

GIROVAGANDO[®]

in Italia

ITINERARI E GASTRONOMIA DELLE REGIONI ITALIANE

Per viaggiare...scoprire...divertirsi!

www.girovagandoitalia.com

Regioni

- Basilicata	pag. 4
- Puglia	50
- Calabria	72
- Sicilia	84
- Sardegna	95
- Molise	105
- Campania	113
- Abruzzo	122
- Lazio	130
- Marche	140
- Umbria	147
- Toscana	156
- Liguria	164
- Emilia Romagna	171
- Veneto	177
- Trentino Alto Adige	186
- Lombardia	192
- Piemonte	211

Tutti i diritti riservati
Copia in distribuzione gratuita
Printed: luglio 2011



PUBLITEAM
Marketing e Comunicazione

PUBLITEAM di Gaetano Vitelli
V.le delle Nazioni Unite, 15
75100 Matera
P.I.: 00609830773
Telefax: 0835 264529
Cell.: 338 4725454
email: publitem.1@libero.it

TESTI:
Gabriele Porcari, Leonardo Franchino,
Gaetano Vitelli, Rossella Coriglione.

COPERTINA:
Area Creativa di Pina Nucci
Montescaglioso (MT)

GRAFICA:
Mariateresa Cotugno - Publitem

AREA INFORMATICA:
Marco Fanuzzi, Nicola Guanti

PUBBLICITA':
Publitem Matera - Telafax 0835 264529

EMAIL:
info@girovagandoitalia.com

STAMPA:

I.M.D.
LUCANA
Arti Grafiche

Via Cirillo, 14 - 75015 Pisticci (MT)
Telefax 0835 58 16 42 - 0835 58 19
e-mail: imdlucana@tiscali.it



**VIENI A PROVARE LA PIZZA
CAMPIONE DEL MONDO
DA CARMINE SPELLECCHIA**



**La Pizza Campione
del Mondo
in
Via Don Minzoni, 2
a MATERA
Tel. 0835 33.56.25**



TENUTA MARINO



TERRA ASPRA

BASILICATA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
ROSSO

Aglanico vinificato in purezza

Il nostro Aglanico appartiene alla terra impetuosa del Parco Nazionale del Pollino, preapposti inimitabili per una degna creazione.

Vino ottenuto da uve di aglianico biologico, coltivato in Italia IAL, organismo di controllo autorizzato dal MIPAAF IT. RIC.008, apertore certificato 2149.

Indovinato nella zona di produzione da

borned in the production area by

AZIENDA AGRICOLA

MARINO FRANCESCO

Noepoli (PZ) - Italia/Italy

tel. +39 0835 971415

www.tenutamarino.it

INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

75 cl e  14% Vol

TERRA ASPRA

MATERA
DENOMINAZIONE
DI ORIGINE PROTETTA

PRIMITIVO

Il nostro primitivo nasce all'interno del Parco Nazionale del Pollino, di questa "terra aspra" ne rappresenta il felice esito.

Vino ottenuto da uve di aglianico biologico, coltivato in Italia IAL, organismo di controllo autorizzato dal MIPAAF IT. RIC.008, apertore certificato 2149.

Indovinato nella zona di produzione da

borned in the production area by

AZIENDA AGRICOLA

MARINO FRANCESCO

Noepoli (PZ) - Italia/Italy

tel. +39 0835 971415

www.tenutamarino.it

75 cl e  14% Vol

Sede legale: Via Agri, 8 - 75025 Policoro (MT) - Tel/Fax +39 0835 971415
Sede Operativa: Piano delle Rose - Noepoli (PZ) - S. Giorgio Lucano (MT) - Tel/Fax +39 0835 815978

www.tenutamarino.it - info@tenutamarino.it

VIAGGIO IN BASILICATA • ITINERARIO 1

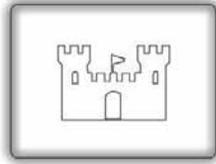


**PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: MATERA-POTENZA 100 km;
MATERA-MONTESCAGLIOSO 19 km
MATERA-METAPONTO 50 km; METAPONTO-POTENZA 112 km**

Regione “cuore” dell’Italia meridionale, la Basilicata è un luogo magico ed ermetico, che con i suoi contrasti così evidenti nella natura del territorio dà un’immagine di sé che la rende unica. Dotata di una sua suggestiva bellezza e di un suo speciale e segreto fascino, possiede località montuose e marine incantevoli. Alle aspre montagne (quali le Dolomiti Lucane), contornate da piccoli paesi simili a presepi e che offrono al turista tranquillità, aria pulita e natura viva, si affiancano le coste ioniche e quelle tirreniche, dai paesaggi profondamente diversi, con spiagge bianche e incontaminate le prime e rocce a picco sul mare le seconde, ma ugualmente affascinanti.

La Basilicata è una regione da scoprire pian piano, immergendosi nella storia antica narrata dalle colonie greche del Metapontino, dai Sassi di Matera, dai Castelli di Federico II di Svevia, da Venosa, città di Orazio, o assaporando gli stupendi paesaggi e godendo della natura incontaminata del Parco Archeologico delle Murge e delle Chiese Rupestri del Materano, del Parco Nazionale del Pollino, del Parco regionale di Gallipoli Cognato.

Il turista potrà, inoltre, ripercorrere la cultura del luogo grazie ai vari parchi letterari, alle tante rappresentazioni storico-teatrali e alle tradizionali manifestazioni folcloristiche e religiose, che



gli permetteranno di immergersi in una realtà magica, ripercorrendo il fascino di una storia millenaria.

MATERA: Festa patronale: Maria SS. della Bruna (2 Luglio)

Situata sull'altopiano delle Murge, a 45 km dalla costa ionica, la città di Matera, patrimonio mondiale dell'UNESCO, offre un panorama ricco di attrattive naturali e culturali. Essa vanta grande popolarità soprattutto grazie ad un'organizzazione urbanistica davvero originale, quella dei Sassi, riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'Unesco nel 1993.

L'insediamento occupa due anfiteatri naturali, il Sasso Caveoso a sud e il Sasso Barisano a nord, divisi da uno sperone sul quale sorge la Cattedrale di Matera, in stile romanico-pugliese, la cui facciata principale è sovrastata dalla statua della Madonna della Bruna, mentre sui lati vi sono quelle dei Santi Pietro e Paolo, Eustachio. Al suo interno possono essere ammirati importanti affreschi, quali il Giudizio Universale, facente parte della decorazione pittorica del XIII secolo, attribuito a Rinaldo di Taranto.

Passeggiando per i Sassi si potrà notare la quantità e la ricchezza di chiese, palazzi ed edifici, scavati nella roccia. Sia nel Sasso Barisano che in quello Caveoso, si trovano i Musei della Civiltà Contadina, che illustrano lo stile di vita della popolazione rurale fino agli anni 50. Da visitare sono anche la Chiesa di San Francesco, risalente alla prima metà del 200, la Chiesa di San Domenico, il Seminario, il Monastero di Santa Chiara, la Chiesa del Purgatorio. Interessante da un punto di vista artistico è il Palazzo Lanfranchi, risalente al 1670, sede del Seminario fino al 1864 e successivamente del liceo Duni, dove insegnò Giovanni Pascoli. Esso ospita la Fondazione Carlo Levi e la Pinacoteca D'Errico. Di interesse artistico sono il Castello Tramontano (XVI secolo), Palazzo sedile, sede del Conservatorio, Palazzo Anselmi, Palazzo Giudicepietro, Palazzetto Santoro. Degni di nota, inoltre, sono il Museo Archeologico Nazionale, che occupa i locali dell'ex monastero di Santa Chiara, e il Museo Nazionale di Arte Medievale e Moderna. Nei dintorni di Matera, nella Murgia Materana vi è il Parco delle Chiese Rupestri in cui è possibile visitare circa 130 chiese rupestri, che risalgono ad un periodo compreso tra il VI e il XVIII secolo, fra cui quelle di maggiore interesse artistico sono la chiesetta di Santa Maria Dell'Idris, interamente scavata nella roccia calcarea, e la chiesetta di Santa Lucia delle Malve, la più bella chiesa dei Sassi, ricavata nel XII secolo da una laura basiliana. Tradizionale e caratteristica è la festa popolare del 2 luglio in onore della Madonna Santissima della Bruna. Da giugno a ottobre nelle chiese rupestri della Madonna delle Virtù e di San Nicola dei Greci ha luogo la Mostra Internazionale di Scultura. Lo splendido scenario naturale offerto dalla città di Matera è stato utilizzato anche per effettuare numerose riprese cinematografiche, fra cui *The Passion* di Mel Gibson, *Il Vangelo secondo Matteo* di Pier Paolo Pasolini, *King David* con Richard Gere, *La Lupa* di Alberto Lattuada e *L'uomo delle stelle* di Giuseppe Tornatore. Nel Sasso Barisano, vi consigliamo di visitare l'eccezionale opera artistica *I Sassi in Miniatura* dell'artista Eustachio Rizzi, nel Sasso Caveoso, invece, la Casa Grotta Di Vico Solitario, antica abitazione tipicamente arredata.



Prodotti Ittici e Frutti di Mare



www.derado.it
info@derado.it

Via G.B. Pirelli - Zona Ind. La Martella
75100 MATERA

Tel. 0835.30 77 46_7 - Fax 0835.31 39 19

DE.RA.DO. srl è un'azienda ormai consolidata che detiene una posizione rilevante a livello interregionale nel mercato dell'importazione, trasformazione, stoccaggio, commercializzazione, distribuzione dei prodotti ittici ed inoltre offre una gamma completa di prodotti congelati per il canale pescheria - ristorante - sale ricevimento.



Caveosus

*Ristorante
Pizzeria
Cucina Tipica
Specialità di Pesce*

Via Chiesa Maggiore, 1
MONTESCAGLIOSO (MT)
Tel. 0835/201912

Maratea (PZ)

Basilicata

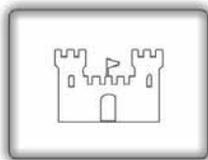
L'hai vista mai?

CC-BY-NC-SA



Costa Ionica

per info: www.aptbasilicata.it www.basilicata.travel



MONTESCAGLIOSO: Festa patronale: San Rocco (19- 20 Agosto)

La città di Montescaglioso, situata su un colle, offre al turista un bel panorama sulle gravine e verso la valle del Bradano. Da visitare è l'Abbazia di San Michele Arcangelo, decaduta nel Medioevo e ricostruita alla fine del '400, che conobbe un periodo di grande splendore dal '500 alla fine del '700. Al suo interno si possono ammirare un bellissimo colonnato e stupendi cicli affrescati, dipinti dai maggiori artisti della Basilicata. Adiacente all'abbazia è la Chiesa di Sant'Angelo, con cupola cilindrica del periodo rinascimentale e campanile con bifore. Interessante, per le testimonianze di vita contadina che offre, è il Museo Etnografico, collocato all'interno del convento di San Francesco. Degno di attenzione, infine, è il Duomo, dedicato ai SS Pietro e Paolo, ricostruito nel 1823 in stile barocco. Il carnevale e la festa patronale di San Rocco, il 20 agosto, sono manifestazioni importanti del folclore locale. A dicembre, inoltre, si svolge la Sagra delle pettole.

POMARICO: Festa patronale: San Michele (7-8-9 Maggio)

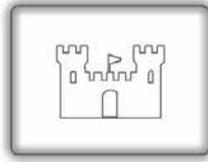
Sorta su una altura fra i fiumi Bradano e Basento, la cittadina di Pomarico ha origini antichissime, probabilmente risalenti al V secolo a. C. Sovrasta la città il Palazzo Marchesale, o di Donnaperna (XVII-XVIII secolo), di notevole interesse artistico con la sua struttura tipicamente seicentesca è presente una bellissima tela raffigurante "Le nozze di Cana", risalente al 600. Sede del Museo dell'arte contadina, d'estate esso ospita nel cortile interno manifestazioni teatrali e musicali. Da visitare è la Chiesa di San Michele, la cui facciata è in stile barocco. Al suo interno si possono ammirare alcuni dipinti del maestro olandese Teodoro di Errico, di Pietro Antonio Ferro e del napoletano Andrea Vaccaro. Interessante è il Convento di Sant'Antonio, attualmente sede del Municipio, risalente al XVI secolo. All'interno della chiesa omonima sono conservati un coro ligneo intagliato, opera di Fra Angelo di Laurenzana, un quadro di Pietro Antonio Ferro e, nell'abside, le tele di Domenico Guarino.

FERRANDINA: Festa Patronale: San Rocco (16 agosto)

Immersa fra gli oliveti, Ferrandina si erge su un colle, in posizione dominante sulla valle del Basento. Attivo centro culturale, che diede i natali anche a Domenico Ridola, appassionato studioso della storia della Basilicata, la città è sovrastata dalla torre e dalla mole del Monastero di Santa Chiara, risalente al Seicento e al cui interno l'altare maggiore racchiude un bel tabernacolo in argento cesellato e dipinti della scuola Salimbene del XVIII secolo. Di grande interesse artistico è la Chiesa Madre di Santa Maria della Croce (XVII secolo), dotata di tre cupole in stile bizantino e di portali cinquecenteschi. Al suo interno vi sono una statua lignea della Madonna col Bambino del 1530 e nell'abside le statue lignee di Federico d'Aragona e Isabella. Nei dintorni del paese, da visitare sono le chiese rurali della Madonna della Stella e quella della Madonna dei Mali. Per le vie del paese, infine, si possono ammirare interessanti palazzi privati risalenti al '700.

SALANDRA: Festa Patronale: San Rocco (16 agosto)

Sorta su una collina, la città di Salandra domina la valle del torrente Salandrella, offrendo



un panorama eccezionale. Interessante per le sue caratteristiche artistiche è il Convento dei Riformati, risalente al XVII secolo, di cui pregevole è il chiostro. Molto bella è soprattutto l'annessa Chiesa di Sant'Antonio, di cui degni di nota sono il portale settecentesco e due sculture in stile romanico rappresentanti dei leoni. Al suo interno si possono ammirare un polittico del XVII secolo attribuito a Frà Simone di Firenze, che raffigura la Madonna con il Bambino, ed un altro polittico, opera di Antonio Stabile, risalente al 1580. All'interno del paese sono visibili le rovine del Castello, risalente al XII secolo, di cui rimangono le mura e due arcate.

IRSINA: Festa patronale: Sant' Eufemia (15-16-17 Settembre)

Posta sul confine tra la provincia di Potenza e quella di Bari, la cittadina di Irsina domina la vallata del fiume Bradano. Da visitare è la Cattedrale dell'Assunta (XIII secolo), di cui si possono ammirare la facciata barocca e il campanile a bifore in stile gotico. Al suo interno, degni di nota sono una serie di tele di scuola napoletana del XVI e XVII secolo e una statua in pietra policroma di Sant'Eufemia, attribuita a Mantegna, conservata nella cappella a destra dell'altare maggiore. Interessanti sono la Chiesa del Convento di San Francesco (XII secolo), in cui si possono ammirare affreschi di scuola senese del XIV secolo con raffigurazioni del Redentore, l'Incoronazione di Maria, la Crocifissione e la Resurrezione, e la Chiesa del Purgatorio, al cui interno è presente una bellissima tela raffigurante "Le nozze di Cana", risalente al 600. Degno di nota per le testimonianze storiche e archeologiche che offre è il Museo Canora, in cui sono esposti vasi arcaici, manufatti preistorici, monete, cimeli e costumi femminili del 700.

GRASSANO: Festa patronale: Sant'Innocenzo (21 e 24 Settembre)

L'abitato sorge su di un colle, nelle vicinanze del torrente Bilioso, affluente del fiume Bradano. E esso fu sottoposto alla giurisdizione civile dei cavalieri di Malta e a quella penale del Sanseverino e dei Ravertera. Per le vie del centro si possono ammirare antichi palazzi, come il Palazzo Municipale ex Convento dei Frati Minori, nel cui interno sono custoditi affreschi del 1700, e il Palazzo Materi del XVII sec. che è caratterizzato da cornicioni in stile barocco. Di interesse artistico è la chiesa Madre di San Giovanni Battista del XVII sec. in stile barocco, con interno a tre navate, in cui è conservato un prezioso organo intagliato e dorato del 1700. Interessante è anche la chiesa della Madonna del Carmine che conserva al suo interno preziose tele di scuola napoletana, di cui sono riferiti alla Via Crucis.

TRICARICO: Festa Patronale: San Potito (14 gennaio)

Situato su un colle tra la provincia di Matera e quella di Potenza, Tricarico presenta il più suggestivo e importante centro storico di carattere medievale. La sua fama è legata ai natali di Rocco Scotellaro, poeta e studioso dei problemi del Mezzogiorno. Importante per il suo valore artistico è la Cattedrale di Santa Maria Assunta, la cui costruzione è attribuita a Roberto il Guiscardo, attorno al 1061. L'originario stile romanico è scomparso a causa delle numerose ricostruzioni che l'edificio ha subito. Degni di nota sono il bellissimo portale bronzeo, e al suo interno i dipinti di Pietro Antonio Ferro. Nella zona più alta della città si erge il castello normanno (IX-X secolo), con torre cilindrica. Nel 1333 esso fu trasformato nel Convento di Santa Chiara. Nella Chiesa del complesso è possibile ammirare la Cappella del Crocifisso, affrescata dal Ferro.

vino

Il Priore Aglianico del Vulture è un vino rosso a Denominazione di Origine Controllata ottenuto esclusivamente da uve Aglianico. Affinato 20 mesi in botti tradizionali è un vino dal sapore asciutto e pieno con profumi di frutti di bosco tipici del vitigno. Vivace di tannini da giovane si arrotonda con l'invecchiamento. Si accompagna a carni rosse, selvaggina, formaggi stagionati.

Annata 2006, 13.50% vol..

Il Quarto Basilicata IGT è un vino rosso giovane prodotto con uve Aglianico. Corposo e strutturato si sposa bene con carni rosse e formaggi di media stagionatura.

Annata 2007, 13% vol..

La gradazione alcolica può variare a seconda dell'anno di produzione del vino.



olio biologico

Olio extravergine di oliva di categoria superiore ottenuto attraverso la molitura a freddo nel frantoio aziendale. Le olive vengono prodotte seguendo accurate tecniche di coltivazione integrata e sono raccolte manualmente negli uliveti di proprietà e molite entro 24 ore dalla raccolta. L'olio è conservato in cisterne di acciaio inox a temperatura costante.

Bottiglie alte in vetro scuro da 750, 500 e 250 cl.
Lattine etichettate da 5 e 3 litri.



Biot Studio Matera

Tenute Zagarella



Azienda Agricola Fratelli Quarto S.s.
C. da Due Gravine, Sede fisc. Via P. Vena, 75
E-mail: azquarto@tin.it, 75100 Matera, Italia



**PRESTITI
PERSONALI**

**CARTE
DI CREDITO**

**CESSIONE
DEL QUINTO**

LEASING

Agenzia Autorizzata Agos Ducato: **Se hai fretta di realizzare corri da noi.**

Per qualsiasi esigenza di credito rivolgiti ai nostri specialisti.
Ti offiremo in tempi brevi soluzioni su misura.

Agenzia Autorizzata Agos Ducato:

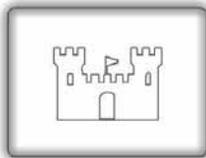
RICCIARDI GIORGIO - TEL. 0835-25.93.74

VIA A. OLIVETTI, 115 - MATERA

NUMERO ISCRIZIONE ALBO AGENTI U.I.F. A18172

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le informazioni precontrattuali e per conoscere le condizioni economiche dell'offerta si rinvia al documento "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" (SECCI) che potrà essere richiesto sul punto vendita unitamente a copia del testo contrattuale. Salvo approvazione Agos Ducato.

 **Agos**  **DUCATO**
AGENZIA AUTORIZZATA



ACCELTURA: Festa Patronale: San Giuliano (27 gennaio)

Sorta alle pendici del Montepiano, Accettura si estende sul territorio della foresta di Gallipoli Cognato. Interessante è la Chiesa Madre di San Nicola, caratterizzata da una cupola particolare. Al suo interno si possono ammirare una tela del '600 raffigurante l'Assunta e un dipinto che rappresenta la Madonna col Bambino. Da visitare è la Chiesa di Sant'Antonio, che conserva un reliquario in legno policromo del XVII-XVIII secolo, raffigurante San Giuliano. Nei giorni vicini alla Pentecoste tutti gli anni, nel bosco di Montepiano, si svolge la festa del Maggio, antichissimo rito propiziatorio che rappresenta il matrimonio fra due alberi.

STIGLIANO: Festa Patronale: Sant'Antonio (13 Giugno)

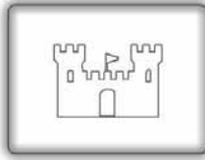
Collocata nelle vicinanze dei monti Serra e Puponero e del bosco Montepiano, la cittadina di Stigliano costituisce un ottimo punto di partenza per interessanti escursioni, oltre ad offrire una visione panoramica della valle del fiume Sauro. Di grande interesse artistico è la Chiesa Madre dell'Assunta, la cui facciata è barocca e che custodisce un dossale ligneo ed alcuni dipinti del XVI secolo, tra cui un polittico attribuito a Simone da Firenze, e una Sant'Anna con la Vergine e il Bambino di un pittore napoletano dell'inizio del XV secolo. Molto bella è anche la Chiesa di Sant'Antonio che, ristrutturata recentemente, conserva una stupenda facciata seicentesca e al cui interno è possibile ammirare il Crocifisso ligneo del 1600 in grandezza naturale. Artisticamente rilevante è il Convento dei Riformati, attualmente sede del municipio, sul cui chiostro è murato lo stemma comunale con l'immagine di Tullio Ostilio.

GORGOGNONE: Festa patronale: Sant'Antonio (13 Giugno)

Nel Bacino del fiume Agri, a circa 800 m.s.l.m. sorge Gorgoglione, centro agricolo rinomato per la lavorazione della pietra locale, le cui origini risalgono al IV secolo a.C., come testimoniano alcuni reperti archeologici rinvenuti in zona e esposti presso il Museo Ridola di Matera. Da vedere la Chiesa Madre dell'Assunta, in origine edificata in stile romanico poi rimaneggiata in stile barocco nel 1500. Nei dintorni sorge il Santuario della Madonna del Pergamo, antico luogo di culto marino, situato a circa 1000 metri di altitudine.

CIRIGLIANO: Festa patronale: San Giacomo (25 Luglio)

Il piccolo centro, situato su di una collina, è di origine remota e il suo nome sembra sia derivato dal latino Praedium Cerellianum. Nel paese suscita grande ammirazione il palazzo feudale, costruito nel 1593 con torre a base ovoidale, al cui interno particolari sono la porta del salone in legno intagliato ed un orologio situato su colonne. Nel palazzo vi è anche una cappella del XVII sec. in cui sono conservati una cantoria ed un dipinto di Giovanni De Gregorio raffigurante la Madonna col bambino. Interessante è la chiesa Madre dell'Assunta, costruita nel 1500 e restaurata nel 1800, al cui interno si possono ammirare due statue di San Giacomo, una del 1300 e l'altra del 1600. Nei dintorni è possibile visitare la cappella della Madonna della Grotta che, scavata nella roccia, si presume sia stata opera di un brigante.



CORLETO PERTICARA: Festa Patronale: San Potito Martire (14 gennaio)

Il paese situato alle spalle di una collina, sorse nel periodo di dominio angioino. Appartenne come feudo alla famiglia Riario, e durante il periodo di dominio borbonico, fu un attivo centro liberale; infatti il 16 agosto 1860 dichiarò decaduta la dinastia borbonica. Nel paese interessante è la Chiesa Madre di Santa Maria Assunta del 1600 di cui si ammira un campanile a due piani, con cupola in stile arabo. L'interno è a tre navate e conserva un coro intarsiato del 1500, altari in marmi policromi, dipinti del pittore Sebastiano Paradiso, alcune statue lignee del 1500 di scuola napoletana e una scheggia di un crocifisso portato durante la seconda Crociata. Non molto lontano dall'abitato si trova il Santuario della 'Madonna della Stella', la cui festività ricorre la II domenica di maggio

GUARDIA PERTICARA: Festa Patronale: San Niccolò (9 maggio)

L'abitato è situato sulla sommità di un colle, in posizione dominante la valle del torrente Sauro. Le sue origini sono antiche; fu distrutto dai Saraceni nel X sec. e rimase inabitato per molto tempo. In alcuni documenti longobardi è menzionato col nome di 'Curtes Porticate' o 'Castrum Perticarii'; probabilmente il nome deriva dai latifondi divisi in pertiche che venivano affidate alle famiglie dei coloni. Il suo abitato è caratterizzato da stradine strette, piccoli vicoli e case arroccate le une sulle altre. Nella piazza principale si trova la Chiesa Madre di San Nicola di Bari, ricostruita in seguito alla distruzione del terremoto del 1857. Interessante è la Chiesa di Sant'Antonio che conserva una tela raffigurante l'Annunciazione ed alcune statue raffiguranti Sant'Antonio e l'Addolorata. Nel territorio sono diffuse varie colture agricole quali cereali ed ortaggi.

ALIANO: Festa Patronale: San Luigi Gonzaga (21 giugno)

L'abitato di Aliano è situato su uno sperone argilloso, nel tipico paesaggio dei "Calanchi", fra il fiume Agri e l'affluente Sauro. Le sue origini sono remote, e le prime citazioni risalgono al 1060 e si presume che Aliano sia stato abitato sin dai tempi di Pirro, infatti il ritrovamento di alcuni reperti appartenenti al periodo ellenistico, oggi custoditi nel museo della Siritide a Policoro, attesterebbero che questo territorio abbia subito l'influsso greco. Il nome di Aliano deriva probabilmente dal latino PRAEDIUM ALIANUM. All'ingresso del paese si trova la casa di Carlo Levi, scrittore e pittore confinato nel periodo fascista dove scrisse il suo libro più famoso, "Cristo si è fermato a Eboli". Nel racconto, che è una specie di diario in cui descrive il periodo trascorso come confino in Lucania, menziona il paese come Gagliano. Lo scrittore prima della sua morte espresse il desiderio di essere seppellito nel piccolo paese; a Carlo Levi è anche dedicato un museo, in cui sono conservati documenti relativi al periodo di confino, esposti in pannelli sistematici. Nel paese interessante è la Chiesa di San Luigi Gonzaga, dedicata al Santo Patrono, costruita nel XVI sec., nel cui interno sono conservate tele di grande valore, risalenti al periodo 1500-1700, tra cui una tela raffigurante la Madonna col Bambino di scuola bizantina; vi è conservata anche una Croce in argento del 1523 del pittore Giovanni Perticara di Matera.

GIARDINO GIAMPERDUTO



L'Hotel "Giardino Giamperduto" si trova a Bernalda, a pochi chilometri dalle spiagge dell'antica Metaponto greca.

Il Resort, immerso nel verde di aranci e ulivi secolari, si presenterà ai vostri occhi come un frammento di vita rurale, magicamente incorniciato nella campagna metapontina. Dapprima deposito agricolo poi caseificio, la struttura originaria che risale agli anni 20 rappresenta un ottimo esempio di recupero di architettura rurale nel pieno rispetto della Tradizione Mediterranea.

A soli 10 minuti a piedi dal centro storico di

Bernalda, il resort offre una dimensione di assoluta tranquillità nel vasto giardino, con piscina e vista sull'ampia vallata che scende dolcemente verso la costa. Ideale per il relax, l'albergo è situato in un punto strategico per la visita del territorio circostante: mar Ionio e scavi archeologici di Metaponto (10 km), Sassi di Matera (35 km). Sono facilmente raggiungibili le spiagge di Puglia e Calabria o gioielli paesaggistici come il Parco Nazionale del Pollino.

Come arrivare:

In Aereo: Aeroporti di Bari e Brindisi, entrambi a 100 km.

In Treno: Stazione di Metaponto (15 km).

Servizio Navetta a disposizione dagli aeroporti e dalle stazioni ferroviarie.

In Auto:

- Per chi arriva dall'Autostrada A1/A14. Arrivati a Taranto Nord seguire le indicazioni per Reggio Calabria fino ad arrivare alla SS 106 Jonica. Svoltare al bivio per Potenza e seguire la SS 407 Basentana fino a Bernalda.

- Per chi arriva dall'Autostrada A3 Salerno/Reggio Calabria, uscire a Sicignano e proseguire per Potenza. Da Potenza proseguire lungo la SS 407 Basentana in direzione Metaponto, fino all'uscita di Bernalda.



Via Giamperduto - Bernalda (MT) - Tel. 0835.54.24.62
info@giamperduto.com www.giamperduto.com



Hotel Turismo

Complesso 3 stelle posizionato a 40 mt dal mare .

Dotato di spiaggia privata con servizio bar, ombrelloni e lettini; reception 24 ore, animazione, mini-club e bar. Offre ai suoi ospiti camere confortevoli dotate di SKY TV, aria condizionata autonoma, frigobar e internet wireless free. Nel suo ristorante interno ed esterno offre cucina tradizionale e genuina con piatti tipici Lucani e specialità marinare.

Conduzione signorile e trattamento familiare...



Viale delle Ninfe, 5 - Metaponto Lido - Bernalda (Mt) - Tel. 0835.74.19.18
www.hotelturismometaponto.it - info@hotelturismometaponto.it



Palace Hotel ★★★★★

P.zza M. Bianco - Matera – tel. 0835 330598 - www.palacehotel-matera.it   

Hotel Hilton Garden Inn ★★★★★

Via Germania (Borgo Venusio) - Matera – tel. 0835 215111 - www.matera.hgi.com   

Albergo Il Borgo Ritrovato ★★★★★

Via Nicola Andrisani, 25 - Montescaglioso (MT) - tel. 0835 207831 - 333 5751940
www.ilborgoritrovato.com   

Albergo Il Ritrovo del Cima ★★★★★

C.da Pescara - Miglionico (MT) - tel. 0835 559970 / 335 8217151   

Hotel in Pietra ★★★

Via San Giovanni Vecchio, 22 - Matera - tel. 0835 344040 - www.hotelinpietra.it   

Il Piccolo Albergo ★★★

Via A. De Sariis, 11 - Matera - tel. 0835 330201 - www.ilpiccoloalbergo.it   

Hotel degli Ulivi ★★★

S.S. 407, km 68 - Ferrandina (MT) - tel. 0835 757036 - www.hotelulivi.it   

Motel Basentum ★★★

Loc. Pantano - Scalo Ferroviario - Salandra (MT) - tel. 0835 670039   

Hotel 407 ★★★

Via Scalo Ferroviario, 31/33 - Garaguso (MT) - cell. 333 3064477   

B&B Centrale

Vico 4 Novembre, 7 - Matera - tel. 340 1523988 - www.centralebb.com

B&B Al Borgo

Via Tagliamento,2 – Matera - tel. 0835 307084 - www.bbalborgo.it



B&B Sassoscritto 1824

Via Pennino, 8 - Matera - Sasso Caveoso - tel. 0835 330960
www.sassoscritto1824.com

B&B Pisticci (MT)

via Archimede, 60 - Pisticci - cell. 340 9484515

Ristorante Alle Fornaci

P. zza C. Firrao, 7 Matera – tel. 0835 335037

Ristorante San Pietro Barisano

Rione San Biagio 52/56 – (Sasso Barisano) - Matera - tel. 0835 346191
www.residencesanpietrobarisano.it

Ristorante Sapere e Sapori

Via Dante, 54/56 Matera – tel. 0835 256548

Trattoria Lucana

Via Lucana, 48 Matera – tel. 0835 336167 – www.trattorialucana.it

Ristorante Pizzeria Basilico

Via San Francesco, 33 Matera - tel. 0835 334219 – www.albergoitalia.com

Ristorante Al Casino del Diavolo

Via La Martella, Matera – tel. 0835 261986

Trattoria Pizzeria Il Falco Grillaio

Via Ridola, 17 Matera – tel. 0835 331128

Vineria Norcineria Pizzicheria La Capagira

Via D'Addozio, 14 Matera – tel. 0835 256630

vino

Il Priore Aglianico del Vulture è un vino rosso a Denominazione di Origine Controllata ottenuto esclusivamente da uve Aglianico. Affinato 20 mesi in botti tradizionali è un vino dal sapore asciutto e pieno con profumi di frutti di bosco tipici del vitigno. Vivace di tannini da giovane si arrotonda con l'invecchiamento. Si accompagna a carni rosse, selvaggina, formaggi stagionati.

Annata 2006, 13.50% vol..

Il Quarto Basilicata IGT è un vino rosso giovane prodotto con uve Aglianico. Corposo e strutturato si sposa bene con carni rosse e formaggi di media stagionatura.

Annata 2007, 13% vol..

La gradazione alcolica può variare a seconda dell'anno di produzione del vino.



olio biologico

Olio extravergine di oliva di categoria superiore ottenuto attraverso la molitura a freddo nel frantoio aziendale. Le olive vengono prodotte seguendo accurate tecniche di coltivazione integrata e sono raccolte manualmente negli uliveti di proprietà e molite entro 24 ore dalla raccolta. L'olio è conservato in cisterne di acciaio inox a temperatura costante.

Bottiglie alte in vetro scuro da 750, 500 e 250 cl.
Lattine etichettate da 5 e 3 litri.



Biot Studio Matera

Tenute Zagarella



Azienda Agricola Fratelli Quarto S.s.
C. da Due Gravine, Sede fisc. Via P. Vena, 75
E-mail: azquarto@tin.it, 75100 Matera, Italia

blot studio matera



75100 Matera P.zza M. Bianco
Tel. 0835.33.05.98 www.palacehotel-matera.it



Pizzeria Number One

Via Don Minzioni, 2 Matera – tel. 0835 335625

Ristorante La Contessa

Viale Kennedy, Montescaglioso (MT) – tel. 0835 207461

Ristorante Lancione

Corso Garibaldi, 11 Pomarico (MT) – cell. 339 4087009 - www.ristorantelancione.com

Ristorante La Contessa

P. zza Garibaldi, 12 Irsina (MT) – tel. 0835 629790

Ristorante Caveosus

Via Chiesa Maggiore, 1 Montescaglioso (MT) – tel. 0835 201912

Ristorante Il Ritrovo Del Cima

Corso Da Pescara, Miglionico (MT) - tel. 0835 559970

Ristorante Pizzeria Tre Cancelli

Ctr. Tre Cancelli Tricarico (MT) - tel. 0835 726295

Ristorante Pizzeria Marbè

S.S. Basentana Km 77,500 - Pisticci Scalo (MT) - tel. 0835 462310 - www.marbè.it

Agriturismo Le Matinelle

C.da Matinelle, Matera - tel. 0835 307343 - www.lematinelle.com

Masseria del Pantaleone

C. da Chiancalata, Matera – tel. 0835 335239 - www.agriturismopantaleonematera.it

Masseria del Parco

S.P. Matera-Grassano km 5,4 (C.da La Martella), Matera - tel. 0835 302801
www.masseriadelparco.it



Agriturismo Tenuta La Volpe

Ctr. Diga S. Giuliano. Matera - tel. 0835 559752 – www.tenutalavolpe.it

Bar Caffetteria Tre Torri

Via Trabaci, Matera – tel. 0835 381157 – 384303

Zoom Caffè

Via Nenni, 12 Matera

New Slot Cafè

Via delle Arti, 14 Matera – tel. 0835 381968

Pink Blue Bar

Via della Quercia, 4 Matera – tel. 0835 336033

Pasticceria Gelateria Cristally di Zucchero

Via Ascanio Persio, 30 - Matera – tel. 0835 256682 – www.pasticceriamatera.it

Cinetix Caffè

Via Aldo Moro, 14 Matera – tel. 0835 337211

Vicolo Cieco (Il baretto)

Via Fiorentini – Sasso Barisano - Matera

Bar Valentino

Via Marconi s.n. - Matera - tel. 0835 335297

Bar Caffettiamo

Via Rocco Scotellaro, 1 - Matera - tel. 0835 334137

Lanfranchi Caffè

Via Ridola, 43 - Matera - cell. 334 5713717



VALDOBBIADENE PROSECCO BRESSAN DANIELE SPUMANTE EXTRA DRY

Denominazione di Origine Controllata.

Anche nella versione magnum da lt. 1,5

CARATTERISTICHE:

E' il Prosecco per eccellenza, è prodotto con la selezione delle migliori uve dell' Azienda Agricola rigorosamente raccolte a mano, solo i vigneti posti ad una certa altezza con una esposizione ideale, riescono a dare al prodotto una eleganza e una finezza tali.

ABBINAMENTI:

E' un calice di spumante che dà il giusto piacere in ogni momento, senza limitazioni, dal brindisi nelle feste a piatti di vario tipo, servire fresco a 6-8°C.



Via San Rocco, 18 - Farra di Soligo (TV)
www.bressandaniele.it

TufoLand!!!!TM

Decorazione e affreschi su tufo
Complementi d'arredo • Interior Design
Bomboniere • Idee regalo

marchio di proprietà

Greenfax[®]
studio grafico

www.greenfax.it • www.tufoland.it

www.tufoland.it e.mail: info@greenfax.it
Matera • Via Lazazzera 21 • Tel 0835 389922



AZIENDA AGRICOLA

*la Cascina
Soprana.*



*Tradizione e
Innovazione*

Pasta di semola di grano duro lucano Km 0
e specialità Grano Senatore Cappelli

www.lacascinasoprana.com

e.mail: info@lacascinasoprana.com
riccardi.michele@alice.it

Azienda Agricola "La Cascina Soprana"

di Michele Riccardi

C.da Macchia Soprana - 75010 Grottole (MT)

Tel. 389.19.06.774 - 339.36.88.921



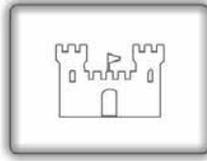
PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: PISTICCI-SCANZANO J. 44 km; PISTICCI-POLICORO 53 km; POLICORO-NOVA SIRI 11 km; NOVA SIRI-SAN SEVERINO L. 61 km

METAPONTO

Collocata fra le foci dei fiumi Bradano e Basento, la cittadina di Metaponto sorge in un'affascinante zona archeologica presso la costa ionica. Da visitare è il Parco Archeologico, che conserva i resti del santuario dedicato ad Apollo Licio e la vicina Agorà e da cui sono visibili, tra gli altri, i ruderi di 4 templi: quello dedicato ad Atena (il più antico), il tempio di Apollo, i resti del tempio di Hera in stile dorico e quello di Afrodite. Degno di particolare attenzione è Il tempio dedicato ad Hera, detto delle Tavole Palatine, risalente al 530 a. C., che è l'unico edificio di culto di cui si conserva parte del colonnato esterno. E' possibile, inoltre, ammirare il consistente patrimonio di materiali archeologici rinvenuti sul territorio nel Museo Archeologico. Rifugio di Pitagora, che morì a Metaponto presso il foro delle Muse, la cittadina è meta di turisti italiani e stranieri che, oltre a visitare i meravigliosi reperti dell'area archeologica, possono villeggiare nelle numerose strutture turistiche sorte lungo le ampie spiagge del litorale

BERNALDA: Festa Patronale: San Bernardino da Siena (20 maggio e 23 agosto)

Divenne sede di un importante studio di medicina tenuto da Matteo Parisio. Dopo l'Unità d'Italia, il paese si spopolò e molti suoi abitanti emigrarono verso le Americhe, sperando in una vita



migliore. Nel centro storico di grande interesse artistico sono la Chiesa del Carmine, la Chiesa di San Rocco e la cappella Fischietti. Il Castello è stato rifatto più volte e tuttora conserva due torri aragonesi. Di fronte al castello vi è la Chiesa Madre di San Bernardino con esterno in mattoni rossi e cupole bizantine, nel cui interno vi è un altare in marmo ed una statua lignea

PISTICCI: Festa Patronale: San Rocco (16 agosto)

Definita come un “anfiteatro gigante”, la città di Pisticci offre uno splendido panorama su un territorio caratterizzato da profondi calanchi argillosi, che ha come sfondo le montagne dell’Appennino Lucano. Caratteristico e molto suggestivo è il Rione Dirupo, composto da piccole casette bianche, allineate, unifamiliari, dal tetto spiovente coperto da canne e tegole, dette “lammie”.

Nel Rione Terravecchia da visitare è la Chiesa Madre dei SS Pietro e Paolo, risalente al XIII secolo, ma che conserva di quell’epoca solo il campanile, mentre l’impianto è del ‘500 e gli arredi sono barocchi. Al suo interno si possono ammirare altari lignei intagliati e dipinti del ‘700 ed alcune tele di scuola napoletana. Interessante da un punto di vista artistico è la Chiesa di Sant’Antonio, barocca con rimaneggiamenti posteriori. Essa conserva affreschi di pregio di influenza partenopea, fra cui quelli di Domenico Guarino di Solfora, Andrea Vaccaro e Pietro Antonio Ferro. Su un’altura, infine, sorge il millenario Santuario della Madonna del Casale, in stile romanico-pugliese, con portale trecentesco, adorno di foglie d’acanto, tigri e aquilotti, e un rosone del 1500. Al suo interno si può ammirare una bellissima statua in legno del XV secolo, raffigurante la Madonna del Casale.

