana greca, ritenuta la più antica d'Italia, datata intorno al III secolo a.C., e il Castello Angioino, circondato quasi completamente dal mare, di epoca bizantina (XIII secolo), a pianta poligonale e fortificato da torri cilindriche.

Nardò, a poco più di 15 km, rappresenta un vero trionfo d'arte barocca, grazie alla raffinatissima piazza Salandra e alle numerose chiese che testimoniano il valore religioso e artistico di una cittadina diventata già nel 1413 sede di

diocesi. Bisogna armarsi di una mappa per godersi il tour a tappe nelle chiese di San Domenico, San Trifone, la chiesa di Sant'Antonio e il monumento dell'Osanna nei pressi di Porta San Paolo. Piazza Salandra ospita la Guglia dell'Immacolata di origine quattrocentesca, il Palazzo di città, il Sedile. Imponente il castello eretto tra il XV e il XVI secolo. Altri monumenti di rilievo sono la cattedrale in stile romanico-gotico, il Palazzo dell'Università e la Biblioteca Achille Vergari, ricca di 21 mila volumi di carattere scientifico, filosofico e teologico.

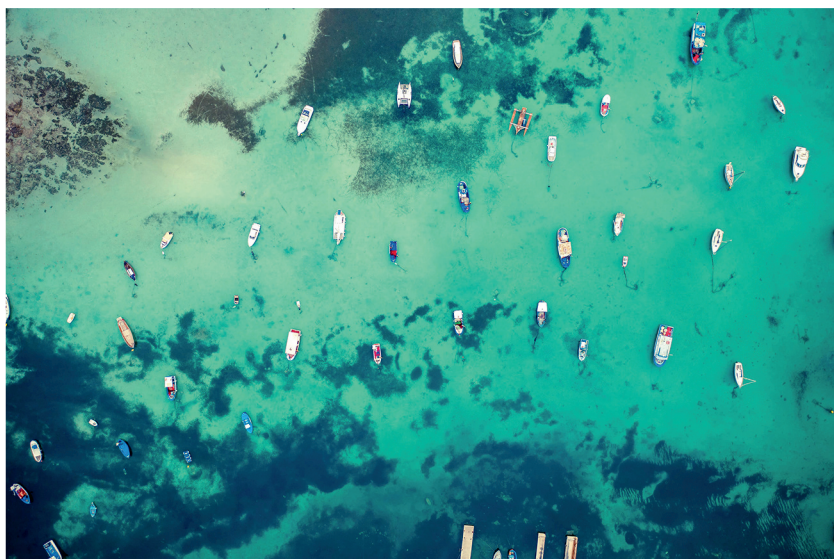
Porto Cesareo, nostra meta finale, è adagiata su una lingua di costa che si estende da **Punta Prosciutto** a La Strea, punteggiata di torri d'avvistamento e protetta da riserve naturali e macchia mediterranea. Il borgo marinaro, un agglomerato di casupole e piccole botteghe che va dalla Riviera di Levante a quella di Ponente, era noto un tempo come Puertu Picciu. Da visitare a piedi, lasciandosi incantare dai gozzi di legno colorato del porticciolo e dall'Isola Grande (o Isola dei conigli), la più estesa dell'arcipelago locale, guardiana

**I PIATTI TIPICI**

A tavola sono da provare la "scapece", piccoli pesci fritti e marinati tra strati di mollica gialla colorata dallo zafferano; le "pittule" ripiene di baccalà, in cui le frittelle di pasta lievitata vengono insaporite dal merluzzo bianco conservato sotto sale. E poi "minchiareddhi", "orecchiette", baccalà con le patate e "purpu alla pignata", a base di polpo cotto in umido col sugo.

**UNA RISERVA E UN PARCO NATURALE**

Di pregio ambientale, tale da meritare tutela, è anche il contesto dell'entroterra circostante l'Area Marina Protetta, entro cui insistono due Aree Protette Regionali: la Riserva "Palude del Conte e duna costiera – Porto Cesareo" e il Parco Naturale Regionale "Portoselvaggio – Palude del Capitano" affidato al Comune di Nardò, entro il cui confine ricadono in tutto ben cinque Siti di Interesse Comunitario terrestri, tre dei quali comprendenti anche le porzioni marine di Porto Cesareo, Palude del Capitano e Palude del Conte e Dune di Punta Prosciutto.



di tramonti mozzafiato. All'interno del borgo, la torre comarca di Cesarea, mentre lungo i 14 km di costa sorgono gli altri presidi d'avvistamento, Torre Castiglione, Torre Lapillo, Torre Chianca, quest'ultima quasi silenziosa protettrice del parco archeologico di Scalo di Furno. E se a Porto Cesareo ci sono cantine sottomarine per l'affinamento dei vini in contenitori immersi nei fondali dello Jonio, la peni-

sola della Strea è una lingua di terra stretta lunga due chilometri, che ha la forma di un'ampia laguna ricca di biodiversità. Di dune protette dall'azione antropica oggetto di azioni di ripascimento, è ricca anche la zona a nord, Punta Prosciutto, dove insiste il Parco Regionale Palude del Conte e Duna Costiera. Tra la penisola e la punta s'adagia località Torre Lapillo, con le sue spiagge decantate in ogni dove.