SCANZANO JONICO: Festa Patronale: Maria Ss. Annunziata (25 marzo)

L’abitato, situato in una zona pianeggiante lungo il litorale jonico, appartenne come casale a Montalbano Jonico, da cui si rese indipendente nel 1974. Originariamente il centro fu sotto dei monaci basiliani di Sant’Elia di Carbone, ed in seguito passò al dominio di Pedro de Toledo che fece erigere il palazzo baronale denominato comunemente Palazzaccio. La struttura, con vicino casette affiancate, fu centro direzionale dei lavori agricoli nella zona. Ancora oggi, nel paese, è possibile ammirare il Palazzaccio a pianta quadrata con torre merlata e facciata caratterizzata da grandi finestre incorniciate da archi; all’interno si può visitare anche una interessante cappella. Nelle vicinanze della spiaggia è situata una torre d’avvistamento, costruita nel periodo aragonese, mentre l’altra torre a forma cilindrica si può apprezzare in località Terzo Madonna. Scanzano è un centro balneare in fase di evoluzione, infatti le attrezzate spiagge e le acque limpide del Mar Ionio sono meta ogni anno di turisti provenienti anche da paesi stranieri. Essendo un paese situato in una zona molto fertile, ha parecchie aziende agricole specializzate nelle colture sia nei campi che nelle serre. Prodotti di maggiore coltivazione sono gli ortaggi e la frutta, in special modo agrumi, pesche, fragole e kiwi.

MONTALBANO JONICO: Festa Patronale: San Maurizio (22 settembre)

Il centro, di origini antiche, è situato su una collina in posizione panoramica dominante la valle del fiume Agri. Il suo nome probabilmente deriva da MONS ALBANUS, in relazione all’antica città di Albano. Nel 1863, per distinguerlo dagli altri toponimi esistenti in Italia, a Montalbano

GIROVAGANDO[®]

in Italia

ITINERARI E GASTRONOMIA DELLE REGIONI ITALIANE

Scopri itinerari, hotels, ristoranti, trattorie, agriturismi, prodotti tipici e ricette in ogni angolo d'Italia.

www.girovagandoitalia.com

La guida che promuove le regioni italiane

Viale delle Nazioni Unite, 15 - MATERA - Telefax 0835 26 45 29

info@girovagandoitalia.com



oltre[®]

ATTUALITA' POLITICA CULTURA TURISMO SPORT SPETTACOLI

www.oltrefreepress.com

Il Quotidiano on-line di Basilicata e Puglia



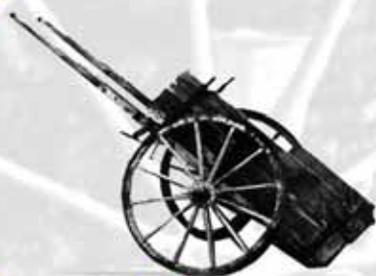
PUBLITEAM
Marketing e Comunicazione

Viale delle Nazioni Unite, 15 - 75100 MATERA

Telefax: 0835.26.45.29 - cell.: 338.47.25.454 - 347.56.46.074

e.mail: redazioneoltre@libero.it

AZIENDA AGRICOLA AGRITURISTICA



Le Matinelle



- RISTORANTE
- PIZZERIA
- BRACERIA
- DEGUSTAZIONI PER EVENTI

- CAMERE
- SOSTA CAMPER
- FATTORIA DIDATTICA
- VENDITA PRODOTTI TIPICI



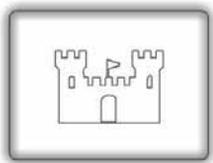
Coordinate satellitari

Latitudine: 40.69557452 - Longitudine: 16.51794433

Via Gravina km.4 - c.da Matinelle - S.P. Matera-Gravina - MATERA

Tel./Fax 0835 307343 - Cell. 328 9340305

www.lematinelle.com - info@lematinelle.com



venne aggiunto l'appellativo JONICO. Dai reperti archeologici trovati sul territorio, oggi conservati nel museo Ridola di Matera, si è potuto stabilire che la zona è stata abitata sin dall'epoca ellenistica-romana. Il centro del paese è caratterizzato dall'imponente "Arco del Pubblico Orologio", un'antica porta del XVII sec. Suggestiva è la Chiesa di San Maurizio, caratterizzata da una cupola del 1400, mentre nell'interno si possono ammirare un'Acquasantiera del 1500, un coro ligneo ed altari cinquecenteschi.

POLICORO: Festa Patronale: Madonna del Ponte (Terza domenica di Maggio)

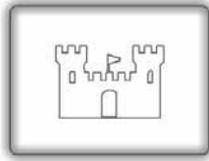
A circa 30 m sul livello del mare, presso la foce del fiume d'Agri, Policoro sorge nei luoghi dell'antica colonia greca di Siris, fondata nel VII secolo a. C. Nelle vicinanze dell'antica Siris-Herakleia, è da visitare il Museo Nazionale della Siritide, che, con i reperti archeologici che raccoglie, testimonia l'intera storia del paese, dalla preistoria al medioevo. Vicino al museo, situato nell'area urbana delle colonie greche, è presente il Parco Archeologico, che comprende il santuario di Demetra (VII secolo a. C.), quello di Atena ed edifici di culti minori. Nei pressi del centro abitato si estende la Riserva Naturale Bosco Pantano di Policoro, in cui tra gli alberi di frassino, olmo e salici è possibile incontrare martore, lontre e caprioli. La città di Policoro non è soltanto un centro archeologico, ma è anche un centro balneare dotato di diverse strutture turistiche.

NOVA SIRI: Festa Patronale: San Giuseppe (19 marzo a Nova Siri paese); Sant'Antonio (13 giugno, a Nova Siri Marina)

Sita originariamente presso il fiume Sinni, vicino la costa, Nova Siri venne in seguito trasferita sulla collina retrostante a Taverna, dov'è ancora oggi, durante il Medioevo. Molto caratteristici sono i vicoli del rione "Porticella", dove si possono vedere le "lamie", archi intrecciati con volte a crociera. Nel centro storico si può ammirare il Castello, risalente al 1100. Si tratta di un palazzo massiccio, eretto su fondazioni naturali, con un vasto atrio senza portale ed un alto muro con feritoie sul davanti. Degna di nota è la Chiesa Madre dedicata a Santa Maria Assunta, la cui facciata è in stile barocco. All'interno sono conservati un coro ligneo del 1753, un altare maggiore in marmo policromo della stessa epoca e alcuni dipinti. Il centro balneare di Marina di Nova Siri è dotato di spiagge larghe e sabbiose, con un mare limpido. Pinete attrezzate per il ristoro e un lungo viale percorribile a piedi e in bicicletta, inoltre, costeggiano il lungomare. Non mancano, infine, villaggi turistici ed aree per il campeggio.

SENISE: Festa Patronale: San Rocco (16 agosto)

Paese natale del poeta Nicola Sole, autore di vari sonetti e romanzi, Senise, collocata sul pendio di una collinetta a sinistra del fiume Sinni, fa parte del Parco Nazionale del Pollino. Caratteristiche nel centro storico sono le gradinate e le piccole stradine, attraverso cui si giunge all'imponente Castello con torri e merlature, costruito nel 1200, ma ristrutturato nel 1400. Degno di nota è il Convento dei Francescani (XIV-XVI secolo), attualmente sede del



municipio. Il chiostro presenta un ciclo di affreschi sulla Vita di San Francesco del XV secolo. Da visitare è l'annessa Chiesa di San Francesco, con portale ogivale del XIV secolo. Al suo interno è possibile ammirare affreschi del XIV e XV secolo, un importante polittico del 1523 di Frate Simone da Firenze, un prezioso Crocifisso risalente al Trecento e un coro ligneo del XVI secolo. Nei pressi del paese è stata costruita la "Diga del Monte Cotugno", la più grande d'Europa in terra battuta, centro di numerose attività sportive. Essa è attrezzata, in particolare, per attività quali canottaggio, canoa e vela.

SANT'ARCANGELO: Festa Patronale: San Michele Arcangelo (8 maggio)

Sorge su un rilievo argilloso posto a destra del fiume Agri. Di origini pre-romane, come testimoniano, come testimoniano alcuni reperti archeologici risalenti al IV secolo a.c. Nel suo patrimonio storico- artistico annoveriamo la chiesa del convento, la chiesa di San Nicola di Bari contenente una fonte battesimale del 1400, il Monastero di Santa Maria d'Orsoleo del XVI secolo, appartenenti ai Frati Minori Osservanti. Di notevole bellezza sono il Chiostro attorno al quale si sviluppa il monastero e la chiesa annessa.

VALSINNI: Festa Patronale: San Fabiano, Madonna del Carmine (10 maggio e 21 luglio)

Collocato al confine con la Calabria, Valsinni sorge su un lieve rilievo roccioso, da cui domina la valle del fiume Sinni. Degna di nota è la Chiesa di Santa Maria Assunta, sorta sui resti di una cappella medievale. Al suo interno è possibile ammirare un Crocifisso in legno policromo del XV secolo, una pregevole acquasantiera, una scultura in legno risalente al '700, raffigurante una Madonna con Bambino. Teatro della vita sofferta della poetessa Isabella Morra, si erge, in posizione dominante sull'abitato, il Castello Baronale, di aspetto aragonese, ma esistente già in epoca medievale. Nel centro storico è da visitare il Museo dei Mestieri e delle Attività Tradizionali, in cui sono raccolte figurazioni, che riproducono in scala scene di vita lavorativa. Di notevole interesse è il Parco Letterario "Isabella Morra", che offre la possibilità di approfondire la comprensione dell'opera della poetessa, attraverso un percorso guidato presso i luoghi che ne hanno ispirato la poesia.

ROCCANOVA: Festa Patronale: San Rocco (16 agosto)

Il centro abitato, che conserva una struttura medievale tra le più significative, è ad un'altitudine di 648 metri sul livello del mare. Le prime notizie ufficiali riguardanti l'Universitas Roccae Novae risalgono al 1276. Durante il tragico terremoto del 1857, che colpì duramente la Val d'Agri, Roccanova fu tra i comuni più disastrati. Scavi archeologici recenti hanno riportato alla luce numerosi reperti risalenti al periodo compreso tra il VII e IV sec. a.C., a conferma della presenza di coloni greci sul luogo. Tali reperti sono, per la maggior parte, conservati nel Museo Nazionale della Siritide di Policoro ed in quello di Taranto. Di particolare interesse storico-archeologico risultano i vasi a figure rosse del IV sec. a.C., attribuiti ad un artista del posto, il noto Pittore di Roccanova (o di Varrese -360 a.C.).



AZIENDA AGRICOLA
VITIVINICOLA
AMEDEO CASTELLUCCIO



**AZIENDA AGRICOLA VITIVINICOLA
AMEDEO CASTELLUCCIO**

**C/DA Chianizzi snc - 85038 Senise - Potenza - Italy
Tel. 340.7108535 - Fax. 0973.584416
e-mail: castellucciovini@tiscali.it**



Hotel Turismo

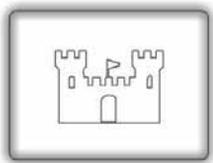
Complesso 3 stelle posizionato a 40 mt dal mare .

Dotato di spiaggia privata con servizio bar, ombrelloni e lettini; reception 24 ore, animazione, mini-club e bar. Offre ai suoi ospiti camere confortevoli dotate di SKY TV, aria condizionata autonoma, frigobar e internet wireless free. Nel suo ristorante interno ed esterno offre cucina tradizionale e genuina con piatti tipici Lucani e specialità marinare.

Conduzione signorile e trattamento familiare...



Viale delle Ninfe, 5 - Metaponto Lido - Bernalda (Mt) - Tel. 0835.74.19.18
www.hotelturismometaponto.it - info@hotelturismometaponto.it



FRANCAVILLA SUL SINNI: Festa Patronale: San Felice e San Policarpo (10 agosto)

Situata alle pendici del monte Caramola, sulla sponda del fiume Sinni, Francavilla fa parte del Parco Nazionale del Pollino ed è circondata da un territorio ricco di vegetazione con boschi di faggi, abeti e cerri. Importante da un punto di vista artistico è la Chiesa Madre dedicata ai Santi Felice e Policarpo. Al suo interno si possono ammirare l'altare maggiore di marmo, in stile barocco, con decorazioni ad intarsio, una grande tela raffigurante la Presentazione al Tempio del XVIII secolo e una tela raffigurante la Madonna in trono con i Santi. Molto interessanti sono anche la Chiesa di Sant'Antonio e la Chiesa di San Giuseppe, risalente al XIX secolo, che custodisce al suo interno una tela raffigurante la Madonna dell'Assunta.

SAN SEVERINO LUCANO: Festa Patronale: San Vincenzo (seconda domenica di luglio)

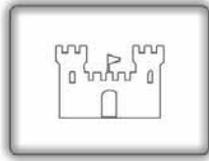
Collocato nella valle del torrente Frido, San Severino Lucano offre una visione suggestiva del paesaggio circostante, poiché il suo territorio fa parte del Parco Nazionale del Pollino. Interessante da un punto di vista artistico è la Chiesa Madre di Santa Maria degli Angeli, risalente al 1500. Al suo interno si possono ammirare una croce processuale del 1600, un Crocifisso ligneo del 1500, un prezioso ostensorio, vari dipinti del 1600 ed una scultura lignea di Guido Mazzoni risalente al 1500 e raffigurante la Deposizione di Cristo. Nella chiesa, inoltre, è custodita la Statua della Madonna del Pollino, che, però, nel periodo compreso fra il 1° sabato di giugno e il 1° sabato di settembre, viene venerata nel Santuario, risalente al '700. Nel territorio circostante l'abitato è possibile vedere diversi mulini risalenti al XVIII e XIX secolo, situati quasi tutti lungo il corso del torrente Frido.

ROTONDA: Festa Patronale: Sant'Antonio (dall'8 al 13 giugno)

All'interno del Museo naturalistico e paleontologico di Rotonda, situato in Via delle Frecce Tricolori, sono esposti i resti restaurati di un esemplare di *Elephas antiquus italicus*, risalenti al Pleistocene medio superiore (400.000 – 700.000 anni fa), ed anche altri reperti fossili di altre specie animali, quali la mandibola, pressoché completa di *Hippopotamus antiquus*, rinvenuta nell'identico sito dell'*Elephas* e verosimilmente vissuto in epoche ancora più remote (Pleistocene medio-inferiore), e tante altre testimonianze fossili sia di tipo animale che vegetale, e minerali che testimoniano la storia della zona.

LAGONEGRO: Festa Patronale: San Nicola di Bari (6 dicembre)

Situata su un colle, la cittadina di Lagonegro offre uno splendido panorama sul monte Sirino. La parte storica dell'abitato, con caratteristiche medievali, è arroccata intorno ai ruderi del castello feudale, accanto ai quali è situata la Chiesa di San Nicola di Bari, risalente al IX-X secolo. Al suo interno si possono ammirare due sculture, un Crocifisso e la Vergine con San



Giovanni, di Altobello Persio, e un altare maggiore del '700. Secondo una leggenda vi è sepolta la Monna Lisa leonardesca, morta a Lagonegro nel 1506. Da visitare è anche la Chiesa della Trinità, al cui interno sono conservati una tela della Trinità e dipinti nella volta e nella cupola di Antonio Cascini (XIX secolo). Interessante, infine, la Chiesa del Rosario, caratterizzata da un affresco, sulla facciata, che rappresenta il Giudizio Universale. A pochi chilometri dell'abitato si trova il parco zoologico "Giada", creato da un appassionato di fauna esotica e donato successivamente al comune di Lagonegro. Presso il lago Laudemio o Remmo, situato alle falde del monte Sirino, è possibile usufruire di attrezzature turistiche e piste sciistiche con impianti di risalita.

MARATEA: Festa Patronale: San Biagio (dal primo sabato alla seconda domenica di maggio)

Collocata sul golfo di Policastro, dove la montagna calcarea lucana incontra il mar Tirreno, Maratea offre una panoramica su un paesaggio di straordinaria suggestione, con pareti a strapiombo sul mare, piccole insenature con spiagge di ghiaia, sabbia finissima e promontori rocciosi che il mare periodicamente isola dalla terraferma. In questo paesaggio stupendo non mancano le stazioni balneari, fra cui Acquafredda, Fiumicello, Santavenere, Porto, Marina e Castrocuoco. Il centro storico offre una splendida concentrazione di edifici e monumenti di grande valore storico e architettonico, tra cui molte chiese. Maratea, infatti, è nota anche come la città delle 44 chiese, al cui interno si possono ammirare affreschi tardo-bizantini o del Seicento lucano, leoni in pietra millenaria, tavole del Cinquecento e tele del Settecento napoletano. In località Marina è possibile visitare le suggestive grotte di Maratea. Da vedere è il borgo antico, che giace ai piedi del Monte San Biagio, dove si trova la statua del Redentore (alta 21 metri) e il Santuario, e la Piazzetta, ricca di botteghe che offrono i prodotti artigianali ed enogastronomici della zona.

CHIAROMONTE: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno e 29 agosto)

Il paese sorge sulla dorsale fra i fiumi Sinni e Serrapotamo, nell'Appennino Lucano e su di un'altura chiamata Catarozzolo. Il nome primario non è noto, ma il primo agglomerato d'insediamento, risalirebbe all'età del ferro come testimoniano molti reperti rinvenuti ove ora sorge l'abitato. Alcuni vicoli hanno scorci panoramici di ineguagliabile bellezza. Caratteristiche sono le cantine scavate nella roccia, dislocate lungo tutta la cinta del paese e ben distribuite a varie esposizioni di luce ed umidità. In molte di esse, ancora si produce un ottimo vino. Chiaromonte ha numerose fontanelle e vari archi. Molto interessanti per il turista sono il Palazzo Sanseverino (1319), la Torre del Castello di Giura (XVIII sec.), il Palazzo Vescovile (1609) e la Chiesa di S. Tommaso sul Catarozzolo (XIV sec.), ora inagibile, che ospitava tele della scuola di Luca Giordano.

**Centro Turistico Akiris ★★★★★**

C.da Laccata - Marina di Nova Siri (MT) - tel. 0835.537111 - www.akiris.it   

Magna Grecia Hotel Village ★★★★★

Via del Lido, 1 - Metaponto (MT) - tel. 0835 745661 - www.magnagreciavillage.com   

Hotel Mulino Iannarelli ★★★★★

Mezzana Salice - San Severino Lucano (PZ) - tel. 0973 570205 / 340 7928821   

Hotel Turismo ★☆☆

Viale delle Ninfe, 5 - Metaponto (MT) - Tel. 0835741918 - www.hotel-turismo.it   

Alessidamo Club ★★★★★

Via Lido s.n. - Metaponto (MT) - tel. 0835 749111 - www.alessidamo.it   

Hotel Giardino Giamperduto ★★★★★

Via Giamperduto - Bernalda (MT) - tel. 0835 542462 - www.giamperduto.com   

Hotel Forastieri ★★★★★

S.S. 106 km. 431, Scanzano Jonico (MT) - tel. 0835 953631
www.paginegialle.it/forastieri   

Albergo Oro Verde ★★★★★

Via San Biase (Palazzo Caporale) - Viggianello (PZ) - tel. 0973 664101   

Hotel Miramonti ★★★★★

C.da Porcile, 25 - Rotonda (PZ) - Tel. 0973 661682   

Hotel Martino ★★★★★

Via Citrosello - 16 - Maratea (PZ) - tel. 0973 879126 - www.hotelmartino.net   

Ristorante Turismo

Viale delle Ninfe, 5 – Metaponto Lido (MT) - tel. 0835 741918

Ristorante Lucano

Via Pasquale Vena - Pisticci (MT) - tel. 0835 462270

**Ristorante L'incontro**

Via Risorgimento, 2/4 - Pisticci (MT) - tel. 0835 582467 - www.ristlincontropisticci.com

Ristorante Al Vecchio Frantoio

Corso Umberto, 70 - Bernalda (MT) - tel. 0835 543546

Ristorante Capobianco

Km 449 S. 300 S. Ionica, 106 Bernalda (MT) - tel. 0835745078

Ristorante Forastieri

S.S.106 km.431 – Scanzano Jonico(MT) - tel.0835 953631

www.paginegialle.it/forastieri

Ristorante La Fontana del Brigante

Via Corso Garibaldi, 199 - San Severino Lucano (PZ) - tel. 0973 576193 - 347 8020468

Ristorante Mulino Iannarelli

Mezzana Salice - San Severino Lucano (PZ) - tel. 0973 570205

Ristorante La Tana

Contrada Castrocucco, 22 (Castrocucco di Maratea) - Maratea - (PZ) - tel. 0973 871720

Agriturismo La Petrulla

S.P. Destra Basento, 2 - Marconia (MT) - cell. 392 7082845 - 346 6000146

www.lapetrulla.com

Agriturismo Casa Panetta

C.da San Basilio - Marconia (MT) - tel. 0835 470068 / 333 3131063 - www.casapanetta.com

Agriturismo Villa Lagaria

C.da Pianoro, 38 - Rotondella (MT) - tel. 0835 504961

Agriturismo Il Calanco

Contrada Santa Lucia - Pisticci (MT) - tel. 0835 462191

Agriturismo Cardillo di Grazia dei Giovanni

Loc. Cardillo - Str.Basentana Km 96 - Bernalda (MT) - tel. 333 4721525

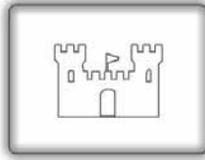


PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: POTENZA-MELFI 52 km; POTENZA-VENOSA 58 km; MELFI-RIONERO IN VULTURE 13 km; MELFI-VENOSA 26 km

POTENZA: Festa Patronale: San Gerardo (30 maggio)

Situata su un colle a più di 800 metri di altezza, la città di Potenza accoglie numerose opere di interesse storico ed artistico. Caratteristico è il centro storico, percorso dall'accogliente via Pretoria, che in passato conduceva al Castello, di epoca longobarda, di cui oggi resta solo una torre cilindrica, che dopo i recenti restauri è stata adibita a galleria d'arte. La strada principale è attraversata da una serie di vicoli e stradine che conducono in angoli suggestivi, in cui è ancora possibile respirare l'atmosfera dell'antichità. Il centro (Piazza Mario Pagano) è arricchito da raffinati edifici, quali il Palazzo del Governo e il Teatro Stabile, mentre più avanti si incontrano Palazzo Giuliani, Palazzo Galasso, Palazzo Loffredo. Nella cosiddetta "Via delle Chiese" sorge il Duomo di San Gerardo, risalente al XIII secolo. Sul portale d'ingresso è raffigurato San Gerardo in posizione centrale, mentre agli angoli sono riprodotti i simboli degli Evangelisti.

Al suo interno, a sinistra dell'altare maggiore, la Cappella del S.S. Sacramento racchiude un notevole ciborio del '700 in alabastro che simula un'architettura barocca. Essa conserva, inoltre, un sarcofago di epoca romana in cui sono deposti i resti di San Gerardo. Da visitare



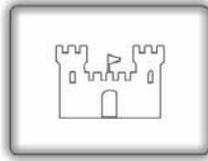
è anche la Chiesa di Santa Maria del Sepolcro (1622), preceduta da un portico adornato da un soffitto ligneo, policromo e intagliato, e che conserva al suo interno un bassorilievo della Madonna col Bambino del XVI secolo e importanti dipinti, quali la Madonna delle Grazie del '500, la Madonna Immacolata e l'Adorazione dei Pastori del '600. Molto bella è, infine, la Chiesa di San Francesco, risalente al 1274, che presenta un portale d'ingresso in pietra calcarea, che incornicia un artistico portone ligneo, finemente intagliato. Al suo interno si possono ammirare un sepolcro in marmo del '500, un crocifisso ligneo del XVII secolo, dodici dipinti su tela del '600 e '700 raffiguranti gli Apostoli.

MELFI: Festa Patronale: Sant' Alessandro (9 febbraio)

Antica contea normanna fondata dalla prestigiosa famiglia degli Altavilla, i creatori del regno meridionale, è stata costituita con la lava di un colle vulcanico al piede settentrionale del Vulture, fitta e compatta entro le mura, Melfi è tuttora all'ombra del castello normanno. Quadrato, con torri poligonali, il Castello, di costruzione normanna, fu rimaneggiato da Federico II, rifatto da Carlo I d'Angiò e alterato nel '500. Nella cappella si può ammirare una grande Crocifissione fiamminga (1589). Nel castello ha sede il Museo Nazionale Archeologico con ricco materiale, rinvenuto da abitati e necropoli del territorio, dalla preistoria all'età arcaica e lucana (V-IV sec. a.C.), al periodo romano. In una torre è il magnifico sarcofago di Rapolla, opera dell'Asia Minore del sec. II. Il Duomo è stato rifatto più volte a causa dei terremoti; della costruzione originaria conserva il campanile (1153), significativo esempio di architettura normanna; in una cappella una Madonna ad affresco, di gusto bizantino. Nella chiesa dei Cappuccini, su un'altura di fronte al castello, un Crocifisso del '300. Interessanti, nei dintorni, le chiese rupestri della Madonna delle Spinelle, di S. Margherita, con affreschi bizantineggianti del XIII sec., di S. Lucia, e, infine, il Vulture.

RAPOLLA: Festa Patronale: San Biagio (3 febbraio)

A sud-ovest Rapolla gode del fantastico sfondo del largo cono del Vulture, coperto di boschi. Il borgo si scaglionava sul pendio di un colle, con un antecedente classico ("Strapellum"), memorie basiliane, vicende feudali e il flagello di due terremoti relativamente recenti (1851 e 1930). Note le sue acque termali. S. Lucia è la prima cattedrale di Rapolla, sorge in un intrico di viuzze, a metà del paese. Di origine normanna, ispirata a modelli bizantini, ha due cupolette chiuse esternamente entro una costruzione parallelepipedica; l'interno è a tre navate divise da pilastri con doppia crociera alla seconda e quinta campata. Nella parte alta dell'abitato è la Cattedrale, del sec. XIII, restaurata dopo i terremoti; ha un grande portale romanico e campanile duecentesco; nel fianco destro sono murati due bassorilievi del 1209. Ai margini del paese, la chiesa di S. Biagio custodisce una Madonna lignea del sec. XIII e resti di affreschi bizantini; sotto la scarpata della statale per Lavello è invece la piccola chiesa del Crocifisso, ricavata nel tufo vulcanico e con interno decorato di affreschi trecenteschi.



RIONERO IN VULTURE: Festa Patronale: San Marco, Madonna del Carmelo (25 aprile)

Sul versante sud orientale del Monte Vulture, a poco più di 600 m.s.l.m., è collocata Rionero in Vulture, centro agricolo, commerciale ed industriale le cui origini risalgono al primo Medioevo e la cui fama è in parte legata ai natali di Giustino Fortunato (scrittore e parlamentare che si occupò della Questione meridionale). Feudo del vescovo di Rapolla, Rionero, dopo essere stata abbandonata, fu ripopolata da contadini albanesi. Distrutta dal terremoto del 1694, fu ricostruita dai Carracciolo di Torella. Interessanti dal punto di vista artistico sono la Chiesa Madre, dedicata a San Giovanni Evangelista, realizzata in stile barocco, che lascia ammirare al suo interno, un soffitto a cassettoni ed altari in marmi policromi; la Chiesa di Sant'Antonio Abate, di probabile fattura benedettina, risale alla prima metà del XIII secolo e presenta particolari in stile gotico; la Chiesa del Santissimo Sacramento, eretta sulla zona dell'antica "Santa Maria de Rivonigro", e la Chiesa dell'Annunziata, innalzata nel XVIII secolo. Nei dintorni, si innalza il Monte Vulture, punto dal quale si domina la zona vitivinicola nella quale si produce l'Aglianico DOC.

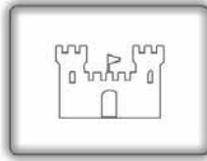
PICERNO: Festa Patronale: San Nicola (9 maggio)

Posta a 721 metri di altezza, la cittadina di Picerno si adagia sulla dorsale di un monte e domina la vallata del fiume Basento.

Molto caratteristico è il centro storico, composto di una rete di stradine, con case antiche e portali del '700. Tra i vicoli è possibile ammirare la Torre Medievale, di forma cilindrica, al cui interno vi è una scala in muratura a spirale che conduce in cima. Di notevole interesse storico-culturale è la Chiesa dell'Annunziata, risalente al Trecento, con un portale cinquecentesco preziosamente intagliato, la facciata in pietra tardo-imperiale e rilievi raffiguranti un'anfora, una donna e una famiglia. Al suo interno sull'altare vi è un tempietto, ornato da angeli e putti. Da visitare è anche la Chiesa di San Nicola, ricostruita sui ruderi di un castello del 1700 e al cui interno sono custoditi una pala d'altare del XVI secolo e pregiate opere lignee. Degna di nota è, infine, la Chiesetta dell'Assunta, risalente al 1462, con decorazioni e stucchi e controsoffitto ligneo del '700. Il 17 giugno si svolge la "Fiera dei prodotti artigianali locali", che ha lo scopo di promuovere la produzione tipica del luogo.

BRIENZA: Festa Patronale: San Cataldo (10 maggio)

Collocato in posizione panoramica sul torrente Pergola, Brienza è fra i pochi paesi della Basilicata che ha conservato la struttura tipica del borgo medievale. Lo rendono caratteristico piccole case di due o tre piani, realizzate in pietra, piccole stradine tipiche



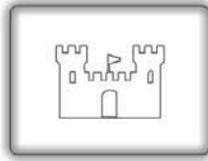
del periodo medievale e il Castello Caracciolo, di epoca angioina, di cui rimangono il mastio cilindrico e la semitorre circolare. Una leggenda narra che avesse 365 stanze, una per ogni giorno dell'anno. Nelle sue vicinanze sorge la Chiesa Madre dedicata all'Assunta, risalente all' XI secolo. Al suo interno si possono ammirare un elegante altare centrale acromo con fregi in oro zecchino, un coro ligneo con 38 stalli risalente al 1769, una cantoria finemente lavorata e arricchita di un organo con le ante dipinte. In piazza Municipio, inoltre, è situato il monumento in bronzo, che ricorda Mario Pagano, giurista e patriota originario di Brienza.

MARSICOVETERE: Festa Patronale: San Bernardino da Siena (20 maggio)

Posto sulla dorsale appenninica, Marsicovetere offre una meravigliosa panoramica sui monti della Maddalena e sul gruppo del Sirino, nell'alta valle del Sinni. Il centro storico è caratterizzato da una miriade di piccole strade, scale, ripide salite e numerosi palazzi nobiliari, tra cui Palazzo Piccinini, che ha il portale e il loggiato in pietra. Da visitare è la Chiesa Madre dei Santi Pietro e Paolo, al cui interno è possibile ammirare una scultura in legno, risalente al XIV secolo e raffigurante la Madonna con il Bambino, due leoni in pietra, che sostengono un'acquasentiera del XVI secolo, e alcune tele di scuola napoletana del 1700. Da non perdere le "Sagre del Tartufo", caratterizzate da iniziative gastronomiche, ma anche da convegni per la promozione del settore. Durante la festa dell'Assunta, inoltre, si svolge la "Sagra del Prosciutto". La manifestazione offre l'occasione di conoscere il famoso prosciutto locale e anche gustose soppressate e altri tipi di carni insaccate.

VIGGIANO: Festa Patronale: Madonna Nera del Sacro Monte di Viaggiano (prima domenica di maggio e prima domenica di settembre)

Dominato dalla slanciata cima del monte Sant'Enac, Viggiano è situato alle pendici del massiccio monte Volturino nella Val d'Agri. Nel paese è possibile ammirare i resti del Castello feudale e lungo le vie dell'abitato sono situate antiche fontane ed interessanti palazzi, con portali decorati da stupendi bassorilievi rappresentanti arpe e violini. Da visitare è la Basilica di Santa Maria del Deposito, al cui interno sono conservati altari marmorei, affreschi e tele di scuola napoletana e la statua lignea della Madonna Nera, che la prima domenica di maggio viene portata in processione al Santuario del Sacro Monte, che rappresenta uno dei più importanti centri religiosi della Basilicata ed è costruito sul luogo in cui, secondo la leggenda nel XIV secolo, fu trovata la Sacra immagine della Madonna. Particolari sono le cosiddette cente, composizioni di candele.



ABRIOLA: Festa Patronale: San Valentino (14 febbraio)

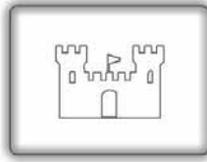
Patria di Giovanni e Gerolamo Todisco, pittori protagonisti fra '500 e '600 della vita artistica della regione, Abriola è collocata a circa 8 chilometri dal passo della Sellata. Interessante da un punto di vista artistico è la Chiesa Madre di Santa Maria Maggiore, in stile barocco, al cui interno si possono ammirare gli affreschi della volta centrale, la statua lignea della Madonna delle Grazie del XV secolo, una tela raffigurante la Madonna col Bambino del Pietrafesa ed una croce processionale in argento del 1400. Degna di nota è la Chiesa dell'Annunziata, in cui sono presenti vari affreschi di Giovanni Todisco, fra cui uno raffigurante la Madonna dell'Annunziata. Nei pressi dell'abitato è da visitare il Santuario di Monteforte, nella cui chiesa è possibile apprezzare vari affreschi del XII, XIII, XVI secolo. Ogni anno, lungo la strada fra Abriola e Sellata, si può assistere alla "Cronoscalata Abriola-Sellata", un'affascinante corsa di velocità in salita con tornanti strettissimi, immersi nel suggestivo panorama creato dai boschi lucani.

AVIGLIANO: Festa Patronale: San Vito (15 giugno)

Il paese è situato a ridosso del monte Carmine ed è tra i maggiori centri della regione. Le sue origini sono molto antiche e, secondo la tradizione popolare, i primi abitanti furono i sanniti, attratti dalla particolare sicurezza del luogo. Avigliano, in seguito alla repressione dell'insurrezione ghibellina del 1278, accolse i superstiti di Potenza e della valle di Vitalba. Il paese diede i natali a Silvio Spaventa Filippi, fondatore nel 1908 del "Corriere dei Piccoli". Nel centro storico si può ammirare l'Arco della Piazza, costruito nel IX sec. e restaurato nel 1844. Interessante è la Chiesa di Santa Maria degli Angeli del XVII sec. con annesso il convento dei Frati Minori Riformati.

ACERENZA: Festa Patronale: San Canio (25 maggio), San Laverio (17 novembre), San Mariano (30 aprile)

Acerenza occupava nel periodo romano e medievale una posizione strategica, per cui fu un importante centro di difesa dell'Italia meridionale. La città fu conquistata dai romani nel 318 a.C. Nel periodo della guerra gotica, la città subì vari attacchi da parte dei Bizantini, che la contesero ai Longobardi. Dal V sec. d.C. fu sede vescovile e nel 1203 fu unita alla Diocesi di Matera, dalla quale fu separata nel 1954. Di grande importanza è la Cattedrale, situata nel centro storico del paese, ricostruita nel 1281 in stile romanico-gotico. Nella parte alta della facciata si può ammirare un enorme rosone; l'interno è a croce latina ed ha tre navate e vi sono conservate opere di grande valore, quale un trittico del XV sec. raffigurante Cristo in trono, una Pietà del 1500 sistemata in un'arcata marmorea, ed un



busto marmoreo identificato secondo alcuni studiosi in Giuliano l'Apostata, o secondo altri, in Federico II.

LAGOPESOLE: Festa Patronale: Santissima Trinità

La frazione è ubicata a ridosso di un colle, sul territorio di Avigliano. Questo territorio, ritenuto di grande importanza strategica, nel periodo preromano fu zona di separazione tra Apulia, Lucania e Sannio; mentre nell'alto medioevo divenne "limes", confine tra i territori bizantini e longobardi. Nella parte alta del paese si eleva il Castello detto di Lagopesole, toponimo derivato da LACUS PENSILIS, un grande lago esistente nell'era quaternaria. Le origini sembrano risalire, secondo un'antica leggenda, all'VIII sec. d.C., ad opera di Andronico Civretes, condottiero bizantino. Il Castello viene menzionato per la prima volta nel 1137 come luogo in cui sostarono, per circa un mese, il Papa Innocenzo II e l'imperatore Lotario III, diretti alla conquista di Bari. La costruzione venne ampliata e restaurata su volere di Federico II che ne fece sua dimora di caccia. Dopo la sua morte, vi regnarono Manfredi e Carlo d'Angiò.

LAVELLO: Festa Patronale: San Mauro (2 maggio)

L'abitato è situato su un altopiano ed ha origini molto antiche, come testimoniato dal ritrovamento di alcuni resti di un villaggio dell'età del ferro. Fu abitata dai Dauni e poi dai Normanni, che vi edificarono la loro fortezza. Nel 1268 la città fu assegnata da Carlo d'Angiò ai Galard d'Ivry e successivamente fu dominata da Riccardo di Bisaccia, Simone di Belvedere, Nicola Montorio, gli Orsini del Balzo, re Ferdinando il Cattolico. Interessante è il centro storico per la sua struttura medievale e col Castello, di epoca sveva, ricostruito nel 1600 ed attualmente sede del Municipio. Di grande interesse artistico è la Chiesa di Sant'Anna che conserva un dipinto su tela del XVI sec., raffigurante l'Annunciazione, attribuito al pittore lucano Antonio Stabile. Antichissime sono la Chiesa di Santa Maria delle Rose nel cui interno si possono ammirare affreschi del XV, XVI e XVII sec.

SAN FELE: Festa Patronale: San Giustino de Jacobis (30 luglio) e San Sebastiano (20 gennaio)

Il centro risale ad Ottone I di Sassonia, che in seguito alla battaglia di Bovino, fece costruire su di un'altura la sua fortezza di cui oggi restano solo pochi ruderi. Interessanti da visitare sono: la Chiesa Madre nel cui interno è conservata una tela raffigurante Santa Rosa da Viterbo del XVII sec.; il convento di Sant'Antonio dei Padri Riformati Osservanti, caratterizzato da un ciclo di affreschi del 1743. Annessa al convento vi è la Chiesa nel cui interno si possono ammirare una pala d'altare del XV sec., un polittico del XVI sec., un coro ed un pulpito del XVIII sec.



Hotel Ristorante Bouganville ★★★★★

S.P. n.83 - Picerno (PZ) - tel. 0971 991084 / 991398 - www.hotelbouganville.it   

Albergo Ristorante La Primula ★★★★★

C.da Bucaletto, 61/62 A - Potenza (PZ) - tel. 0971 58310

www.albergolaprimula.it   

Hotel Park ★★★★★

S.S. Basentana, Potenza – tel. 0971 472204 - www.parkhotelpotenza.com   

Hotel Terme di Rapolla ★★★

Via Melfi, 142 Rapolla (PZ) Tel. 0972 760113 - www.termedirapolla.it   

Hotel Vittoria ★★★

Via Pertini, 19 - Potenza (PZ) - tel. 0971 56632 - 0971 56802 - www.hotelvittoriapz.it   

Hotel Due Pini ★★★

P.le Stazione - Melfi (PZ) - tel. 0972 21031 www.hotelduepini.com   

Hotel Berardino ★★★

Via Provinciale - Marsicovetere (PZ) - tel. 0975 69078 - www.hotelberardino.com   

Hotel ristorante La Pergola ★★★

Via Luigi La Vista, 27- Rionero in Vulture (PZ) - tel. 0972 721179

www.hotelristorantelapergola.it   

Hotel Kiris ★★★

C.da Case Rosse - 85059 Viggiano Potenza - tel. 0975 311053 www.hotelkiris.it   

Hotel Dante ★★★

Vico Il Dante, 6/8 Lavello (PZ) - tel. 0972 86052 - www.dantehotel.it   

Albergo Ferrara ★★

Corso Vittorio Emanuele, 132/I - 85037 - Sant'Arcangelo (PZ) - tel. 0973 619187   

Albergo Theotokos ★★

Viale Croce Viggiano (PZ) - tel. 0975 61409   



Ristorante Pizzeria Redibis

C.da Dragonara, 5 - Potenza (PZ) - tel. 0971 51376

Ristorante La tettoia

Via 2 Torri, sn- 85100 Potenza - tel. 0971 24123 - www.ristorantelatettoia.it

Antica Osteria Marconi

85100 Potenza (PZ) - Via Marconi, 233/235 - tel. 0971 56900
www.anticaosteriamarconi.it

Ristorante Pizzeria delle Rose

Via V.Emanuele, 29 - Rionero in Vulture (PZ) - tel. 0972 21682
www.ristorantedellerosemelfi.com

Ristorante al Frantoio

Via Roma, 211 Venosa (Pz) - tel. 0972 36925 - www.ristorantealfrantoio.it

Ristorante Bar Pizzeria L'Usignolo

Via Coppara - San Fele (PZ) - tel. 333 8367096

Ristorante La Locanda del Palazzo

Piazza Caracciolo, 7 - Barile (PZ) - tel. 0972 771051 - www.locandadelpalazzo.com

Masseria Crisci

Via Lago Pertusillo - Loc. Masseria Crisci - tel. 0975 311053

Agriturismo La Sosta Dei Cavalieri

C.da Serralta, 12 - Picerno (PZ) - tel. 0971 990035 - www.agritisci.com

Agriturismo La Locanda di Eolo

Loc. Rubavento (Ctr. Tiera) - Potenza (PZ) - tel. 0971 481110
www.albergolocandadieolo.com

Azienda Agrituristica La Vecchia Fattoria

Loc. Rifreddo - Pignola (PZ) - tel. 0971 479934

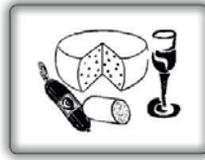
Agriturismo Bosco Principe

Cornale di Tosco - Viggianello (PZ) - tel. 0973 640891 - www.boscoprincipe.com



VINI

La Basilicata è una Regione votata alla vitivinicoltura di qualità. I vitigni tipici sono: **Aglianico del Vulture**: uva antichissima, sembra, infatti, sia stata importata dagli Antichi Greci, a maturazione tardiva, dagli acini piccoli di colore blu-nero, coltivata nella zona del Vulture in provincia di Potenza. Se ne ricava un importante ed omonimo vino rosso DOC adatto all'invecchiamento in legno grazie alla sua accentuata componente acido-tannica. **Malvasia bianca e nera di Basilicata**: uve appartenenti alla vasta famiglia Malvasia presente in tutta Italia. La **bianca di Basilicata** ha epoca di maturazione media, con acino piccolo di colore giallo-verde. Il vino che se ne ricava viene spesso assemblato con altri vini, sia rossi che bianchi, per conferire aroma e freschezza. La **nera di Basilicata**, sempre a epoca di maturazione media, presenta acino piccolo di colore blu-nero con buccia molto pruinosa. Viene spesso vinificata con altre uve rosse apportando corposità, fragranza, acidità e alto grado alcolico. **Primitivo locale**: è una forma autoctona del più noto Primitivo; come dice il nome, l'uva matura precocemente ed è vendemmiata tra fine agosto e gli inizi di settembre. Il grappolo è lungo, con acini medi di colore blu scuro, molto pruinosi. Il vino è corposo, alcolico, con un bel colore rubino e profumi fruttati. Altri vitigni coltivati in Basilicata sono: il **Sangiovese**, il **Greco bianco**, il **Cabernet Sauvignon**, il **Merlot**. Dall'assemblaggio degli ultimi due vitigni citati si ottiene un altro importante vino lucano, il vino **DOC Terre dell'Alta Val d'Agri**. Ma l'autentica novità delle produzioni vitivinicole lucane è il vino Matera che, di recente, ha ottenuto il prestigioso riconoscimento DOC. Sei sono le tipologie di vino "**Matera DOC**" 3 rossi (**Matera Rosso**, **Matera Primitivo**, **Matera Moro**) e 3 bianchi (**Matera Greco**, **Matera Bianco**, **Matera Spumante**). Nella Val D'Agri, grande interesse per la DOC ottenuta dal **Grottino di Roccanova**. La denominazione di origine controllata "Grottino di Roccanova" è riservata ai vini che rispondono alle condizioni ed ai requisiti stabiliti dal presente disciplinare di produzione per le seguenti tipologie: "Grottino di Roccanova" Rosso; "Grottino di Roccanova" Rosso Riserva; "Grottino di Roccanova" Bianco; "Grottino di Roccanova" Rosato. Rinomate le produzioni vitivinicole Igt del Pollino Lucano. Tra le maggiori produttori regionali segnaliamo: a **Montescaglioso**, vini *Ditaranto* (www.ditarantovini.it); Nel Pollino lucano, a **Noepoli**, la *Tenuta Marino* (www.tenutamarino.it) ; a **Senise**, Azienda vitivinicola *Castelluccio* (www.castellucciovini.it); a **Roccanova**, le *Cantine Graziano* (www.grazianocantine.com) e l'Azienda *Vini Cervino* (www.cervinovini.it); a **Nova Siri**, le *Cantine Taverna* (www.aataverna.com); a **Irsina**, vini *Mantegna* (www.mantegnavini.it) a **Venosa**, la *Cantina Gammonne* (vinigammonne@tiscalinet.it), a **Lagonegro**, l'azienda vitivinicola *Gioia al Negro* (www.gioiaalnegro.com). Per informazioni: *Le Bontà di Basilicata*, distribuzione di prodotti alimentari all'ingrosso - Tel. 338.4725454 - lebontadibasilicata@libero.it.



OLIO

Prodotto la cui origine pare risalire ai tempi della Magna Grecia. L'olio è stato sempre un prodotto di autoconsumo, quindi, poco commercializzato e pubblicizzato fuori regione. Solo da un decennio, viste le peculiarità nutritive ed organolettiche, si cerca di pubblicizzarlo e migliorarlo. Le zone di maggior produzione di olio sono il **Vulture**, **Val d'Agri** e **Collina Materana**. La caratteristica pedologica dei suoli del territorio regionale, passando dai terreni vulcanici a quelli collinari fanno sì che le rese delle cultivars non sono alte ma hanno una qualità eccelsa. La cultivar più diffusa è l'**Ogliarola** con le sue diverse sottospecie che, in funzione della zona di coltivazione, hanno differenze che vengono evidenziate nella qualità organolettica degli oli. Tra le altre cultivars ricordiamo la "**maiatica**" di **Ferrandina** (vecchia cultivar a duplice attitudine), **Coratina**, **Leccino** e **Frantoio**. Queste cultivars contribuiscono all'ottenimento dell'unico Olio DOP regionale – **Olio extra vergine d'oliva Lucano**-. Tra gli altri prodotti segnaliamo: l'**Olio del parco delle chiese rupestri** - ottenuto da coltivazione biologica e presenta un colore con riflessi verdognoli ed un sapore in cui si ritrovano gli aromi delle erbe selvatiche.

A **Matera** segnaliamo: *Tenute Zagarella dei F.lli Quarto* (azquarto@tin.it) - Tel. 331.4754295, *Pietraforte* (www.oliopietraforte.it), *Le Matinelle* (www.lematinelle.com).

Nel Parco del Pollino Lucano segnaliamo: *Cooperativa Olivicola COPAV - Terranova di Pollino* - Tel. 0973.93258 (albericotufatoro@yahoo.it).

PRODOTTI DA FORNO

La tradizione cerealicola millenaria della regione, in particolare la zona del materano, hanno alimentato una tradizione altrettanto importante dei prodotti da forno. Il prodotto per eccellenza è senza dubbio il **Pane di Matera** (riconosciuto con il marchio IGP), ottenuto dalla lavorazione della semola rimacinata di grano duro, acqua, sale e lievito cotto in forni a legna. Inizialmente il pane veniva fatto in casa ed era l'alimento base dei contadini, poi si è passati alle produzioni nei forni a legna dei Sassi, per arrivare ai giorni d'oggi in cui anche le produzioni semi-industriali garantiscono la bontà. Ad incidere sulla bontà del prodotto sono le varietà di frumento duro coltivate nella zona, la qualità dell'acqua e la maestria dei panificatori che adottano il sistema di lavorazione tradizionale. La caratteristica del Pane di Matera è legata oltre che al sapore anche alla forma (*a cornetto*) ed alla lunga conservabilità. Il pane si presenta di colore bruno, singolare è la mollica alveolata di colore giallo paglierino. Tra gli altri prodotti da forno abbiamo i biscotti (scaldatelle, pregiati biscotti di farina tipo 00 arricchiti di olio d'oliva, vino bianco; i **cantucci**, ottimi biscotti arricchiti di mandorle e cioccolata; e le **friselle**, tipico prodotto materano a base di semola, acqua, sale e lievito sottoposte a processo di biscottatura). Da non sottovalutare i prodotti da forno regionali.



Ottime sono le **focaccine** di molti comuni della provincia e dell'intera regione. Le focaccine vengono farcite con uva passa o impastate con le patate, farcite con pancetta. Famoso è anche il pane con le olive prodotto in diversi comuni della Basilicata. Tra i produttori segnaliamo: a **Matera**, **Panificio San Giacomo**, Tel. 0835 262219; il **Panificio Cifarelli**, Tel. 0835 385630 - Tel. 0835 383099 - www.panificiocifarelli.it ; **Panificio F.lli De Palo snc**, Tel. 0835 335541 - www.panificiodepalo.it; **Nonsolopane**, Tel. 0835 336649; **Drogheria Latorre** Tel. 0835 332901. A **Montescaglioso**, **Antiche Bontà da Forno**, Tel. 0835 200906. A **Salandra**, **Panificio Ragone**, Tel. 0835 673597. A **Stigliano**, il **Panificio Biscottificio De Rosa**, Tel. 0835 561374; **Panetteria Suriano di Nova Siri Scalo**, Tel. 0835 877895. A **Rionero in Vulture**, **Forneria dei Sapori**, Tel. 0972 721128 - www.forneriadeisapori.com.

A **Corleto Perticara**, **L'Albero del Pane**, Tel. 0971 963643. A **Picerno**, **Biscottificio Tomas**, Tel. 0971 991451. A **Grottole** vi segnaliamo la **Panetteria-Biscottificio-Focacceria di De Simmeo Giuseppe**, Tel. 0835 758142.

Ad **Accettura**, **Panetteria Belmonte**, Tel. 0835 675034; a **Pisticci**, **Panetteria di Nardo Angela**, Tel. 0835 581713; **Panificio Barbalinardi**, Tel. 0835 470183. A **Irsina**, **Onorato Vito Luigi Panificio**, Tel. 0835 629784; **Forni Antichi di Conte**, Tel. 0835 518944.

A **Scanzano**, **La Bottega del Fornaio** e **Biscottificio Dolce e Salato**.

SALUMI E CARNI

Da sempre, per i lucani, l'animale più prezioso è stato il maiale. Il salume più diffuso nella regione è senza dubbio, quindi, la carne di maiale ed in particolare la salsiccia, la soppressata e i prosciutti. Un prodotto tipico lucano è il Pezzente , ossia la salsiccia ottenuta dalle parti più povere del maiale in considerazione del fatto che per il lucano <<del maiale non si butta nulla>>. Da circa un decennio si sta sviluppando un certo interesse per la carne di cinghiale, animale selvatico molto diffuso nella regione. Di notevole pregio è la carne di mucca Podolica. Questa razza, molto rustica ed antica, è ancora diffusa in quasi tutta la regione allevata in forma di pascolo libero. Viste le sue basse rese in produzione di latte, la razza Podolica viene apprezzata per la sua carne. La rusticità e il suo stato di allevamento (libero) rende la sua carne molto ricca in acidi grassi essenziali. Il problema della durezza della carne rispetto ad un animale allevato a stabulazione fissa viene superato agendo sui tempi di frollatura (intenerimento della carne), infatti da studi effettuati risulta che la carne di podolica dopo un accurato processo di frollatura risulta essere tenera.



LATTE e FORMAGGI

La vacca di razza Podolica è un vero e proprio patrimonio regionale. Dal suo latte si ricava un eccellente formaggio, il Caciocavallo podolico, dalla forma ovale e dalla pasta di color giallo intenso, friabile e a scaglie soprattutto dopo la stagionatura. Il suo nome deriva dal fatto che le forme non ancora stagionate vengono appese con una corda "a cavallo" di un bastone. Altro importante tipo di Caciocavallo prodotto da latte vaccino è il Caciocavallo Silano (DOP), formaggio semiduro a pasta filata, le cui origini sono legate all'altopiano della Sila nella vicina Calabria. Sempre dal latte vaccino si ricava, in provincia di Potenza, il Fiordilatte Appennino meridionale (DOP), formaggio a pasta filata dal caratteristico sapore di latte fresco piacevolmente acidulo. Dal latte di pecora, invece, si producono, con aggiunta di latte caprino, il Pecorino di Filiano (DOP) a pasta dura con particolari occhiature, dal sapore dolce e delicato che diviene leggermente piccante con la stagionatura, ed il Pecorino di Moliterno (IGP) detto anche "Canestrato" di Moliterno, per la particolare lavorazione che prevede la pressatura a mano della cagliata nei canestri, detti localmente fuscelle. A questi rinomati prodotti si aggiunge poi una lunghissima serie di ricotte, cacioricotte, mozzarelle, treccie, scamorze, manteche, burrini ecc. presenti ovunque in Basilicata, tutti prodotti di alta qualità che testimoniano lo stretto legame delle popolazioni lucane con il territorio e le sue risorse.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

La regione Basilicata è una delle regioni più dinamiche al livello nazionale per l'ortofrutticoltura in termini di superficie investita e di tecniche agronomiche adottate.

Per quanto riguarda il settore frutticolo ci sono tre zone importanti: la fascia jonica, Val d'Agri e Valle dell'Ofanto. Il settore orticolo, invece, si sviluppa oltre che nelle tre zone citate anche nell'area bradanica; da non sottovalutare anche delle microzone tra le quali la valle del Mercure e del Sauro e le zone di Santarcangelo e Senise. Nel Pollino lucano, riveste notevole interesse per i cultori dell'enogastronomia, il Peperone di Senise, ecotipo locale con caratteristiche particolari che lo differenziano da tutti gli altri ecotipi conosciuti. La denominazione IGP Peperone di Senise è riservata a tre tipi di piccole dimensioni: appuntito, a tronco ed a uncino.

Per informazioni, **Consorzio di Tutela Peperone di Senise** - tel. 0973 85733.

A San Severino Lucano, segnaliamo la produzione di Patate a pasta bianca e gialla. La varietà Marca è a pasta bianca, rimane intera alla cottura, ha una consistenza soda e non è farinosa. La Paesana, invece si presenta sia a pasta bianca che gialla, ed è consistente ed è l'ideale per la panificazione.

Per informazioni, l'associazione **Il Casale** - www.agricolacasale.altervista.org - cell. 349 7115452.



MIELE

La produzione di miele lucano è eccellente e diversificata, grazie anche al fatto che la Basilicata è tra le regioni italiane meno inquinate dove le api, preziosi e sensibili indicatori biologici dello stato di salute del territorio, possono ancora condurre un' esistenza abbastanza tranquilla.

In Regione si produce il miele millefiori ed i miele monoflora di agrumi, di eucalipto, di sulla, di castagno. Occasionalmente, ma con produzioni locali significative, anche il miele di erica ed il miele di ruchetta.

FUNGHI e TARTUFI

Per quanto riguarda i funghi spontanei, la cui raccolta è comunque disciplinata e soggetta a severi controlli, la Basilicata è una terra ricca. Presso ristoranti, trattorie, agriturismi, mercati e fiere è, dunque, facile gustare ed acquistare il tipico cardoncello (*Pleurotus eryngii*) soprattutto quello della Murgiache è una vera bontà, il noto porcino (*Boletus edulis*), il prelibato ovolo (*Amanita caesarea*).

Ma sono i funghi ipogei, cioè i tartufi, il vero patrimonio regionale; la Basilicata presenta praticamente tutte le specie di interesse commerciale: *Tuber aestivum* detto Tartufo d'estate o scorzone, *Tuber sestivuncinatum* detto Tartufo uncinato, *Tuber. borchii* detto bianchetto o marzuolo, *Tuber brumale* detto Tartufo nero d'inverno o trifola nera, *Tuber brumale moschatum* detto Tartufo moscato, *Tuber. macrosporum* detto Tartufo nero liscio, *Tuber. magnatum* detto Tartufo bianco, *Tuber melanosporum* detto Tartufo nero pregiato e *Tuber mesentericum* detto Tartufo nero ordinario.

Una vera ricchezza che esprime tutta la potenzialità e la tipicità delle aree boscate del territorio lucano. Per quanto riguarda, invece, i funghi coltivati, la quasi totalità della produzione locale riguarda il cardoncello.

Produzione, che nel caso di alcune aziende, è di altissima qualità e che fornisce, dunque, un cardoncello del tutto simile a quello spontaneo.



Storia e tradizione si fondono nella cucina lucana, caratterizzata dalla sapiente unione di prodotti semplici e genuini e da un ricco patrimonio fatto di ammaestramenti antichi, di ricette tutt'ora in uso, di abitudini culinarie legate alle più antiche usanze.

Minestra di pane (Ciallèdd)

Ingredienti per 6 persone: 500 gr di pane di Matera (di grano duro), 80 gr. di olio extravergine di oliva, 4 pomodori, 2 cetrioli, 2 gamba di sedano, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 manciata di olive nere, 1 limone, rucola, origano, sale.

Tagliare a tocchetti il pane e disponetelo in un grande piatto di portata, versate sul pane dell'acqua fredda fino a coprirlo. Lavate i pomodori, i cetrioli ed il sedano e tagliateli a pezzetti, sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente, quindi pelate lo spicchio d' aglio, lasciandolo intero, infine lavate il limone tagliatelo a spicchi con tutta la buccia, l'origano e il sale. Condite il tutto con olio extravergine di oliva.

Ferricelli con mollica di pane e peperoni cruschi

Ingredienti per 6 persone: 700 gr di verricelli, 15 peperoni cruschi, 2 spicchi d'aglio interi, 3 fette di pane, 2 bicchieri d'olio d'oliva, sale, peperoncino q. b.

Prendete la mollica delle fette di pane e sbriciolatela con cura; versate l'olio in un pentolino molto piccolo e mettetelo su un fornello piccolo regolato con fiamma dolce (lo stesso effetto si ottiene con un fornello medio e fiamma minima); mettete gli spicchi d'aglio nell'olio e toglieteli non appena si saranno dorati per bene; a questo punto prendete un peperone alla volta, massimo due, e frigeteli per un istante (e con "un istante" intendo un istante effettivo, cioè un secondo, al massimo due), in modo che diventino croccanti e rimangano di un colore rosso intenso; friggete poi le briciole di mollica di pane in modo da renderle dorate e croccanti, nonché molto saporite, e intanto sbriciolate alcuni peperoni; cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e rimettetela sul fuoco unendovi i peperoni sbriciolati, la mollica e l'olio che avete usato per la frittura; condite a piacere (dello chef e dei commensali) con peperoncino e servite ben caldo, aggiungendo magari un peperone intero su ogni piatto.

Agnello al forno con lampascioni

Ingredienti: 500 g di capretto o agnello, 300 g di lampascioni, formaggio pecorino grattugiato, prezzemolo, aglio, rosmarino, salvia, aceto, mollica di pane, pepe, olio di oliva extra vergine di oliva, sale.

Tagliate a pezzi il capretto, fatelo marinare per un'ora in acqua, aceto, rosmarino, salvia. Mondate i lampascioni, lavateli e lasciateli in acqua fredda per mezz'ora. Prendete il capretto, asciugatelo e mettetelo in una teglia; aggiungete i lampascioni tagliati a spicchi grossi, aromatizzate con aglio, prezzemolo tritato. Irrorare con l'olio, pepate e cospargete con la mollica di pane e pecorino Cuocete in forno per il tempo necessario e aggiungete un poco di acqua se dovesse asciugare troppo. Servite caldo.

VIAGGIO IN PUGLIA • ITINERARIO 1



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: BARI-ALTAMURA 46 km; BARI-TRANI 51 km; TRANI-ANDRIA 13 km; FOGGIA-BARI 136 km; FOGGIA-CERIGNOLA 49 km

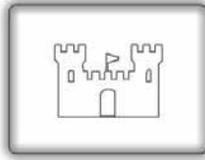
Regione calda, accogliente, ricca di sole, mare e sapori, la Puglia è la regione più orientale d'Italia e rappresenta un ampio balcone verso le incantevoli distese dell'Asia.

Compendio delle bellezze d'Italia, offre una varietà di paesaggi davvero straordinari, non solo per la molteplicità delle visuali, delle forme e dei colori, ma anche per la varietà delle storie di questi luoghi. Il turista rimarrà affascinato dai molteplici e variopinti aspetti delle misteriose grotte del Gargano, dei campi aperti, soleggiati e ricchi di colore del Tavoliere, le steppe della Murgia, attraverso cui potrà ripercorrere la storia, le espressioni culturali, artistiche e ambientali, nonché le tradizioni religiose, folcloristiche ed enogastronomiche di questa splendida regione. Ricca di cultura e tradizioni, la Puglia, inoltre, è una terra in cui sacro e profano convivono nelle numerose sagre e feste patronali, in cui danza, musica e storia fanno rivivere al turista atmosfere e suggestioni ormai passate.

La vacanza sarà resa maggiormente piacevole dalla gustosa cucina pugliese, semplice e sostanziosa, basata sulla combinazione di elementi genuini e che si arricchisce dei profumi e dei sapori del mare e della terra

BARI: Festa Patronale: San Nicola (8 maggio)

Affacciata sull'Adriatico, è considerata una moderna città dal cuore antico. Per alcuni il vero cuore della città è il borgo murattiano, per altri il centro storico, ma in realtà è il lungomare che lo



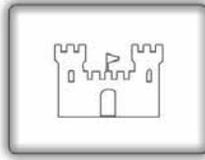
rapresenta a giusto titolo, assieme al porto vecchio, luogo in cui la gioia di vivere dei pugliesi si esprime con gesti, suoni e colori mediterranei. Percorrendo da sud il lungomare Nazario Sauro si può ammirare il bel palazzo fin de siecle della Provincia con la ricca pinacoteca, poi la rotonda che amplia la vista sino a Piazza Eroi del Mare, la quale si affaccia sul porto vecchio. Nel borgo antico la Basilica di San Nicola, romanico-gotica, si impone nello spazio circostante. Il Castello Federiciano svetta superbo, mentre il Teatro Petruzzelli resta un gioiello ferito. Sono i dintorni di Bari, spesso ignorati, a nascondere numerosi ed interessanti luoghi, come la chiesa rupestre di Santa Candida o le masserie fortificate. Il capolavoro è certamente la Chiesa di Ognissanti (1080) presso Valenzano, antico monastero benedettino, in stile romanico-gotico pugliese.

BISCEGLIE: Festa Patronale: Santi Mauro, Sergio e Pantaleone (primo lunedì di agosto)

Bisceglie (dal lat. popolare viscilia, quercia) è città d'origine rurale e marinara, sorta verso il Mille per effetto dello spopolamento dei Casali medievali sparsi nel territorio e per iniziativa del conte normanno Pietro I. La città vecchia, con pianta a forma esagonale, è pregevole esempio di composizione urbanistica medioevale. Iniziata dai Normanni, con rifacimenti e sovrastrutture di epoche successive, essa comprende artistiche chiesette e alcuni bei palazzi rinascimentali. La cinta muraria, con torri e bastioni, è opera degli Aragonesi. Intorno sorge la città moderna, spaziosa ed elegante, in continuo sviluppo. Bisceglie è un vivace centro di commercio di prodotti agricoli, provenienti dalla sua campagna, coltivata a olivi, viti e mandorli. Il territorio oltre alle numerose tracce di vita preistorica, offre suggestive vedute e una bella marina. Notevole monumento preistorico è il Dolmen della Chianca, a 4 Km dal paese, scoperto nel 1909 da Mosso e Gervasio. Tipico sepolcro-altare dell'età del bronzo (3000-1000 a.C.), esso è il più grande e integro dei dolmen europei. Da vedere è la cattedrale, che presenta una facciata con un portale assai ornato, a triplice fascia di tralci di fogliame, con protiro sorretto da grifi su colonne di marmo, con capitelli a foglie di acanto

POLIGNANO A MARE: Festa Patronale: San Vito Martire (15 giugno)

Polignano sorge a picco sul mare con un ampio litorale ricco di insenature, cale e grotte naturali. Pare che Neapolis Peuceta, antico nome della cittadina, sia stata eretta intorno al IV secolo a.C. per volere del tiranno di Siracusa, Dionigi, per rendere più sicura la navigazione verso il Mar Jonio. Polignano fu sede vescovile sin dal VII secolo d.C. e, lo rimase fino all'inizio del XIV secolo quando fu accorporata alla diocesi di Monopoli. I molteplici insediamenti rupestri che si verificarono in seguito segnarono un periodo di particolare dinamismo economico e commerciale. Al centro storico si accede attraverso la porta incastonata nel palazzo feudale mentre, posto all'ingresso, il Palazzo Pino Pascali rappresenta una sorta di contenitore culturale in quanto ospita la biblioteca civica, il Museo- Laboratorio di Paleontologia in cui sono esposti diversi reperti neolitici e il Centro documentativi d'arte contemporanea dedicata a Pino Pascali. Da visitare la Chiesa del Purgatorio con altari in marmo di fattura partenopea e la Chiesa di Santa Maria Assunta in cui è possibile ammirare le sculture di Stefano da Putignano.



ALTAMURA: Festa Patronale: Sant'Irene e San Giuseppe (5 maggio)

E' di origine antichissima, come testimoniano i resti dell'Uomo di Altamura, vissuto 250 mila anni fa, ancora imprigionato nelle profonde grotte naturali, e le orme lasciate circa 80 milioni di anni fa da enormi dinosauri appartenenti al Cretaceo superiore. Nell'antichità fu centro importante ma durante il Medioevo quasi scomparve. Fu poi ricostruita da Federico II. Da visitare sono la Cattedrale del 1232, che conserva al suo interno un ambone in pietra, un altare della scuola del Bernini, un coro ligneo, un pulpito dei fratelli Pisani, le mura megalitiche e quelle medievali, la Chiesa di San Nicola dei Greci, la Chiesa di San Domenico e di Santa Lucia.

GRAVINA: Festa Patronale: San Michele Arcangelo e San Filippo Neri (29 settembre)

E' una piccola città affacciata agli orli di un burrone, la Gravina appunto come ce ne sono tante. Questa può essere considerata l'esempio massimo. Nel cuore della Gravina c'è la Chiesa rupestre di San Michele, interamente scavata nella roccia: disposta su cinque navate divise da pilastri, è una delle più grandi chiese ipogee della Puglia. Conserva poche tracce degli antichi affreschi e, in una delle absidi, una statua in pietra dipinta raffigurante il Santo. Alla cripta è annesso un ossario che conserva i resti delle vittime di una strage saracena del 983

BITONTO: Festa Patronale: Immacolata Concezione (26 maggio)

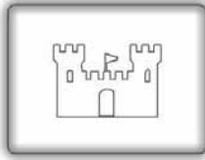
Rinomato centro agricolo, famoso per il suo olio di oliva, Bitonto è interessante anche dal punto di vista storico. Di origini preromane, fu borgo e sede di università nel medioevo. Da visitare sono la Cattedrale, la più grande ed evoluta fra le chiese romaniche-pugliesi, la Chiesa di San Francesco d' Assisi, l'antichissima Abbazia di San Leo, la Loggia di Sylos, l'orfanotrofio Maria Cristina di Savoia con la Chiesa del Carmine, la Chiesa di San Gaetano, il Torrione Angioino, la Biblioteca ed il Museo Civico.

CORATO: Festa Patronale: San Cataldo (10 maggio)

Importante centro agricolo, Corato è famosa per l'olio, la pasta, il vino. Di origini romane, conserva un nucleo di case medievali al centro della città. Da visitare sono la Chiesa di Santa Maria Maggiore, la Chiesa di San Domenico ed il Palazzo Gioia.

CASTEL DEL MONTE

Fatto costruire intorno al 1240 per volontà dell'imperatore Federico II di Svevia, Castel del Monte è il più famoso dei castelli pugliesi ed uno tra i più affascinanti edifici del Medioevo. L'originalità architettonica del castello lascia grande spazio all'immaginazione e riempie di magia l'immenso territorio da esso dominato. Acquisito nel 1876 dallo Stato Italiano, in



condizioni precarie, è stato oggetto di lunghi interventi di restauro che ne hanno consentito il recupero. Per la sua unicità e il suo misterioso fascino, nel 1996, l'UNESCO ha inserito Castel del Monte nella lista dei siti patrimonio mondiale dell'umanità.

TRANI: Festa Patronale: San Nicola Pellegrino (2 giugno)

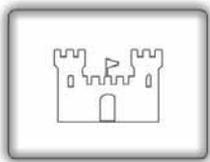
L'antica repubblica marinara si adagia sul mare, con il porto antico, il fortino ed il castello da un lato ed il nuovo porto dall'altro. Posta su un'altura protesa verso il mare, silenziosa e superba, la Cattedrale (1097) domina lo spazio con la sua verticalità, catturando la luce con la sua bianca e rosea pietra tranese. Il castello federiciano (1233-1249) recentemente restaurato, introduce alla città dove tra esempi di architettura civile settecentesca (Palazzo Caccetta, Quercia e Bianchi) e importanti edifici religiosi, che coprono un arco di tempo che va dal XII al XVII secolo, si può immaginare l'epopea dell'antica repubblica marinara, che produsse gli Ordinamenta Marisî, il più antico codice marittimo del medioevo.

FOGGIA: Festa Patronale: Madonna dell'Iconavetere, Maria Santissima Addolorata "Liberatrice dal Colera", santi Guglielmo e Pellegrino (22 marzo)

Foggia, la città di Federico II, la sua sede imperiale preferita, deve all'Hoenstaufen il suo stesso essere città. Del grandioso palazzo resta visibile solo il portale. Oggi inserito su una parete laterale del Museo di Foggia, parla con la sua epigrafe della costruzione del palazzo (1223), del suo costruttore il protomagister Bartolomeo da Foggia e del fatto che la città fosse la sede dell'Imperatore. La Cattedrale, costruita dal normanno Guglielmo il Buono, ma in parte distrutta dal terremoto del 1731, mostra evidenti i segni del suo percorso. Essa custodisce l'icona Vetere, l'immagine della Madonna di epoca bizantina (Incoronata nel '700), attorno alla quale nacque il primo nucleo abitato e poi la stessa città. Il tempio mostra sulla sua facciata entrambe le epoche in cui la Puglia rinacque tra monumenti ed opere d'arte. Da vedere, inoltre, sono l'ottocentesco parco di Piazza Cavour, la Chiesa delle sette Croci, il Teatro Giordano e il Palazzo della Provincia

SAN GIOVANNI ROTONDO: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno)

La cittadina si trova a mezza costa, sul versante meridionale del Gargano, in una conca ricca di acqua sorgiva. L'abitato si formò nell'XI secolo lungo l'itinerario percorso dai pellegrini diretti al Santuario di Monte S. Angelo; oggi è essa stessa meta di devozione, per la fama di santità di padre Pio da Pietrelcina (1887-1968), che qui visse e operò. La Rotonda, da cui deriva il nome del paese, è un antico battistero, accanto al quale si trova la chiesetta trecentesca di S. Onofrio. A 2 chilometri dall'abitato, accanto al convento di S. Maria delle Grazie, ove visse padre Pio, vi sono il Santuario e la Casa Sollievo della Sofferenza, sorta grazie all'obolo dei fedeli di ogni parte del mondo.



PESCHICI: Festa Patronale: Sant'Elia (20 luglio)

Vecchie mura cingono ancora in parte il borgo di case dalle cupole grigie, raggruppate su un promontorio della costa settentrionale del Gargano, a picco sul mare; ai piedi si allunga la frequentata spiaggia. Da visitare è la Chiesa Madre, dedicata a S. Elia, con all'interno una tela di Pacecco de Rosa. Poco più sopra, domina dall'alto di una rupe il Castello d'origine medievale.

Per quanto riguarda le Manifestazioni, a Vico del Gargano degne di nota sono: la Processione dell'Addolorata (aprile), con le confraternite della cittadina che visitano le chiese portando la statua della Madonna e cantando il Miserere e la Corsa degli asini (agosto).

SAN SEVERO: Festa Patronale: Madonna del Soccorso, San Severino abate, San Severo vescovo (lunedì seguente la terza domenica di maggio)

Tra uliveti e vigneti (noti soprattutto i vini bianchi), è al margine della piana del Tavoliere. Nel centro, presso il settecentesco Palazzo di Città, interessante è la chiesa di S. Severino, che conserva sul fianco destro la primitiva facciata romanica (sec. XII). Barocche invece sono le settecentesche chiese di S. Nicola e delle Benedettine. Nella Biblioteca Comunale, in v. Zannotti, è conservata una piccola raccolta archeologica.

Capitale del Barocco e Città dei campanili, è storicamente il Capoluogo dell'Alto Tavoliere delle Puglie, con un popoloso e interessante territorio circostante che, tra il Subappennino Dauno e il promontorio del Gargano, giunge sino ai confini del Molise.

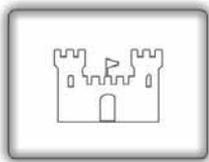
Antico possedimento templare e benedettino, la Città risente altresì dell'antica impronta federiciana. Con 55.000 abitanti, la Città ha un interessantissimo e non piccolo centro storico, originariamente chiuso all'interno da mura lunghe circa due chilometri e da numerose e monumentali porte.

Le mura caddero a causa del violentissimo sisma del 1627, vennero poi ricostruite, ma caddero definitivamente a causa di un successivo terremoto. Dalla centrale piazza Municipio, la Città si è sviluppata per cerchi concentrici, caso unico nelle città meridionali che non hanno vissuto l'età comunale come quelle del nord. Nel Centro Storico sorgono circa venti chiese tra cui la Cattedrale, con vari grandi e altissimi campanili dalle diverse forme; vi sono palazzi patronali ben restaurati e grandissimi edifici, già appartenenti ai grandi ordini religiosi: celestini, benedettini, agostiniani, francescani e domenicani

BARLETTA: Festa Patronale: San Ruggero (30 dicembre)

Partendo dal Castello, e percorrendo il tracciato delle antiche e possenti mura, più volte consolidate e ricostruite e infine progressivamente distrutte, si riconosce l'impianto fondativo normanno. Penetrando all'interno della città, però, il turista resterà sorpreso della sua ricca e complessa stratificazione.

Il denso tessuto abitativo del centro antico è organizzato secondo criteri diversi e altamente codificati (il quartiere delle «sette rue», per esempio, è organizzato secondo il modello delle bastides francesi). Esso è tagliato e delineato da profonde e intenzionali visuali prospettiche. Gli edifici, spesso imponenti e pregevoli, inoltre, sono situati all'interno di vere «scenografie



urbane». Barletta, del resto, è stata, in ogni epoca della sua storia, una città ricca, pensata, densamente progettata e dalle ambiziose prospettive. Le importanti chiese medievali testimoniano la consistenza del presidio religioso, mentre gli edifici di epoca angioina e aragonese, ma anche la presenza di un misterioso e imponente monumento dell'antichità come il Colosso, detto Eraclio, collocato al centro della città vicino alla chiesa del S. Sepolcro, testimoniano a livello simbolico la potenza e la ricchezza della città. La famosa Disfida del 1503 fra francesi e italiani, in particolare, riassume in qualche modo l'importante ruolo che questa città ha sempre avuto nella storia: quello di un privilegiato teatro di eventi, campo di battaglia simbolico prima ancora che reale, dove si giocarono le principali partite del potere europeo nel Mediterraneo.

MODUGNO: Festa Patronale: San Nicola da Tolentino (24 settembre)

Il territorio comunale ha accolto insediamenti abitativi sin dalla Preistoria. La città, fondata probabilmente nell'Alto Medioevo, in periodo bizantino, subì le dominazioni normanna e sveva sotto le quali il Sud Italia conobbe un periodo di sviluppo. Modugno faceva parte del feudo concesso agli arcivescovi di Bari. Venne parzialmente distrutta e poi ricostruita nel periodo angioino. Nella seconda metà del XIV sec. era un feudo sotto i re aragonesi i quali concessero la città di Modugno, con Palo del Colle e Bari, agli Sforza.

Durante il periodo in cui era ducato sforzesco (e, in particolar modo, durante il governo di Isabella d'Aragona e Bona Sforza), Modugno visse uno dei periodi di suo massimo splendore. Dopo di che si ebbe una rapida decadenza dovuta alla dominazione spagnola durante la quale, tuttavia, la città seppe dimostrare il proprio orgoglio affrancandosi dal giogo feudale tramite il pagamento di un riscatto. La situazione di crisi continuò anche durante le successive dominazioni austriaca e spagnola. La Rivoluzione Francese fece sentire i propri effetti anche nel Sud Italia e Modugno venne assediata da un'orda di sanfedisti. Per un decennio, si instaurò un governo filonapoleonico, dopo di che venne restaurato il regno borbonico che rimase in piedi sino all'Unità d'Italia.

TORRE A MARE

Torre a Mare è un quartiere di Bari, appartenente alla V circoscrizione. Il quartiere è situato all'estrema periferia sud-est della città di Bari, a circa 13 km dal centro. Il centro storico, di modeste dimensioni, è raccolto attorno ad una torre cinquecentesca che si erge isolata in mezzo ad una spaziosa piazza, di recente ristrutturata, affacciata sul porto. Questo è attrezzato sia per le imbarcazioni da pesca che per quelle di porto. Le recenti zone residenziali sono costruite principalmente da complessi di ville. In epoca romana, la città era posta lungo la via Appia-Traiana che congiungeva Barium (l'antica Bari) ed Egnatia.

Alcuni storici ritengono che la Turrus Juliana, una stazione di posta per il cambio di cavalli che l'Itinerarium Burdigalense (333-334 d.C.) collocava a sud di Barium, fosse in contrada Scamuso poco a sud di Torre a Mare. Intorno al 1500, allo scopo di difendere la costa dalle incursioni dei pirati e dei predoni che infestavano il mare Adriatico, fu edificata una torre di avvistamento tuttora esistente al centro della piazza principale.

**Hotel Sheraton Nicolaus ★★★★★**

Via Cardinale A. Cascia,9 - Bari - tel. 080 5682111 - www.nicolaushotels.com   

Mercure Cicolella Foggia ★★★★★

Viale XXIV Maggio 60, Foggia - tel. 0881 566111 - www.hotelcicolella.it   

Albergo Villa dei Pini ★★★★★

Via Brindisi, 3 - Andria (BT) - tel. 0883 599460 - www.albergodeipini.it   

Hotel Itaca ★★★★★

Via Regina Elena, 30 - Barletta (BT) - tel. 0883 347741   

Hotel Giardino ★★★

S.S. 96, km. 118,78, Modugno (BA) – tel. 080 5322210 - www.hotelgiardinobari.it   

Hotel Saurus ★★★

S.S. 96 km. 84,229 - Altamura (BA) - tel. 080 3192194 - www.saurushotel.it   

Hotel Ristorante Da Costanzo ★★★

S.S.98 46,400 - Corato (BA) - tel. 080 8721060   

Hotel Gaggiano ★★★

Viale Cappuccini, 144 - San Giovanni Rotondo (FG) - tel. 0882 453701
www.hotelgaggiano.com   

Hotel Margherita ★★★

P.zza Libertà - Margherita di Savoia (FG) - tel. 0883 654657   

Hotel Svevia ★★★

Via Matera, 2/a - Altamura (BA) - tel. 080 3111742 - www.hotelsvevia.it   

Hotel Adria ★★★

Via Zuppetta, 10 - Bari (BA) - tel. 080 5246699 - www.adriahotelbari.com   

La Locanda di Federico

Piazza Mercantile, 63 - 64 - Bari (Borgo Antico) - tel. 080 5227705
www.lalocandadifederico.com



Ristorante Ai Due Ghiottoni

Via Putignani Nicolo', 11 Bari - tel. 080 5233330 - www.ai2ghiottoni.it

Ristorante Terrazza Venezia

Via Venezia ,17 - Bari - tel. 080 5213318

Ristorante Il Patriarca

Lungomare Cristoforo Colombo - Trani (BT) - tel. 0883 485904
www.ristoranteilpatriarca.it

Ristorante La Muraya

Via Re Manfredi, 14 - Bari - tel. 080 5214241

Ristorante Antichi Sapori Transatlantico

Via Raffaele Resta,3 - Torre A Mare (BA) - tel. 080 5432486

Ristorante Provare per credere

Via V. Maffei, 8 - Modugno (BA) - tel. 080 5353878

Ristorante Pizzeria Parisi

Via Pestalozzi Enrico, 31 Foggia - tel. 0881 770533

Ristorante Canistro

Via Novelli, 47 - San Giovanni Rotondo (FG) - tel. 0882 457867

Ristorante Meme'

Via Giannelli, 20 - Altamura (BA) - tel. 080 3140364 - www.ristorantememe.it

Ristorante Le Quattro Fontane

Piazza Notardomenico, 10 - Gravina in Puglia (BA) - tel. 080 3262930

Masseria Losurdo

Altamura (BA) - cell. 340 5002276

Agriturismo Vecchia Parisi

SP km 5 - Altamura (BA) - tel. 080 3147929

VIAGGIO IN PUGLIA • ITINERARIO 2



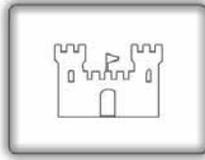
PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: TARANTO-GINOSA 55 km; TARANTO-BRINDISI 71 km; BRINDISI-LECCE 39 km; LECCE-SANTA MARIA DI LEUCA 111 km

TARANTO: Festa Patronale: San Cataldo (10 maggio)

Regina dello Ionio, antica capitale della Magna Grecia, cattura il visitatore con il fascino particolare di città sospesa tra antico e moderno. Il Museo Nazionale, uno dei più importanti d'Italia, conserva i reperti dell'epoca in cui Taranto splendeva sotto il regno di Archita, gli "Ori dei Greci" che fanno sognare. Quando il sole tramonta sul Mar Piccolo, la bellezza senza tempo del luogo salta subito agli occhi, con quel golfo che si tinge di rosso e l'isola di San Pietro che riporta alla mente l'epopea della Magna Grecia, quella delle misteriose isole Cheradi narrate da Stradone. Il Castello, ricostruito dopo il 1480, con la sua mole severa ed armoniosa che sembra galleggiare sulle calme acque, dialoga con il grande porto. Nel borgo antico, domina il Duomo rifatto nel '700, all'interno del quale si notano i resti del mosaico originale e la settecentesca cappella di S. Cataldo, ornata da marmi ed affreschi. A farle da contrappunto la moderna Cattedrale, progettata negli anni '70 dall'architetto Giò Ponti. Notevoli sono le dimore che fondono assieme elementi di gusto barocco, rococò e liberty, tra cui il Palazzo Amati ed il Palazzo Buffoluti-Latagliata.