DESTINAZIONE

Qui sopra Punta Prosciutto, in alto una veduta di Porto Cesareo

PINETO

In basso a fianco una veduta della Torre del Cerrano, nella pagina di fianco due immagini della vasta pineta che fiancheggia la spiaggia

vocazione turistica e il lungomare fitto di stabilimenti balneari e alcuni bei villini novecenteschi. In questa cittadina dalla importante tradizione marinara, si incontra il Circolo Nautico Silvi, storico ritrovo di velisti, fondato nel 1973 e tuttora attivo con spiaggia, rimessaggio, ristorazione e attività per appassionati di sport acquatici (via d'Annunzio 9, 391 7007945, www.circolonauticosilvi.it). Continuando in direzione meridionale, passiamo

la foce del Piomba e poi quella del Saline, transitando per la piccola spiaggia di Marina di Città Sant'Angelo, così da arrivare a **Montesilvano**, dove ci sono il Club Nautico Airone (via Aldo Rossi, 331 1690244) e una lunga e lineare spiaggia – che comincia con una zona ricettiva e commerciale conosciuta come “Grandi Alberghi” – composta da numerosi lidi attrezzati e verso sud bilanciata lato monti da una bella pineta: è il traffi-

cato viale Aldo Moro che senza soluzione di continuità ci porta fino alla **Riviera Nord di Pescara**. Chilometri di litorale con frequentatissimi stabilimenti balneari da un lato e condomini o ville da città dall'altro, ci raccontano il capoluogo adriatico nato e cresciuto a ridosso del suo mare, “la Miami italiana” come l'ha ribattezzata qualcuno. Giovane (è del 1927), veloce e moderna (ha dato i natali a d'Annunzio e Flaiano e ospitato un GP nel 1957), vive il mare tutto l'anno, grazie all'affezione dei suoi cittadini, come poche altre città al mondo. Spiagge, ristoranti, bar, discoteche, centri sportivi si susseguono fino a che lo scenico – ciclabile e pedonale – Ponte del Mare, che attraversa il fiume Pescara con la sua flotta di pescherecci ormeggiati, dal suggestivo molo dei Trabocchi ci trasporta alla Riviera Sud, più modesta di quella settentrionale ma altrettanto ricca di bei lidi fino al confine con Francavilla al Mare e, quindi, con la provincia di Chieti. In questo tratto c'è il grande porto turistico Marina di Pescara (via Papa Giovanni XXIII, 085 454681, www.marinape.com), con tanti indirizzi commerciali e le sedi del Circolo Velico La Scuffia, che organizza corsi di vela per tutte le età (346 2409103, www.lascuffia.it), e del rinnovato Club Nautico Pescara, accogliente riferimento per la città e per i suoi turisti di mare (085 692456, 389 0454172, www.cnp2018pescara.it).

ATRI

Fra le belle località balneari di Silvi e Pineto, sorge la suggestiva Torre di Cerrano. Proprio di fronte, immerso fra le acque, si trova l'antico porto, probabilmente di epoca romana e di certo conosciuto nel medioevo, della città di Hadria, l'odierna Atri, situata a pochi km verso l'interno, in collina, vetusta città d'arte.

CENTRO COMMERCIALE AL MARINA DI PESCARA

Il porto turistico Marina di Pescara, nella zona a sud del fiume della città di Pescara (bandiera blu per le sue spiagge, il suo mare), è nato a cavallo fra gli anni '80 e '90 come una delle maggiori strutture dell'Adriatico. In prossimità dei moli c'è un complesso di edifici affacciati su una piazzetta che costituiscono un piccolo centro commerciale dove sono aperte attività di ristorazione, pizzeria, bar e gelateria, vendita e noleggio di imbarcazioni, negozi di abbigliamento e accessori per la nautica (via Papa Giovanni XXIII, www.marinape.com).



MANETTA

Roseto degli Abruzzi (TE)

via Somalia 15
085 8941292

Chiuso: lunedì - **Ferie:** dal 24 dicembre al 4 gennaio

€ 50/60

ELEGANTE



Manetta porta il mare in tavola attraverso il racconto di Marco Manetta (nella foto) e sua sua moglie Maruska che creano piatti dinamici e creativi, accompagnando l'ospite in un percorso culinario fatto di qualità delle materie prime. Colori sgargianti, profumi esaltanti ed il gusto del pescato fresco accompagnano tutte le autentiche note marinare nella loro naturalezza e bontà. L'equilibrio di prodotti di mare e di terra è esaltato nella vellutata di patate con funghi, tartufo, sogliola e scampi, mentre la mazzolina frita con pane panco, con julienne di cavolo rosso, acqua di cavolo rosso crema di zafferano regala al palato una piacevole combinazione di consistenze e sapori diversi.

NEW SPORTING

Montesilvano (PE)

via Aldo Moro 98
www.newsporting.it - 085 4450908
Chiuso: lunedì - **Ferie:** mai

€ 20/40

TRENDY

Alberto Di Michele ha fatto dello stabilimento New Sporting a Montesilvano la casa di una pizza da gustare attraverso un nuovo approccio possibile grazie agli ingredienti e alle tecniche utilizzate di estrema qualità che esaltano le tipicità del territorio abruzzese. La maturazione degli impasti, la scelta ed il controllo qualità rendono

questa pizza altamente digeribile, resa nelle sue varianti di asparagi e speck con zest di limone, zucca e aglio orsino, solo per citarne alcune.

RETE

Pescara (PE)

via Edmondo De Amicis 41
www.ristorantelarete-pescara.it
085 27054

Chiuso: domenica sera, martedì

Ferie: metà gennaio e prima settimana di settembre

€ 35/50

TRADIZIONE

Marco Giansante è alla guida di questo storico ristorante a conduzione familiare, anche se il re della sala resta suo padre Bruno che ha dato il via tanti anni fa a questa rinomata attività. Arredi caldi e accoglienti accolgono una proposta culinaria in cui la tradizione abruzzese incontra l'originalità e la sperimentazione, mettendo in tavola piatti curati a base di pesce fresco dai sapori e profumi mediterranei con numerose specialità anche per i vegetariani. Crudi di calamaretti, scampi, ostriche e tonno spiccano nel menu, seguiti da lumacaioni al pomodoro e primi piatti a base di rigatoni alla pescatrice, spaghetti al sugo di alici e chitarrina alle vongole veraci.

VECCHIA MARINA

Roseto degli Abruzzi (TE)

Lungomare Trento 37
085 8931170

Chiuso: lunedì, martedì

Ferie: Natale

€ 40/50

OSTERIA CHIC



Ci sono voluti tre ingredienti essenziali per far nascere "Vecchia Marina" nel

2000: acqua, farina e pescato del Mar Adriatico. Gennaro D'Ignazio (nella foto) è custode e fedele interprete delle vecchie tradizioni marinare proposte con delicatezza e raffinatezza ed un pizzico di contemporaneità attraverso l'utilizzo delle nuove tecniche di cucina. Ogni piatto è un abbraccio al sapore di mare.

WINE & WINE

Pescara (PE)

viale Regina Margherita 11
085 4223180

Chiuso: lunedì - **Ferie:** mai

€ 40/60

TRENDY

A pochi passi da piazza della Rinascita, l'enoteca-risto Wine&Wine conserva più di un'anima al suo interno: ristorazione, enoteca e zona bistrot con cocktail bar. Un ristorante dal taglio classico ma dall'abito contemporaneo con piatti che rispecchiano il carattere del luogo, fra tradizione e innovazione. Prestigiose etichette nazionali e non accompagnano un'offerta culinaria gustosa e originale.

ZUNICA 1880

Civitella del Tronto (TE)

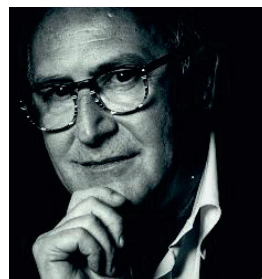
piazza Filippi Pepe 14
www.hotelzunica.it

0861 91319

Chiuso: lunedì - **Ferie:** gennaio

€ 40/70

GOURMET



Nella cornice di Civitella del Tronto si trova Zunica, albergo e ristorante gourmet che offre ospitalità e accoglienza dal 1880. Oggi è alla quarta generazione della gestione familiare, affidata a Daniele Zunica (nella foto), che ha saputo declinare

la tradizione culinaria in un'offerta innovativa e complessa guidando uno staff competente e professionale capace di coniugare tradizione e modernità. A realizzare i piatti c'è l'executive chef Frederik Lasso, affiancato dal sous chef Alessio Giorgio Mazur mentre gli ospiti in sala sono accolti dal maitre Renato Scarselli. Un menu degustazione e un menu alla carte che richiamano i sapori della natura civitellense, tra terra, mare e acqua dolce.

DOVE COMPRARE

BACARO

Giulianova (TE)

via Tito Acerbo 21/23
www.enotecailbacaro.it

0859 943353

Chiuso: lunedì, martedì

Nel cuore di Giulianova Alta, in piazza Buozi, di fronte alla suggestiva cupola di San Flaviano, in un'atmosfera elegante e divertente specie durante il periodo estivo, si aprono le grandi vetrine di questa enoteca di riferimento, il Bacaro, con Claudia alla guida per consigliare al meglio al bancone. Un ambiente ricercato in locali d'epoca, fra bottiglie ripiene di ogni genere di etichetta. E non mancano birre e cocktail. Da acquistare o consumare ai frequentissimi tavolini interni, anche accompagnati da piccola e gustosa cucina, oppure nella affascinante terrazza affacciata sul lido della città, fronte mare.

DON GENNARO

Pescara (PE)

via Cesare Battisti 116
085 4429259

Chiuso: domenica

Vineria ed enoteca attiva dal 1918. Dall'aperitivo al dopocena, grazie ad una invidiabile sezione di vini e birre che conta centinaia e centinaia di etichette da tutto il mondo. Il nome è un omaggio al capostipite della dinastia di vinai Ciarrocchi, tuttora proprietari dello storico negozio di via Cesare Battisti, al pianterreno del loro palazzo. Il primo successo lo si deve all'indimenticabile don Vincenzo che prima di tanti in regione iniziò a im-

portare e rivendere vini pregiati italiani ed esteri. Oggi alla guida di questa vineria c'è il nipote Matteo, coadiuvato dal papà Gennaro.

VERRIGNI

Roseto degli Abruzzi (TE)

via Salara 9
www.verrigni.com
085 8993219

Chiuso: domenica



Una storia lunga 120 anni nei quali la famiglia Verrigni, a partire dal suo capostipite Luigi, ha dato vita e portato avanti una produzione rigorosamente attenta all'alta qualità costruendo un'azienda solidamente concretizzata nell'esperienza e tradizione. Trafilatura in oro, forme quadrate, il bucatino quadrato e lo "spaghettoalvolo" a cottura rapidissima, prodotti che coniugano l'esigenza di qualità e il gusto. Dalla macinatura a pietra dei grani ai metodi di essiccazione, passando per l'utilizzo di ingredienti accuratamente selezionati, tra cui un ruolo non secondario è giocato dall'acqua del Gran Sasso, l'evoluzione della filiera. Porosità, croccantezza e profumo, abbracciano mani di chef appassionati che portano in tavola innovazione, ricerca e unicità. Nella foto Francesca Petrei Castelli.

www.leguidedirepubblica.it

f leguiderepubblica

@Guide_Rep

guiderepubblica

@guiderepubblica

DOVE DORMIRE

DIMORA NOVECENTO

Pescara (PE)

viale Vittoria Colonna 73
www.dimoranovecento.it
328 0888691

La Dimora Novecento conduce l'ospite alle atmosfere dannunziane del secolo scorso racchiuse in una raffinata residenza cittadina novecentesca. Poche camere sobrie ed eleganti con bagno privato, si aprono ad un salone comune che ha ancora il sapore di una volta. Una soluzione ideale per chi è alla ricerca di un ambiente intimo e familiare.