CASTELLANETA: Festa Patronale: San Nicola di Bari (6 dicembre); copatrono: San Francesco da Paola (seconda domenica di maggio)

L'antico abitato è aggrappato al ciglio di una gravina profonda 145 metri e larga 350: è uno dei più grandiosi valli pugliesi d'erosione, formato cioè dallo scorrere delle acque torrentizie

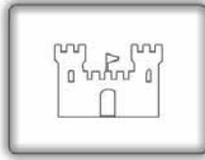


provenienti dalla Murge. Il suo paesaggio è caratterizzato da sentieri mozzafiato sul baratro per l'improvviso aprirsi della spaccatura della terra. Sede vescovile dall'anno 1080, Castellaneta è un rinomato centro turistico-balneare pugliese. Sono presenti sul territorio aziende alimentari, agricole ed artigiane. Molto diffuso è l'allevamento. Paese natio di Rodolfo Valentino, posto su uno sperone emergente da una delle più profonde gravine delle Murge, Castellaneta conserva ampie tracce del suo passato: la Cattedrale, iniziata nel XIII sec. ed ultimata nel XIV, con soffitto ligneo del 1739 e il campanile trecentesco ad essa adiacente; la chiesa dell' Assunta (XIV sec.), in stile romanico pugliese goticeggiante ed il convento di San Francesco d'Assisi del XV sec. Castellaneta è citata nelle fonti altomedioevali principalmente con i nomi di Castanea, Castanetum e Castellum Unitum. Si chiama Bosco Pineto la lunga fascia costiera (circa 10Km) nella quale è situata Castellaneta Marina. Il centro turistico-balneare è immerso in un'area ricca di pini d'Aleppo. La presenza di discoteche, cinema, maneggi, ristoranti, centri commerciali, alberghi e campi da golf, rende Castellaneta Marina un punto di riferimento per le vacanze estive. La costa ha un mare cristallino, l'arenile è costituito da sabbia molto fine, dune e macchia mediterranea. Il territorio che si estende fino alla foce del fiume Lato è una riserva naturale.

MASSAFRA: Festa Patronale: Santissima Madonna della Scala, San Michele Arcangelo
Massafra include nel suo distretto uno dei più importanti complessi di monasteri dell' Arte Bizantina e, proprio per questo motivo è conosciuta anche sotto il nome di "La Tebaide d' Italia". La sua caratteristica principale è la gravina, ricca di villaggi rupestri che rappresentano la spina dorsale degli sviluppi urbanistici, culturali e sociali dalla preistoria ai primi del Medio Evo. A testimonianza di questa civiltà rupestre si trovano cripte ed abitazioni grottesche circondate da architetture spontanee di straordinaria bellezza. Nel centro storico, caratterizzato da gruppi di piccole case bianche rifornite di archi, balconi e ballatoi, sorse la società medievale di Massafra, il patrimonio roccioso della gravina di S. Marco, il castello, la chiesa Madre del XII-XVI sec., la ex chiesa barocca di S. Agostino, la Torre dell'Orologio, il monastero di Gesù Bambino e quello di S. Benedetto. La vegetazione è quella classica mediterranea, con pini, ginepri, lecci, rosmarino e mirtillo. La zona piana, delimitata tra il mare e la zona ferroviaria, possiede un'attività agricola, con vigneti, uliveti e frutteti, molto redditizia, giustificando così la denominazione di "California d' Italia".

GIOIA DEL COLLE: Festa Patronale: San Filippo Neri (26 maggio)

Centro agricolo e commerciale, edificato nel primo Medioevo, conserva di quell'epoca un imponente Castello, rifatto da Federico II, che ospita attualmente il Museo Archeologico Nazionale. Da visitare nei dintorni l'area archeologica di Monte Sannace, dove sono stati rinvenuti abitati apuli. Sul frontone che separa le Murge di Nord-Ovest da quelle di Sud-Est, Gioia del Colle sorge in felice posizione, a metà strada fra il mar Jonio e l'Adriatico, a pressoché identica distanza dal centro lucano di Matera e dai centri pugliesi di Bari e Taranto. La collocazione, notevolmente strategica per le vie di comunicazione, sin dall'età preistorica le ha conferito uno sviluppo ed un ruolo crescenti, facendone un punto di confluente e di scambi economici, commerciali e culturali. Genti diverse, quasi ininterrottamente, hanno



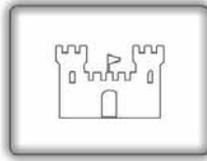
abitato dal periodo neolitico il suo territorio, lasciando significative tracce del loro passaggio (le necropoli dolmeniche di Masseria del Porto, gli insediamenti peuceti della Castelluccia e di Santo Mola) ed approdando in età bizantina ad una compiuta forma urbana nell'attuale sito della città (borgo di S. Nicola). Fra le testimonianze archeologiche e storico-architettoniche di rilievo si impongono anche all'attenzione del visitatore più distratto la zona archeologica di Monte Sannace, uno dei centri più importanti della Peucezia, e il castello normanno svevo, legato alla figura di Federico II e di Bianca dei Lancia. Centro agricolo fra i più floridi della provincia, vanta una produzione di rilievo nei settori zootecnico e vitivinicolo (il vino primitivo di Gioia del Colle).

MARTINA FRANCA: Festa Patronale: San Martino e Santa Comasia (11 novembre)

Deriva dal luogo sul quale sorse il primitivo centro, il colle di San Martino, e dalle franchigie concesse dai vari sovrani col fine di popolare la città. Sembra che siano stati gli Angioini a chiamarla "Franca", proprio perché franca d'ogni onere fiscale. Gli abitanti si chiamano Martinesi. E' un comune di 49.156 abitanti della provincia di Taranto. Posto ad una altitudine di 431 metri s.l.m., copre una superficie di 295 km². situata sulle colline sud orientali della Murgia a 431 metri s.l.m. con splendide vedute sulla valle d'Itria. Le origini di Martina Franca risalgono al X secolo, quando sul Monte di San Martino sorse un piccolo villaggio di profughi tarantini, fuggiti dalle continue devastazioni dei Saraceni, e ai quali si aggiunse successivamente una comunità di pastori. Intorno al 1300 fu eletta comune su ordine del Principe di Taranto Filippo I d'Angiò, ma secondo alcuni documenti storici, è possibile ipotizzare che Martina Franca fosse stata prima di quella data anche un'avamposto militare a guardia del territorio di Taranto o una residenza di qualche nobile. È certo però che Filippo I concesse Martina a Pietro del Tocco per ricompensarlo dei servizi da lui svolti. Il territorio all'epoca consisteva in un castello situato storicamente nell'attuale zona denominata "Montedoro", e da due miglia di terreno intorno al castello, sottratto dal territorio di Taranto, dall'Università di Monopoli e dall'Università di Ostuni per l'insediamento rurale di contadini e "Messeri" (in martinese ù masser, cioè padrone di poderi e vasti terreni). Sembra che Filippo d'Angiò avesse concesso anche dei diritti e delle franchigie a chi fosse venuto ad insediarsi a Martina, e per questo fu denominata "Franca". Il nome della città è dedicato al Santo patrono San Martino, festeggiato l'11 novembre. La tradizione vuole che il Santo sia più volte corso in aiuto dei cittadini, proteggendoli in varie occasioni dalle invasioni barbariche e dall'assalto del nemico.

NOCI: Festa Patronale: San Rocco (prima domenica di settembre); Madonna della Croce (3 maggio)

Noci, nel cuore della Puglia, sorge sullo spartiacque murgiano a trenta minuti dal Mar Adriatico e dal Mar Ionio. Il suo territorio caratterizzato dalla presenza di boschi, pascoli e antiche masserie, ha un'altitudine compresa fra i 350 e i 470 metri sul livello del mare e un clima molto salubre. Il borgo antico, ampiamente abitato, emana un fascino autentico per la sua semplicità, per il bianco dei muri a calce, per le sue gnostre (strade chiuse in forma di corte). La presenza di buone strutture ricettive e il senso di ospitalità che vi respira unitamente ai numerosi ristoranti, trattorie, forni e ristori, ne fanno parte un ottimo punto di soggiorno per visitare la Puglia. Tra i parchi più importanti di Noci troviamo il "Parco Letterario Formiche della Puglia",



un suggestivo percorso tra le più belle masserie che caratterizzano il territorio: un itinerario sempre affascinante ha inizio dalla Masseria Angiulli e prosegue presso le tenute Monache, De Tintis, Bonelli, Sorresso, Scozia Vecchia, Murgia Albanese. Ripercorrendo storicamente le avventure dei briganti, è l'occasione ideale per riscoprire e riappropriarsi dell'identità legata al proprio territorio.

BRINDISI: Festa Patronale: San Lorenzo da Brindisi, San Teodoro d'Amasea (primo weekend di settembre)

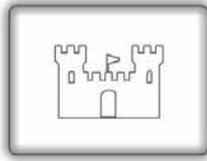
Inevitabile porto per l'imbarco in ogni epoca verso la Grecia o l'Asia, Brindisi ha sempre avuto il ruolo di "Porta d'Oriente". Da visitare sono la Chiesa romanica di San Giovanni al Sepolcro del XII secolo, la Chiesa della Trinità e di Santa Lucia, la Cattedrale, della cui primitiva costruzione romanica del 1089 rimangono solo i resti dell'abside, la Chiesa di San Benedetto del 1080 e il Museo Archeologico. Molto bella è anche la Chiesa di Santa Maria del Casale a circa 2 Km. dalla città, che è sicuramente il più originale e bel monumento medievale di Brindisi, in stile romanico. Da non perdere una gita alle isole di Sant'Andrea, dove si può ammirare il Castello Rosso, così chiamato per le particolari colorazioni prodotte dal tufo utilizzato.

CAROVIGNO: Festa Patronale: Maria S.Sma di Belvedere, SS. Giacomo e Filippo (lunedì, martedì e sabato dopo Pasqua)

Sorta sull'ultima delle colline del sub appennino dauno, a 171 mt. dal livello del mare, Carovigno risulta essere una tra i borghi più antichi d'Italia. Della città ne parlò lo storico Clearco Solense chiamandola col nome greco "KARBINA", ovvero "terra fruttifera". Carovigno, testimone di antichi insediamenti neolitici, figlia dei Messapi, contaminata dal mondo della Magna Grecia, fu anche importante centro dell'antica Roma. Con la vicina Brindisi; conìò moneta cui fu dato il nome di CARBRUN (Carovigno-Brindisi). Caduta sotto l'impero romano, fu conquistata anche dai Normanni e nel Medioevo. Verso la fine del XII secolo vide nascere un maniero difensivo che nel corso dei secoli verrà trasformato in un bellissimo Palazzo nobiliare, il castello. Attorno al castello si concentra la città antica: "la terra", in essa si racchiude un piccolo gioiello dove vengono ad incastonarsi le piccole e bianche case in pietra che si specchiano le une nelle altre tra i mille veicoli e viuzze lastricate in pietra carovignese. Il Castello Dentice di Grasso, costruito nel secolo XIV – XV e restaurato nel 1906, fu in origine un avamposto militare e nel passare dei secoli divenne elegante residenza nobiliare. Il castello di Carovigno sorge in posizione eccentrica, sul punto più alto del paese e per questo strategicamente più adatto alla difesa. Esso ha un impianto triangolare con torrioni ai vertici. Caratteristico il "Torrione a Mandorla" costruito nel XVI secolo sotto i Loffreda, è un raro esempio dell'architettura militare italiana. Altro Castello è quello di Serranova, esso sorge in un piccolo borgo vicino al mare e distante da Carovigno. Ci sono poi le Torri Costiere, Torre Santa Sabina e Torre Guaceto sono due delle torri costiere edificate probabilmente nel XV secolo come torri di avamposto per l'avvistamento di incursioni che venivano dal mare

LECCE: Festa Patronale: Sant'Oronzo, San Giusto, San Fortunato (26 agosto)

Considerata una delle capitali storiche dell'arte barocca, Lecce è una città di grande fascino, che desta sorpresa e ammirazione per la nobiltà dei suoi palazzi e l'indiscutibile bellezza



delle sue chiese. Da visitare sono il Duomo, edificato nel XII secolo, ma rifatto nel XVII secolo in stile barocco, il cui campanile è davvero notevole, il Palazzo Vescovile e il Seminario, la Chiesa di Sant'Irene, dalla facciata cinquecentesca, la Basilica di Santa Croce, edificata tra il 1549 ed il 1644, e la Chiesa dei Santi Niccolò e Cataldo, in cui le aggiunte barocche nulla hanno tolto alla primitiva costruzione. Molto interessanti da un punto di vista artistico sono anche la Chiesa di Santa Chiara, edificata nel XVII secolo, al cui interno si possono ammirare alcune pitture del Solimena e della Scuola napoletana, la Chiesa di San Matteo, pittoresco esempio dello stile barocco-leccese, il Castello, risalente alla metà del XVI secolo, il Museo Archeologico Provinciale e l'Arco di Trionfo. Molto belle sono, inoltre, la cinquecentesca Chiesa di San Francesco da Paola, la Chiesa del Gesù e la Chiesa del Rosario, tutte del XVII secolo, e la colonna votiva di Sant'Oronzo.

OTRANTO: Festa Patronale: Beati Martiri di Otranto (14 agosto)

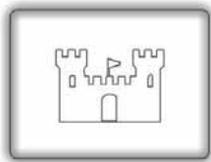
È l'abitato più orientale d'Italia. Nel 1480 fu preso e messo a sacco dai turchi e le ossa di 560 vittime di quella tragica vicenda sono nella cappella dei Martiri della Cattedrale, il principale monumento cittadino. L'edificio risale all' XI secolo; ha un bel rosone gotico quattrocentesco in facciata e una cripta (sec. XI) su 42 colonne con affreschi di gusto bizantino. Di grande interesse è il vastissimo mosaico pavimentale della chiesa (1166) con, contornate di nero su fondo bianco, rozze e vigorose, le figurazioni dell'Albero della Vita. La città vecchia è in gran parte racchiusa da mura. In alto emerge il poderoso Castello aragonese (fine sec. XV).

SANTERAMO: Festa Patronale: Sant'Erasmo (2 giugno)

La città di Santeramo nasce in età tardoantica attorno ad un monastero benedettino dedicato al culto di Sant'Erasmo. Resta un piccolo casale dipendente dalla vicina Acquaviva fino alla seconda metà del XIV secolo. In particolare, nel 1410 avviene la vendita del "castrum S. Herasmi" da parte del re Ladislao a favore di Buccio dei Tolomei da Siena, un fedelissimo capitano d'origine toscana che sarà anche al servizio della regina Giovanna II. Il figlio, Salvatore de Senis, sposa Maria del Balzo e resta feudatario di Santeramo fino al 1468, quando il feudo passa, attraverso la figlia Aurelia, alla famiglia Carafa. Apparterrà ai marchesi Carafa fino all'età moderna. Recenti scavi archeologici in località Sant'Angelo hanno portato alla luce una grotta adibita al culto di San Michele Arcangelo. Scavi di approfondimento sono tuttora in corso, ma già sono ritrovate migliaia di iscrizioni devozionali ed alcuni affreschi risalenti al Basso Medioevo.

CISTERNINO: Festa Patronale: San Quirico e Giulitta

Bianca, quasi abbagliante, Costernino da un lato è accarezzata da uno dei versanti della Valle d' Itria e dall'altro domina le colline degradanti verso la costa, offrendo in tal modo paesaggi irripetibili. Lo spontaneismo dominante rende l'intero centro storico del paese, uno dei meglio conservati tanto da annoverarlo tra "I BORGHI PIÙ BELLI D' ITALIA", questo perché l'essenza stessa di questa filosofia riconduce sia ad un modo di vivere che ad un



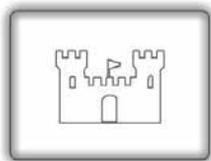
legame sempre vivo e presente con consuetudini e tradizioni. Ogni cosa riporta ad una civiltà spontanea, quella contadina, che è sinonimo di saggezza e ospitalità. Del villaggio preromanico Costernino conserva le “specchie” e i “dolmen” oltre alle tombe e agli altari. Il centro storico, le cui origini risalgono al IX-X a.c., appare unico e compatto, costituito da piccole abitazioni che non superano i due piani, con ripide scalinate, archi e balconi che sporgono appena; ed è proprio il nucleo storico che in occasione di sagre e manifestazioni, diviene un palcoscenico naturale. Da visitare la Chiesa Madre dedicata a S. Nicola, sorta nel XIII secolo, in stile romanico-pugliese e il Santuario della Madonna d’ Ibernina, di struttura romanica.

LOCOROTONDO: Festa Patronale: San Rocco (16 agosto); San Giorgio (23 aprile)

Nella Valle d’ Itria, circondata da piccole alture, si affaccia Locorotondo. Armoniosamente tondeggiante, il paese deve il suo nome alla morfologia assunta dal primo centro abitato sorto intorno all’anno mille. a scriverne la storia sono state proprio le attività di intere generazioni avvicendatesi nel lavoro dei campi. È possibile ammirare vigneti e oliveti che si estendono a vista d’occhio, allineati, curati amorevolmente e disposti con amorevole precisione. Proprio da questi pregiati vigneti si ricava un vino bianco, dal gradevole profumo e ottimo per accompagnare il pesce, la cui denominazione è il D.O.C. Locorotondo. Il borgo antico della cittadina si presenta con abitazioni rettangolari i cui tetti spioventi definiti “cummerse”, sono realizzati in chiancarelle, le stesse dei trulli, che punteggiano di bianco tutte le tonalità di verde delle campagne. Degni di nota sono la chiesa romanica di Santa Maria la Greca e la neoclassica chiesa Matrice. Saporiti sono i piatti della tradizione gastronomica locale, come le orecchiette di semola e di grano duro con ragù di coniglio, gli involtini di trippa d’agnello adulto cotti in un intingolo con aggiunta di cipolla.

CRISPIANO: Festa Patronale: Santa Maria della Neve (5 agosto)

Cristiano è situato a nord di Taranto al centro di una serie di colline come quella del Monte Specchia, il Monte Calvello e il Monte della Gravina. L’origine del suo nome, secondo alcuni studi, pare derivi dal nome dei Santi Crispo e Crispiniano che al tempo di Diocleziano si trasferirono in questa cittadina dove, fu loro dedicata una chiesa. Verso gli anni 1100-1200, la facilità di acquistare terreni, l’esenzione quasi totale dalle tasse, la comodità di un sacerdote fisso, favorirono una notevole immigrazione dando il via alle prime coste che permisero ai crispianesi di abitare in case più decorose delle grotte. nel 1860 Crispiano fu invasa dai briganti che formarono un vero e proprio nucleo terrorista e, pian piano se ne impossessarono requisendo agli abitanti ogni sorta di beni come oro, masserie, case e terreni. Solo qualche anno più tardi, la Guardia Nazionale di Taranto riuscì a liberare Cristiano dai suoi oppressori. In seguito, grazie al continuo aumento della popolazione, divenne frazione di Taranto, poi verso il 1882 venne presentato al sindaco di Taranto la richiesta di autonomia che gli fu concessa nel novembre del 1919, anno in cui Cristiano divenne finalmente comune autonomo.



GROTTAGLIE: Festa Patronale: San Francesco da Geronimo, San Ciro (31 gennaio)

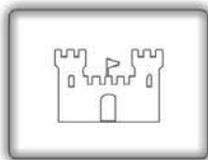
Grottaglie è situata sulla Via Appia che collega Taranto a Lecce; la pianura che la circonda è fertile di ulivi e vigneti che assicurano la produzione di un ottimo vino. È stata fondata intorno al X secolo dagli abitanti di quelle grotte visibili ancora oggi nelle gravine circostanti come: Lama del Fullonese, Raggio, Casalpiccolo. Vicino alle gravine sorge il Santuario di Santa Maria Mutata, nei cui pressi si trova un antico villaggio messapico con struttura murarie e tombe, affiancato da tombe romane con iscrizioni latine. Nel centro dell'abitato sorge il Castello del XV secolo mentre in Piazza Margherita spicca la Chiesa Matrice con portale e facciata romanico-pugliese e all'interno la fastosità barocca della Cappella del Rosario. Da visitare anche Chiesa del Carmine ove è possibile ammirare il Presepio di Stefano da Putignano e il Santuario di S. Francesco De Geronimo, Santo e Patrono della cittadina grottagliese. Nella gravina di Casalpiccolo si trova una chiesa grotta con affreschi e iscrizioni in greco, mentre nella gravina del Fullonese si può vedere un calvario del XVII secolo scavato nel tufo. La fama di questa cittadina è legata all'arte praticata della ceramica. Famosa la ceramica rustica pugliese con i suoi tipici colori: bianco con rigatura blu o gialla ed un "galletto" tipico, rappresenta meglio di ogni altro prodotto artigianale la Puglia.

MANDURIA: Festa Patronale: San Gregorio Magno (12 marzo)

Situata sulle Murge tarantine, Manduria gode di un clima tipicamente mediterraneo con estati lunghe e calde ed inverni miti. È una tra le più grandi e attive cittadine della provincia di Taranto e, deve la sua floridezza alla favorevole confluenza delle vie di comunicazione tra Taranto, Lecce e Brindisi. Trae i suoi benefici da un territorio fertile ed esteso, occupato da villette rustiche e fattorie dedite ad attività agro-pastorali, intensamente coltivato a vigneti e oliveti che producono olii e vini pregiati tra cui il famoso "Primitivo di Mandria D.O.C.". Notevole l'attività editoriale e tipografica, e di alcune industrie manifatturiere collegate al territorio. La vegetazione tipica del territorio è la Macchia Mediterranea (arbusti sempre verdi, piante arboree, muschi, funghi e licheni). Nell'area archeologica, monumento simbolo della città è il Fonte Pliniano (da Plinio il Vecchio). Si tratta di una grande caverna naturale, risalente all'epoca messapico, scavata nella roccia; all'interno una vasca cinta da un muro rotondo da cui, attraverso un pozzetto quadrato, scorre l'acqua della Fonte che, alcuni ritengono essere benefica. Sempre nel Parco Archeologico è possibile ammirare le Mura Messapiche o Megalitiche, costruite in triplice cinta muraria, testimonianze della grandezza del popolo messapico.

CEGLIE MESSAPICA: Festa Patronale: Sant'Antonio da Padova (13 giugno)

Ceglie Messapica fu fondata dai greci sotto il nome di Kailia. Memorabili furono le battaglie combattute dalla città contro l'invasione di Taranto che cercava uno sbocco



sul mare Adriatico ma, quando la politica imperialistica di Roma si abbatté sulle antiche città del Salento appropriandosi delle terre, Ceglie si ritrovò ridotta ad un misero villaggio. Più tardi fu ribattezzata “Celie de Galdo”, ossia Ceglie della Foresta poiché appariva circondata da boschi, mentre nel maniero viveva un barone che dominava il feudo. Il riscatto della città iniziò con monaci italogreci, che avevano fondato dei monasteri di cui restano testimonianze nell’abbazia di S. Anna e nella chiesa della Madonna della Grotta. All’inizio del Regno Sabauda, Ceglie conobbe un periodo di sviluppo imprenditoriale ed economico come dimostrano i suoi impianti industriali di rilevanza nazionale, le opere pubbliche ed i monumenti come: il Politeama “Giacosa” e la chiesa santuario di S. Rocco, la Torre dell’Orologio in Piazza Plebiscito e la chiesa di S. Gioacchino. Ora Ceglie oltre a rappresentare un centro di natura sociale, civile e culturale, vanta con fierezza le sue prelibate proposte gastronomiche come le orecchiette, gli involtini di trippa e i fegatini.

GALLIPOLI: Festa Patronale: San Sebastiano, Sant’Agata (20 gennaio)

«Paiare» e muretti a secco punteggiano la costa finché lo Ionio non svela in tutto il suo splendore Gallipoli, la città «bella» («kalè polis», in greco), apparentemente un’isola nel mare, con le cupole abbaglianti delle sue chiese. Giustamente famosa, Gallipoli è, con Lecce, con Otranto e con Leuca, una delle meraviglie del Mediterraneo e merita una sosta prolungata.

Il borgo medioevale, i vicoli tortuosi e stretti che irrompono fin dentro le case, i bastioni, il castello, le chiese, la fontana greca rimaneggiata in epoca rinascimentale, i palazzi baronali rappresentano un’attrazione che raramente una città può dare e rendono altamente istruttiva una vacanza consumata nell’abbraccio caldo della sua ospitalità. E poi il bianco delle sue case, il bianco che abbaglia, su cui si staccano i giardini fioriti ai balconi e alle finestre, come in una corte lusitana, e poi i profumi del mare, la sua gente cotta dal sole e da venti di bufera e di sale. Al mare guardano la chiesa di San Francesco d’Assisi, con il suo «Malladrone», l’orrida bellezza di memoria dannunziana, e la «Purità» degli scaricatori di porto, quasi a voler ricordare la debole misura della quotidianità di fronte alle meraviglie del Creato. Lido Conchiglie, una distesa di dune, la spettacolare Montagna Spaccata, ed è subito la riviera di Nardò: Santa Maria al Bagno, già famosa per le sue terme e per il porto romano, ridente località balneari, e Santa Caterina, protetta dalla «Torre dell’Alto» che la domina dal «dirupo della Dannata» e dall’omonima torre del XVII secolo. Notevole in questa zona il Parco naturalistico di Portoselvaggio, con la Grotta del Capelvenere e la Grotta di Uluzzo, mentre invitanti e trasparenti sono le acque della Baia di Uluzzo, con gli archivi della preistoria nelle grotte del Cavallo e di Uluzzo. Un cenno a parte merita la «Palude del Capitano», pozzi e anfratti carsici dove i profumi delle tamerici, della salvia, dei giunchi spinosi e della flora mediterranea si fondono con i colori intensi delle acque risorgive del mare, offrendo l’ambiente ideale per molte specie animali.



Hilton Garden Inn ★★★★★

Via Cosimo De Giorgi, 62 - Lecce - tel. 0832 525 820 - www.leccenelsalento.it



Hotel Europa ★★★★★

Via Roma, 2 - Taranto - tel. 099 4525994 - www.hoteleuropaonline.it



Relais la Fontanina ★★★★★

Contrada Palagogna – incrocio SS. 581– San Vito dei Normanni - Ceglie Messapica (BR) - tel. 0831.380932 - www.lafontanina.it



Hotel Stella Maris ★★★★★

Viale Stella Maris - Ginosa Marina (TA) - tel. 099 8271907 www.stellamarishotel.it



Hotel Village Scoglio degli Achei ★★★★★

C.da Monacelle - Carovigno (BR) - tel. 0831 968043 - www.scogliodegliachei.it



Hotel Villa Donna Lisa ★★★★★

Via F. Marangi - Salice Salentino (LE) - tel. 0832 732222



Motel Aloisi ★★★

Via Taranto, Lecce - tel. 0832 243786 - www.motelaloisi.it



Hotel Astor ★★★

Viale Virgilio, 4 Taranto - tel 099 4595910 - www.hotelastor.org



Hotel Luna ★★★

Via G. Caboto, 4 - Marina di Ugento (LE) - tel. 0833.931276 - www.hotelunalido.it



Hotel Barsotti ★★★

Via Cavour, 1 - Brindisi - tel. 0831 569877 - www.hotelbarsotti.com



Cappello hotel ★★

Via M.te Grappa, 4 - Lecce - tel. 0832 308881 - www.hotelcappello.it



Albergo da Michele ★★

Viale Italia, 11 - Marina di Ginosa (TA) - tel. 099 8277401 - www.hotel-michele.net



**B&B Isolablu**

Via Duca di Genova, 24 - Taranto - cell. 329 1044533 - www.tarantoisolablu.it

B&B La Baia del Sole

C.da Sbitri - Brindisi - cell. 340 2450238 - www.labaiadelsole.net

Ristorante Al Capriccio

Piazza Medaglie D'Oro, Taranto – tel. 099 7323609 - www.alcapriccio.net

Ristorante La Locanda Del Porto

Via Montenegro, 20/24 Brindisi – tel. 0831 568181 – www.salentoatavola.com

Ristorante Alle Due Corti

Corte Dei Giugni, 1 Lecce - tel. 0832 242223 - www.alleduecorti.com

Ristorante La Nonna Tinda

Vico dei Fieschi, 14/C - Lecce - tel. 0832 246931 - www.lanonnatinda.it

Sparacima Osteria

Via Arcidiacono Zaccaria, 31 Ostuni (Br) - tel. 0831 339509 - www.sparacima.it

Ristorante Al Castello

Piazza Garibaldi, 16 - Manduria (TA) - tel. 099 8794742 - www.alcastellomanduria.it

Pizzeria Ristorante La Manna Del Pozzo

Via Del Miracolo - Fasano (BR) - tel. 080 4890250

Ristorante Sorgente

P. Garibaldi Giuseppe 9 - Acquaviva delle Fonti (BA) - Tel. 080 769785

Ristorante L' Assassino

Lungomare V. Emanuele III, 29 - Taranto - tel. 099 45934447

Agriturismo La Masseria

Via Corvello, 5634 - Gioia del Colle (BA) - tel. 080 3499246 - www.lamasseriadepalma.it

Agriturismo La Cortella

Via Cristo Fasano, 162 - Cassano delle Murge (BA) - tel. 080 764008 - www.lacortella.it



VINI

La Puglia è tra le più importanti regioni italiane per la produzione di vino, sia dal punto di vista qualitativo, sia dal punto di vista quantitativo. Tra i vitigni tipici ricordiamo: Uva di Troia : sulla strotia e sul nome di quest' uva ci sono diverse tesi; ce chi parte addirittura dall'antica e famosa città di Troia in Asia minore; altri legano il nome dell'uva all'omonima cittadina in provincia di Foggia; altri ancora ritengono che il vitigno sia stato importato dall'Albania. In ogni caso, l'uva ha una maturazione medio-tardiva (fine settembre-inizio ottobre) e presenta gli acini di color blu-violetto con buccia spessa e pruinosa. Se ne ricava un vino, da taglio o da bere in purezza, dal colore rosso intenso, dal profumo fruttato e speziato, molto alcolico, corposo e tannico. Primitivo : come dice il nome, l'uva matura precocemente ed è vendemmiata tra fine agosto e gli inizi di settembre. Il grappolo è lungo, con acini medi di colore blu scuro, molto pruinosi. Il vino è corposo, alcolico, con un bel colore rubino e profumi fruttati. Famoso è il Primitivo di Manduria DOC. Negroamaro: da molti è considerato il più importante vitigno pugliese visti i numerosi vini DOC in cui è presente. L'uva viene vendemmiata tra la fine di settembre e gli inizi di ottobre; presenta grappolo corto, e acini dal color nero-viola con buccia spessa e pruinosa. Dall'uva vinificata in rosso si ricava un vino dal colore rubino molto scuro quasi impenetrabile, dai sentori di frutta e spezie, molto alcolico, caldo, abbastanza tannico. Dall'uva vinificata in rosato, invece, si ricava un vino fresco e leggero, dagli aromi delicati e dal color "buccia di cipolla". Tra le uve bianche ricordiamo la Verdecapresente per il 50-65% nel Locorotondo DOC, vino dal color verdolino – paglierino, profumo delicato, sapore asciutto e delicato. Tra i produttori segnaliamo: A Crispiano, Az. Masseria Mita - cell. 393 3303587 - www.masseriamita.it; Az. Agricola Guida - tel. 099 8110300 - www.agricolaguida.it; a Sava, Az. Agricola Giuseppe Milizia - tel. 099 974 46087 – 333 7424306. A Locorotondo (BA), Cantina del Locorotondo tel. 080 4311644 o 4311231 - www.locorotondodoc.com; a Cassano Murge (BA), Cantina sociale Luca Gentile - tel. 080 763294; a Manduria vi segnaliamo Consorzio Produttori Vini - tel. 099 9735332 - www.cpvini.com; a Lucera (FG) vi segnaliamo Az. Agricola Alberto Longo - tel. 0881 539057 - www.albertolongo.it; Cooperativa Svevo Lucera tel. 0881 542301 - www.vinisvevo.it; a Corato vi segnaliamo, Vini Torrevento - tel. 080 8980923 - www.torrevento.it; a San Donaci (BR) vi segnaliamo Cantina Sociale Coop. San Donaci - tel. 0831 681085 - www.cantinasandonaci.eu; ad Arnesano (LE) vi segnaliamo Azienda Vinicola Mocavero - tel.0832 327194 - www.mocaverovini.it; a Cariano (LE) vi segnaliamo Azienda Agricola Giovanni Petrelli - tel. 0832 603051 - www.cantinapetrelli.com; a Salice Salentino, segnaliamo Il Torchio Baccanera - tel. 0832 344436 - www.iltorchiovini.it, Castello Monaci tel. 0831 665700 - www.castellomonaci.it. Ad Andria vi segnaliamo Azienda Vinicola Rivera - www.rivera.it; a Canosa in Puglia vi segnaliamo, Azienda Agricola Cefalicchio - telefax 0883 642123 - www.cefalicchio.it; a Gravina in Puglia (BA), segnaliamo Botromagno - tel. 080 3265865 - www.botromagno.it; ad Alberobello, segnaliamo Albea - tel. 080 4323548 . www.albeavini.com; a Galatina, segnaliamo Az. Agricola Valle dell'Asso - tel. 0836 561470 - www.valleasso.it; a Foggia vi segnaliamo Vini Coppa D'Oro - tel. 0881 290010 - www.vinicoppadoro.it; a Mottola, segnaliamo Cantina Coop. Dolcemorso - www.dolcemorso.it; a Novoli, segnaliamo Cantine De Falco - tel. 0832 711597 - www.cantinedifalco.it.

OLIO

La Puglia è la terra dell'olio. La regione è la maggior produttrice in Italia di olio. Nota è la sua origine remotissima dell'olio. L'olivicoltura pugliese è caratterizzata da 3-4 tipologie di coltivazione: da quella tradizionale (alberi secolari altissimi con raccolta manuale e anche



da terra) a forme moderne di allevamento ma senza nulla sottrarre alla bontà dell'olio. L'olivo, specie nella terra di Bari, è stato sempre coltivato consociato col mandorlo, e questo contribuisce al singolare paesaggio della terra di Bari. La regione propone cinque DOP di olio, da segnalare l'olio Dauno – prodotto nella Daunia- con quattro tipologie: alto tavoliere con la cultivar principale Provenzale; basso Tovoliere con la Coratina; Gargano con la Ogliarola Garganica e Sub Appennino con la Rotondella. Le quattro tipologie differiscono tra loro per gli aromi che variano in base alla zona di produzione. Olio Terra Bari: le varietà sono la cima di Bitonto, Coratina, e cima di Mola. La prima è la varietà principale della tipologia Bitonto; la seconda nella tipologia Castel del Monte e la terza nella tipologia Murgia dei trulli e delle Grotte. Olio Terra d'Otranto: sé prodotto dalla coltivazione di tre varietà : Ogliarola di Lecce; Cellina di Nardò; Leccino. La caratteristica risiede nel colore che è verde e nel sapore che ha una leggera sensazione di foglia. Olio Collina di Brindisi, la cui varietà principale è l'Ogliarola e Olio Terre Tarentine le cui varietà sono Leccino, Coratina, Ogliarola, Frantoio. Segnaliamo, inoltre, un tradizionale olio del Tavoliere, l'olio extravergine aromatizzato, prodotto nella provincia di Foggia il cui prodotto viene aromatizzato con rosmarino, aglio, peperoncino e origano. tra le aziende produttrici vi segnaliamo: a Ginosà, l'Oleificio di Russo Annamaria - tel. 099 829 1845; a Corato, il Frantoio Oleario Giuseppe Del Console - tel. 080 874788; a Bisceglie il Frantoio Oleario - Logoluso Onofrio G. tel 080 3921152; a Bitonto, l'Oleificio Cooperativo Cima di Bitonto - tel. 080 3751703 - 080 3745352, il Frantoio Oleario Agostinacchio cell. 338 9136997 e tel. 080 3751139; a Molfetta, Oleificio Coop. Vo Goccia di Sole - tel. 080 3381280; a Bitritto, il Frantoio Oleario De Carlo - tel. 080 630767 - 080 6312234. A Crispiano vi segnaliamo Az. Masseria Mita - cell. 393 3303587 - www.masseriamita.it; a Sava Azienda Agricola Giuseppe Milizia - tel. 099 97446087 – cell. 333 7424306. A Manduria Azienda Agricola Garaguso Rossella - tel. 099 9711812 - www.aziendagaraguso.it. A Casarano vi segnaliamo: Azienda Bioagricola Santateresa - tel. 0833 599877 - www.bioagricola-santateresa.it. A Corato vi segnaliamo: Azienda Agricola Di Bartolomeo Angela - tel. 080 8728465.

PRODOTTI DA FORNO

Oltre al rinomato Pane di Altamura, la Puglia per la sua secolare tradizione cerealicola propone altri eccellenti pani, tra cui l'ottimo Pane di Laterza, cotto in forno a legna la cui caratteristica risiede nel conservare la friabilità e la morbidezza oltre al particolare sapore della mollica e della crosta che è conferito dalla cottura in forni a legna. In Provincia di Foggia segnaliamo il Calzone di Ischitella, focaccia chiusa, con forma variabile, di dimensione di circa 40 cm per 35 cm con bordo arrotolato, farcito con uva passa, acciughe sotto sale e cipollotti. Infine, segnaliamo le pettole, tipico preparato natalizio comune a quelle della Basilicata. Si tratta di prodotti ottenuti dopo aver fritto un impasto di farina, sale e lievito. In Puglia, le pettole vengono anche preparate aggiungendo all'impasto delle patate lessate e schiacciate. Panificio Artigiano Di Giorgio Giovanni - tel. 080 3037403. Specialità: taralli al vino, frise, taralli al finocchio, caramellina alla nutella e amarena. Si effettuano consegne in tutta Italia su prenotazione, pagamento solo alla consegna. A Gravina in Puglia, Panificio Campo dei Miracoli - tel. 080 3265111; Panificio Corrado - tel. 080 3254188. Ad Altamura vi segnaliamo il Panificio La Maggiore - tel. 080 3112357 - www.panificiolamaggiore.it, Panificio del Duomo - tel. 080 3146457 - www.panificiodelduomo.it. A Bitonto vi segnaliamo: "Danieli - Il Forno delle Puglie" - tel. 080 3746726 - www.ilfornodellepuglie.it. A Laterza (TA), Panificio Moderno - tel. 099 8216883 - panificiomoderno@libero.it; L'Antico Forno - tel. 099 8218176 - info@laerteanticoforno.it. A Noci, Panificio Sole di Puglia - tel. 080 4971226.



SALUMI, CARNI ED INSACCATI

La zona murgiana e garganica sono le zone per eccellenza dei pascoli. Nella murgia l'allevamento ovi – caprino è stato per secoli un settore trainante. In virtù delle specie spontanee di erbe che popolano la murgia le carni dei pascoli acquisiscono un sapore unico. Da segnalare l'ottimo arrosto di Laterza, paese rinomato per l'agnello arrostito. Le diverse tipologie di salsicce (di Ginosa, di Lecce, dell'appennino Dauno, con formaggio e con funghi) e la soppressata di Martina Franca prodotta da carni di suino dopo essere stata affumicata con fumo di corteccia di quercia. Infine segnaliamo la Muscisca che è a base di carne di pecora, capra o vitello tipico del foggiano in particolare di Rignano Garganico. Tra le aziende produttrici vi segnaliamo: ad Altamura Sapori Murgiani di Mastromario Pasquale Cell. 333 7004942 - 368 612951; a Gravina - Fior di Salumi Tel. Fax 0972 250192 . A Poggio Imperiale (FG) Salumi Salcuno Cell. 347 8757397, Tel. 0882 994392 (www.salumisalcuno.com). A Poggiorsini vi segnaliamo: Macelleria Margherita Cell. 380 4576885. DIMARNO AL SERVIZIO DELLA MIGLIORE ALIMENTAZIONE C.DA GROTTA FORMICA - ALTAMURA www.dimarno.it it info@dimarno.it

LATTE e FORMAGGI

Dal latte di vacca e dal latte di capra si ricavano numerosi latticini e formaggi comuni anche alle altre regioni meridionali, ma è dal latte di pecora che nascono le specialità pugliesi: Importante è la produzione del Canestrato pugliese DOP, dal sapore piccante, con pasta compatta e friabile, crosta rugosa dal color marroncino. Viene stagionato in canestri di giunco da cui prende il nome. Altro tipico prodotto caseario della regione è la ricotta forte, che diviene piccante in seguito ad acidificazione in recipienti di terracotta dove permane per mesi e dove viene spesso rimescolata. Sempre dal latte ovino si ricava un'altra specialità molto saporita : la scamorza di pecora.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Richissima di aziende ortofrutticole la Puglia è una delle regioni che esportano più frutta e ortaggi. Tra i prodotti ortofrutticoli segnaliamo l'Uva da Tavola (varietà Italia, Regina dei Vigneti e un tempo la Baresana). L'uva da tavola viene allevata con forme di allevamento a Tendone, tipico in Puglia e viene prodotta nella provincia di Bari (Adelfia, Noicattaro, Turi, Mola e Rutigliano) e nel tarantino (Castellaneta, Ginosa). Tra gli altri prodotti segnaliamo il melone Gialletto Brindisino ottimo frutto estivo e l'Arancia bionda del Gargano, di forma sferica, pezzatura non eccessivamente grande, sapore dolce e profumo caratteristico. Maturazione e disponibilità del prodotto da marzo-aprile fino a luglio-agosto.