TERRAZZE CARACCILO

Pescara (PE)

piazza Sacro Cuore 52
334 7439208

Nel cuore di Pescara, a due passi dalla Stazione Centrale e dalla centralissima piazza Salotto, affacciate sul passaggio di corso Umberto e di piazza Sacro Cuore, aprono al panorama cittadino mare-monti le Terrazze Caracciolo, un b&b luxury di nuova realizzazione, con confortevoli ed eleganti camere dotate di tutti i servizi. Le aree scoperte attrezzate, con tanto di vasca idromassaggio, rendono il soggiorno ancora più rilassante e romantico. Colazioni e aperitivi serviti con garbo e curati personalmente dal titolare, Domenico, sempre gentile ed accogliente, fanno il resto.

TORRE MARTINETTI BIANCHI

Silvi (TE)

contrada Piomba 60
338 3806576

Una torre del XV secolo appartenente alla famiglia Marinetti che la edificò, si affaccia sullo splendido panorama del Mare Adriatico, del massiccio Gran Sasso e della dolce Maiella. A pochi passi dalla spiaggia, in una campagna ancora intatta che si apre a verdi campi e uliveti, la struttura può accogliere un massimo di 10 ospiti distribuiti in 5 camere disponendo inoltre di spazi comuni, cucina, cortile ed un ampio giardino.



Le macchine da pesca ecco la magia di una costa azzurra

di Marco Ciaffone

Percorrendo questo tratto di strada statale 16 Adriatica a riempire gli occhi di meraviglia sono i trabocchi, antiche “macchine da pesca” sospese sull’acqua. Intorno a essi si alternano promontori a picco sul mare e spiagge sassose, fine sabbia dorata e riserve naturali, borghi affacciati sulla costa e scenari da cartolina conditi da pesce freschissimo.

Ma iniziamo il viaggio dalle porte sud di Pescara; il primo incontro è con **Francavilla al Mare**, adagiata fra la collina e le sue spiagge attrezzate, i villini liberty di inizio Novecento e la “Civitella”, la città alta, le memorie

dell’artista Francesco Paolo Michetti e le sale del museo d’arte contemporanea MU.Mi. (www.fondazionemichetti.it; www.abruzzoinminiatura.it). Dopo una passeggiata sul Pontile Sirena, proteso verso il mare, e una sosta a Palazzo Sirena, emblema della vocazione turistico-balneare della città sede di attività culturali, si parte verso **Ortona**. Il litorale della città, esteso per circa 20 chilometri, è un continuo alternarsi di insenature, baie, spiaggette dalla soffice sabbia, promontori arricchiti da ginestre e angoli di meraviglia. Se la nobiltà del centro cittadino è testimoniata dall’eleganza dei palazzi storici

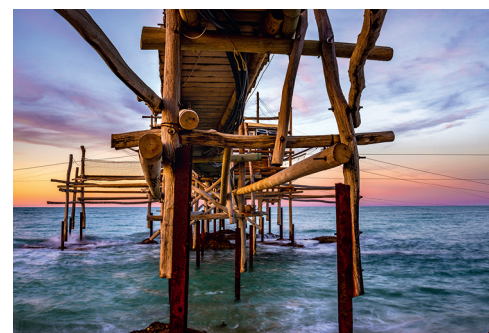
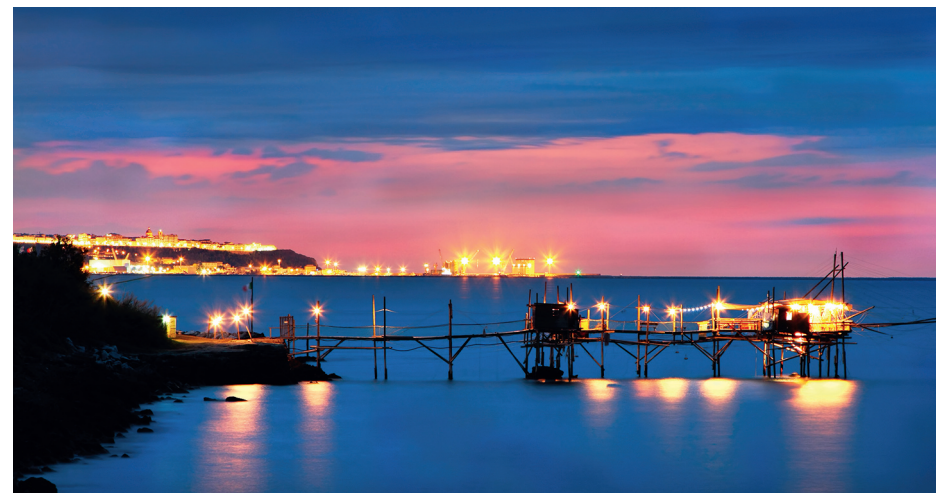
e del teatro Francesco Paolo Tosti e la storia si mostra nel castello aragonese sorto nel XV secolo, il rione medioevale di **Terravecchia** è attraversato da corso Matteotti lungo il quale si affacciano l’Enoteca regionale d’Abruzzo, l’Istituto Nazionale Tostiano, e la maestosa cattedrale di San Tommaso Apostolo. La strada statale 16 prende dolcemente quota sul promontorio che cela a nord la favolosa spiaggia di **Punta Ferruccio** e a sud la spiaggia dei **Ripari di Giobbe**, area di 28 ettari protetta dalla Riserva Naturale Regionale (085 9063841).

Bagnate da un mare tropicale, sono entrambe lunghe spiagge libere di sabbia mista a ghiaia, raggiungibili solo a piedi dopo una camminata di circa 20 minuti su un sentiero che si avvia dai parcheggi in prossimità della statale (per informazioni 085 9067098).

Pochi chilometri di sabbia più a sud iniziano le immersioni tra i frutti dell’Adriatico nei piccolissimi ristoranti oggi ospitati sui trabocchi rimessi a nuovo. Ecco nell’area di **San Vito Chietino**, “il paese delle ginestre”. Alto su una rupe, il suggestivo bor-

RAGNI COLOSSALI

Nella pagina di fianco, un trabocco dall’alto. In basso, il tramonto a Punta Vallevò, il dettaglio di uno dei trabocchi a Marina di San Vito e il mare di Punta Acquabella



ACI CASTELLO

In basso una panoramica su questo tratto di costa

i sentieri terrazzati fra cui quello delle Chiazzette, che oltrepassando la fortezza del Tocco raggiunge la base della scogliera e il porticciolo di Santa Maria La Scala, con le sue antiche e semplici architetture. La costa con le sue affascinanti formazioni laviche, le brevi spiagge di ciottoli e le grotte, si apprezza al meglio organizzando un'escursione in barca.

Acireale è città grande ed elegante, fra le principali della provincia di Catania. Il centro storico è largamente improntato dallo stile barocco con cui rinacquero i suoi edifici monumentali all'in-

domani del disastroso terremoto che devastò il sud est siciliano nel 1693. La passeggiata deve includere la chiesa di San Sebastiano, una sosta al Bar Cipriani, dirimpetto, per una meritata granita, e la piazza Duomo, incorniciata da palazzi eleganti fra cui il Municipio, e da due chiese, la cattedrale e la basilica dei Santi Pietro e Paolo.

Verso sud si distende una delle zone più frequentate dal turismo estivo, con migliaia di seconde case, alberghi e ristoranti in riva al mare orlato di spiagge di neri ciottoli lavici. La "capita-

le" è Acicastello, con il suo pittoresco castello su uno sperone di roccia nera (oggi museo civico). Appena prima di Acicastello si attraversa la frazione di Acitrezza, davanti alla quale si stagliano i faraglioni lavici che, secondo il mito, altro non sono che i massi scagliati dal ciclope Polifemo contro Ulisse in fuga dalla sua grotta sul vulcano. L'area degli scogli è protetta dalla riserva Isola Lachea e Faraglioni dei Ciclopi, in estate ci si può andare a bordo delle barchette a remi dei pescatori locali per fare il bagno nell'acqua scura e trasparente.

LA SPIAGGIA SOTTO AL BELVEDERE

Appena a sud di Acireale, si può raggiungere la spiaggia di ciottoli lavici di Acqua del Ferro discendendo la ripida scala di oltre 500 gradini che si diparte dalla piazza belvedere di Santa Caterina oppure, poco oltre, il sentiero Acquegrandi, entrambi a valle della statale. Considerando la lunga discesa (e l'altrettanto lunga salita) la spiaggia è sempre abbastanza tranquilla.

CALTAGIRONE

Caltagirone, circa 70 km a sud-ovest di Catania, è una cittadina elegante, con un bel centro storico barocco inserito dall'Unesco fra i patrimoni dell'Umanità. Notevoli la cattedrale di San Giuliano e la scalinata di Santa Maria del Monte, 142 gradini con le alzate di ceramica decorata. Proprio la produzione di ceramica ha reso famosa Caltagirone nel mondo, le botteghe degli artigiani sono ovunque. Per conoscerne la storia c'è il Museo della Ceramica, con una collezione che va dal VI secolo a oggi, spaziando fra anfore, pannelli, preziosi presepi, e molto altro.



Siamo così arrivati a Catania, incastonata fra il mare e l'Etna. Entrati in città attraverso la Porta Uzeda, ci si trova subito nella elegantissima piazza Duomo, in cui campeggia la fontana dell'Elefante, simbolo di Catania. Sulla destra il prospetto barocco della cattedrale intitolata alla patrona Sant'Agata. Da qui si diparte la lunga via Etnea, l'arteria principale, fiancheggiata da bei palazzi, ristoranti e negozi. A Catania si visitano anche i resti della città romana, come il teatro e le terme che si distendono al di sotto della cattedrale, il convento

dei Benedettini con la chiesa di San Nicola, il mercato della Pescheria, il Castello Ursino con il museo civico, la Villa Bellini, il principesco Palazzo Biscari. Per una veduta dall'alto, salite sulla cupola di Sant'Agata alla Badia. L'ultima tappa costiera è nella Riserva della Foce del Simeto, immediatamente a sud di Catania, un'area umida scampata alla fitta cementificazione del litorale. La passeggiata fino alla spiaggia, ampia e sabbiosa, è facile e comoda, fra canneti, pantani e bassi cespugli, dove si avvistano uccelli di passo.

ACIREALE

A sinistra piazza Duomo, a destra una scogliera nei pressi della città



INATTESI LUOGHI DELL'ARTE

Pochi chilometri separano Agrigento da Favara e dal centro d'arte Farm Cultural Park, realizzato da Andrea Bartoli e Florinda Sajeva, una coppia di appassionati mecenati, in un piccolo complesso di cortili nel centro storico. Nato nell'ambito di un progetto di rigenerazione culturale, sociale e urbana attraverso l'arte, Farm ha una collezione permanente e propone una quantità di iniziative, soprattutto per bambini e ragazzi. Da qualche tempo Farm ha una "succursale" nel paesino nisseno di Mazzarino, in uno splendido palazzo antico (www.farmculturalpark.com).

BIANCO E BLU

In alto, la Scala dei Turchi. Nella pagina di fianco, la campagna nei pressi di Menfi e il Tempio della Concordia con statua di Icaro nella Valle dei Templi

ci "gradoni" dovuti all'erosione degli agenti atmosferici, è tipica del tratto agrigentino della costa meridionale siciliana. La scogliera più famosa è quella di Scala dei Turchi, poco oltre Agrigento verso Porto Empedocle, ma vi sono altri scenografici affioramenti, a Punta Bianca, ad esempio, o nella riserva di Torre Salsa.