MIELE

La produzione degli alveari pugliesi ha la caratteristica di essere varia e di presentare tipi di miele non comuni: infatti, oltre al noto ed ottimo miele millefiori, abbiamo produzioni occasionali ma importanti di miele di ciliegio, di mandorlo, di rosmarino, di santoreggia, di borragine e di ruchetta.

FUNGHI

La Puglia è la patria del fungo cardoncello (*Pleurotus erygii*): questo fungo, infatti, trova il suo habitat ideale sulla Murgia. Presso ristoranti, trattorie, agriturismi, mercati e fiere è, dunque, facile gustare ed acquistare questo fungo, sia quello spontaneo, sia quello coltivato



La gastronomia pugliese riesce a fondere il sapore del mare e quello della terra, in una cucina tradizionalmente riconosciuta come genuina e tipicamente mediterranea.

Strascinati ai funghi cardoncelli

Ingredienti: ricotta dura g.200, olio extra vergine d'oliva g.120, farina di grano duro g.480, funghi carboncelli g.420, salsiccia di maiale fresca g.300, pomodori freschi passati g.900, cipolla g.100, uno spicchio d'aglio, finocchietto selvatico secco g.5.

Impastare la farina e acqua tiepida, realizzare dei pezzetti cilindrici di pasta della misura di 3 cm di lunghezza e di 1 cm di diametro e strascinati con le dita verso il basso su un tagliere. Si avranno così degli strascinati con una superficie liscia l'altra rugosa. Preparare la salsa, pulire i funghi carboncelli. Estrarre la carne dal budello della salsiccia. In una casseruola di terracotta, far imbiondire la cipolla tritata e l'aglio schiacciato in olio extravergine d'oliva. Aggiungere, quindi, la salsiccia e i funghi, lasciandoli stufare per qualche minuto a recipiente coperto. Una volta insaporiti gli ingredienti, versate la passata di pomodoro ed alcuni pomodori spaccati a metà e lasciare cuocere per 20 minuti circa. A parte, lessare gli strascinati in acqua salata, lasciandoli al dente. Saltare, infine, gli strascinati con la salsa e insaporirli con finocchio selvatico secco e ricotta dura grattugiata.

Orecchiette con cime di rapa

Ingredienti: 500 gr di semola di grano duro, 800 gr di cime di rapa tenere, 2 acciughe salate, 4 spicchi d'aglio, 1 peperoncino piccante, olio extravergine di oliva, sale.

Impastate la semola con una dose di acqua in modo che la pasta risulti morbida. Fate delle palline che schiaccerete col dito pollice, per dare la caratteristica forma alle orecchiette. Nel frattempo mettete le cime di rapa a bollire in acqua salata, quando l'acqua bolle aggiungete la pasta che avete fatto fino a cottura. Intanto soffriggete peperoncino e aglio tritati in abbondante olio extravergine di oliva pugliese. Tolti dal fuoco, unite anche le acciughe e schiacciatele con la forchetta. Ora, scolate le cime e la pasta e saltate nella padella. A piacere, aggiungete un filo di olio crudo e servite.

Agnello e funghi cardoncelli al forno

Ingredienti: 1 Kg di agnello, 1 Kg di funghi carboncelli, 100 gr. di olio extravergine di oliva, 50 gr. di formaggio canestrato pugliese, aglio, prezzemolo, pepe, 10 pomodorini.

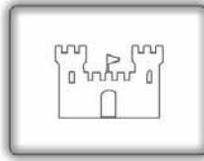
Irrorate una teglia da forno con un l'olio e poi a strati sistemate i pezzi di agnello e condite con il pepe, il sale, l'olio, l'aglio, il prezzemolo e qualche pomodorino. Sopra sistemate i funghi. Condite con formaggio grattugiato e ancora olio. Fate cuocere nel forno per circa un'ora e servite ben caldo.

VIAGGIO IN CALABRIA



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: REGGIO C.-CATANZARO 160 km; TROPEA-SCALEA 175 km; TROPEA-COSENZA 120 km; COSENZA-VILLA SAN GIOVANNI 180 km

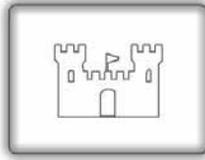
Regione dell'Italia meridionale confinante a nord con la Basilicata (Lucania) e per il resto circondata da due mari, infatti è bagnata dal mar Tirreno ad ovest e dal mar Ionio a est (Stretto di Messina) e a sud per una lunghezza complessiva di coste di ben 780 Km che corrisponde al 19% del totale italiano. Bisogna ricordare che il territorio della Calabria è in prevalenza montuoso (il Pollino, la Sila, l'Aspromonte, le Serre) per il 42%, collinare per il 49% e il rimanente 9% è classificato come pianura (Piana di Gioia Tauro, di Sibari e di Lamezia Terme). Il massiccio del Pollino è di natura calcareo-dolomitica con fenomeni di carsismo superficiale, geograficamente il Pollino segna il confine (a nord) con la Basilicata. Nel massiccio del Pollino il monte più alto (anche di tutta la Calabria) è la Serra Dolcedorme con i suoi 2267 metri e il Pollino con i suoi 2248 metri, dal 1991 il gran parte del massiccio è diventato Parco Nazionale del Pollino. La Sila più che una catena di montagne è un variegato altopiano con montagne che arrivano massimo a 1928 metri del monte Botte Donato, dove è possibile trovare immense distese di boschi, laghi, cascate che solcano i monti e navigano



verso il mare, cime che degradano dolcemente e vette che formano naturali balconi che offrono una vista panoramica indimenticabile. La Sila è divisa in Sila Grande, Sila Greca e Sila Piccola, al suo interno è stato istituito nel lontano 1968 il quinto dei parchi nazionali dopo quelli d'Abruzzo, Gran Paradiso, Stelvio e Circeo. Allora il parco era denominato Parco Nazionale della Calabria, dal 1997 è diventato Parco Nazionale della Sila. L'Aspromonte è l'ultima propaggine montuosa dell'Appennino Calabrese e della penisola italiana. Il massiccio dell'Aspromonte è una montagna che nonostante il clima arido in estate è ricca di vegetazione soprattutto lungo i profondi valloni (fiumare) ma anche sui pendii che portano fino alla cima più alta del Monte Moltalto che sfiora i 2.000 metri. Dal 1994 il massiccio è diventato Parco Nazionale dell'Aspromonte dove l'area protetta si estende su 78.500 ettari e 36 comuni coinvolti. Le località balneari della Costa degli Dei sono oltre a Pizzo Calabro, Briatico, Zambrone, Parghelia, Tropea, Capo Vaticano e Nicotera. La Calabria nella sua storia ha visto alternarsi numerosi popoli e culture provenienti da tutto il Mediterraneo. La regione fu abitata fin dal Paleolitico, confermato dai ritrovamenti nelle Grotte di Scalea (Torre Talao) e del graffito del Bos primigenius a Papisidero. Nel Neolitico si hanno insediamenti più sparsi, concentrati specialmente nella parte orientale della Calabria. I Greci sbarcarono in massa sulle coste e fondarono un insieme di colonie che divennero ben presto ricche e potenti, tanto da meritare l'appellativo di Magna Grecia. Le tradizioni e il folklore delle popolazioni della Calabria testimoniano un grande passato. Il soggiorno sarà allietato, infine, dalla deliziosa cucina calabrese, genuina e fantasiosa, dai sapori forti e decisi.

CATANZARO: Festa Patronale: San Vitaliano da Capua (16 luglio)

È probabile che l'abbiano fondata, alla fine del sec. IX o al principio del successivo, i bizantini quando riconquistarono la Calabria a saraceni e longobardi, per cui l'impronta culturale greco-bizantina perdurò. Era detta la città delle tre V, le prime due per Vitaliano, il santo protettore, e il vento, che soffia sullo stretto e scosceso sperone roccioso su cui si estende tra due fiumare. La terza era per i velluti, prodotti dalla sua fiorente arte dei tessuti di seta. Corso Mazzini, larga arteria fiancheggiata da edifici tardo ottocenteschi, attraversa tutto il borgo vecchio e termina a p. Matteotti. Ai due lati del corso si sviluppano i quartieri medievali, suggestivi per le stradette anguste e sinuose e le frequenti rampe che raccordano i vari livelli dell'agglomerato: spesso sull'architettura medievale si innestano apporti seicenteschi, con palazzotti, edifici rustici, portali barocchi, altane, scalinate. La chiesa del Rosario o S. Domenico ha una facciata neoclassica ottocentesca e un interessante interno tardobarocco; tra le molte opere d'arte spiccano una statua quattrocentesca del Redentore e la Madonna del Rosario* su tavola del fiammingo Dirck Hendricksz. Nel Duomo, rifatto nel 1960, è da notare il busto di



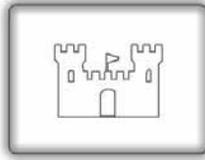
S. Vitaliano, patrono della città, opera di fine oreficeria cinquecentesca. Non lontano è la Villa Trieste, giardino ornato di busti celebrativi che si affaccia fino al mare sulla valle sottostante. Il Museo Provinciale (feriali 8.30-13.30) raccoglie materiale vario: oggetti preistorici, greci e romani; una raccolta numismatica greco-bizantina, medievale e otto-novecentesca; dipinti in prevalenza d'arte locale, cinque-seicenteschi e moderni (Madonna di Antonello de Saliba, 1508); ceramiche, avori.

REGGIO CALABRIA: Festa Patronale: San Giorgio (23 aprile)

I calcidesi dell'Eubea trovarono la loro "terra promessa" in quella sorta di "golfo" ionico che le coste della Sicilia e della penisola formarono prima di strozzarsi nello stretto: in pochi anni, declinando l'VII sec a.C., fondarono Naxos e Zancle (Messina) sulla sponda sicula e Rhegion sull'opposta riva. Il Museo Nazionale è la prima e la più importante tappa di una visita della città. Le ricche collezioni archeologiche con materiali di scavi da siti della Calabria e della Basilicata sono importanti per avvicinarsi alla cultura antica di questa parte della Magna Grecia; ulteriore attrattiva aggiungono i celeberrimi bronzi di Riace, due grandi statue di guerrieri, originali greci della metà del V sec a.C. attribuiti a Fidia o alla sua scuola. di grande pregio i reperti dell'antica Locri con le Pinakes (tavolette di terracotta) rappresentanti in rilievo il mito di Persefone, un gruppo in terracotta con efebo a cavallo (V sec a.C.) e il gruppo dei Donisauri in marmo (inizio V sec A.C.). Nella sezione di arte medievale e moderna, due tavolette di Antonello da Messina con S. Girolamo e Abramo e gli angeli e il Ritorno del Figliol prodigo di Mattia Preti. Magnifica passeggiata di fronte al panorama dello stretto di Messina, i Peloritani e l'Etna, è il lungomare; al suo termine meridionale è visibile un tratto di mure greche del IV sec A.C. e avanzi delle terme romane. Il Duomo è stato ricostruito dopo il terremoto. Del Castello, eretto nel periodo aragonese (sec. XV), restano due torrioni cilindrici e un tratto della cortina.

GIOIA TAURO: Festa Patronale: Sant'Ippolito (13 agosto)

Gioia Tauro è il porto italiano che movimentata più merci in containers, prima di Genova



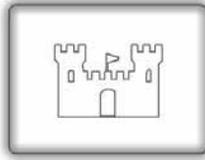
e La Spezia; occupa il terzo posto in Europa nella classifica dei porti contenitori (dopo Rotterdam ed Amburgo) ed il primo nel Mediterraneo. Il porto di Gioia Tauro, con i suoi 3.008.000 Teu imbarcati nel 2002 rappresenta da solo più di un terzo dell'interno traffico nazionale ed è specializzato nel transhipment, per cui ha sostituito Malta come nodo di distribuzione dei traffici in partenza dal nord America e dall'Estremo Oriente verso il Mediterraneo centrale ed orientale ed è in grado di svolgere un ruolo di rilancio dell'economia meridionale.

TROPEA: Festa Patronale: Santa Domenica (27 marzo)

Il nome verrebbe da un verbo greco che significa "volgersi intorno", con riferimento al masso circolare su cui sorge la città. Su una piazzetta raccolta, orlata in parte da un interessante portico del '200, è la Cattedrale, di cui si scoprono le evidenti derivazioni siculo-normanne; varie opere d'arte si trovano nell'interno a tre navi: un Crocifisso nero della fine del XVI sec., la statua della Madonna del Popolo del Montorsoli, un ciborio di marmo del '500 e la venerata Madonna di Romania di gusto bizantino; coperta di lamina d'argento. In altre chiese (S. Francesco, i Cappuccini, l'Annunziata) dipinti e sculture del XVI sec. e Tarsie marmoree.

CAPO VATICANO

Alla punta estrema della penisola della Costa degli Dei, si trova questo suggestivo promontorio da cui si abbraccia una magnifica vista sul Golfo di Sant'Eufemia a nord e il Golfo di Gioia Tauro a sud. In corrispondenza del Capo, la costa si presenta alta e frastagliata, ma non priva di lingue di sabbia che permettono l'accesso alle limpide acque, ed è punteggiata in questo tratto da un buon numero di torri di avvistamento di epoca medievale, alcune ben conservate, altre in stato di abbandono. E' un'area ideale per il turismo balneare, anche se le spiagge si raggiungono seguendo le disagiate stradine che dalla cima del promontorio precipitano ripide verso il mare.

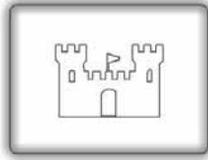


VIBO VALENTIA: Festa Patronale: San Leoluca (1 marzo)

Il Museo Archeologico Statle, allestito nel Palazzo gagliardi in piazza Garibaldi, conserva i reperti della greca Hipponion e della romana Valentia: ceramiche, terrecotte, bronzi. Il Duomo, barocco, ha un altare ricomposto da Serra San Bruno con tre statue di Antonello Gagini. La chiesa di S.Michele è un edificio rinascimentale di tipo toscano. Il Castello, con tracce di architettura normanna e sveva, sorge sul sito dell'acropoli di Hipponion, resti delle cui mura sono visibili presso il cimitero. Dal belvedere superbo panorama della costa tirrenica da capo Palinuro all'Etna; entro un recinto il basamento di un tempio dorico del VI-V sec. A.C. Di recente ritrovamento, in località S.Aloe, le terme romane con pavimenti a mosaico policromo figurato. Dintorni: a km 10 a nord i bagni di mare di Vibo Marina.

COSENZA: Festa Patronale: Madonna del Pilerio (12 febbraio)

In una bella cornice di colli, la città ha una parte antica, aggrappata al colle Pancrazio, e una moderna, nel piano, unite dal ponte Mario Martire. La tradizione culturale umanistica per cui ebbe lustro l'Accademia, fondata nel sec. XVI dall'umanista Aulo Giano Parrasio e tuttora esistente, è stata di recente rinverditata con l'istituzione della Università degli Studi della Calabria, ad Arcavacata di Rende. Piazza Campanella si apre nel punto d'incontro della città nuova con la vecchia. Sulla piazza prospetta la chiesa di S.Domenico, rifacimento barocco di un precedente edificio quattrocentesco, di cui restano l'ingresso ad ampio atrio ad arco e un bel rosone. Nell'interno la Madonna della febbre, scultura cinquecentesca di mano t, e, del '600, il coro e la sontuosa cappella del Rosario. Al centro della città vecchia e del suo fascinoso medievale reticolo di viuzze, il Duomo prospetta sulla piazza con una potente e sobria facciata gotica in tufo aperta da tre portali e tre rosoni; costruzione gotico-cistercense (sec. XII-XII), fu trasformato nel '700 e di recente restaurato. Nell'interno sono una bella tela di Luca Giordano (Immacolata) e il monumento sepolcrale di Isabella d'Aragona, opera francese della fine del '200. Il tesoro del Duomo (fra cui la croce smaltata, opera siciliana duecentesca, donata da Federico II per la consacrazione della cattedrale e avori di scuola del Cellini), dipinti dal '400 al '700, oreficeria, paramenti sacri e pergamene, si trova in parte nel palazzo vescovile e in parte presso la Soprintendenza ai beni storico-artistici.



AMANTEA: Festa Patronale: Sant'Antonio da Padova (13 giugno)

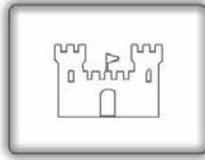
Si affaccia sulla costa tirrenica da un colle. La bella chiesa di S. Bernardino, del sec. XV, ha sulla facciata una curiosa decorazione costituita da nove piatti di ceramica posti a croce; all'interno è racchiusa una Madonna col Bambino in marmo di A. Gagini (1505). In cima al paese, le rovine del Castello.

PAOLA: Festa Patronale: San Francesco di Paola (2 aprile e 4 maggio)

Francesco d'Alessio nella sua fede semplice fu turbato dal fasto principesco della Roma del sec. XV e ottenne l'autorizzazione di fondare a Paola un convento; le virtù del suo ordine (i Minimi) rifulsero; Luigi XI di Francia lo chiamò a Tours per esserne guarito e il sant'uomo lo esorò alla rassegnazione e al pentimento dei delitti commessi. Morì in Francia e gli ugonotti gettarono i suoi resti, riesumati, sul rogo. La casa natale di San Francesco di Paola (1416-1507) è stata restaurata e trasformata nella chiesa dell'Addolorata. Al santuario (km 2), entro la gola di un torrente, si arriva per un viale fiancheggiato da edicole con i miracoli del Santo in piastrelle maiolicate (1854). Il convento è settecentesco e ha alcune celle dell'antico romitorio e un grazioso chiostro; la chiesa ha facciata rinascimentale e barocca, interno a due navate riportate alla struttura gotica; nella cappella del Santo vi sono un dipinto fiammingo (sec. XVI) e una croce d'argento (sec. XV). Dintorni: A km 6,5 è la spiaggia di Marina di Fuscaldo.

CASTROVILLARI: Festa Patronale: San Giuliano (27 gennaio)

Al centro di una conca fertile tutta coltivazioni, pur prevalentemente moderna, conserva un bel nucleo antico. Il Castello aragonese (1490) ha pianta quadrata e torri cilindriche angolari; la chiesa di S. Giuliano, un portale tardo-rinascimentale. Il Museo Cibico racchiude materiale archeologico e opere di scultura e pittura di A. Alfano. Isolata, su una collinetta a sud-ovest, è la settecentesca chiesa di S. Maria di Castello, della cui costruzione originaria (1363) rimane il portale ogivale con piccolo rilievo pisano; all'interno un affresco bizantineggiante della Madonna col Bambino del sec. XIV e due tavole del sec. XVI. La città è base di escursioni sul massiccio del Pollino.



SIBARI

Fondata tra il 730 e il 720 a.C., Subaris sembra sia stata la più ricca e antica colonia achea d'Italia. Le fonti storiche ne hanno tramandato un'immagine di città opulenta, ricca di lusso e benessere. La Piana di Sibari è un vastissimo parco archeologico tuttora oggetto di scavi che mirano a riportare alla luce il ricchissimo patrimonio masciato dall'antica colonia greca, distrutta dai Crotonesi dopo un secolo di vita. da visitare il museo e le tre aree archeologiche con terme, teatri, abitazioni romane. Come gli antichi greci, lasciamoci conquistare dal fascino di questo angolo di Calabria, dal mare, dalla sabbia, dal tiepido soffio dei venti, dall'intensità di profumi e colori. La città di Sibari si trova sulla costa ionica, tra l'Appennino Lucano e la Sila Greca, e fu considerata la più bella tra le colonie greche, leggendaria per ricchezza ed eleganza. Il Santuario della Dea Atena, il museo della Sibaritide, le millenarie rovine sono splendide ed appassionante memorie dell'antica città. La piana di Sibari è dominata dal verde intenso della macchia mediterranea, delle viti e degli ulivi e dall'intensità dei colori del mare e della sabbia bianca e luminosa. Fascino della natura dunque, e fascino della gente, che nei gesti quotidiani e nell'ospitalità cordiale rinnova l'eleganza e la raffinatezza dei tempi antichi. Poco lontano il Parco del Pollino, imponente spartiacque tra Basilicata e Calabria, dove la macchia mediterranea lascia gradatamente il posto a profumi e colori diversi, a rigogliose distese di faggi e pini loricati.

CROTONE: Festa Patronale: San Dionigi (9 ottobre)

Nella sessantasettesima olimpiade (512 a.C.) scese in campo nella lotta il crotoniate Milone; era un celebre atleta ma, ormai vecchio, fu battuto dal concittadino Timasiteo. Era stato allievo di Pitagora di Samo, che per alcuni anni ispirò il governo aristocratico della città con la sua austera dottrina. L'acropoli della colonia greca di Crotona (achea, fondata attorno al 710 a.C.) era affacciata al mare dove è ora il castello. Il Duomo, dalla sobria e armoniosa facciata cinquecentesca, ma in gran parte rifatto, conserva in una cappella presso l'altar maggiore la tavola bizantineggiante con l'immagine della Madonna di Capo Colonna assai venerata. Domina il porto il Castello cinquecentesco con grandi torrioni cilindrici. Il Museo Archeologico Statale (9.30-13 e 14-18) ospita materiale preistorico e greco-romano dagli scavi di Crotona e di alcuni centri circostanti. Spostandosi a Capo Colonna, km 11 a sud-est, dell'antico santuario di Hera Lacinia, grandioso complesso di edifici entro una cinta fortificata, rimangono il basamento e una colonna di un tempio dorico (V sec. a.C.). A km 25 a sud-ovest Le Castella, scenografico castello di età aragonese (in parte distrutto) su un isolotto collegato alla terraferma.



Gardenia Hotel ★★★

Via Vecchia Provinciale - Reggio Calabria (RC) - tel. 0965 714525   

Albergo Guglielmo ★★★★★

Via Tedeschi, 1 - Catanzaro (CZ) - tel. 0961 74 19 22 - www.villaggioguglielmo.it   

Hotel Palace ★★★★★

Viale Magna Grecia, 56 Crotone - tel. 0962.903467 - www.hotelpalacekr.com   

Hotel Enotria ★★★

Viale Calabria, 20 - Amendolara (CS) - tel. 0981 915026 - www.hotelenotria   

Alpa Hotel Residence ★★★

Via Sbarre Centrali, 591 - Reggio Calabria (RC) - tel. 0965 57756
www.hotelresidencealpa.it   

Albergo Capitol ★★★

P.zza Umberto I, 61 - Crotone (KR) - tel. 0962 24 996   

Hotel Antica Marina ★★★

Corso Garibaldi - Nicotera Marina (VV) - tel. 0963 81269 - www.anticamarina.com   

Hotel Corallo ★★★

Via Nazionale – SS. 106 – Villapiana Lido (CS) - tel. 0981.56019
www.hotelcorallosrl.it   

Albergo Feroletto ★★★

Via del Progresso - Lamezia Terme (CZ) - tel. 0968 455647   

B&B Feudo 43

Via Strada Feudo, 43 - Reggio Calabria (RC) - Tel: 0965/359028 - www.feudo43.it

B&B Sybaris

C. da Salicetta - Sibari (CS) - Tel: 0981 784230 - www.sybaris.it

B&B Frida

Via lippo, 11 - Castrovillari (CS) - Tel: 0981 26150 - 348 8216062 - www.frida-bb.it

**B&B IL Falco e il Gabbiano**

Via dei Clementini - Corigliano Calabro (CS) - Tel: 349 4067331
www.ilfalcoeilgabbiano.com

Ristorante Il Giardino Interiore

Via Montegrappa, 62 - Cosenza - tel. 0984 21708

Ristorante Eden

Viale Europa, 54 - Catanzaro (Loc. Germaneto) - tel. 0961 775700 - www.ristoeden.com

Ristorante Girasole

Viale della valle 104, 88100 Catanzaro (CZ) - Calabria - tel. 0961 752545

Ristorante Baylik

Vico Leone, 1 Reggio Calabria (RC) - tel. 0965 48624

Ristorante Osteria Del Centro

Via Ortomonaci, 6 - Scilla (RC) - tel. 0965 754072 - www.osteriadelcentro.it

Ristorante Pizzeria Il Tari

Viale Affaccio .- Vibo Valentia (VV) - tel.0963 591419

Ristorante Osteria Lo Sciamano

Via G. Marconi, 28 - Soverato (CZ) - tel. 0967 522564

Ristorante Pizzeria Il Quadrifoglio

Via Nazioni- Lamezia Terme (CZ) - tel. 0968 51709

Ristorante La Baia

Via Lungomare - Rocca Imperiale M. (CS) - tel. 0981 1900096

A Campagnola Agriturismo

Contrada Sant'Andrea, Reggio Calabria – tel. 0965 381251

Le Agavi Agriturismo

C.da Fucidà, 2 Reggio Calabria – tel. 0965 782371

Agriturismo Giglio

Via Olimpia, 91 Crotone – tel. 0962 934815 – www.agriturismogiglio.com



VINI

Diversi e numerosi sono i vini calabresi di qualità (IGT, DOC). Ne ricordiamo alcuni: Cirò (DOC) : viene prodotto nella zona omonima nelle tre tipologie rosso, rosato e bianco. I vitigni che concorrono in misura diversa a formare il vino Cirò sono il Gaglioppo, il Greco bianco ed il Trebbiano toscano. Consigliamo in modo particolare il Rosso Classico Cirò prodotto dalla vinicola Zito V. & F. di Cirò Marina. Pollino (DOC): dal colore rosso rubino o rosso cerasuolo, profumo vinoso, sapore pieno ed asciutto. Concorrono a formarlo i vitigni Gaglioppo per il 60%, Greco nero, Malvasia bianca, Montonico bianco e Guarnaccia bianca. Sant'Anna di Isola Capo Rizzuto (DOC) : colore rosso-rosato, profumo vinoso, sapore asciutto, armonico e rotondo. I vitigni da cui nasce sono: Gaglioppo 40-60%, Nocera, Nerello mascalese, Nerello cappuccio, Mavasia nera, Malvasia bianca e Greco bianco. Greco di Bianco (DOC) : ottenuto dal vitigno Greco bianco con eventuali aggiunte (5%) di altri vitigni a frutto bianco. Le uve vengono sottoposte ad appassimento naturale. Presenta colore giallo – dorato, profumo etereo, sapore morbido con retrogusto caratteristico. Si abbina bene con i dolci.

OLIO

Ricca di oliveti la Calabria è un'altra regione molto vocata all'olivicoltura. Il territorio molto variegato, zone costiere affiancate a zone collinari fanno sì che l'olivo ben si adatti a questo clima. Tutte le zone della regione danno il loro contributo all'olivicoltura regionale. Tre sono le DOP della Calabria: Olio Alto Crotonese, Olio Bruzio e olio Lametia. Tanti oli comunque hanno una tradizione notevole. Segnaliamo l'Olio Conca degli Ulivi prodotto nella Piana di Gioia Tauro della Regione Calabria comprendente una superficie che supera i 23 mila ettari le cui varietà sono la Sinopolese e l'Ottobratica. La tradizionalità è legata al fatto che ancora oggi le olive vengono fatte cadere per cascola naturale e poi raccolte. L'olio Geracese della Locride prodotto nella zona omonima che differisce dal precedente per la varietà in più che è la Grossa di Gerace. Segnaliamo l'Olio extravergine di oliva " Colli di Tropea" del Savuto, della Locride e di Calabria.

PRODOTTI DA FORNO

Diffusa è la tradizione cerealicola della regione. Il pane ovviamente è il prodotto più tradizionale con le numerosissime tipologie o varianti. Segnaliamo il pane di segale di Canolo, in provincia di Reggio Calabria, di forma circolare è formato dalla farina di segale. Il pane ha un colore dorato scuro; la mollica è alveolata irregolarmente, di colore bianco sporco; ha una crosta friabile e croccante, di colore scuro. La particolarità sta nella segale, graminacea simile al grano che viene coltivata nel territorio del Comune di Canolo (RC) e dei comuni limitrofi (comuni montani) per via del fatto che trova migliori condizioni pedo - climatiche nei territori montani. Segnaliamo anche i Bucconotti, squisiti dolci della provincia di Cosenza in particolare Mormanno. Il dolce viene prodotto impastando farina 00, acqua, sale, lievito, strutto e uova. Il ripieno può essere la cioccolata, marmellata con mandorle tritate. Segnaliamo infine le Dita d'Apostolo, squisito dolce della provincia di Reggio Calabria formato dal Pan di Spagna, crema al cioccolato e glassa, di forma cilindrica e ricoperto di pistacchi.

FUNGHI E CONSERVE

In Calabria si usa molto produrre funghi sott'olio. Sull'altopiano della Sila, da agosto a novembre, si raccoglie e si lavora il rinomato fungo rosito (*Lactarius deliciosus*) dal caratteristico colore



giallo-arancio e dal sapore molto gradevole. Sott'olio vengono tipicamente conservati anche i funghi porcini (*Boletus edulis*) e altri funghi di bosco.

SALUMI, CARNI ED INSACCATI

Per la rinomata diffusione dei pascoli collinari e montani della regione, la Calabria propone vari tipi di carni. Oltre al diffusissimo salame di maiale ci sono tanti altri prodotti da segnalare, tra cui la nota 'Nduja, costituita dalle parti grasse del suino (lardo, grasso e pancetta) peperoncino rosso piccante e sale; il Buccularu che deriva dal taglio di carne corrispondente a parte della guancia e del collo del maiale, sale, pepe nero e rosso; e le varie pietanze a base di Maiale Nero di Calabria. La razza Nera Calabrese presenta le caratteristiche di rusticità, capacità di valorizzare gli alimenti poveri, il forte istinto al pascolamento, l'elevata attitudine materna, il forte vigore sessuale del verro. Tali caratteristiche, oltre a permettere la sopravvivenza di questa razza in ambienti impossibili per altre, determina una predisposizione alla trasformazione a cui si deve la fragranza e la rinomanza dei salumi tipici regionali. L'unico salume DOP è il Capocollo di Calabria, che si ottiene dai maiali nati in Calabria, Basilicata, Campania, Puglia e Sicilia. Si utilizza la parte superiore del lombo, sale, pepe nero in grani, peperoncino, budello naturale, diaframma di maiale, aceto di vino.

LATTE E FORMAGGI

Rinomato è il Caciocavallo Silano (DOP): prodotto da latte vaccino, è un formaggio semiduro a pasta filata, dalla forma ovale o tronco-conica. Si chiama "caciocavallo" perché le forme non ancora stagionate vengono appese con una corda "a cavallo" di un bastone; "silano" perché le origini del prodotto sono legate all'Altopiano della Sila. Presenta crosta sottile, liscia, di marcato colore giallo paglierino e pasta omogenea, compatta, con lievissima occhiatura di colore bianco o giallo paglierino. Il suo sapore delicato diventa piccante dopo la stagionatura. La percentuale di grasso sulla sostanza è del 38%. Ricordiamo, inoltre, il pecorino crotonese tra i migliori della regione, la ricotta di pecora calabrese lavorata con foglie e legno di fico, e la giuncata, formaggio vaccino confezionato con steli di giunco o felci.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Tra i prodotti ortofrutticoli segnaliamo gli agrumi. Lungo la costa tirrenica cosentina da Tortora a Cetraro, detta Riviera dei Cedri, si produce il 98% della produzione nazionale di cedro. Il prodotto è molto rinomato e trova in queste zone una situazione pedoclimatica ideale. Il cedro calabrese è ovale, di colore verdino e di sapore semidolce. Segnaliamo le ottime clementine della piana di Sibari e le IGP Clementine di Calabria. Segnaliamo ancora i limoni di Rocca Imperiale (CS). In questa zona, protetta dai venti freddi e mitigata dalle correnti sciroccali offre all'agrumo le condizioni ideali. Il limone è di forma allungata, di sapore semi amaro, di profumo penetrante e color giallo.

MIELE

Alcuni tipi di miele sono davvero caratteristici e poco conosciuti dalla maggior parte dei consumatori come il miele di cardo, il miele di fichi, il miele di corbezzolo. Ma la vera rarità è il miele calabrese di melata di abete che spunta sul mercato alte quotazioni: si presenta scuro quasi nero, dall'odore balsamico e dal sapore leggermente dolce.



Frutto di una tradizione ben bilanciata, che vede uniti territori completamente differenti, la cucina calabrese è caratterizzata da piatti tipici poveri, semplici ed aromatizzati con i sapori forti e genuini di una lunga consuetudine contadina e marinara.

Minestrone di verdure e di pasta

Ingredienti per 4 persone: un pugno di fave secche, un pugno di ceci, un pugno di lenticchie, un pugno di cicerchie, un pugno di fagioli bianchi, gr.200 di cavolo verza, 2 cipolle, una manciata di funghi secchi, 1 gambo di sedano, olio d'oliva, sale, gr.300 di pasta lunga spezzata con le mani. Preparazione: Mettete a bagno dalla sera tutti i legumi, quindi poneteli a cuocere in abbondante acqua unitamente al sedano, al cavolo ed alle cipolle affettati, ai funghi fatti rinvenire in acqua tiepida. Condite con olio d'oliva e sale. Nello stesso recipiente (di cocchio) fate cuocere la pasta.

Rigatoni alla silana

Ingredienti: 400 rigatoni; 500 g di pomodori; una cipolla; 2 spicchi di aglio; ½ cucchiaino di prezzemolo tritato; un ciuffo di basilico; 150 g di prosciutto crudo; 150 g di salsiccia secca; 100 g di guanciale; 100 g di olio extravergine d'oliva; 20 g di funghi porcini secchi; un peperoncino piccante; 50 g di burro; 100 g di caciocavallo fresco; 70 g di pecorino grattato; pepe nero; sale. Preparazione: in un tegame di terracotta mettere i pomodori spezzettati, la cipolla, l'aglio e il prezzemolo tritati, il basilico a pezzetti, il prosciutto in dadini, la salsiccia a fettine, il guanciale a striscioline, i funghi (solo se necessario) a pezzetti, l'olio d'oliva (non precedentemente soffritto) e il peperoncino spezzettato. Lasciare cuocere lentamente per un paio di ore, regolare di sale aggiungendo di tanto in tanto un poco d'acqua nel caso in cui il sugo dovesse asciugarsi. Cuocere in abbondante acqua leggermente salata i rigatoni, sgocciolarli molto al dente, versarli nel tegame contenente il sugo e condire. Quando saranno ben conditi, cospargerli di formaggio pecorino grattato, pepe nero pestato nel mortaio, fiocchetti di burro (possibilmente quello naturale dei butirri) e pezzettini di caciocavallo fresco, tenendo il tutto a fuoco basso. Quando tutto si sarà ben amalgamato, versare nel piatto da portata e servire i rigatoni ben caldi.

Fusilli alla paesana

Ingredienti: 400 g di fusilli; ½ cipolla; uno spicchio d'aglio; 400 g di pomodori pelati; 200 g di funghi porcini sott'olio (o secchi 30 g); 50 g di olive nere; ½ peperoncino rosso piccante; un ciuffetto di prezzemolo; una punta di cucchiaino di semi di finocchio; 70 g di capocollo; 100 g di olio extravergine d'oliva; 70 g di ricotta di pecora affumicata stagionata (oppure formaggio pecorino); sale. Preparazione: in un tegame di terracotta soffriggere con l'olio la cipolla finemente affettata e l'aglio (da eliminare successivamente) appena dorato. Unire i pomodori privati dei semi e del loro succo, i funghi tagliati a pezzetti (se secchi bagnarli in acqua tiepida), le olive snocciolate e tagliate a metà, il peperoncino rosso tagliuzzato,

Stoccafisso alla calabrese

Ingredienti: 1 kg di stoccafisso, 1 kg di patate, un bicchiere di vino bianco, olio extravergine di oliva, aglio, prezzemolo, qualche filetto di acciuga, olive liguri, peperoncino.

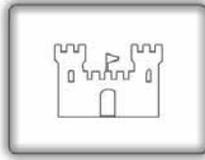
Preparazione: tagliare a fette sottili le cipolle e farle imbiondire nell'olio in un tegame, possibilmente di terracotta aggiungere dopo qualche minuto i pomodori ed il prezzemolo tritato. Salare, sminuzzare il peperoncino rosso, e lasciar cuocere per un quarto di ora circa. Tagliare a pezzi lo stoccafisso, aggiungendolo alla salsa e bagnandolo con il vino, lasciandolo evaporare per qualche minuto. Unire le patate tagliate in grossi pezzi, i capperi, allungare con qualche mestolo d'acqua calda, unire le olive e continuare la cottura per altri 10 minuti. Servire ben caldo.

VIAGGIO IN SICILIA



**PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: PALERMO-CATANIA 209 km; PALERMO-MESSINA 223 km
MESSINA-CATANIA 94 km; MESSINA-SIRACUSA 162 km; SIRACUSA-CATANIA 65 km**

La Sicilia è l'isola più grande del Mediterraneo, a nord si affaccia sul Mar Tirreno, ad est è divisa dall'Italia dallo stretto di Messina ed è bagnata dal Mar Ionio, a sud-ovest è separata dall'Africa dal canale di Sicilia. A primo sguardo la Sicilia ha la caratteristica forma triangolare, ed è proprio per questo che gli antichi Greci le diedero il nome di Trinacria. I vertici del triangolo sono costituiti da tre capi: Capo Peloro, o Punta del Faro, a Messina; Capo Passero a Portopalo a sud, Capo Boeo o Lilibeo ad occidente, nelle vicinanze di Marsala. L'estremità nord-orientale è separata dalla penisola della Calabria dallo stretto di Messina, lungo solo tre chilometri. L'estremità meridionale è, invece, rivolta verso l'Africa, da cui la separa un tratto di mare largo 140 km: il Mare di Sicilia. La Sicilia è un'isola ricca di vulcani, i più importanti sono: Etna, Stromboli e Vulcano. La Sicilia è poco montuosa. Nella Sicilia orientale vi è un'ideale continuazione dell'Appennino Calabro nei monti Peloritani, Nebrodi e Madonne, invece la Sicilia occidentale e centrale presenta massicci più isolati. A sud-est si innalzano i Monti Iblei, una sorta di tavole che scendono sin giù verso il mare ed attraversati da gole profonde. Ma la montagna più importante ed elevata della Sicilia è l'Etna (3.263 metri), il maggior vulcano attivo dotato di 4 crateri sommatiali attivi e circa 300 bocche eruttive. I corsi d'acqua più lunghi sono l'Imera Meridionale (o il Salso), il più lungo dell'isola che sfocia nel Canale di Sicilia, e il Simeto, che ha il bacino idrografico più ampio, che sfocia nel Mar Ionio. In Sicilia vi sono quattro parchi naturali regionali, molte riserve naturali, aree marine protette e zone umide.



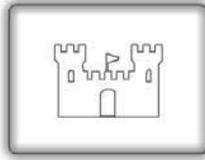
Notevole è la produzione di cereali, tra cui il frumento, in particolare nella pregiata qualità del grano duro, ottimo per produrre buona pasta. La pesca è una risorsa importantissima per la Sicilia che è ricca di porti, i più importanti sono quelli di Mazara del Vallo, di Sciacca, di Poro Empedocle, di Licata. Durante il soggiorno il turista potrà deliziare il proprio palato con le prelibatezze della cucina siciliana, come il pecorino siciliano, il formaggio Ragusano, il Canestrato, formaggio a pasta dura, il Fiore Sicano, formaggio a pasta cruda, la provola, la ricotta salata ecc... .