La **strada statale 115 Sud Occidentale Sicula** attraversa zone fortemente urbanizzate e arriva ad **Agrigento**. L'antica città, discendente da una colonia greca fondata nel VI secolo a.C., è annunciata per chi arriva da est dal

colonnato del Tempio di Giunone che si staglia su una bassa collina. L'area archeologica della **Valle dei Templi**, che comprende, oltre a quello citato, i templi della Concordia, dei Dioscuri, di Vulcano, di Eracle, di Zeus, nonché i resti dell'abitato ellenistico-romano, edifici pubblici, santuari e necropoli, è una fra le più ricche e interessanti del nostro Paese, patrimonio dell'Umanità Unesco dal 1997. A corollario della passeggiata archeologica conviene dedicarsi all'esplorazione del centro storico, con la cattedrale, bell'edificio dove si incontrano stili ed epoche di-

verse; l'interessante Museo Diocesano e la piccola chiesa di Santa Maria dei Greci, che ingloba un antico tempio ancora in parte visibile nelle fondazioni. Per vedere tutto al meglio ci si può rivolgere alle giovani guide di Ecclesia Viva (327 7549152).

Dalla vicina Porto Empedocle, la Vigata di Andrea Camilleri (da vedere la Torre cinquecentesca) partono i traghetti per le **Pelagie** (www.libertylines.it). Lampedusa e Linosa non potrebbero essere più diverse, dorata e piatta la prima, nera e rocciosa la seconda, ma entrambe sono ideali per vacanze di relax. Il mare è ovviamente protagonista, con le calette sabbiose di Lampedusa – Cala Pulcino, Cala Croce, Cala Greca, Cala Madonna e la magnifica **Isola dei Conigli**, più volte inserita fra le spiagge più belle del mondo – a far da pendant alle cale rocciose di Linosa, la Pozzolana e le Piscine sopra tutte. Linosa, inoltre, è una interessante destinazione per chi ama il trekking, grazie alla presenza di sentieri che risalgono i tre con vulcanici spenti che dominano l'isola.

La costa dell'agrigentino che si distende verso ovest si caratterizza per le sue lunghe spiagge sabbiose, ma vi sono anche un paio di scogliere molto famose: la citata **Scala dei Turchi** e Capo Bianco, che si innalza candido sopra la spiaggia che si distende intorno alla foce del Fiume Platani. Fra le due vi sono diverse soste da fare: la **Villa Romana di Realmonte**,

raffinata residenza suburbana di un ricco commerciante, ornata di preziosi pavimenti a mosaico; **Siculiana Marina**, con la bella spiaggia e i ristorantini di pesce; e alla **riserva di Torre Salsa**, un'oasi preziosa frequentata da uccelli

LA STRADA DEGLI SCRITTORI

La strada statale 640 che da Porto Empedocle conduce fino a Caltanissetta è stata ribattezzata "strada degli scrittori" perché attraversa i luoghi in cui hanno vissuto grandi scrittori e che sono stati eternati nei loro scritti, come Luigi Pirandello, Leonardo Sciascia e Andrea Camilleri. Dettagli su www.lestradedelcuore.it/la-strada-degli-scrittori/.





MOLLARELLA

In alto, una delle spiagge di Licata. Nella pagina di fianco, il mare di Lampedusa

e tartarughe, punteggiata di orchidee e gigli marini e orlata di un lungo nastro di sabbia fine, selvatico e, per lunghi tratti, solitario anche in alta stagione.

Superato Capo Bianco (sulla vetta si può visitare l'area archeologica di Eraclea Minoa), in pochi chilometri si arriva a Sciacca, uno dei centri principali della costa. Prima di giungere a destinazione, però, si può fare una deviazione verso l'interno per immergersi nello spettacolo dei **Monti Sicani**. Area poco frequentata dai turisti, offre ai visitatori aree naturali selvagge, da scoprire con percorsi trekking a

pie di o a cavallo, e borghetti antichi e silenziosi come Burgio, sede di una interessante produzione di ceramica, e Caltabellotta, scenograficamente arroccato su un cozzolo roccioso.

Sciacca si è sviluppata su una bassa collina a ridosso dell'area portuale, ancora oggi base di una importante flotta peschereccia. Qui vi sono anche gli attracchi per i diportisti del Circolo Nautico Il Corallo (0925 1955135, www.circolonauticoilcorallo.com) e della Lega Navale (0925 902766, www.leganavale.it). Il centro storico distende i suoi vicoli d'im-

pronta saracena alle spalle della grande e panoramica piazza Scandaliato. Diversi gli edifici da segnalare, come il cinquecentesco Palazzo Steripinto, il Castello trecentesco dei Luna, la chiesa di Santa Margherita (notevole il portale rinascimentale) e il duomo. Per conoscere Sciacca e i suoi dintorni ci sono le interessanti proposte del Museo dei Cinque Sensi: si può prenotare una visita ai laboratori dei corallari o in un'azienda che lavora le acciughe, tipico prodotto locale, un corso di ceramica o una degustazione di olio, un'immersione o una lezione di yoga in giro per i vicoli (www.sciacca5sensi.it).

L'ultima tappa agrigentina della strada statale 115 è Menfi. Il paese, in massima parte ricostruito dopo il terremoto del 1968, ha una gradevole appendice marinara: **Porto Palo** per molti anni

I TESORI DELLA VALLE

La Valle dei Templi, oltre ai magnifici colonnati di Akragas, custodisce tesori naturalistici – ad esempio il giardino sensoriale, con le essenze del parco da annusare e toccare, accessibile anche agli ospiti con disabilità – e chicche meno conosciute, come gli ipogei e le catacombe paleocristiane. L'offerta comprende visite ai cantieri di scavo e in notturna (info: coopculture.it).

ha ricevuto la Bandiera Blu per la qualità del mare e dei servizi. Lido Fiori, con la sua lunga e comoda spiaggia di morbide dune, è una rinomata località balneare, con diversi stabilimenti ai quali appoggiarsi anche per praticare sport acquatici. Siamo in una zona dall'antica vocazione agricola, declinata in particolare nella **vitivinicoltura**. Diverse le aziende che è possibile visitare per una degustazione, fra esse Settesoli, cantina sociale che fra i propri prodotti annovera la prestigiosa linea Mandrarossa.