PALERMO: Festa Patronale: Santa Rosalia (15 luglio)

Città capoluogo della Sicilia e della provincia omonima. E' situata sulla costa settentrionale dell'isola nella conca d'oro. Fondata dai Fenici, assunse grande splendore soprattutto sotto il dominio degli Arabi e dei Normanni, che vi hanno lasciato importanti monumenti della loro civiltà. Essa possiede, anche magnifici palazzi di stile rinascimentale e barocco. Data la posizione, Palermo gode di un clima tipicamente mediterraneo. Il porto, ben attrezzato ha un movimento notevole sia di merci sia di passeggeri. L'importanza della città che si è notevolmente accresciuta nell'ultimo dopoguerra, anche dal punto di vista politico-amministrativo; dopo l'istituzione della regione autonoma siciliana, la città ospita il parlamento siciliano e tutti gli uffici ad esso collegato. Tra i monumenti principali di Palermo, testimoni di una storia gloriosa merita anzitutto la citazione la cattedrale a forma di croce latina, con tre navate. Vi sono altre chiese di notevole interesse artistico e storico: la chiesa di San Giovanni degli eremiti, con le caratteristiche cupole moresche sovrastanti; la chiesa di San Domenico considerata il pantheon delle gorie siciliane; la chiesa di San Cataldo; le catacombe del convento dei Cappuccini. La città conserva anche gli edifici civili di grande interesse, quali il palazzo dei Normanni, il palazzo Tribunali, il palazzo Sclafani: sede oggi del Parlamento della regione siciliana. Il turista non potrà perdere infine un'entusiasmante visita all'Orto botanico, uno dei più importanti a livello europeo. Numerose sono le manifestazioni folcloristiche a Palermo; la più importante è la festa religiosa della patrona Santa Rosalia. Il cosiddetto "festinu" si svolge dal 10 al 15 luglio, con gare sportive, sfilate dal carro tipico. Esibizioni musicali e spettacoli pirotecnici.

CATANIA: Festa Patronale: Sant'Agata, Sant'Euplio (5 febbraio)

Adagiata a piedi dell'Etna, pur essendo stata fondata dai Greci, ha un aspetto più moderno. Sorge ai margini di una pianura fertilissima, ricca di agrumenti, uliveti e orti, e gode di un clima alquanto temperato in inverno e caldo d'estate. Ha importanza come centro di commercio agricolo come centro industriale, oltre che come porto. E' pure sede di importanti istituti culturali, 4 università, biblioteche, osservatorio astronomico e vulcanologico. Lo sviluppo della città è stato particolarmente intenso dalla metà del secolo scorso in poi. L'abitato è adorno di belle piazze, di giardini, con molti monumenti (Bellini, Cavour, Mazzini, Vittorio Emanuele II), di strade magnifiche. Degni di nota sono la cattedrale eretta nel 1092 "in stile gotico-romano", più volte rimaneggiata ed ora in stile barocco, e davanti ad essa la fontana dell'elefante in lava; il castello Ursino; le chiese di San Nicola della collegiata e di Santa Maria di Gesù; il barocco palazzo Biscari. Interessante anche il museo belliniano, allestito nella casa natale di



Bellini. Il tono generale dell'architettura catanese è il barocco lussureggiante. Caratteristica è la processione della festa di S. Agata, con i tipici ceri detti "cannelore", nella quale, i fedeli indossano il rituale sacco bianco e tirano con due lunghe corde il fercolo con reliquie della santa.

MESSINA: Festa Patronale: Madonna della Lettera (3 giugno e 15 agosto)

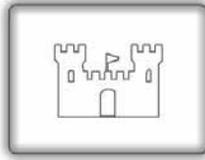
È la porta di ingresso della Sicilia e sorge sul luogo di una colonia greca/Zancle. Essa fu completamente distrutta nel 1908 da un terremoto, ma fu subito ricostruita con perfetta pianta geometrica. La vita economica della città verte, oltre che su alcune attività industriali, principalmente sul movimento portuale e sulle funzioni commerciali, ai cui effetti ha un notevole peso la fiera campionaria Internazionale che si svolge ogni anno in agosto. Monumenti degni di nota sono: il Duomo, quasi completamente ricostruito ma che conserva le linee originarie della struttura medievale, con tre ricchi portali gotici e un interno con tre navate; le chiese duecentesche dell'Annunziata dei Catalani e di San Francesco d'Assisi e la fontana di Nettuno. Presenta inoltre grande interesse il Museo Nazionale, specie per alcune opere di Antonello di Messina e di Caravaggio. Tra le feste tradizionali che ancora oggi si svolgono in molte ricorrenze dell'anno con caratteristiche processioni, va ricordata la processione della "Vara", il 15 Agosto. A breve distanza, vale la pena visitare il museo archeologico di Naxos, con reperti provenienti dagli scavi dell'antica Naxos (VII-VI sec. a. C.)

TRAPANI: Festa Patronale: Sant'Alberto degli Abati (7 agosto)

Il nome di un villaggio sicano sito nell'entroterra che in greco suona Drepanon, o falce, viene ora ritenuto allusivo della forma lievemente falcata dello stretto e piatto promontorio su cui è distesa la città attuale, di aspetto prevalentemente moderno; in realtà in antico il promontorio era un piccolo arcipelago. Il corso, Vittorio Emanuele, fiancheggiato da edifici barocchi, è l'arteria principale della città vecchia. In S. Maria del Gesù, della prima metà del '500, è custodita sotto un baldacchino marmoreo di Antonello Gagini (1521) la Madonna degli Angeli, terracotta smaltata di Andrea della Robbia. Il principale monumento della città, il Santuario dell'Annunziata, ha l'antica facciata trecentesca con portale gotico e rosone, mentre il campanile è barocco: nell'interno, a unica navata settecentesca, le cappelle dei Pescatori (XV sec.) e dei Marinai (XVI sec.) ricordano le tradizioni marittime del luogo; la Madonna di Trapani nella fastosa cappella della Madonna, dietro l'altar maggiore, è opera di Nino Pisano (o della bottega). Nell'ex convento dell'Annunziata (XVIII sec.) con un bel chiostro (XVI – XVI sec.), è sistemato il Museo Regionale Pepoli (9-13.30; mar. e gio. anche 15-18; dom. e festivi anche 9-12.30), con raccolte di archeologia, pittura, scultura e arti minori (con lavori in corallo, che a Trapani hanno antica tradizione); emergono il S. Giacomo di Antonello Gagini (1522), una Pietà di Roberto Oderisi nella sala dei dipinti del '300 e del '400 e il S. Francesco che riceve la stimmate di Tiziano.

SIRACUSA: Festa Patronale: Santa Lucia da Siracusa (13 dicembre)

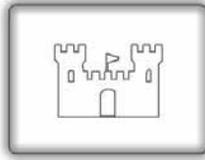
Fino all'età romana fu la più potente e splendida città della Sicilia. Oggi il luogo offre meravigliosi esempi del tardo barocco in cui fu ricostruita dopo il terribile terremoto del 1963



e delle antiche pietre classiche, in un insuperabile paesaggio di mare, roccia, vegetazione mediterranea, limpido, e mite cielo. La recente espansione moderna è avvenuta lungo l'asse per Catania. L'isola di Ortigia è il sito del primo insediamento greco, oggi pittoresco intrico di viuzze; nel centro dell'isola si apre la piazza Archimede, con la moderna fontana di Artemide. La piazza del Duomo è un vivace complesso architettonico barocco. Il Duomo si presenta con la chiaroscurata fronte barocca settecentesca di A. Palma (1728-54), ma è stato costruito adattando integro il colonnato periferico del tempio dorico di Athena (V sec. a.C.; capitelli e fusti delle colonne si vedono sporgere dal muro laterale in via Minerva); la navata centrale della chiesa è la cella del tempio; fra gli arredi sono significativi il fonte battesimale, fatto di un cratere ellenistico, sorretto da duecenteschi leoncini di bronzo, il S. Zosimo, attribuito ad Antonello da Messina (ora precauzionalmente rimosso), la Madonna delle Neve e la S. Lucia di Antonello Gagini (XVI sec.). I papiri ornano la fonte Aretusa che sgorga in un bacino nella piazza affacciata al mare; è un luogo romanticamente celebre per il mito che vuole la ninfa Aretusa gettarsi in mare, dalle rive dell'Elide, per sfuggire ad Alfeo e ricomparire come fonte, e Alfeo mutarsi in fiume sottomarino e, inseguendola, mescolare le due acque; la polla di acqua dolce dell'"occhio della Zillica", sgorgante nel porto, è Alfeo. In un edificio svevo, rimaneggiato nel XV sec. con bifore e trifore catalane, il Palazzo Bellomo, ha sede la Galleria Regionale; gli ambienti, architettonicamente di pregio, ospitano una collezione di scultura, una pinacoteca interessante, con l'Annunciazione di Antonello da Messina (1474) e il Seppellimento di S. Lucia del Caravaggio, nonché una grandiosa planimetria settecentesca della città. L'estrema punta dell'isola è occupata del Castello Maniace (non visitabile), costruzione di Federico II (1239), quadrata, con torri cilindriche angolari, un portale gotico e, sul lato a mare, una trifora. Il quartiere di impianto medievale si estende nella parte orientale dell'isola in cui si scoprono, in strette vie, cospicue chiese e palazzi barocchi; la via Vittorio Veneto era la Mastrarua, la strada principale della Siracusa spagnola.

RAGUSA: Festa Patronale: San Giorgio e San Giovanni Battista (29 agosto)

Ragusa superiore e Ragusa Ibla formano due entità che dal 1865 al 1926 furono addirittura due comuni diversi. Ragusa superiore, impiantata su una regolare scacchiera, è di aspetto moderno; Ragusa Ibla, che si vuole occupi il luogo della sicula Hybla Heraia, è pittoresca, di accidentata planimetria e in gran parte barocca. In Ragusa superiore, la Cattedrale (1706-1760) domina sulla centrale piazza S. Giovanni, che si apre a terrazza, recinta da una balaustrata; il suo largo prospetto è fiancheggiato dall'alto campanile. Il Museo Archeologico Ibleo (9-14 e 15-18; festivi 9-13 15-18) raccoglie reperti di scavi del ragusano divisi in 6 sezioni: preistorica, greca, ellenistica, dei siti indigeni, tardoromana e, infine, l'ultima sezione, con reperti da collezione di acquisto. Una bella vista sulla cava di S. Domenico si ha dal lungo ponte dei Cappuccini, che la scavalca. Ai piedi della chiesa di S. Maria delle Scale (242 gradini) scendono a rampe a Ibla; a loro termine, la chiesa di S. Maria dell'Idria e due palazzi barocchi. A Ragusa Ibla la facciata barocca di San Giorgio, a tre ordini nella parte centrale, in cima a una scalinata che la pone come sfondo della p. del Duomo, è un formidabile episodio dal barocco settecentesco isolano; la chiesa è stata eretta (1738-75) su disegno del siracusano Rosario Gagliardi e terminata con una cupola neoclassica. Il Giardino



Ibleo consente un bel panorama sulla città; a d dell'ingresso, la diruta chiesa di S. Gregorio Vecchio con un portale gotico-catalano (XV sec.). A 16 km Comiso presents, oltre alle terme romane e ad alcune chiese di degna architettura, un interessante battistero bizantino con affreschi del XIV sec.

AGRIGENTO: Festa Patronale: San Gerlando e San Calogero (25 febbraio)

Fondata nel 581 a.C. dai coloni Rodii e Cretesi della vicina Gela, Akragas divenne in breve tempo una delle più importanti città della Magna Grecia, in Sicilia seconda solo a Siracusa. L'area urbana aveva un'ampiezza di 456 ettari ed era circondata da mura di fortificazione con nove porte d'ingresso. La popolazione era di circa 300.000 abitanti ed era considerata "la più bella città dei mortali". Nel 210 a.C. venne saccheggiata dai Romani e assoggettata all'impero ma conobbe nei secoli successivi, l'invasione e la riedificazione da parte degli Arabi che la ricostruirono sulla cima della collina in cui oggi si ammira il centro storico, con le sue piccole viuzze e cortili che convergono verso la Via Atenea, che e' da considerare anche oggi la più importante arteria della città. La Via Atenea da Porta di Ponte, attraversa il centro storico e su di essa si affacciano bellissimi palazzi e numerose chiese con diversi stili che contengono all'interno dei veri e propri tesori di arte sacra. Tra questi, all'interno delle chiese, si possono visionare numerose opere del Serpotta e del Gagini. Tra le altre chiese troviamo quella dell'Addolorata e di San Francesco di Paola, ubicate nel popolare quartiere Rabato, di San Giuseppe, San Domenico, Dell'Itria o Sant'Alfonso, dell'Immacolata e di S.Maria dei Greci costruita sui resti di un tempio greco. Oggi Agrigento si estende su una superficie di 254 Km² a 230 metri dal livello del mare e conta 55.424 abitanti. Un'altra opera di grande importanza e' la Cattedrale di Agrigento. I primi lavori per la realizzazione cominciarono prima dell'anno 1100 per volontà del vescovo Gerlando. Ma soltanto 200 anni dopo, durante il periodo di vescovato di Bertoldo De Labro, la chiesa realizzata venne intitolata a San Gerlando, patrono della città dei Templi. Con il passare degli anni e dei secoli, altre costruzioni vennero aggiunte all'originaria. Ciò ha provocato una varietà di stili non indifferente che ancora oggi si possono ammirare all'interno del Duomo. Si va da quello normanno a quello gotico-chiamomontano, da quello rinascimentale a quello barocco. All'interno si possono ammirare affreschi e sculture di grande pregio artistico.

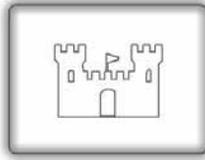
CALTANISSETTA: Festa Patronale: San Michele Arcangelo (29 settembre)

Caltanissetta (Cartanissetta o Cartanissetta in siciliano) è un comune italiano di 60.355 abitanti, capoluogo dell'omonima provincia.

L'etimologia deriva dall'arabo Q'al'at Nissa, che significa "Castello delle donne", piccolo villaggio sicano, sorto nella zona di Sabucina.

Di origine antica, addirittura pre-greca, sicuramente sicana, situata nella zona del monte Gebel Habib ("la montagna felice"); venne conquistata dai Romani, guidati dal console Lucio Petilio, che fondò una colonia chiamata in suo onore "Petiliana". Successivamente arrivarono gli Arabi, intorno all'831 d.C., che giunsero all'originario nome il prefisso Q'al'at (castello) da cui Qalat-an-Nissa, il castello delle donne.

Nel 1087 divenne possesso di Ruggero I di Sicilia normanno, la città, comincia a chiamarsi Calatanesat, successivamente modificato in Caltanixettum, viene trasformata in feudo per vari



membri della sua famiglia. Condivise le sorti della Sicilia e particolarmente nel periodo spagnolo durante il quale soffrì spesso la carestia. Nel 1407 passò ai Moncada di Paternò e ad essi rimase fino alla soppressione della feudalità in Sicilia, nel 1812. Nel 1718 Caltanissetta fu uno dei centri della rivolta antisavoiarda in Sicilia, costringendo l'esercito sabaudo ad abbandonare la città. Nel 1818, in pieno periodo borbonico, Caltanissetta fu elevata a capoluogo di provincia. Nel 1820 si rifiutò di partecipare ai moti siciliani, subendo per ciò le rappresaglie degli insorti. Ma nel 1848-1849 aderì alla rivoluzione, seguì le sorti della Sicilia, e venne annessa al Regno d'Italia nel 1860, quando fu interessata da un grande boom economico dovuto soprattutto ad un'intensa attività mineraria. Una delle tradizioni più importanti di Caltanissetta è la Settimana Santa. Durante la settimana che precede la Pasqua, si svolge per le vie del centro storico della città la manifestazione denominata "A Simana Santa" (La Settimana Santa). Una rappresentanza dei dieci mestieri più antichi (barbieri, pittori, muratori ecc..) sfila in processione il Mercoledì Santo, aprendo ufficialmente la manifestazione.

CEFALÙ: Festa Patronale: San Salvatore (dal 2 al 6 agosto)

La nascita di Cefalù affonda le sue radici nel fertile terreno del Mito che vorrebbe la Città popolata, per la prima volta dai Giganti, discendenti da Noè, o fondata dai Sicani (tra il 3.000 e 2.700 a.C.) o da Fenici, questi ultimi la avrebbero chiamata Ras Melkart. Dalla più antica frequentazione umana di Cefalù si trovano tracce preistoriche in due grotte sul versante settentrionale della rocca. Nel 396 a.C. Imilcone, Generale Cartaginese si allea con gli abitanti di Cefalù. Nel 307 a.C. la città venne conquistata dai Siracusani. Nel 254 a.C. viene presa, con l'inganno, dai Romani diventando, poi, Città Decumana: Cephaloedium il nome latino. Poche le tracce lasciate dai Bizantini (alcuni resti di fortificazioni); nell'858 la città viene conquistata dagli Arabi prendendo il nome di Glafudi; successivamente occupata dai Normanni. Cefalù passa da un feudatario all'altro, fino a quando viene riscattata dal vescovo; Nel 1742 nascono i Consolati di Commercio, quelli di Francia, Danimarca, Svezia, Norvegia e Paesi Bassi. La città si apre all'Europa e comincia ad essere meta dei viaggiatori del Grand Tour. Il 5 luglio del 1862 Giuseppe Garibaldi fa visita a Cefalù dove tiene un discorso dal balcone della Casa Comunale. Cefalù è ricca di monumenti importanti: Palazzo Maria (Piazza del Duomo), l'Osterio Magno (Corso Ruggero) esso è un complesso monumentale del XIII secolo residenza della famiglia Ventimiglia Marchesi di Geraci, essa svolse un ruolo molto importante in Città. Ai Ventimiglia si devono molte importanti costruzioni come: la Torre di Porta Ossuta e la chiesa di S. Antonio di Padova. La Cattedrale, del XIII secolo, essa si divide in tre navate con copertura lignea, è arricchito da un fonte battesimale Romanico con vasca di lumachella grigia. All'interno di Essa troviamo due importanti reliquiari: quello della Santa Croce e quello delle Sante Spine. Altro complesso da visitare è il Museo Mandralisca che contiene una pregevole collezione archeologica, una Pinacoteca della quale fa parte il "Ritratto d'Ignoto" capolavoro di Antonello da Messina, una collezione Malacologia e una Biblioteca Storica. Altra chiesa da vedere è quella di San Biagio, all'interno di essa si possono ammirare gli affreschi del XIII secolo. Cefalù è stata anche set cinematografico dove hanno girato il film "Vacanze d'Amore" (1954), ma non solo è stata anche luogo di importanti manifestazioni sportive e culturali come il "VI Rally del Cinema", ha ospitato le selezioni di "Miss Europa" (1960).



Grande Albergo Sole ★★★★★

Corso Vittorio Emanuele, 291 - Palermo - tel. 091 581811 / 091 604111 - www.ghshotels.it   

Centrale Palace Hotel ★★★★★

Corso Vittorio Emanuele, 327 - Palermo - tel. 091 336666 - www.centralepalacehotel.it   

Hotel Poggio Del Sole Resort ★★★★★

S.P. Ragusa-Marina di Ragusa, km. 5,7, Ragusa – tel. 0932 668521   
www.poggiodelsoleresort.it

Gran Hotel Lido Mortelle ★★★★★

Località Lido Mortelle - S.S. 113 Mortelle - Messina (ME) - tel. 090 321017
www.giardinodellepalme.com   

Hotel San Michele ★★★★★

Via Fasci Siciliani, sn - Caltanissetta (CL) - tel. 0934 553750
www.hotelsanmichelesicilia.it   

Hotel Kroma ★★★

Via G. D Annunzio, 60 Ragusa – tel. 0932 622800 - www.hotelkroma.it   

Archimede Hotel ★★★

Via Crispi, 67 Siracusa – tel. 0931 462040 / 462458 - www.hotelarchimede.sr.it   

Albergo Hotel Tre Torri ★★★

Viale Cannatello, 7 Agrigento – tel. 0922 606733 - www.hotelretorri.eu   

Hotel Moderno ★★★

Via Alessi, 9 - Catania (CT) - tel. 09 5326250 - www.albergomoderno.it   

Hotel Casale del Sole ★★★

C.da Cuba Cardinale - Misterbianco (CT) - tel. 095 204945 - www.ilcasaledelsole.it   

Hotel Harmory ★★★

Via Lungarini 48 - Palermo - tel. 0916177944 - www.harmonyhotel.it   

Albergo Hotel Gabbiano ★★★

Via Libertà, 221 - Termini Imerese (PA) - tel. 091 8113262 - www.hotelgabbiano.it   

B&B Panormus

Via Roma, 72 Palermo - tel. 091 6175826 - www.bbpanormus.com



B&B Ai Cartari

Via Alessandro Paternostro, 62 Palermo - tel. 091 6116372 - www.aicartari.it

B&B Villa Vetri

C.da S. Giuseppe, Pergusa (EN) - tel. 093 5511740 - www.villavetri.it

Trattoria Casa Del Brodo

Corso Vitt. Eman., 175 - Palermo - tel. 091 321655 - www.casadelbrodo.it

Ristorante Al Desco

Via Judica, 23 - Palermo - tel. 0916090587

Ristorante Vico S. Barnaba'

Via S. Barbara, 67 - Catania - tel. 095 311068 - www.grupposanbarnaba.it

Ristorante Il Giardino degli Aranci

Contrada Gianferrante snc - Paternò - (CT) - tel. 328 9132504
www.ilgiardinodegliaranci.com

Ristorante L'altro Orso

Via Placida, 22 - Messina (ME) - tel. 09057975 - www.laltrorso.it

Ristorante Il Gabbiano

Via Liberta', 221 - Termini Imerese (PA) - tel. 091 8113265

Ristorante Il Barocco

Via Cavour Camillo Benso, 69 - Noto (SR) - tel. 0931 837016

Agriturismo Le Fontanelle

Via Leone Pietro - Caltanissetta (CL) - tel. 0934 592437

Agriturismo Margherita

C.da Sciara - Palermo - tel. 0941 434975 - www.agriturismomargherita.it

Agriturismo Montalbano

Via Montagna ferraro, 6 - Sciacca (AG) - tel. 0925 80154 - 329 7992775
www.aziendamontalbano.com



VINI

La Sicilia è una delle regioni meridionali più importanti per la produzione di vini. Dal vitigno moscato di Alessandria (più noto con il nome di zibibbo) nascono due rinomati vini: il Moscato di Pantelleria (DOC) ed la tipologia Passito (DOC) dello stesso, entrambi dal colore giallo dorato o ambrato, profumo caratteristico e fragrante, sapore dolce ed aromatico. Famoso in tutto il mondo è il vino liquoroso Marsala (DOC): nella tipologia rosso nasce dai vitigni Nero d'Avola, Perricone, Nerello Mascalese; nella tipologia bianco, invece, nasce dai vitigni Cataratto, Grillo, Inzolia e Damaschino. Altro importante vino siciliano è l'Alcamo (DOC): il bianco è prodotto da diverse uve tra cui Cataratto bianco comune e lucido; il rosso, invece, nasce da uve Nero d'Avola. Altri importanti vini siciliani sono l'Etna (DOC), il Cerasuolo di Vittoria (DOC), il Sicilia (IGT): di quest'ultimo segnaliamo l'etichetta Divite dell'Azienda Calogero di S. Agata (ME).

OLIO

La Sicilia è, come la Puglia e Toscana la regione tradizionalmente olivicola. La regione offre sei oli DOP, tra cui l'Olio Monti Iblei, del ragusano, con ben otto tipologie. Le varietà che compongono quest'olio è la Tonda Iblea, pianta molto rustica, autoctona che produce un olio di colore verde. Recentemente sono state introdotte a comporre il medesimo olio anche la varietà Sanbenedettese e Nocellara etnea, Biancolilla e Moresca. Le olive vengono raccolte a mano e la premitura è a freddo. L'Olio Valle del Belice è circoscritto nella zona omonima, prodotto con la varietà autoctona Nocellara del Belice e Biancolilla, Giaraffa, Cerasuola, Buscionetto, Santagatese, l'Ogliarola Messinese. Il prodotto si presenta verde intenso con riflessi dorati, di odore intenso fruttato con spiccate note di erba fresca, carciofo e pomodoro e sapore con note fruttate di oliva e una composizione aromatica robusta. Nel Messinese segnaliamo anche l'olio Valdemone, ottenuto dalle varietà Santagatese, Ogliarola Messinese e Minuta, sole o congiuntamente fino ad un massimo del 70% e possono concorrere le cultivar di Mandanici, Nocellara Messinese, Ottobratica, Brandofino e Verdello. Il prodotto, di colore giallo oliva dorato, limpido o con una leggera velatura; di odore più o meno intenso di fruttato, di oliva appena colta, seguito da sentori di erbe e di sapore fresche con un leggero retrogusto di mandorla, frutta fresca, pomodoro e cardo. L'olio ha un aspetto limpido o leggermente velato, un colore giallo oliva dorato, mediamente fruttato e dal sapore dolce. Segnaliamo, infine l'Olio Valli Trapanesi, Olio Val di Mazara e Olio extravergine di oliva di Giardiniello.

PRODOTTI DA FORNO

La Sicilia è rinomata per i Cannoli Siciliani, ottimo dolce a base di ricotta, cannella e pistacchio. Tra gli altri prodotti segnaliamo le varie tipologie di pane, tra cui il Pane Votivo, prodotto nel comune di Palazzolo Acreide in occasione della festa dedicata a S. Paolo, che si celebra il 29 giugno. Che è un pane con semola di grano duro a forma di grossa ciambella sulla quale viene rilevato un serpente – simbolo del santo; la Mafalda formato da farina di semola rimacinata, malto, semi di sesamo, semolino, lievito di birra, sale; il cavagneddu, prodotto a Cassaro in provincia di Siracusa. E' un pane/dolce, del periodo pasquale, a forma di cesti, canestrelli, animali domestici, bambini di ambo i sessi, piante e fiori. L'uovo sodo, simbolo di prosperità e rinascita, è sempre presente in questi pani dolci rituali. A Piana degli Albanesi vi segnaliamo Pasticceria, Rosticceria Clesceri Giorgio - tel. 0971 8574412 – cell. 328 5422934.



Ricca di prodotti fragranti, spezie e profumi che testimoniano le dominazioni di popoli diversi, la cucina siciliana è probabilmente la più antica d'Italia, forse la più ricca di specialità e certo la più scenografica.

Maccheroni alla siciliana

Ingredienti per 4 persone: gr. 400 maccheroni; gr. 400 pomodori maturi; gr. 300 melanzane; aglio, basilico, prezzemolo; parmigiano grattugiato; olio di oliva; sale e pepe. Preparazione: sbucciate le melanzane, tagliatele a dadi e tenetele sotto sale per circa mezz'ora. Cucinate i pomodori in acqua bollente, sbucciateli e tagliateli a pezzettini. In una pentola, fate rosolare uno spicchio d'aglio schiacciato: quando è dorato toglietelo e mettete le melanzane. Soffriggetele per qualche minuto a fuoco bassissimo: aggiungete i pomodori, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un po' di basilico, sale e molto pepe.

Cucinate la salsa per 15 minuti ed aggiungete i maccheroni cotti in acqua salata. Aggiungete del parmigiano grattugiato e servite subito.

Braciolette alla messinese

Condire il pangrattato con olio, sale, prezzemolo tritato, pepe, uno spicchio d'aglio tritato finissimo e formaggio caciocavallo rimescolandolo il tutto in una terrina. spalmare le fettine di carne con un ricciolo di sugna, metterle su ciascuna di esse due o tre cucchiaini del ripieno, quindi arrotolarle facendo attenzione a chiudere bene; dopo averne infilato cinque per ogni spiedo e averle spalmate all'esterno con un poco di sugna, farle cuocere su una graticola alla brace.

Cassata siciliana

Ingredienti: gelatina di albicocche; pan di Spagna; glassa di zucchero colorata al verde pistacchio; frutta candita intera. 1 kg di ricotta dolce; 370 g di zucchero; 2 bicchieri di liquore dolce (preferibilmente maraschino); 80 g di cioccolato a pezzetti; 100 g di candidi a dadolini.

Foderare una tortiera con una carta oleata, sul fondo e sui bordi; ungere la carta abbondantemente con gelatina di albicocche (farà da adesivo) e quindi foderare ancora con un sottile strato di fette di pan di Spagna. Farcire con crema di ricotta ottenuta lavorando molto la ricotta con tutti gli altri ingredienti.

Una volta farcita e livellata in superficie, coprire con un disco di pan di Spagna, e far freddare per un paio d'ore.

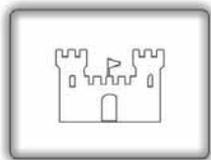
Porre sulla cassata un disco di cartone di diametro maggiore e capovolgerla: eliminare la carta oleata, aggiustare i bordi aiutandosi con altra gelatina di albicocche. Coprire la superficie ed i bordi con glassa di zucchero colorata al verde pistacchio, decorare con frutta candita intera, e riporre in frigorifero per 1-2 ore prima di servire.

VIAGGIO IN SARDEGNA



**PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: CAGLIARI-NUORO 181 km; CAGLIARI-OLBIA 265 km
OLBIA-SASSARI 103 km; SASSARI-ORISTANO 123 km**

La Sardegna è caratterizzata da una forma simile ad un rettangolo, con una superficie di 24.083 km² e uno sviluppo costiero complessivo di circa 2.400 km. La morfologia è prevalentemente montuosa, caratterizzata da massicci altipiani e gruppi collinari disposti in maniera irregolare. Il più importante fra i gruppi montuosi è quello del Gennargentu (nella parte centro-orientale dell'isola), che culmina nella vetta più alta della regione, la Punta Marmora (1834 m). Più a nord si innalza il massiccio del Sopramonte, mentre a sud-ovest si estendono i monti del Sulcis e dell'Iglesiente. Il vero e proprio patrimonio della Sardegna è però la sua splendida costa, bagnata da un mare impareggiabile. Le coste sono alte e rocciose a nord, a est e parzialmente a ovest (coste frastagliate soprattutto nei due estremi nord-orientale e sud-occidentale), mentre tratti di litorale sabbioso si trovano nel perimetro meridionale e in parte di quello occidentale. La presenza umana in Sardegna è molto antica, risale all'età preistorica, dove fiorì una delle civiltà più importanti e originali del Mediterraneo. Le prime testimonianze del periodo storico sono dei Fenici che fondarono colonie in Sardegna per sfruttare il mare poco profondo e insenature che permettono l'attracco e la difesa da eventuali nemici. Dopo la guerra di successione spagnola la Sardegna passò allo stato sabaudo (1720), dopo circa un secolo iniziò la riforma albertina (1836-1839) avviata, con l'abolizione delle strutture feudali, un svecchiamento delle strutture statali. La prima manifestazione di arte in Sardegna risale al Neolitico, con le prime decorazioni sulle ceramiche. Il ricco repertorio degli ornati vascolari e le piccole statuine che raffigurano la "dea madre" (di età neolitica), riprodotte con stili differenti, costituiscono le produzioni artistiche più importanti della preistoria isolana. La tessitura è una delle attività ancora molto diffuse in Sardegna, va dai tappeti agli arazzi, dalle coperte agli



asciugamani e ai tipici scialli. I tessuti, creati sempre a mano, con telai verticali, tipici della Barbagia, o con telai orizzontali in legno, assumono diverse funzioni. Il tappeto sardo nasce come oggetto decorativo della cassapanca, che custodiva principalmente il corredo della sposa. Un altro prodotto tipico dell'artigianato sardo le terrecotte che vengono invetriati, con una tonalità giallo-verdognola che si stempera nel colore bruciato della creta.

CAGLIARI: Festa Patronale: San Saturnino (30 ottobre)

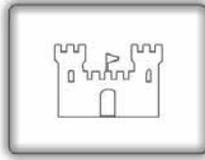
Situata tra spiagge, colline e lagune interne, Cagliari è sempre stato un polo dominante del territorio circostante sia come porto interessato agli scambi e ai commerci sulle principali rotte del Mediterraneo, sia come struttura fortificata, fulcro di un sistema militare a largo raggio. Oggi la città, primo porto, massimo centro economico, guida politica e culturale della Sardegna, ne rispecchia la sconvolgente, non prevista trasformazione più traumatica e intensa che altrove. Del resto, Cagliari ha il ruolo morale di capitale dell'isola. Sul colle, il rione Castello, la parte più antica della città, è circondato da spalti e torri di origine pisana e conserva un'impronta spagnola, anche con qualche prato fiorito e decorazioni ceramiche del tipo degli azulejos. Le testimonianze di epoca romana, quando il luogo si chiamava Kralis (ma il nome è ancora più antico, risale a una fondazione fenicia), si trovano a nord-ovest di Castello. Tra Castello e il porto i quartieri sette-ottocenteschi hanno un certo aspetto ligure-piemontese del tempo del regno di Sardegna. Verso levante, fino al Monte Iripino si trovano alcune antiche chiese e santuari. La vasta zona industriale si estende a ponente, oltre gli stagni, presso le saline di Santa Gilla. Sulla caratteristica p. dell'Arsenale si apre la monumentale porta omonima, ingresso alla Cittadella dei Musei, sorta sul sito della fortezza spagnola. Vi trovano posto il Museo Nazionale Archeologico, la Pinacoteca Nazionale, il Museo Siamese Cardu e la Collezione delle Cere. Il Museo Nazionale Archeologico (9-19) raccoglie la collezione più importante dell'isola, fondamentale per la conoscenza delle culture preromane in Sardegna. Vi sono: materiali di sepolture preistoriche dalle domus de ianas (letteralmente case della fate) e dalle tombe dei giganti o da siti dell'età neolitica ed eneolitica (singolari le cosiddette Veneri); i ben noti bronzetti nuragici; i rari lingotti di rame con marchi in caratteri minoici; reperti del periodo delle città puniche e romane, comprendenti fra l'altro gioielli e amuleti fenici, punici e romani, vasi greci, bronzi fenicio-punici ed egiziani e una vasta collezione di vetri romani. La pinacoteca comprende dipinti pisani, senesi e genovesi, opere di pittori spagnoli e sardi del sec. XV-XVI e una piccola raccolta etnografica di costumi e oggetti sardi.

SASSARI: Festa Patronale: San Nicola (6 dicembre)

La città ha da sempre l'entusiasmo di scoprire, valorizzare e far vivere le tradizioni. Da visitare il Museo Sanna, che si compone delle sezioni di archeologia, pinacoteca ed etnografia. La prima sezione offre materiale preistorico e paleontologico, nuragico, punico, greco e romano. Nella pinacoteca si trovano un trittico pisano del sec. XIV, un Crocifisso sardo del '300, una Madonna di B. Vivarini (1473), la Madonna dell'Uva attribuita al Mabuse e un Ritratto di dama del Sustermans. La sezione etnografica offre il folclore isolano con costumi, tappeti, telai. Il Duomo è una struttura sorta tra i secoli XIII-XVIII. La facciata a portico ha una nota esotica nei minuti intagli di gusto coloniale spagnolo. Nella chiesa S.Maria di Betlem, con facciata romanica duecentesca, interno gotico e cupola ellittica, sono altari lignei del '700 e un gruppo ligneo della Madonna col Bambino del '300. In città si svolgono manifestazioni, tra le quali c'è, la penultima domenica di maggio, la Cavalcata sarda, dove sfilano carri, cavalieri giunti da ogni parte della regione, indossando splendidi costumi tradizionali.

NUORO: Festa Patronale: Santa Maria della Neve (5 agosto)

Il Duomo, dell'ottocento, racchiude una bella tela con Cristo morto. Da visitare la casa di Grazia Deledda, tipico esempio di abitazione nuorese di famiglia agiata del secolo scorso. Qui sorge il Museo Deleddiano. Il Museo Civico Speleo-Archeologico raccoglie materiali paleontologici, biospeleologici e archeologici dal neolitico all'età altomedievale. Sul colle di



S. Onofrio, un bel parco pubblico, il Museo della Vita e delle Tradizioni popolari sarde, sono introduzione alla cultura folclorica sarda.

OROSEI: Festa Patronale: San Giacomo Apostolo (25 luglio)

Orosei è un comune di 5878 abitanti posto lungo la costa orientale della Sardegna, a circa 2 km dal mare (Marina di Orosei). Nei 15 km di costa del suo territorio si alternano spiagge (Marina di Orosei, Su Barone, Osala, Cala Ginepro, Sas Linnas Siccas, Sa Curcurica) e spioventi alture rocciose. Il paese gode di un clima assai mite in inverno (è assai frequente la fioritura dei mandorli agli inizi di Gennaio), mentre in estate la temperatura piuttosto alta viene smorzata dalla brezza marina. La provenienza etimologica del vocabolo Orosei è da attribuire agli Esaronensi, una delle principali tribù nuragiche, che popolavano la Sardegna. Ci sono molte testimonianze di un insediamento nuragico nella zona Nurache. L'attuale borgo fu fondato verso il II secolo d.C. ad opera di un generale romano che lo scelse per la posizione strategica. La scrittrice Grazia Deledda nel capolavoro Canne al Vento, descrive la festa di Nostra Signora del Rimedio, che ha luogo dal 1700 nel santuario omonimo, ispirata alla mescolanza di sacro e profano. La festa si svolge la seconda Domenica di Settembre e si protrae per tre giorni durante i quali sono numerose le funzioni religiose sacre, tutte annunciate da un rintocco della campana. Il Santuario di Nostra Signora del Rimedio, situato nella periferia di Orosei e risalente al Cinquecento, è stato modificato e ampliato a fine Ottocento. Si trova al centro di un imponente complesso di cumbessias, locali nei quali trovano rifugio i partecipanti alla tradizionale festa che qui si tiene. Tra le figure di grande spicco del panorama culturale ricordiamo il poeta Salvatore Cabras (1933), Su Gologone, Cantos de Barbigia, autore di particolare forza espressiva e Giacinto Satta (1851-1912), giornalista, scrittore e pittore, autore di numerose opere tra cui un romanzo storico dal titolo Il Tesoro degli Angioini (1907) al qual con molta probabilità la Deledda si è ispirata per il personaggio di Giacinto di Canne al Vento. Tra i luoghi da visitare troviamo il Quartiere di Palatos Betzos: è costituito di un complesso di strade che si estende al centro del paese attorno alla torre, unico avanzo del castello costruito dai giudici di Gallura; la Chiesa di Sant'Antonio Abate: edificata nel XIV secolo in forme tardo romaniche, al suo interno si possono ammirare affreschi, restaurati, che rappresentano scene della vita di Gesù; la Chiesa di Santa Maria de Mare: recentemente restaurata, costruita nel XII secolo in forme romaniche presso il fiume Cedrino da una colonia di mercanti pisani; il Museo Comunale Don Nanni Guiso: situato in un palazzo del Seicento nel rione di Palatos Betzos è dedicato alla famiglia Guiso (feudatari del paese). Contiene una esposizione di teatrini del '700 che provengono da tutta l'Europa ed abiti di scena indossati da personaggi celebri.

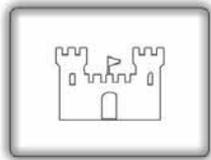
ALGHERO: Festa Patronale: San Michele Arcangelo (29 settembre)

Da antica fortezza affacciata al mare limpido della costa occidentale, scheggia dell'impero marittimo

aragonese, è diventata la quarta città dell'isola. I catalani vi si insediarono nel XIV sec. e se ne conserva gelosamente la lingua. dalla Torre Sulis alla Porta a Mare affacciata al porto, una passeggiata sul mare segue gli antichi bastioni cinquecenteschi spagnoli. il sapore antico si coglie soprattutto nella città vecchia. in via Principe Umberto, di aspetto intatto, si incontra la Casa Doria del '500, con finestre gotiche catalane e bel portale rinascimentale. il campanile ottagonale e la parte absidale sono quanto resta della costruzione di gusto tardogotico catalano (sec. XVI) della Cattedrale, poi rimaneggiata. Nell'interno della chiesa di S. Francesco, del sec. XIV-XV, il presbiterio gotico a volta stellare e un Cristo alla colonna del XVII sec.; il campanile ottagonale è visibile dal chiostrino annesso.

OLBIA: Festa Patronale: San Simplicio (15 maggio)

Nel 1939 la città riacquista il suo antico nome: Olbia. La sua rinascita ruota, ancora una volta, intorno al porto e al commercio di formaggi, bestiame e pesci. funzionano a pieno



ritmo numerosi caseifici mentre la miticoltura è una delle attività più importanti per l'economia locale. Olbia diventa polo di attrazione per consistenti lusi di immigrati da altre zone della Sardegna e anche dalla penisola. Dagli anni '50 ad oggi il numero dei residenti è triplicato. Nel 1951 si contavano ad Olbia 14.745 abitanti. sono diventati 45.322 secondo il dato ufficiale del 30/11/2001 ma, a questo numero bisogna certamente aggiungere diverse migliaia di persone che lavorano e vivono in città pur non essendovi ufficialmente residenti. L'esplosione demografica, inarrestabile dagli Anni Sessanta, ha trovato la sua principale spinta nel boom turistico ed edilizio. Oggi Olbia occupa una superficie di circa 500 ettari, superiore a quella del capoluogo di provincia, Sassari; è il primo porto passeggeri in Italia ed è sempre più importante il suo aeroporto "Cosat Smeralda", completamente ristrutturato ed ampliato. Olbia si avvia a diventare provincia ed ha tutte le carte in regola per realizzare questa legittima aspettativa in tempi brevi. e proprio nel momento in cui la città appare più proiettata nel futuro, il volto trasformato grazie alle grandi opere pubbliche in corso di realizzazione, sono emerse le testimonianze più importanti della sua storia munga 2500 anni, caratterizzata da molte cadute ed altrettante resurrezioni. Ma, oggi, finalmente la città di Olbia sembra aver acquistato un bene prezioso: l'orgoglio del suo passato.