SPECIALITÀ DOLCI E SALATE

Ogni punto del nostro itinerario ha una specialità gastronomica da offrire. A Licata si gusta la fauzza, versione locale della pizza (ad esempio alla Fauzzeria, corso Vittorio Emanuele 96) mentre a Palma di Montechiaro imperdibili i dolci conventuali preparati dalle Benedettine seguendo ricette e rituali di secoli fa, e posti in vendita nel convento attraverso la classica ruota. Parlando di dolci conventuali, a Sciacca le pasticcerie propongono le ova murina, una variazione sul tema del cannolo siciliano nata dalla fantasia delle suore della Badia Grande.



Elisabetta Canalis

“Tra vicoli di ciottoli e piazzette incantate”

di [Giuseppe Fantasia](#)

“Impossibile non aggiungere poi il disegno di un gigante addormentato, Capo Caccia, e le grotte di Nettuno e la Foradada”

QUANDO ELISABETTA CANALIS PARLA DELLA SUA Sardegna, le si illuminano gli occhi e a dominare è un'emozione sincera come quella di chi, su quell'isola, non vi è mai stato e vi mette piede per la prima volta. “Potrei stare ore a parlare della mia terra e quello che vi racconterò è solo una piccola parte dei luoghi incantati che ho nel cuore”, ci dice l'attrice e showgirl che ha una semplicità vera che colpisce ancor prima – e di più - della sua bellezza. Nata a Sassari, vive negli Stati Uniti e spesso torna in Italia, dividendosi tra Milano – la città dove ha lavorato per molto tempo a fortunate trasmissioni televisive come Striscia la Notizia, Zelig One, Controcampo, MTV TRL e tante altre - ed Alghero, quella dove è cresciuta, con i suoi edifici in stile gotico e gli influssi della dominazione catalana, tanto da essere nota anche come Barceloneta. “Di Alghero mi piacciono i suoi vicoli di ciottoli che si aprono sulle piazzette e sulla cattedrale di Santa Maria col

suo imponente campanile che conducono al porto”, dice. “Impossibile non aggiungere, poi - continua Elisabetta, grande appassionata degli sport da combattimento e vincitrice, nel 2022, del suo primo match durante l'evento di kickboxing The Night of Kick and Punch - il disegno di un gigante addormentato, Capo Caccia, le grotte di Nettuno, la Foradada, Punta Cristallo, a picco sul mare, sorvolata dal maestoso volo dei grifoni che hanno lì il loro habitat naturale e l'Arca di Noè, all'interno l'oasi naturalistica”. Tutti la chiamano così, ma il suo vero nome è foresta demaniale di Porto Conte-Prigionette, uno dei luoghi più sensibili e ricchi di biodiversità vegetale del Parco naturale regionale di Porto Conte. Si trova vicino Cala Tramariglio, dopo la pineta Mugoni, ed è abitata da cervi, asinelli e cavallini di Giara che lì vivono allo stato brado insieme a cinghiali e avvoltoi che amano volteggiare nei pressi della falesia di Cala Branca. All'interno della Baia di Porto Conte, c'è la spiaggia di Mugoni con la sua sabbia dorata che si immerge nelle acque placide di un mare calmo e cristallino. Un altro posto del cuore di Elisabetta è la vicina Stintino “con l'ineguagliabile bellezza dei colori del mare della Pelosa”. La cittadina era in principio un paesino di pescatori del tutto simile a Cala d'Oliva, sull'Asinara che è di fronte, e oggi è considerata una perla del Mediterraneo frequentata ogni estate da migliaia di turisti. “Se invece si scende ad ovest, dopo Alghero, la litoranea Alghero-Bosa lascia semplicemente senza fiato e si arriva a Bosa, unica città in Sardegna posta sulla foce di un fiume. Le antiche Conce, poi, allineate sulla riva del Temo in cui si specchiano, si imprime nei nostri ricordi insieme alle piccole barche dei pescatori. L'illustre passato è testimoniato dal castello che domina la città, a testimonianza di anni ricchi di storia. Costruito a metà del XIII secolo è noto anche come castello dei Malaspina e gli antichi e splendidi palazzi del centro ci rimandano ai fasti del passato. Se ci spostiamo invece al centro dell'isola non vi posso non consigliare di fare un'esperienza unica nel villaggio nuragico di Tiscali. Costruito in una cavità naturale dovuta pare a uno sprofondamento del terreno e poi col tempo ricoperto e incastonato nei boschi, pare sia stato un luogo strategico di difesa del popolo tardo-nuragico contro i Romani. Vi si accede dopo una faticosa salita nel bosco e attraverso uno stretto e nascosto cunicolo. Il villaggio è lì che vi aspetta e non può essere dimenticato”.



Attrice e conduttrice

Quasi 25 anni di carriera, iniziata con Striscia la Notizia e proseguita con la conduzione del Festival di Sanremo, Zelig One, Controcampo, MTV TRL, Festivalbar per citare solo i programmi più importanti. Non solo conduttrice ma anche attrice: Elisabetta Canalis ha lavorato al cinema con Mike Bigelow, David Leland, Neri Parenti e in diverse serie tv (Carabinieri, Love Bugs con Fabio De Luigi e Leverage). Appassionata degli sport da combattimento, nel 2022 vince il suo primo match durante l'evento di kickboxing “The Night of Kick and Punch”.