Non più da seppellire in tutta fretta per le esigenze del nuovo che avanza a tutti i costi e malgrado tutto, ma da valorizzare quanto più è possibile, come una grande risorsa per il futuro della città felice.

PORTO TORRES: Festa Patronale: San Gavino, San Proto e San Gianuario

Un mosaico pavimentale nel foro delle corporazioni a Ostia Antica ricorda i navicularii turritani, gli armatori che trasportavano a Roma il grano della pianura della Nurra. Porto Torres era allora la colonia romana di Turris Libisonis (o Libyssonis) e la sua funzione di scalo portuale, il maggiore della Sardegna settentrionale, si è più volte rinnovato. Le vestigia romane sono visibili nel cosiddetto palazzo di re Barbaro, rovine di un edificio termale circondato da strade lastricate e altre costruzioni; in sito l'Antiquarium espone una scelta del materiale romano rinvenuto. Sul rio Turritano vi è un ponte romano a sette archi; altri ruderi romani sono venuti in luce in via Ponte Romano. Il monumento più importante della città è uno dei più considerevoli dell'isola è la basilica di S. Gavino, eretta nell'XI sec. da maestranze pisane; presenta la rara struttura a due absidi contrapposte alle estremità della navata centrale, divisa dalle laterali da archeggiature su colonne e capitelli in gran parte romani; sarcofagi romani (sec. III-IV) sono nella cripta; sui fianchi si aprono tre portali gotico-catalani (di cui uno genuino) del sec. XV e uno con notevoli bassorilievi romanici ricomposti.

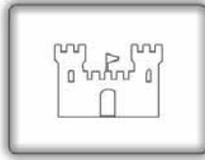
ARZACHENA: Festa Patronale: Madonna della Neve (9 settembre)

Se ci si trova in Sardegna non si può fare a meno di visitare un luogo in cui vento e pioggia hanno eroso e modellato il "fungo di Arzachena", una roccia della collina che sovrasta questo paese della Gallura, steso sul pendio. Il golfo che ne prende il nome intaglia profondamente la costa settentrionale dell'isola, a nord-est del borgo, di fronte a Caprera. È qui che trova le sue fondamenta

la chiesa campestre di Santa Maria, fondata nel 1776. Nei dintorni, resti nuragici e prenuragici, tra cui, a km 1 verso Olbia, il nuraghe Albucciu o Malchittu. È anche molto interessante a km 5 a ovest lungo la strada per Luogosanto, la tomba di Gigante di Capichera o Lu Coddu Vecchiu,. Il sepolcro collettivo nuragico è costituito da una stele e da un'esedra di grandi lastre. Nei pressi sono il nuraghe Capichera e, proseguendo per km 1 circa, poco prima della necropoli di Li Muri (le tombe neolitiche a circolo di pietra presentano una cassetta - cista - al centro), la tomba di Gigante di Li Lolghi, pure con stele ed esedra.

SAN TEODORO: Festa Patronale: San Teodoro (terza settimana di giugno)

Il paese di San Teodoro è situato sulla costa nord-orientale della Sardegna. Essa si estende per ben 37 km ed è considerata tra le più belle ed interessanti di tutta l'isola poiché vanta la



presenza di paesaggi da favola e di un mare incantevole. Il paese vero e proprio è composto da poche case, tutte raccolte intorno alla pittoresca Chiesa Parrocchiale di San Teodoro e all'antistante Piazza Gallura, luogo di ritrovo estivo per centinaia di turisti. Intorno al paese e nelle campagne circostanti sorgono diverse ville, ristoranti, alberghi, campeggi e villaggi turistici. L'edilizia teodorina è caratterizzata da costruzioni gradevoli con un massimo di due piani, un abbondante uso di pietra a vista, dei tetti di tegole e coloratissimi giardinetti antistanti le abitazioni. Uno dei tratti di costa più importanti della zona di San Teodoro è sicuramente la Punta Molara. Una volta raggiunta la periferia del paese, in campagna, si potrà imboccare via Lu Pitrali e, proseguendo verso ovest, si arriverà alla Punta. Si tratta di una splendida terrazza che si affaccia sul mare, di fronte a una meravigliosa vista sull'isola di Tavolara. La strada da percorrere è particolarmente ripida, ma vale proprio la pena seguirla per poter ammirare un paesaggio caratteristico, tipicamente mediterraneo, ricco di rocce granitiche e macchia.

ORISTANO: Festa Patronale: Sant'Archelao (13 febbraio)

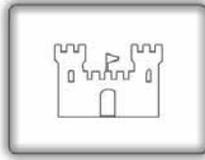
Oristano è situata al centro della vasta pianura del Campidano Oristanese ed al centro della Sardegna lungo la costa occidentale. Il suo territorio offre una notevole varietà paesaggistica, dalle spiagge sabbiose agli altopiani basaltici ai ripidi dirupi del Montiferru. Il territorio ha origine vulcanica riconoscibile facilmente dalla presenza di rocce laviche e di fenomeni termali presenti in molti luoghi, il suolo è sabbioso e leggero adatto ad ogni tipo di cultura. Oltre a queste attrattive Oristano insieme alla sua provincia presentano numerose testimonianze storiche. Le tracce più antiche risalgono al VI millennio a.C. quando alcune comunità si insediarono nella zona. Del neolitico sono invece i dolmen (un tipo di sepoltura megalitica) e le domus de janas (sepolcri ipogei). Un importante esempio del primo tipo è il complesso Is Cirquittus, vicino Laconi ed alle culture di Filigosa e Abealzu. Esempi di domus invece sono quelle di Chrisconis vicino a Suni, e quella di "Genn e Xabisi" a villa Sant'Antonio, considerate le più importanti della Sardegna. Nel IX secolo iniziarono i primi sbarchi dei mercanti fenici alla ricerca di comodi approdi, infatti in questi luoghi si trovava quella che fu la progenitrice di Oristano: la città fenicia di Tharros importante centro di scambi commerciali abitata da pescatori e contadini, fu anche importante per i Cartaginesi e Romani. Nel 534 d.C. i Bizantini occuparono la Sardegna facendone una loro provincia; nel medioevo all'esterno del "Portu" esistevano cinque sobborghi: la Maddalena, Nono, Ponticello, San Lazzaro e Vasai; Tra il XIII e il XV secolo si formarono in Sardegna quattro importanti Giudicati: Calari, Torres, Gallura e Arborea.

Oristano divenne così capitale del Giudicato di Arborea, e per la sua posizione trovando il massimo splendore nel periodo di governo di Mariano IV e di Eleonora di Arborea durante i quali Oristano controlla tutta la Sardegna ad eccezione di Cagliari ed Alghero.

Tra i monumenti troviamo il Palazzo Arcivescovile, edificato dai piemontesi; la Cattedrale di Santa Maria Assunta, con il grande campanile quattrocentesco a pianta ottagonale edificata intorno al 1228 all'interno lo stile è composito: dal barocco si passa al neoclassico; il Seminario Tridentino.

BUDONI: Festa Patronale: San Giovanni Battista (29 agosto)

È un comune di oltre 4.000 abitanti della provincia di Olbia-Tempio, situato nella zona nord-est dell'isola tra i due comuni di San Teodoro a nord e Posada a sud, sulla s.s. 125, la lunghissima arteria stradale che costeggia la parte orientale della Sardegna da Cagliari ad Olbia. In epoca romana poco distante l'attuale Budoni sorgeva lo scalo di Augustus Populus, oggi conosciuta come Agrustos, una piccola borgata vicino al nucleo principale del paese. In età giudiciale (1000 - 1420 ca.) l'agro di Budoni appartenne al giudicato di Gallura (curatoria di Posada) passato poi sotto il dominio pisano. Nel "Liber Fondachi" - registro dei beni posseduti nell'isola dalla città di Pisa - sono ricordate la villa di Sortinissa e quella di Tamarispa come tributarie del fisco pisano. Nel 1958 il piccolo centro divenne comune autonomo iniziando un nuovo capitolo della sua storia. Con un patrimonio di 18 km di coste che si affacciano sul Mar



Tirreno, Budoni è principalmente una località balneare che d'estate raggiunge un afflusso di circa 70.000 persone. Le belle spiagge sabbiose e circondate da pareti di roccia, unite alla limpidezza e al colore turchese dei fondali marini consentono di godere di un paesaggio incantevole, inoltre si caratterizzano per un'attenzione particolare alle esigenze del turista essendo servite da aree di parcheggio, bar, servizi, affitto di surf e pedalò, e campeggi vicini. La più vicina è quella nei pressi del paese, a soli 300 metri, altre molto frequentate sono quelle del litorale di porto Ottiolu. Budoni non è tuttavia solo mare, è situata su un'area pianeggiante e il resto del territorio è prevalentemente collinare e scarsamente popolato ad eccezione delle piccole frazioni, nate nel secolo scorso col fenomeno abitativo degli stazzi. Alla vita e alle tradizioni frutto di questa tipologia di insediamenti sono legate le manifestazioni folkloristiche che si svolgono durante la stagione estiva.

PORTO CERVO

E' una frazione del comune di Arzachena, in provincia di Olbia-Tempio nella Sardegna nord-orientale, regione storico-geografica conosciuta col nome di Gallura. E' il principale centro della Costa Smeralda ed ha una popolazione residente inferiore ai 200 abitanti. Rinomato luogo di villeggiatura è edificato attorno al profondo porto naturale, la cui forma ricorda quella di un cervo e domina i promontori sul mare, la curva del porto e le ville sparse, immerse nel verde. Il centro è costruito su di un piano rialzato rispetto al porto, con la sua famosissima piazzetta, i negozi, le boutique, mentre attorno i ristoranti, gli alberghi, i locali notturni e le ville si arrampicano fin sulle colline circostanti.

Il Porto Vecchio, risale agli anni '60, quando il principe Karim Aga Khan IV, affascinato dalla bellezza di questo tratto di costa, decide di comprare le poverissime terre di quest'angolo di Gallura e assieme ai più grandi architetti dell'epoca, tra i quali spicca Luigi Vietti di dare vita al paradiso del turismo internazionale d'élite che conosciamo oggi. Negli anni '80, iniziarono i lavori per la costruzione del nuovo porto, assai più capiente ed attrezzato. Al momento della sua progettazione, il principe ed i suoi architetti decisero di creare un'architettura che mantenesse il più possibile la continuità con quella tipica gallurese, dall'aspetto povero e rudimentale ma perfettamente inserita nell'ambiente circostante e questa fu la chiave del successo. Questo tipo di architettura si diffuse in tutta la costa nord-orientale ed è ancora oggi attuale e imitata. Il porto nuovo di Porto Cervo è uno dei meglio attrezzati del Mediterraneo, ha una capienza di 700 posti e camminando sulle banchine si possono ammirare le più belle barche, i panfili e gli yacht di proprietà di ricchi personaggi famosi. Al centro di Porto Cervo la passeggiata, la piazzetta delle Chiacchiere, il Sottopiazza è un insieme di strette viuzze, finestre e balconcini multicolori, costruiti nel tipico stile della Costa Smeralda. La periferia ospita invece i locali notturni più alla moda e i ristoranti più prestigiosi, il vero centro della vita notturna della costa.

OGLIASTRA

L'Ogliastra è una nuova provincia della Sardegna che conta 23 comuni. Si trova nella zona centro orientale della regione e si affaccia sul mar Tirreno. Uno stupendo territorio incontaminato e selvaggio racchiuso tra il mare e la montagna. E' proprio questa la sua caratteristica che lo rende un territorio suggestivo. Il nome Ogliastra deriva dalla particolarità della zona ricca di olivastri millenari, per alcuni però deriva da "Agugliastra", uno enorme scoglio sul mare.

L'entroterra dell'Ogliastra si snoda in svariati sentieri percorribili a piedi, in bicicletta o in fuoristrada che richiamano i più esperti escursionisti, che portarono al Supramonte e al Gennarentu. Interessanti gli itinerari che dall'altopiano del Golfo raggiungono spiagge d'incontaminata bellezza come Cala Goloritzè. Peculiari anche i percorsi dell'arrampicata dove il Parco dei Tacchi ci offre un paesaggio spettacolare. Mare cristallino, distese di spiagge o piccole insenature e scogliere, altipiani, pianure, laghi e boschi, nuraghi, domus de janas, tombe dei giganti, menhir e tanta ospitalità. Tutto questo si trova a Ogliastra.



Hotel Locanda Del Conte Mameli ★★★★★

Via delle Terme, 8 Olbia – tel. 0789 203040 - www.lalocandadelcontemameli.it   

Hotel Panorama ★★★★★

Viale Diaz, 231 - Cagliari - tel. 070307691 - www.hotelpanorama.it   

Caesar's Hotel ★★★★★

Via Darwin 2/a - Cagliari - tel. 070340750 - www.caesarshotel.it   

Hotel Majore ★★★★★

Via Lu Pultai - S. Teresa di Gallura (SS) - tel. 0789 755001 - www.hotelmajore.it   

Albergo Leonardo Da Vinci ★★☆☆

Via Roma, 79 - Sassari - tel. 079 280744 - www.leonardodavincihotel.it   

Albergo Torres ★★☆☆

Via Sassari, 75 - Porto Torres (SS) - tel. 079 501604 - www.albergotorres.com   

Albergo Grazia Deledda ★★☆☆

Via Lamarmora, 175 - Nuoro - tel. 0784 31257 - www.hotelgraziadeledda.it   

Hotel Villa Delle Rose ★★☆☆

Piazza Italia, 5 - Oristano - tel. 0783 310101   

Hotel Phillyrea ★★☆☆

Viale IV Novembre, sn Belvi (NU) – tel. 0784 629200 – www.phillyreahotel.it   

B&B Kastrum

Via Canelles, 78 Cagliari – tel. 070 662304 - www.kastrum.eu

B&B Le Cicale

via Parenzo - Alghero (SS) - cell. 339 8966270 - www.lecicalebb.com

B&B Porta ai Mari

Via Cagliari, 308 - Oristano (OR) - cell. 347 0830883 - tel. 0783 73167
www.portaamari.altervista.org

Ristorante Tre Archi

Viale A. Diaz, 95 Cagliari – tel. 070 664487



Ristorante Da Salvatore

Via Carbonia, 1 Oristano – tel. 0783 357134

Ristorante Cocus

Via Roma, 177 - Cagliari - tel. 070 6402281 - www.ristorantecocus.it

Ristorante La Locanda Di Baccalamanza

Strada Statale 195, KM 13.300, - Capoterra (CA) - tel. 070 728321
www.lalocandadibaccalamanza.com

Ristorante Rafael

Via Lido, 20 - Alghero (SS) -tel. 0799 50385

Ristorante Ciusa

Viale Ciusa, 55 - Nuoro - tel. 0784 257052

Ristorante Aquamarina

Loc. Portisco Olbia (OT) - tel. 0789 339033

Ristorante Il Chiostro

Loc. Porto Turistico, 109/C Santa Teresa Gallura (OT) - tel. 0789 741056

Ristorante Il Pulcino

Loc. Golfo Pevero Porto Cervo (OT) - tel. 0789 92529

Ristorante La Rocca

Loc. Pulicinu Baja Sardinia (OT) - tel. 0789 9330

Agriturismo Correddu

Str. Fertilia - Santa Maria La Palma (SS) - tel. 079 999024

Agriturismo Il Mirto

Reg. Bacchileddu - Sassari (SS) - tel. 079 533180

Agriturismo Zia Maria

V. Il Mari - Alghero (SS) - Tel: 079 951875



VINI

Dal più importante vitigno sardo, il cannonau, nasce il Cannonau di Sardegna (DOC), un importante vino dal colore rosso rubino che tende all'arancione con l'invecchiamento, dal profumo gradevole di uva e dal sapore caratteristico, caldo, armonico.

Quando le uve vengono appassite al sole su stuoie di canne, il vino nascerà liquoroso e vellutato.

Altri importanti vini sono il Carignano di Sulcis (DOC) (rosso e rosato) che nasce dall'omonimo vitigno ed il Vermentino di Gallura (DOCG), ottimo vino dall'omonima uva, dal colore giallo paglierino con leggeri riflessi verdolini, profumo intenso, sapore secco, alcolico, morbido, basso di acidità, con un fondo amarognolo gradevole al palato.

OLIO

Dal 2007 la Sardegna ha un suo olio DOP è l'Olio Sardegna, ottenuto dalle varietà Bosana, Tonda di Cagliari, Nera di Villacidro e Semidana. Viene prodotto in tutte le provincie e si presenta di colore dal verde al giallo con variazione cromatica nel tempo; odore fruttato e sapore di fruttato con sentori di amaro e di piccante.

PRODOTTI DA FORNO

Anche in questa regione il pane è il prodotto da forno per eccellenza. Conosciuto in diverse terminologie e tipologie, il pane sardo è fatto da frumento ma anche a base di orzo specie nelle provincie di Nuoro e Sassari.

Tra i dolci sono da segnalare gli Anicini, fatti a base di liquore di anice in tutto il territorio regionale; il Mandagadas, Dolce di pasta intrecciata frita e lavorata nel miele prodotto in tutto il territorio della Regione Sardegna.

SALUMI, CARNI ED INSACCATI

La regione è rinomata per i pascoli ovi – caprini. Tutte le tipologie di salumi ed insaccati sono a base di carni ovine o caprine. Da segnalare l'Agnello di Sardegna – IGP: squisita carne di animali pascolati lungo le catene montuose e collinari della regione e nutrite di erbe spontanee.

Il Prosciutto di pecora, derivante dalla lavorazione delle cosce di pecora di razza sarda, dal colore marrone scuro sulla superficie e rosso bruno intenso sulla carne, e del peso variabile a fine stagionatura fra 1.5 e 2 kg. Il profumo ricorda il formaggio pecorino. È un prosciutto dal sapore dolce, particolarmente gradevole al palato. In tutta la regione viene usata anche la carne di maiale, in particolare, per la produzione del Ortau, ossia, parti meno nobili del maiale danno vita a questo gustoso piatto.

Si tratta di porzioni dell'intestino crasso del maiale, ripiene di fegato, cuore, milza, polmone; il tutto mescolato col sangue. Da segnalare che in Sardegna si fa un largo uso di lumache.



Schietta, semplice, ma forte nei sapori, la cucina sarda riesce a realizzare un connubio di sapori, di culture e di preparazioni, con suggestivi risultati.

Culingionis de patata

Pelare e schiacciare le patate lessate e condirle con un mezzo bicchiere d'olio tiepido, l'aglio e la sua menta finemente tritati, aggiungere un pizzico di sale e di formaggio fresco lasciato in salamoia per due giorni. Impastare e tenere da parte. Preparare la pasta con la farina, 3 cucchiari di olio e un pizzico di sale sciolto in mezzo bicchiere d'acqua. Lavorare l'impasto e stendere la sfoglia per ricavarne dei dischetti di 6 cm di diametro. Sulla metà di ogni dischetto mettere una noce della purea già pronta e saldare che semicirconferenze con le dita, formando una piccola cordonatura e dandogli un aspetto di piccoli fichi pressati. Cuocere in acqua bollente per pochi minuti, scolarli e disporli sul piatto di portata a spina di pesce e condirli con abbondante pecorino dolce grattato.

Spigole all'oristanese

Ingredienti: 4 spigole medie; una cipolla; un ciuffo di prezzemolo; ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva; 150 g di olive; un bicchiere abbondante di Vernaccia di Oristano.

Pulire, squamare e lavare le spigole. Quindi preparare in un piccolo tegame un soffritto con mezza cipolla tritata, alcune foglie di prezzemolo tagliuzzato e tre cucchiari d'olio. Appena la cipolla sarà imbiandita, accomodare le spigole e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti. Unire le olive, il bicchiere di Vernaccia e ricoprire il tutto con un coperchio e portare a completa cottura.

Polipo in insalata

Ingredienti per 6 persone: 1 polipo di 1000 gr., olio d'oliva, 2 cucchiari di aceto di vino, 1 mazzo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, acqua, sale fino, 1 cucchiaino di sale grosso.

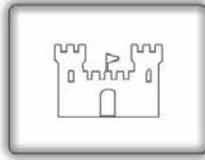
Prendere un polipo: gli otto tentacoli, ognuno provvisto di una doppia fila di ventose, ne concludono l'identità. Far bollire dell'acqua in una pentola capiente e, tenendo per la testa il polipo, né lavato né pulito in precedenza, immergerlo per 3 volte consecutive nell'acqua bollente. Assicurano i pescatori cagliaritari che tale operazione preliminare, oltre che far assumere al mollusco l'aspetto di un grosso fiore, ne rende morbide le carni. Quindi rinnovare l'acqua della pentola, salarla con un cucchiaino di sale grosso e metterci a freddo il polipo. Portare lentamente all'ebollizione, mettere un coperchio e lasciar sobbollire per oltre 90 minuti, fino a quando, cioè, pungendolo con una forchetta, non ci si assicuri che il polipo è diventato tenero. Per i tempi di cottura necessari ci si deve basare sul peso del mollusco calcolando che per ogni chilo di polipo occorrono circa 90 minuti. A cottura ultimata, rovesciare l'acqua e tenere il polipo nella pentola, coperta, fino a quando non è diventato freddo. Solo allora posarlo sul tagliere, staccare dai tentacoli la testa, liberarla dal sacchetto di inchiostro (tenere da parte la sacca piena del contenuto bruno), tagliarla in listelli, dividere i tentacoli in pezzi di circa 3 cm e mettere tutto in una insalatiera. Preparare il condimento con un bicchiere d'olio, 2 cucchiariate d'aceto forte, l'aglio, il prezzemolo tritati e il sughetto marrone del polipo, tenuto in serbo. Emulsionare bene il tutto e versarlo nell'insalatiera, rimestare bene e lasciar riposare almeno 1 ora prima di servire.

VIAGGIO IN MOLISE



**PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: CAMPOBASSO-ISERNIA 50,1 km;
CAMPOBASSO-TERMOLI 67 km
TERMOLI-ISERNIA 105 km; BOJANO-CAMPOBASSO 23,8 km**

L'estensione del Molise va dall'Appennino alla costa adriatica, ed è compreso dal fiume Trigno nella parte settentrionale e il fiume Fortone nella zona meridionale. Confina a nord con gli Abruzzi e il Mar Adriatico, a est con la Puglia, a sud con la Campania e a ovest con il Lazio e un piccolo tratto di Abruzzo. La combattuta situazione storica di questa Regione ha lasciato dei profondi segni che il tempo non ha ancora risanato. Nella storia il Molise fece parte insieme agli Abruzzi ad una regione romana. Successivamente, questo territorio divenne terra dei Sanniti; conquistata dai Longobardi, Saraceni, Bizantini, per finire più tardi terra di Federico II. Fu allora che il nome Molise prese piede, in quanto tra i diversi feudi nei quali era divisa, prevalsero i conti Molise. Più tardi nella Regione si abbatté un crollo economico-sociale, che continuò anche dopo l'annessione al Regno d'Italia, dove il Molise insieme agli Abruzzi formarono un'unica Regione. Nel 1963 il Molise si divise dagli Abruzzi per essere indipendente. La zona montuosa comprende i Monti della Meta, nell'ultimo tratto di Appennino Abruzzese e i Monti del Matese e l'Appennino Sannita che compongono la parte settentrionale dell'Appennino Campano. Nel Matese le montagne più elevate sono il Miletto e il Muria. La parte orientale scende verso il mare con tratti collinosi molto rotondeggianti. Le



montagne e le colline sono molto aride e a causa della composizione del terreno argilloso, si sono formati profondi solchi. La costa del Molise è lunga circa 38 km, è molto pianeggiante ad esclusione della zona del promontorio di Termoli dove è stato costruito un porto artificiale ora sede della Guardia Costiera e principale attracco per le isole Tremiti. Il porto è collegato con la Croazia ed ha un attivissimo cantiere navale. Il paesaggio è prevalentemente montuoso e collinoso. Le morbide montagne sono molto arrotondate e sembrano un tutt'uno con la roccia. Anche nelle pianure coltivate si trova il terreno roccioso. Caratteristici sono i muretti intorno ai poderi fatti dai contadini togliendo le pietre dalla terra che lavorano. I prati dove pascolano le pecore sono molto secchi e rocciosi. Non si trovano grandi città nella Regione. Le piccole cittadine si trovano sulle cime dei promontori collinosi. Il litorale costiero è diventato via la zona più popolata.

CAMPOBASSO: Festa Patronale: San Giorgio (23 aprile)

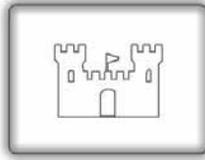
Capoluogo del Molise, sorge tra i bacini del Biferno e del Fortone, in un pianoro circondato dalle alture, che irradiano dal gruppo del Matese, scendono verso l'Adriatico. La città è dominata dal castello che Cola di Monteforte vi costruì nel 1459; ha pochi edifici notevoli, come le chiese di S. Leonardo e di S. Bartolomeo del secolo XIII e quella di S. Giorgio del sec. XII. Nei dintorni si estendono coltivazioni di cereali, vigneti, frutteti e orti. Fra le sue industrie importanti, sono quella delle mattonelle di cemento, dei saponi, della coltelleria. Molto caratteristico, in merito alla visita culturale, è il Museo Internazionale del Presepio in miniatura, che raccoglie più di 200 presepi provenienti da tutto il mondo. Campobasso è nota anche per la cosiddetta "Sagra dei Misteri", tipica processione che si svolge in occasione della festa del Corpus Domini, che vede portare a spalla dai fedeli 12 armature d'acciaio del 1700.

ISERNIA: Festa Patronale: San Celestino V (19 maggio)

Cittadina del Molise situata su un colle a 432 m. s.m.; nella conca sorgentifera del Volturno, alla confluenza dei fiumi Carpino e Sordo che si uniscono a formare il fiume Cavaliere. È la seconda città del Molise per importanza e popolazione. Ha molte industrie: lanifici, cartiere, terraglie, fabbriche alimentari, distillerie, cordami, frutta. Nei pressi a km 3,5 a N, si trovano sorgenti solferose e ferruginose. Avanzi della città antica sono le mura ciclopiche, l'acquedotto sannita-romano, i ponti romani. Interesse artistico hanno le chiese di S. Pietro (cattedrale neoclassica); di S. Francesco, del 1267, con portale gotico-romano; dell'Assunta, romanica; semidistrutta nel 1943; il palazzo vescovile, con portale del 1767; e la costruzione romanica della Fontana Fraterna a sei archi. degno di menzione è il Viadotto ferroviario di S. Spirito della linea Sulmona-Caianello.

TERMOLI: Festa Patronale: San Basso e San Timoteo (4 agosto)

La cittadina, che è dotata di un attivo porto, si compone di due parti nettamente distinte di cui la più antica, medievale, arrampicata sul promontorio, è un vero e proprio dedalo di vie e viuzze. Il Duomo, eretto forse nel VI sec. sulle rovine di un preesistente tempio romano, fu ricostruito in forme romaniche pisano-pugliesi nel XII sec. e successivamente ancora rimaneggiato; nella cripta, interessanti mosaici pavimentali d'ispirazione orientale (sec. X-XI). Delle poderose fortificazioni fatte erigere a difesa del porto da Federico II nel 1247, resta il Castello.



BOJANO: Festa Patronale: San Bartolomeo Apostolo (25 agosto)

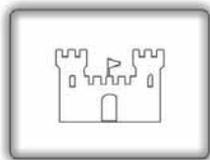
Il nome ricorda il mito della fondazione: si fermò qui, palesando la volontà di Marte, il toro che guidò la migrazione dalla Sabina delle genti che poi furono sannite. La cattedrale, eretta nel 1080 per volere dei conti normanni di Bojano, ha una moderna facciata in pietra con portale e rosone risalenti al sec. XIII. nei pressi sorge la chiesa di S.Erasmo, con portale gotico e tre bifore; nel cortile della chiesa sono murati stemmi e lapidi romane e altomedievali. All'ingresso dell'abitato, la settecentesca chiesa di S.Maria conserva del preesistente edificio il portale ogivale (sec. XIV). Dintorni: la Civita Superiore, a km 4 a sud, avanzi di mura megalitiche e resti del castello di età longobarda. Campochiaro, a km 10 a sud-est, è un piccolo borgo medievale raccolto sul colle; poco fuori dell'abitato, in località Civitella, si erge un santuario italico risalente al sec. II a.C., con area sacra limitata da una terrazza in opera poligonale.

CAROVILLI: Festa Patronale: Santo Stefano del Lupo (19 luglio)

Molte sono state nel corso degli anni le interpretazioni che si sono date del nome di questo Comune. La più fondata di queste è sicuramente quella fornita da alcuni storici locali secondo i quali la voce "Carovilli" ripete semplicemente il nome del console Spurio Carvillo, cioè "Carvilius", di cui parla Livio nel libro X. Nell'epoca longobarda Carovilli era feudo dei Borrello, e lo si rileva da un diploma del 1068 col quale Borrello Conte di Pietrabbondante fece una donazione di beni al Monastero di S. Pietro Apostolo (detto poi "S. Pietro del Tasso"). Verso i primi anni del '700 il paese di Carovilli passò in dote ad Anna Maria Marchesano, che aveva sposato Giuseppe d'Alessandro, duca di Pescocolanciano. Ella morì nel 1729 e le fu successore per Carovilli suo figlio Ettore d'Alessandro, nella cui discendenza il feudo rimase fino alla scomparsa della feudalità. Carovilli è stato sempre pertinente al Contado del Molise. Nel 1799 il paese fu compreso nel Dipartimento del Sangro e nel Cantone di Agnone.

LARINO: Festa Patronale: San Pardo e San Primiano (26 maggio)

La cattedrale di Larino, consacrata il 30 Luglio 1319 (data scolpita sull'architrave del portale), dedicata al Patrono della città ed all'Assunta, va considerata come uno degli edifici più importanti dell'architettura religiosa dei secoli XIII e XIV dell'Italia centrale. La sua importanza deriva non solo dal suo alto valore artistico, ma riguarda anche una raffinata concezione progettuale dell'intero organismo. Così, come nell'ormai storicamente consolidata tradizione dell'architettura italiana di quei secoli, che vede il netto rifiuto dei modelli d'oltralpe, anche la cattedrale di Larino presenta una struttura spaziale tipicamente romanica nella quale si innestano alcuni elementi formali tipici della corrente culturale del gotico, di cui l'arco ogivale rappresenta l'elemento più tipico. Gli studi attuali concordano nel ritenere l'organismo realizzato in due tempi diversi. Al primo dovrebbero risalire le uniche tre coppie di pilastri corrispondenti specularmente, al secondo, probabilmente in seguito ad un cambiamento di programma, il resto della chiesa caratterizzata da sostegni asimmetrici (complessivamente 5 a sinistra e 6 a destra dell'ingresso), da una differente ampiezza delle navate laterali (coperte con volte costolonate) e dalla posizione della facciata fortemente inclinata rispetto all'asse longitudinale della chiesa.



CAMPOMARINO: Festa Patronale: Santa Cristina (24 luglio)

Come monumenti da visitare segnaliamo: la Chiesa dedicata a Santa Cristina, festeggiata il 24 luglio; la Chiesa dei SS. Pietro e Paolo, voluta dagli immigrati; la Chiesa di Santa Maria a Mare con la famosa Cripta; il Palazzo Baronale; il Samnium. Tra il paleolitico e l'età dei metalli le conoscenze sul popolamento umano in Molise sono affidate esclusivamente a reperti isolati. Il recente rinvenimento di alcune sepolture a Larino e soprattutto di un villaggio nella zona costiera, a Campomarino, apre nuove problematiche per il periodo compreso tra l'età del Bronzo Finale e la prima età del Ferro. Il villaggio di Campomarino si estende sulla zona adriatica, difeso naturalmente su due lati; su un terzo lato si rinvengono tracce di un muro, di una robusta palizzata e di un fossato ampio ma poco profondo. Non tutto lo spazio sul terrazzo è occupato da capanne; queste si distribuiscono in due nuclei principali; lo spazio intermedio doveva essere utilizzato per attività e servizi comuni. Le capanne sono a pianta rettangolare absidata; la loro struttura viene evidenziata dagli incavi per pali nel terreno vergine e, nei livelli superiori, dal crollo degli elementi dell'alzato: (intelaiature di pali e canne rivestite da uno spesso strato di intonaco), dai resti dei pavimenti e dagli strati di pietrisco, ossa di animali e frammenti ceramici negli immediati esterni. Per la particolare concentrazione di alcuni manufatti in alcune capanne, si può pensare a spazi con funzione specializzata.

CASACALENDA: Festa Patronale: Sant'Onofrio (12 giugno)

Dalla sua fondazione, avvenuta circa cinquecento anni prima di Cristo, la cittadina ha avuto svariati nomi; da Polibio essa venne indicata con il nome di Kalene. La cittadina di Casacalenda cominciò ad acquistare una certa importanza nell'epoca romana e precisamente durante la seconda guerra punica, quando i romani vi si stanziarono per sfruttarla come avamposto nella guerra contro Annibale. Nel periodo medioevale, successivo all'anno mille, il casato più importante che controllava il territorio del feudo che comprendeva Casacalenda fu quello dei Caracciolo di Capua. Con il declino della dinastia angioina, la cittadina venne a far parte della contea di Montagano e in seguito, intorno al 1510, fu venduta alla casata spagnola degli Armentano. Agli Armentano seguirono i Sangro, signori feudali molto potenti che godevano di titoli nobiliari a Napoli in tutta la Campania ma anche in Puglia.

CAPRACOTTA: Festa Patronale: San Sebastiano

Capracotta è un comune di 987 abitanti della provincia di Isernia che si trova nei pressi del confine con l'Abruzzo. Con i suoi 1421 metri sul livello del mare è il comune più alto dell'Appennino e il terzo d'Italia. La più antica attestazione della presenza umana nel territorio del Comune di Capracotta risale al XI secolo a.C. Alcuni indagini archeologiche, svolte su iniziativa della Soprintendenza per i Beni archeologici del Molise, hanno riportato alla luce nei pressi della Fonte del Romito un insediamento umano. I saggi di scavo hanno attestato una vitalità del sito di circa mille anni: dal XI secolo a.C. al primo dell'età volgare. Si parte con alcune capanne circolari e si arriva a edifici in marmo collocati in un contesto urbano ben pianificato. Molto intensa è l'attività culturale. Il Comune edita ogni tre mesi un periodico cartaceo, "Voria". Ogni anno, poi, viene pubblicato il "Diario di Capracotta: fatti e curiosità di un anno", una rivista che raccoglie i principali avvenimenti accaduti nel periodo compreso tra il mese di luglio e di giugno dell'anno successivo. Nel territorio comunale passa un tratturo tra i più importanti d'Italia.



Centrum Palace Hotel & Resorts ★★★★★

V. G. Vico, 2/A- Campobasso - tel. 0874 413341 - www.hotelcascina.it   

Albergo La Tequila ★★★★★

Via Tedeschi, 85 - Isernia - tel. 0865412345 - www.latequila.it   

Hotel La Fonte Dell'Astore ★★★★★

V. Santuario - Castelpetroso (IS) - tel. 0865 936085 - www.lafontedellastore.it   

Hotel Majestic Molise ★★★★★

S.S. 16 sud 36 località Sinarca - Termoli (CB) - 0875 52354
www.hotelmajesticmolise.com   

Hotel Sayonara ★★★

Via Giovanni Berta, 131 - Isernia - tel. 0865 50992 - www.sayonara.is.it   

Pensione San Giorgio ★★★

Via F.lli Brigida, 20/22 - Termoli (CB) - tel: 0875 704384 - www.pensionesangiorgio.it   

Albergo Eden ★★★

Via Colle delle Alpi, 91 - Campobasso (CB) - tel: 0874 698441
www.molisehotels.com   

Cascina Garden Hotel ★★★

Contrada Tappino, 61- Campobasso - tel. 0874 98024 - www.hotelcascina.it   

Albergo Skanderbeg ★★★

Via Novelli, 31/b - Campobasso - tel. 0874 413341   

Hotel Italia ★★

Piazza XX Settembre, 11 - Agnone (IS) - tel. 0865 78589   

Locanda Alfieri

Via Duomo, 39 - Termoli (CB) - tel. 0875 708112 - www.locandalfieri.com

Locanda Del Buongustaio

Trav.Teodoro La Cava, Isernia – cell. 338 1345738



Ristorante Il Grottino

Via Ponte S. Leonardo, 27 Isernia – tel. 0865 59942

Ristorante Da Mario

Via Isernia - Campobasso - tel. 0874 311422

Ristorante Pizzeria La Quercia

Via Elba, 1 - Termoli (CB) - tel. 0875 518805 - www.pizzerialaquercia.it

Ristorante Al Ghiottone

Via Acluzio Gallo, 3/A - Venafro (IS) - tel. 0865 909556 - www.ristorantealghiottone.com

Trattoria Pizzeria Da Nerone

Via Zurlo, 52 - Campobasso - tel. 0874 69290

Locanda degli Illustri

Via C. Antonio Cardarelli, 11 Isernia - tel. 0865 833016

Ristorante Locanda Del Parco

C.da Ciffuni - Carovilli (IS) - tel. 0865 832146

Ristorante Val Fiorita

C.da Ravallo - Fossalto (CB) - tel. 0874 768236

Ristorante La Botte

Via Marconi, 1 - Agnone (IS) - tel. 0865 77270 - www.ristorantelabotte.net

Ristorante Pizzeria Da Renato

Via Croce, 48 - Bojano (CB) - tel. 0874 773131 - www.pizzeriadarenato.altervista.org

Ristorante Generale Custer

Via Duomo, 40 - Termoli (CB) - tel. 0875 703709

Agriturismo Terra e Sapori

Ctr. Soglion, 23 Campodipietra (CB) – cell. 339 4137197 – www.agriterraesapori.it

Agriturismo La Sorgente

Via Arattiera - Macchiagodena (IS) - Tel: 0865 810199 - www.agriturismolasorgente.it



VINI

Il vitigno regionale più importante è il Montepulciano, uva con acino leggermente allungato, con buccia spessa, dal colore nero-violaceo. Viene allevato tradizionalmente a tendone. La maturazione avviene abbastanza tardi e la vendemmia inizia nelle prime settimane di ottobre. Se ne ricavano, insieme ad altri vitigni, buoni vini tra cui ricordiamo il Biferno (DOC) ed il Pentro di Isernia (DOC) entrambi nelle tre tipologie (rosso, rosato, bianco).

OLIO

Il Molise è una regione vocata all'olivicoltura, infatti i romani consideravano il vero olio quello molisano. La superficie del Molise è prevalentemente collinare, quindi l'olivicoltura trova le condizioni ideali. La regione propone un solo DOP: Olio Molise. Viene prodotto dalle olive coltivate in tutta la regione di colore giallo-verde; odore di fruttato medio alto e sapore fruttato con sentore di amaro piccante.

PRODOTTI DA FORNO

Oltre alle varie tipologie di Pane e Taralli, segnaliamo la Pia che è una torta rustica tipica della Bassa valle del Volturno. Viene preparata nelle festività di pasqua, in occasione della mietitura del grano. Si prepara con grano tenero cotto, uova, formaggio pecorino, sugna, olio extra vergine di oliva, aglio, prezzemolo, sale e pepe. Si fa bollire il grano, si scola e si impasta con le uova sbattute. Si aggiungono tutti gli altri ingredienti; il tutto viene messo in una teglia, precedentemente oliata, e si cuoce nel forno. Segnaliamo le Scarpelle, prodotte in tutta la regione. È una Pasta di pane lievitata a forma allungata o tondeggiante frita in olio extra vergine di oliva.

LATTE e FORMAGGI

Dal latte di bovine di razza locale si ricava il Caciocavallo di Agnone, formaggio dalla forma di grossa pera, con crosta dura e sottile, pasta compatta, con poche fessurazioni lacrimanti, odore intenso, sapore dolce quando è fresco, piccante quando è stagionato. Ricordiamo anche il Formaggio di Pietracatella, ottenuto da latte non pastorizzato di vacca, pecora e capra, con i tipici segni lasciati sulla sua crosta dalle "fuscelle" di giunco.

CARNI, SALUMI ED INSACCATI

Oltre ai vari tipi di salami, alle varie tipologie di salumi di suino, segnaliamo le Mappatelle. Sono fatte di trippette di agnello o di capretto lattante, pomodori pelati, pecorino grattugiato, salsiccia secca, sale. La produzione avviene durante tutto l'anno e in tutta la regione. Le Noglie sono ottenute da budelle di trippa di suino. Dopo aver curato le budelle, si taglia la trippa a listini e si condisce il tutto con varie spezie (peperoncino, alloro, aglio, scorza di arancia). Tra gli altri segnaliamo gli involtini di agnello (interiore di agnello, cuore, polmone, avvolti dall'intestino); la pezzata che la pecora cotta in caldaie di rame.

MIELE

Da segnalare sono le rare produzioni di miele di lupinella, di miele di borragine ma soprattutto quella di miele di melata di Metcalfa, un insetto che produce melata tra luglio e settembre: il colore di questo particolarissimo miele è scuro ed il sapore ricorda la frutta cotta e la conserva di pomodoro.