La pianta disegnata dal Re del borgo della Regina

di Giuseppe Fantasia

È il 1808 quando Vittorio Emanuele I di Savoia, Re di Sardegna, decise di ribattezzare la località sarda Longosardo (o Longone) con il nome di sua moglie: Maria Teresa. È così che nasce **Santa Teresa Gallura**, un borgo situato di fronte alle scogliere di Bonifacio la cui pianta fu disegnata appositamente dal re, tanto ne era affezionato. Il gusto per l'antico si nota camminando per le vie del paese ricche di palazzi dal colore pastello, a cominciare dalla piazza centrale e la vicina chiesa di San Vittorio. La cittadina si trova in una zona dal grande fascino naturale ed è posizionata sulla costa di fronte

alla Corsica, lungo l'andamento sinuoso di due insenature: a est si trova l'area di **Porto Longone**, luogo perfetto da cui partire per esplorare l'arcipelago della Maddalena via mare; a ovest, dopo aver attraversato il paese, si raggiunge **Rena Bianca**, un fazzoletto di sabbia bianca finissima situata a pochi passi dalla piazza centrale, con un fondale basso e acque trasparenti, protetta dalla penisola di Munichedda e dall'isolotto di Munichedda a ovest e dal promontorio della torre di Longosardo a est. L'intera baia è dominata dalla **torre di Longosardo**, costruita per volontà del sovrano Filippo II di Spagna in-

torno al XVI secolo, uno dei luoghi simbolo di Santa Teresa: da qui si domina il panorama sino alla Corsica e all'Arcipelago de La Maddalena insieme alle scogliere di granito a picco sul mare, unite a tante piccole calette di sabbia candida che regalano un fascino incredibile alla "la regina del Nord Sardegna".

Lasciatevi alle spalle Rena Bianca e proseguite verso l'ampia spiaggia **La Marmorata**, per poi passare a Cala Sambuco, alla

bellissima Cala Balcaccia sino alla baia di Santa Reparata, così chiamata per la suggestiva chiesetta campestre costruita proprio a pochi passi dal mare: un'oasi fantastica per chi ama lo snorkeling e le immersioni. Proseguendo ancora verso ovest si trova il promontorio di **Capo Testa**, una penisola collegata alla Sardegna da un piccolo istmo di terra dove si trovano la spiaggia di Rena di Ponente (a est) e Zia Culumba - Rena di Levante a



Nella pagina di fianco la "Spiaggia del Principe". Qui sopra Porto Cervo. Di lato la Torre di Longosardo a Santa Teresa di Gallura

SAN PANTALEO

Gioiello dell'entroterra smeraldino, è la residenza stabile di numerosi artisti. Ogni giovedì d'estate il mercatino "chic" amato dai turisti e non. Le persone passano, ma l'allure creata a quei tempi e l'energia che ha prodotto continua ad avvolgere chiunque vi arrivi, anche solo per un aperitivo, da fare aspettando il tramonto.



LA SETTIMANA SANTA DI OROSEI

È uno di riti più antichi della Sardegna. I fedeli sono soliti ornare le chiese di Orsei con ramoscelli d'ulivo, palme e fiori. Caratteristici i nenneros, piatti dove vengono fatti germogliare, nel buio, semi di legumi o di grano. A occuparsi delle cerimonie, tra cui "Su Brossolu, la discesa del Cristo dalla Croce e de 'S'Incontru", l'incontro tra Gesù e la Vergine Maria, sono le tre confraternite di Santa Croce, del Rosario e delle Anime con i canti religiosi, su tutti il Magnificat, eseguito dai locali cantori del Cuncordu.

ovest, litorali perfetti per la balneazione con qualsiasi vento. Il faro di Capo Testa è una delle mete più scenografiche di Santa Teresa Gallura, un luogo da cui osservare tramonti mozzafiato. Addentrandosi nella penisola di Capo Testa si trovano splendide spiagge come Cala Fracesse e Cala Grande, nella località chiamata Valle della Luna, uno dei simboli di Santa Teresa: una valle dal fascino hippy, un luogo dall'area mistica, ideale per isolarsi un po' e rilassarsi nelle clette nascoste tra le rocce della costa, modellate dalla natura. La scoperta della Sardegna continua fino a Porto Cervo, capi-

tale indiscussa della Costa Smeralda, il regno delle vacanze di lusso: un esclusivo borgo sul mare, gioiello architettonico incastonato tra bellezze naturali. Il borgo è sorto attorno a un'insenatura naturale che ricorda un cervo mentre il porto vecchio risale agli anni Sessanta del XX secolo, quando con un'intuizione geniale il principe Karim Aga Khan IV, affascinato dalla bellezza del tratto di costa, decise di comprare le terre di quest'angolo di Gallura e, assieme allo scenografo francese Jacques Couelle - poi affiancato da alcuni architetti italiani - di dare vita al paradiso del turi-

simo internazionale d'élite. Negli anni Ottanta iniziarono i lavori per la costruzione del nuovo porto turistico, oggi uno dei più grandi e attrezzati del Mediterraneo (700 posti posti-barca), da vari anni consecutivi insignito della Bandiera Blu per gli approdi turistici, premio conferito dalla Fee (Foundation for Environmental Education)

per qualità delle acque, servizi offerti e sostenibilità.

Qui e nei suoi dintorni, avrete solo l'imbarazzo nella scelta della spiaggia più bella dove andare, spingendovi magari fino a Baja Sardinia. C'è il Golfo Pevero, Ramazzino e la Spiaggia del Principe, Capriccioli con la Spiaggia dell'Elefante e Cala di Volpe dove si affaccia il me-



CALA LUNA

Una immagine aerea nella pagina di fianco. Qui sopra, Capo Testa



CARTA D'IDENTITÀ

La distanza in linea retta tra Santa Teresa Gallura (Olbia-Tempio) e Orsei (Nuoro) è di 104,74 km, ma la distanza di guida è 142 km, un percorso che si può fare comodamente in due ore all'andata e due al ritorno. Percorrete la strada statale 133 di Palau e la strada statale 125 Orientale Sarda, attraversando Porto Cervo, Baja Sardinia, Golfo Pevero, il Porto di Cugnana e Porto Rotondo. Continuate sulla strada statale 131 DCN Diramazione Centrale Nuorese direzione Posada e ci siete.