La cucina molisana è caratterizzata in particolar modo dalla tradizione pastorale e contadina, per la semplicità della preparazione e soprattutto per la genuinità dei suoi prodotti tipici.

Fusilli alla molisana

Ingredienti: Per la pasta - gr. 600 di semola di grano duro sale q.b.; per il condimento gr. 100 di polpa di agnello, gr. 100 di polpa di vitello, n.1 salsiccia, n.5 fette di lardo, olio d'oliva, 1 cipolla, aglio, peperoncino piccante, pepe, prezzemolo, 500 gr di pomodori pelati, vino rosso, formaggio pecorino.
Preparazione: Per preparare i fusilli, impastare la farina di grano duro solo con acqua e un pizzico di sale. Lavorare la pasta, a lungo, fino ad ottenere una massa omogenea e compatta stendere la pasta e tagliarla a pezzettini che vanno attorcigliate su di un ferro dda calza fino ad ottenere una piccola spirale. Lasciar riposare e cuocere in acqua bollente salata. Nel frattempo, preparare il condimento: con aglio, cipolla, lardo e prezzemolo preparare un battuto da soffriggere nell'olio; appena comincia a rosolare mettere nel tegame la carne, con le fette ben arrotolate e legate, condite all'interno con prezzemolo, aglio tritato e un poco di lardo tagliato a striscioline. Aggiungere la salsiccia sminuzzata, irrorare il tutto con vino rosso e, quando comincia a sfumare, aggiungere i pomodori facendo cuocere a fuoco basso per due ore. Quando la salsa avrà preso un bel colore bruno, aggiungere il peperoncino. Condire con il ragù i fusilli ben scolati al dente, e cospargere con peperoncino.

Spezzatino d'agnello

Ingredienti: 800 g di carne di capra tenera tagliata nella spalla, aceto, due spicchi d'aglio, origano, peperoncino piccante, 250 g di olio extravergine di oliva, abbondante salsa di pomodoro, sale. Soffriggere a fuoco bassissimo in un tegame di terracotta largo e basso con un filo d'olio il lardo tritato insieme agli spicchi di aglio; aggiungere le foglie di salvi e il rosmarino e, appena il grasso si sarà sciolto, aggiungere la carne tagliata a pezzi, salare e insaporire con il peperoncino. cuocere a fuoco basso e a recipiente coperto bagnando di tanto in tanto con il vino. Appena pronto portare in tavola nello stesso tegame di cottura.

Tacconcelle

Ingredienti: 500 g di farina, quattro uova, formaggio pecorino, sale. Impastare la farina e le uova, fino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile. Tagliarla a rombi di media grandezza e cuocere le tacconcelle in acqua salata, scolarle e condire con formaggio pecorino grattugiato e un buon ragù di carni miste (vitello, agnello, maiale, senza salsa di pomodoro).

Capra alla molisana

Ingredienti: 1 kg di carne di capra, un litro di vino rosso, 2 foglie di alloro, 2 foglie di salvia, 2 rametti di rosmarino, un peperoncino, 5-6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una cipolla tritata fine, 500 g di pomodori maturi, sale. Lavare la carne di capra e tagliarla a piccoli pezzi. Metterla in una ciotola, irrorarla con il vino rosso, aromatizzarla con le spezie e il peperoncino. Lasciare marinare il tutto per una notte. Il giorno seguente rosolare in un tegame la cipolla tritata, aggiungere la carne e farla saltare a fiamma vivace. Durante la cottura versare un po' alla volta il vino della marinata e quando è evaporato, salare e aggiungere i pomodori tagliati a pezzi grossi e senza semi. Coprire e lasciare stufare a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto acqua bollente salata.

VIAGGIO IN CAMPANIA

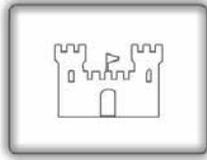


PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:

NAPOLI-SALERNO 56 km; NAPOLI-SORRENTO 48 km

SORRENTO-SALERNO 56 km; SALERNO-CASERTA 78 km

La Campania è una regione tra le più interessanti della Penisola, per la straordinaria bellezza e varietà dei suoi paesaggi: dalla incantevole Penisola Sorrentina, con le costiere Sorrentina e Amalfitana, al Massiccio del Matese, dal celebre Vesuvio alla pittoresca costiera del Cilento, dalla fertile pianura campana al Monte Sannio. E ancora alcuni spettacoli naturali come le grotte, tra cui la splendida Grotta Azzurra di Capri e la Grotta dello Smeraldo nei pressi di Amalfi, agli scavi archeologici di Pompei ed Ercolano, e le cavità ipogee d'interesse paleontologico che si trovano lungo la costiera cilentana tra Palinuro e Scario. Le città della Campania sono Napoli, capoluogo di regione, Avellino Benevento Caserta e Salerno. Ognuna di queste città è ricca di testimonianze storiche e di interesse storico artistico. La regione Campania vanta una numerosa serie di stazioni climatiche note in tutto il mondo, oltretutto presenta la costa più frastagliata dell'Italia che offre un'eccezionalità di aspetti che fanno di questa zona una delle mete più celebri del turismo internazionale. La Campania è una terra di antiche e radicate tradizioni religiose e numerosi sono i santuari meta di folli pellegrinaggi ed elemento di richiamo anche per il valore storico-artistico degli edifici. Tra i più famosi il santuario della Madonna del Rosario di Pompei e il santuario di Montevergine. La Campania fu abitata sin dall'età della pietra ma la regione entrò pienamente nella storia con i primi insediamenti dei coloni greci. Alla colonizzazione greca della cost si affiancò e si



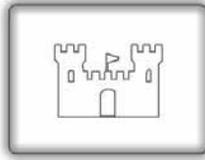
contrappose quella etrusca dell'interno, da Teano a Sele. La Campania è una Regione con una storia millenaria; una storia fatta d'arte e cultura, piena di tradizione e preziosi ricordi. La Campania è tra le regioni più abitate d'Italia, ed è quella con la densità abitativa più alta. E' bene sottolineare che esistono degli squilibri per quel che concerne la distribuzione degli abitanti sul territorio: le province di Avellino e Benevento hanno 156 e 139 ab/Kmq mentre quella di Caserta ne ha il doppio e quella di Napoli ne ha 2.632 ab/Kmq. Molte sono le ragioni che spingono ogni anno milioni di turisti a visitare la Regione. Tra di esse sicuramente vi sono le sue meraviglie artistiche e le sue dolci tradizioni culturali.

NAPOLI: Festa Patronale: San Gennaro (19 settembre)

Napoli, dal greco Neapolis (città nuova), il che presuppone l'esistenza di una città vecchia, il cui nome sarebbe stato Parthenope, per alcuni insediamenti del IX sec. a.C. sul pendio di Pizzofalcone collegato al mare di S. Lucia. Il porto del capoluogo campano, viene annoverato tra i più importanti del Mediterraneo; la stazione marittima è sul molo angioino; a nord l'edificio rococò dell'Immacolatella (D.A. Vaccaro, XVIII sec.); in fondo alla Piazza Municipio, l'ottocentesco Palazzo del Municipio incorpora la chiesa cinquecentesca di S. Giacomo degli Spagnoli. Il Castel Nuovo o Maschio Angioino perché di origine angioina (1279-82) fu fatto interamente ricostruire da Alfonso I d'Aragona (XV sec.); si presenta nel poderoso aspetto quattrocentesco datogli da architetti catalani e toscani, con pianta trapezia e torri cilindriche; fa da ingresso, serrato tra due torri, il bellissimo arco di trionfo, celebrata opera quattrocentesca di più scultori. Nell'armoniosa e monumentale Piazza del Plebiscito le curve ellittiche dei colonnati si saldano al pronao della chiesa di S. Francesco di Paola compassatamente neoclassica con grande cupola (P. Bianchi, 1817-46); delle due statue equestri di Carlo III e di Ferdinando I, la prima è del Canova. Il Palazzo Reale, che fronteggia la chiesa, è costruzione di D. Fontana (1600-1602), rinnovata e ampliata nel 1743-48 e poi soggetta ad altre sistemazioni o restauri; fu la reggia dei Borboni dal 1734 al 1860. Interessante da visitare il cortile del Fontana; lo scalone d'onore (nell'atrio ai piedi, la porta di bronzo del parigino Guglielmo Monaco, 1468, con rilievi, proveniente dal Castel Nuovo); l'appartamento storico, con sale arredate di mobili del '700 e '800, arazzi, porcellane, oggetti d'arte, quadri e affreschi di scuola napoletana del '600 e '70. Il Teatro S. Carlo, famoso "tempio" internazionale della lirica, è del 1737 ma è stato rinnovato nel gusto neoclassico durante l'800. Di fronte inizia la galleria Umberto, della fine del secolo scorso, luogo di ritrovo cittadino. Da piazza Trieste e Trento, sale al Museo Archeologico Nazionale la via Toledo, la principale, vivace arteria della vecchia Napoli, preferito passeggio. Da notare nel percorso, le chiese di S. Nicola alla Carità, seicentesca, e dello Spirito Santo, rifatta nel '700.

POZZUOLI: Festa Patronale: San Procolo (16 novembre)

Il bradisismo qui si constata concretamente per i fori dei litodomi (molluschi) nelle colonne del cosiddetto Serapeo, che segnano le alterne sommersioni ed emersioni del suolo. Il Serapeo, in parte sommerso, era il macellum o mercato pubblico di età imperiale della romana Puteoli; le sedici colonne corinzie con ifori di cui si è detto reggevano una cupola. Il Duomo, per il quale venne utilizzato un tempio romano di prima età imperiale, fu rifatto nel '600, ma un incendio (1964) ne ha rivelato la primitiva struttura; gli scavi hanno poi chiarito che il podio incorpora resti di un tempio in tufo di età repubblicana, identificati con il Capitolium della prima



colonia romana (194 a.C.). Nell'anfiteatro Flavio, costruito nella seconda metà del I sec. d.C., si svolgevano naumachie (spettacoli di battaglie navali), combattimenti e cacce di fiere; la visita ai suggestivi sotterranei fa riconoscere i pozzi per i quali venivano fatte salire nell'arena le gabbie delle belve. Il nome tradizionale di tempio di Nettuno indica quelli che sono in realtà gli imponenti resti di un edificio termale, così come il non lontano tempio di Diana è il rudere di un ninfeo. Le acque di numerose sorgenti ipertermali sono utilizzate nelle Terme Puteolane e nelle Terme La Salute.

SALERNO: Festa Patronale: San Matteo (21 settembre)

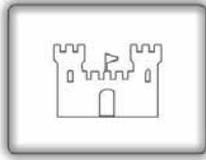
Testata d'arco dell'omonimo golfo, Salerno è per estensione ed importanza commerciale il secondo centro della Campania con una ricca provincia che si estende dalla costiera amalfitana, a scendere superando il fiume Sele, fino a spingersi nel parco nazionale del Cilento, in pieno Appennino, incluse le zone archeologiche di Paestum ed Agropoli. Salerno, sede della più antica scuola di medicina, sorse sugli insediamenti Etruschi per opera dei Romani (197 a.C.). Ammirandola dal mare la città ci apparirà sovrastata dalle cime appenniniche e fregiata di un fiorito lungomare (Trieste) che ci accoglierà e ci introdurrà verso il centro: qui non mancheremo di apprezzare il Duomo romanico fatto edificare per volontà di Roberto il Guiscardo nel 1076; la chiesa di S. Benedetto e di S. Stefano dove sono conservati gli affreschi bizantini; risalente all'epoca romana ed ancora ben conservato è l'acquedotto. La nostra stupenda cornice potrà chiudersi con una visita al castello Arechi che sovrasta l'intera città. Ancora ci preme ricordarvi che nel museo civico sono custoditi importanti corredi funerari e un Apollo, di esemplare fattura, datato al I sec. a.C.

CASERTA: Festa Patronale: San Sebastiano e Sant'Anna

Carlo di Borbone volle la reggia (1752) per il neoacquisto trono; l'esterno fu finito nel 1774, gli interni cent'anni dopo: ed erano finiti anche i Borboni. La città moderna, che poi si sviluppò accanto alla "Versailles" borbonica. E' in un certo senso un sottoprodotto della reggia. Il Palazzo Reale (9-13.30; dom. 9-12.30; ch. lun.) dell'architetto Luigi Vanvitelli è a pianta rettangolare articolata all'interno intorno a 4 cortili; il vestibolo inferiore, lo scalone dionore e il vestibolo superiore costituiscono il più geniale episodio architettonico del palazzo; il fascino degli appartamenti è dato dalla decorazione neoclassica e dalle memorie della vita delle corti borbonica e murattiana. Si visitano: gli appartamenti reali, l'appartamento nuovo, l'appartamento del Re, l'appartamento vecchio, un presepe del '700 con 1200 figure, la Pinacoteca, un grande salone dedicato a Museo Vanvittelliano e il delizioso teatrino di corte (1769). Lo splendido parco (9-un'ora prima del tramonto; anche in auto salvo i festivi) ha una prospettiva di fontane e cascate che si estende fin sulla collina; la grande cascata con i gruppi scultorei di Diana e Attoine e il giardino inglese (visita a gruppi con custode) sono i punti salienti del complesso Dintorni.

BATTIPAGLIA: Festa Patronale: Santa Maria della Speranza (2 luglio)

E' un comune di 50.958 abitanti della provincia di Salerno posto al centro della piana del Sele, alle pendici dei Monti Picentini. Nata come "colonia agricola" nel 1858, pur avendo origini risalenti all'XI secolo, Battipaglia rappresentò il migliore auspicio all'idea di bonifica delle aree paludose e malariche, trasformando la Piana del Sele in una delle zone più fertili e industrie



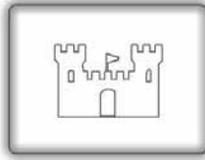
del Sud. Il toponimo compare in un documento di Roberto il Guiscardo del 1080 in cui si confermava il possesso dei terreni tra il Sele e il Tusciano alla Chiesa di Salerno. Battipaglia divenne Comune autonomo con Regio Decreto il 28 marzo 1929 costituito da parti dei comuni di Eboli e Montecorvino Rovella dall'impegno di Alfonso Menna, dirigente degli affari generali del Comune di Salerno. Distrutta quasi completamente dai bombardamenti del 1943, fu ricostruita in tempi brevi, grazie alla tenacia dei suoi abitanti e alle risorse del territorio. "Terra Promessa", a cui affluirono sempre più numerose dall'entroterra correnti migratorie, nel miraggio di un lavoro, conobbe un incredibile incremento demografico tra il 1951 e il 1960, superando più del doppio quello del vicino comune di Eboli, di cui era stata frazione. Da colonia agricola a comune rurale, a città nuova, nel 1960 Battipaglia divenne polo di sviluppo industriale. Alle tradizionali industrie di trasformazione dei prodotti agricoli, si affiancarono industrie siderurgiche e di apparecchiature elettriche a ciclo continuo. Nel 1969, anno della rivolta popolare, si ebbero gravi incidenti causati dalla diffusione della notizia sulla decisione di chiudere due aziende storiche come la manifattura dei tabacchi e lo zuccherificio. Per il paese è una tragedia, dal momento che metà della popolazione vive su queste due fabbriche, sulle coltivazioni e sull'indotto. Ciò avrebbe causato disoccupazione e miseria. Vengono indette manifestazioni di protesta e cortei. Lo scontro con le forze dell'ordine è drammatico. L'assedio dei dimostranti diventa un attacco e la polizia perde la testa, spara sulla folla uccidendo due persone: Raffaele Citro, operaio tipografo di 19 anni, e Teresa Ricciardi, insegnante in una scuola media di Eboli. Gli scontri violenti si susseguono per tutto il pomeriggio contando 200 feriti. Il giorno seguente la gente scende in piazza inferocita, blocca ferrovie, strade e autostrade. La città è in mano a tremila dimostranti, che devastano la stazione, incendiano il municipio, danno fuoco a duecento auto e poi assediano il commissariato di polizia e la caserma dei carabinieri. A Roma arriva invece la notizia che ci sono stati cinquanta morti e, temendo una insurrezione generale, viene subito trovato un accordo per la riapertura delle due aziende.

SORRENTO: Festa Patronale: Sant'Antonino Abate (14 febbraio)

Il centro della cittadina è la piazza Tasso (il poeta qui nacque nel 1544); un terrazzo si affaccia sulla gola che scende alla Marina Piccola. La basilica di S. Antonino, trasformazione di un oratorio del '300, ha sul fianco un portale del sec. XI. Un bizzarro campanile che poggia su un arco con quattro colonne antiche precede il Duomo, rifatto nel XV sec.; nell'interno, fra l'altro, il coro, che è un pregevole esempio di tarsia sorrentina. I resti di un arco romano interrompono le mura del '500 sul lato a monte della città. Presso l'ingresso della Villa Comunale, bel giardino pubblico a palme affacciato a terrazza sul mare, è la chiesa di S. Francesco, con un chiostro di arabeggianti archi intrecciati (sec. XIV). Alla punta del Capo i ruderi, noti come Bagni della Regina Giovanna (I sec. d.C.), della villa di Pollio Felice.

AMALFI: Festa Patronale: Sant'Andrea Apostolo (30 novembre)

Repubblica Marinara con Pisa, Genova e Venezia, scrisse un capitolo della storia dell'Europa. Sulla splendida costiera la città è bianca, pittoresca di antiche, strette viuzze talora coperte. Sul mare la p. Flavio Gioia (presunto inventore della bussola). Vicino, con due navate a sesto acuto, sono i resti dell'arsenale della Repubblica. Il Duomo, sull'alto di una scalea, è del sec. IX, rifatto in forme arabo-normanne di Sicilia nel 1203 e ancora nel '700; la facciata è



un rifacimento del sec. scorso; il bellissimo campanile, con in cima le torricelle e gli archi intrecciati arabeggianti, è del 1180-1276; sotto l'atrio gotico il portale mediano è chiuso dalla preziosa porta in bronzo, fusa a Costantinopoli (circa 1066). Nel presbiterio, due candelabri e due amboni a mosaico (XII-XIII sec.); nella cripta, con le reliquie dell'apostolo Andrea, statue di M. Naccherino e Pietro Bernini; accanto alla navata sin. si apre la cappella del Crocifisso, con elementi della chiesa duecentesca. Si accede al celebre chiostro del Paradiso dall'estremità sin. dell'atrio del Duomo: era il cimitero dei nobili e dei benemeriti amalfitani.

ANGRI: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno)

Angri è un comune di 31.202 abitanti della provincia di Salerno situato nell'agro nocerino sarnese. Come centro urbanizzato, sorge solo in età relativamente tarda. Solo nel IX secolo si trova traccia del nome di Angri, in documenti del Codice Diplomatico Cavese che fanno riferimento ad esso come sito geografico piuttosto che come nucleo urbano vero e proprio. Ciò non significa che prima dell'età medievale non esistessero insediamenti abitativi nel territorio. Le importanti scoperte archeologiche, avvenute soprattutto nell'ultimo decennio, hanno mostrato la presenza, già durante l'età romana, di insediamenti di tipo paganico, costituito cioè da un addensarsi di vari cascinali ed appezzamenti poderali. Con il passare dei secoli, il nucleo centrale, quello della terra di Angri, che oggi costituisce il 'centro storico', è andato man mano sviluppandosi, fino a fare della città un territorio di transito, un anello di congiunzione importante tra Napoli e Salerno. Venendo da Castellammare di Stabia fino a pochi anni fa, infatti, la località d'entrata nel territorio angrese si chiamava il 'passo'. Le amministrazioni comunali succedutesi negli ultimi anni stanno cercando di recuperare alla memoria storica degli angresi questa terra così ricca di reperti archeologici, di tradizioni popolari.

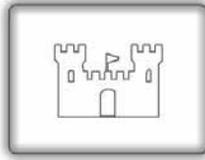
NOCERA INFERIORE: Festa Patronale: San Prisco (9 maggio)

Nocera Inferiore è un comune di oltre 48.000 abitanti che si trova in Campania, in provincia di Salerno. Situata ai piedi del versante settentrionale dei Monti Lattari ed attraversata dai corsi d'acqua Solofrana e Cavaiola, nel mezzo di una fertillissima pianura, Nocera Inferiore, antica Nuceria Alfaterna all'epoca dei Romani, centro prevalentemente agricolo, è un importante nodo autostradale e ferroviario ed uno sviluppatissimo centro commerciale. Le origini di Nocera Inferiore sono molto antiche e risalgono all'epoca degli Etruschi (infatti furono proprio loro a fondare la città); distrutta dalle truppe di Annibale nel 216 a.C., sotto i Romani divenne una delle più importanti città dell'area. All'inizio dell'800 la cittadina si divise in due, Nocera Inferiore e Nocera Superiore.

Da vedere il Castello Medioevale Fienga, uno dei capisaldi del principato longobardo di Salerno, che sorge sulla sommità di una collina, circondato da un folto parco, nel quale si svolge la periodica rassegna di musica, arte e gastronomia denominata "Jazz in Parco". Consigliata anche una visita al Museo Provinciale dell'Agro Nocerino, che conserva interessanti reperti antichi e, in particolare, corredi funebri dell'età del bronzo provenienti dal territorio di San Marzano, ceramiche di età osca ed altro materiale più tardo.

NOCERA SUPERIORE: Festa Patronale: San Ciro (31 gennaio)

Nocera Superiore è una cittadina legata storicamente a Nocera Inferiore, alla quale è stata unita fino al 1850. È situata nella vallata immediatamente a nord della Costiera Amalfitana,



dalla quale è separata dalla lunga struttura montuosa costituita da Monte Cerreto, Monte S. Angelo e Monte Albino.

E' delimitata, inoltre, da rilievi collinari sia ad oriente che a settentrione, ove si continua con la media della Valle del Sarno , attraverso le due gole di Materdomini e del cuneo Passo dell'Orco, presso Citola. Geologicamente il territorio è di formazione calcarea: le strutture collinari si sono originate emergendo dal mare all'epoca del brusco abbassamento del livello delle acque del Mediterraneo, causato dal defluire di esse nell'Oceano Atlantico.

Si rileva inoltre la presenza di terreno vegetale, frammisto a qualche strato di lapillo e di sabbia vulcanica, che si spiega col ripetersi delle alluvioni e col trasporto di terreno dalle alture circostanti, mentre la presenza di lapillo è derivata dall'attività vulcanica del Vesuvio.

Il clima, tipicamente mediterraneo, è influenzato sia dalla relativa vicinanza del mare, sia dalla protezione delle colline circostanti.

PAGANI: Festa Patronale: Sant'Alfonso (1 agosto)

Il Comune di Pagani, tra le cittadine della provincia di Salerno, ha rappresentato nel corso dei secoli la massima espressione artistica di importanti autori che hanno impreziosito la città con imponenti opere architettoniche e dipinti di inestimabile valore che offrono ai turisti, che soggiornano nelle strutture ricettive della provincia di Salerno, splendidi itinerari turistici che si alternano a testimonianze culturali e artistiche dalla forte religiosità.

Nella cittadina salernitana è possibile intraprendere itinerari turistici, partendo dal centro storico, che rappresenta una pregiata risorsa storico-culturale ricco di sontuosi palazzi, cortili e chiese di interesse storico e architettonico, che vantano autori come Sanfelice ed fortemente percepibile ed evidente l'impronta della corrente artistica vanvitelliana.

Gli itinerari storico- artistico non rappresentano le uniche ricchezze artistiche della città, ma accanto ad essi si aggiungono mistici e suggestivi itinerari religiosi.

Il Comune di Pagani è infatti ricco di antiche chiese, che per la maggior parte si affacciano su bellissime piazze. Tra tutte spicca la Cattedrale che conserva la tomba di Sant'Alfonso

ROCCAPIEMONTE: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno)

Il Comune di Roccapiemonte offre ai turisti che soggiornano nella provincia di Salerno un patrimonio artistico culturale che rispecchia la ruralità che nei secoli ha caratterizzato questo luogo.

Nel piccolo Comune salernitano infatti si alternano meravigliose chiese, palazzi, e castelli nobiliari, tutti immersi in una verdeggiante natura. Il pregiato e variegato splendore artistico è rappresentato in numerose opere presenti sia nel centro storico e sia sulle colline circostanti tale da poter offrire ai turisti unici itinerari che sintetizzano natura e testimonianze storiche.

Per chi ama far lunghe passeggiate immerse nella natura per scoprire pregiati storici e artistici si consiglia di visitare, arroccato sul monte Solano, i ruderi del Castello longobardo risalenti al 1042. La visita al castello è molto suggestiva per la sua particolare ubicazione, immerso nella verdeggiante natura dai colori pastello dal quale si gode un mozzafiato panorama

Roccapiemonte, oltre a presentare importanti testimonianze artistiche arricchite di incantevoli scenari naturali, presenta un centro storico con arredo urbano tipicamente medioevale, fatto di antiche vie sulle quali si affacciano ancora i vecchi palazzi nelle loro sobrie ed austere forme architettoniche.

**Caravaggio Hotel ★★★★★**

P.zza Card. Sisto Riario Sforza, 157 - Napoli – tel. 081 2110066
www.caravaggiohotel.it   

Hotel La Foresta ★★★★★

Via Turci, 118 - Salerno – tel. 0825 521005 - www.hotelalaforesta.com   

Hotel Cavour ★★★

P.zza Garibaldi, 32 - Napoli – tel. 081 283122 - www.hotelcavournapoli.it   

Hotel Canada ★★★

Via Mergellina, 43 - Napoli – tel. 081 682018 - www.sea-hotels.com   

Hotel Santa Caterina ★★★

S.S. Amalfitana, 9 - Amalfi (SA) – tel. 089 871012 - www.hotelsantacaterina.it   

Albergo Hotel Santa Chiara ★★★

Via R. Libroia, 51 - Pagani (SA) – tel. 081 5176180 - www.albergosantachiara.it   

Hotel De La Ville ★★★

C.da Piano Cappelle – Benevento - tel. 0824 313787 - www.delaville.com   

Hotel Caserta Antica ★★★

Via Tiglio, 75 – 81020 Caserta - Tel. 0823 371158 - www.hotelcaserta-antica.it   

Bed & Breakfast Residence Rossana

Via Parsano, 6 - Sorrento (NA) – tel. 081 8072119 – 338 1053717
www.residenceroskana.com

Affittacamere Piana Romana

C.da Piana Romana – Pietrelcina (BN) - tel. 0824 991954
www.affittacamerepianaromana.com

Ristorante 'A Fenestella

Calata Ponticello A Marechiaro Napoli - tel. 081 7690020 - www.afenestella.it

Ristorante Leon D'Oro

P.zza Dante, 48 - Napoli – tel. 081 5499404

Ristorante Calamaro

Viale Campi Flegrei, 30/A - Napoli tel. 081 5704387

Ristorante Vela Bianca

Marina Piccola Sorrento - Napoli - tel. 081 8781144 - www.ristorantevelabianca.com

**Ristorante Il Timone**

Via Generale Clark, 29/35 - Salerno – tel. 089 335111

Ristorante L'Anfora

Via De Gasperi, 441 - Pagani (SA) – tel. 081 917781 - www.lanfora.it

Ristorante da Mario

Contrada Utile, 45 - Foglianise (BN) – tel. 0824 876042

Ristorante Padre Pio

Contrada Piana Romana – Pietrelcina (BN) - tel. 0824 991954

Antica Trattoria Martella

Via Chiesa Conservatorio, 10 - Avellino (AV) – tel. 0825 31117 - www.ristorantemartella.it

Ristorante La Gatta Mangiona

Strada Comunale Turo Garzano, 1 - Caserta – tel. 0823 342758 - www.lagattamangiona.it

Ristorante La Fabbrica Dei Sapori

V. Spineta, 84/C - Battipaglia (SA) – tel. 0828 630021 - www.lafabbricadeisapori.it

Ristorante La Taverna Antica

Via Nazionale, 345 - Nocera Superiore (SA) - tel. 081 931600

Azienda Agricola Morella

Strada Provinciale 8 - Battipaglia (SA) – tel. 0828 51008 - www.la-morella.it

Agriturismo La Petrosa

Loc. Petrosa - Via Fabbrica, 25 - Ceraso (SA) – tel. 0974 61370 - www.lapetrosa.it

Agriturismo I Gelsi

C.da Coluonni - Benevento – tel. 0824 314 448

Agriturismo L'Uliveto

Via Amalfitana - Nocera Inferiore (SA) – tel. 081 928400 - www.agriturismouliveto.it

Agriturismo Casina Rossa

Loc. Campolongo - Via Vochieri - Eboli (SA) – tel. 0828 691413

Agriturismo La Ginestra

Via Tessa, 2 - S. Maria del Castello - Napoli – tel. 081 8023211 - www.laginestra.org

Agriturismo La Focazza

Loc. Focazza - Via Montegrappa - Ascea (SA) – tel. 0974 977957 – cell. 338 4834235



VINI

La regione presenta diverse zone vocate ad una viticoltura di qualità come la zona del Vesuvio, il Salernitano e l'Avellinese dove nascono numerosi ed ottimi vini tra cui il Fiano di Avellino (DOCG) prodotto dal vitigno omonimo, dal colore giallo paglierino, odore caratteristico ed intenso, sapore secco ed armonico; il Greco di Tufo (DOCG) prodotto dal vitigno omonimo, dal colore giallo paglierino o giallo dorato, profumo netto e gradevole, sapore asciutto, tenue ed armonico. Tra i vini rossi, ricordiamo : il Taurasi (DOCG) prodotto dall'Aglianico 100%, colore rubino intenso con riflessi granati, di notevole struttura, estremamente longevo, l'Aglianico del Taburno (DOC) prodotto nella provincia di Benevento, un vino dal colore rosso granato, odore persistente, sapore asciutto e tannico. Infine, ricordiamo il famoso Lacryma Christi (rosso, rosato, bianco).

OLIO

Numerosi sono le tipologie di olio che la Campania offre. La regione propone tre tipi di oli DOP e diversi oli di carattere tradizionale. L'olio Cilento DOP è prodotto in 62 comuni del parco del Cilento. Le olive vengono raccolte a mano e selezionate; vengono spremute a freddo con il sistema integrale, il più freddo oggi esistente, che conserva maggiormente gli altiossidanti (Polifenoli e Vitamina E). Si presenta con colorazione dal verde al giallo paglierino, odore fruttato e sapore fruttato con sensazione amaro e piccante. L'olio Pensiola Sorrentina dop è prodotto nei comuni del napoletano della zona omonima arrivando nel comune di Castellammare di Stabia. Le varietà utilizzate sono la Rotondelle e Minucciola. Si presenta di colore verde con riflessi dorati e dal sapore decisamente acerbo, con sentori di carciofi e ginestre. Un altro DOP è l'olio Colline Salernitane, prodotto in ottantadue comuni in provincia di Salerno, in un'area che si estende dalla Costiera amalfitana fino a raggiungere i confini della zona di produzione dell'altra Dop Cilento. La presenza di sostanze aromatiche fa sì che quest'olio si utilizzi su piatti di una certa consistenza, come minestre a base di legumi e grigliate di pesce. Da segnalare gli ottimi oli tradizionali: Olio extravergine d'oliva Irpinia; Olio extravergine di oliva Sannio Caudino Telesino e Olio extravergine di oliva Sannio Colline Beneventane. Questi oli, prodotti in tre zone diverse, acquistano le fragranze e odori della collina.

PRODOTTI DA FORNO

Oltre al prodotto simbolo di Napoli e dell'Italia che è la Pizza, la regione Campania ha una tradizione cerealicola remotissima. Il grano è il prodotto di partenza di numerosissime specialità da forno della regione. Molto diffusi sono i tipi di pane, di biscotti, taralli e molti sono le specialità stagionali. Il Calzone è un prodotto costituito da un supporto di pasta lievitata, ripiena tipicamente con ricotta, cicoli, pepe nero macinato, cotta in forno a legna; il Panuozzo è costituito da un supporto di pasta lievitata, cotta al forno a legna, quindi ripiena di ortaggi già cotti a parte, oppure salumi e formaggi, etc, ripassato in forno a legna. Questi ultimi due prodotti hanno la loro diffusione in provincia di Napoli.

SALUMI, CARNI ED INSACCATI

Tra i prodotti a base di carne segnaliamo il largo uso della carne bufalina, allevata nelle province di Salerno, Caserta e Napoli. La carne viene ottenuta dai bufalini di circa 350 Kg di peso vivo ed un'età non superiore a 14 mesi. Nel Salernitano è diffusa la braciola di capra, tipico piatto composto da involtino di carne di capra ripieno di erbe aromatiche e cotto in umido con sugo di pomodoro. Nelle zone di Nola ed Acerra si prepara la Fleppa che è un insieme di pezzi di scarto della lavorazione del maiale: residui dei tagli, milza, polmone, viscere, etc., miscelati a notevole quantità di sugna e conservati nelle vesciche di maiale. Tra gli insaccati segnaliamo il Filettone di Vairano (CE) che è ottenuta dalla carne suina (taglio di controfiletto) avvolto in velo naturale e fatto stagionare dopo averlo frollato, salato e curato.

LATTE E PRODOTTI CASEARI

Dal latte di bufala nasce la famosa e gustosa Mozzarella di bufala campana (DOP): prodotta soprattutto nel Casertano e nel Salernitano, presenta forma globosa, esterno liscio e lucente, pasta di colore bianco perla a sfoglie sovrapposte che tendono a scomparire negli strati sottostanti. Al taglio lascia scolare una sierosità biancastra dal profumo di fermenti lattici. Il suo sapore è pronunciato e gradevolmente acidulo. Ha profumo con sentori di muschio. È una vera prelibate



Caratterizzata dal rispetto per le tradizioni e frutto della fusione di due culture, quella popolare e quella aristocratica, la cucina campana mantiene distinti quelli che sono i sapori naturali, esaltandone la freschezza e genuinità.

Lasagne ai carciofi

Ingredienti: 300 g di farina, 3 uova, 1 cucchiaio d'olio, 12 carciofi, 80 g di burro, 100 g di parmigiano grattugiato, 150 g di prosciutto cotto tritato, 500 g di ricotta, 1/2 litro di besciamella, 2 dl circa di panna, sale, pepe.

Preparazione: In una ciotola mescolate la besciamella con metà parmigiano grattugiato, trasferitela in una terrina, sulla superficie adagiate una noce di burro e tenete da parte. Mondate i carciofi, tagliateli a fettine, sbollentatele per alcuni minuti poi insaporitele, ben sgocciolate, in una padella con 50 grammi di burro e salate con moderazione alla fine. Passate al setaccio la ricotta, raccoglietela in una terrina, versatevi la besciamella, il prosciutto cotto tritato e amalgamate il composto aggiungendo la panna necessaria per ottenere un impasto morbido. Regolate sale e pepe. Fate la pasta con la farina e le uova. Ricavatene delle sfoglie, lessatene poche alla volta in acqua a bollore salata e con l'aggiunta del cucchiaio d'olio. Sgocciolatele al dente, asciugatele su un telo da cucina. Imburrate una pirofila (cm 24x34), adagiatevi due o tre sfoglie, versatevi metà composto di ricotta, poi uno strato di lasagne, uno di carciofi, ancora lasagne, poi ricotta, finite con le lasagne. Cospargete ogni strato con il restante parmigiano grattugiato e sull'ultimo strato di pasta distribuite fiocchetti.

Cozze gratinate

Ingredienti: 2 kg di cozze, 100 g di pangrattato, quattro spicchi d'aglio, 150 g di olio extravergine di oliva, prezzemolo, due limoni, pepe sale.

Lavare le cozze e aprirle in una pentola coperta a fuoco vivo. Dopo l'apertura asportare il mezzo guscio vuoto. disporre poi i gusci pieni in una teglia bassa e larga e cospargerli di prezzemolo ed aglio finemente tritato, pangrattato abbondante, sale e pochissimo olio. Mettere la teglia nel forno caldo 120° per pochi minuti, finché il pangrattato si colorisca. spruzzare con limone e servire

Baccalà con le patate nel sugo

Ingredienti: 500 g di baccalà; 500 g di olio extravergine di olive; 200 g di farina; 500 g di patate; 400 g di pomodori pelati; una cipolla di media grandezza; 2 spicchi d'aglio; qualche foglia di alloro; prezzemolo tritato; sale; pepe.

Pulire; lavare ed asciugare il baccalà, tagliarlo in modo da ottenere dei pezzi di 4-6 cm. Infarinare i vari pezzi e friggerli con 400 grammi di olio. Fare imbiondire con il rimanente olio la cipolla tagliata sottilmente e l'aglio; appena imbionditi versarci le patate a fette sottili. Dopo circa tre quarti d'ora di cottura regolare di sale, aggiungere il pomodoro, le foglie di alloro e il baccalà. A fine cottura aggiungere abbondante prezzemolo tritato.

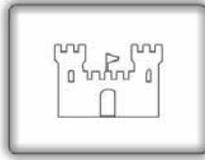


PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:

PESCARA-L'AQUILA 109 km; PESCARA-TERAMO 58 km

TERAMO-L'AQUILA 59 km; CHIETI-LANCIANO 49 km

L'Abruzzo è una regione dell'Italia centrale che comprende le quattro province di L'Aquila (capoluogo di regione, ab. 67.000), Chieti (ab. 55.710), Pescara (ab. 121.365), Teramo (ab. 51.435). La regione presenta due parti ben distinte: una fascia costiera, dai contorni molto regolari, priva di vere insenature e interrotta solo dalle foci dei fiumi che scendono dall'Appennino, e una zona interna, caratterizzata da una serie di colline e di altipiani che s'innalzano gradualmente fino a raggiungere le più alte cime del sistema appenninico con il Gran Sasso (Monte Corno m. 2.914), la Maiella (Monte Amaro m. 2.793) ed il Velino (2.487 m). I fiumi più importanti sono: l'Aterno-Pescara (Km. 145), il Sangro (Km. 117), il Tronto (Km. 93), il Trigno (Km. 83) e il Vomano (Km. 70). Dopo il prosciugamento del lago di Fucino, l'unico lago abruzzese degno di nota è il lago di Scanno. La vegetazione è articolata in cinque zone caratteristiche: la zona mediterranea, quella coltivata, quella boscosa, la zona dei pascoli e la zona nivale, con una predominanza di noci, castagni, querce, ginepri sui monti e pino marittimo nelle zone litoranee. Una forte attrattiva per il visitatore è sicuramente rappresentata dal litorale con le sue ampie e lunghe spiagge sabbiose.



PESCARA: Festa Patronale: San Cetto (10 ottobre)

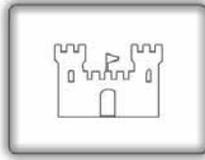
La città si affaccia sul mar Adriatico e da secoli è caratterizzata da una fiorente attività peschereccia. Fu fondata lungo le sponde del fiume Aternum. Conquistata dai romani e distrutta quasi completamente da longobardi e popolazioni barbariche, fu ricostruita durante l'alto Medioevo e fu dato il nome di Piscaria. Nel 1442 fu notevolmente fortificata dall'imperatore Carlo V. Città natale di Gabriele D'Annunzio, Pescara ha l'aspetto di una città divisa tra antico e moderno. Tra i principali luoghi e monumenti di interesse artistico ricordiamo il Tempio Nazionale della Conciliazione, la Cattedrale, il Museo Civico Basilio Cascella, il Museo Ittico e la casa di D'annunzio in cui sono conservati numerosi ricordi dello scrittore. Sotto il profilo economico, Pescara è un importante porto peschereccio, oltre ad essere un mercato agricolo, industriale e sede di attività turistiche estive.

L'AQUILA: Festa Patronale: San Massimo, Sant'Equizio, San Pietro Celestino, San Bernardino da Siena (10 giugno)

Capoluogo di regione. fondata dagli Svevi nel 1254 come città fortificata (ancora oggi si contano nel territorio circostante 99 castelli), L'Aquila fu libero comune a partire dalla seconda metà del XII sec. e, dall'inizio del XV sec. sotto il dominio angioino e poi aragonese, conobbe un periodo di straordinaria risonanza politico-culturale, grazie anche alle sue attività produttive (lana, seta). Tra il 1485 e il 1503, passò prima sotto il controllo della Chiesa e poi fu sottomessa dai nuovi re spagnoli di Napoli. Nel 1703 fu colpita da un disastroso terremoto che la rase quasi completamente al suolo. Alla fine del 1700 insorse contro i francesi assieme a tutto l'Abruzzo e più tardi fu annessa allo stato italiano. L'odierna città conserva ancora, oltre ai già citati castelli, numerosi monumenti: la Chiesa di Santa Maria Collemaggio (fondata nel 1287) costruita in romano-gotico; la Chiesa di San Bernardino (XV sec.); il castello, sede del museo nazionale d'Abruzzo, costruito fra il 1570 e il 1653, ospita una sezione archeologica e una ricca raccolta di opere di pittori locali, assieme a sculture lignee e oreficerie. Inoltre ad ovest, presso la mura, si trova la Fontana delle Novantanove Cannelle che ricorda, per numero di zampilli, sia i castelli costruiti attorno alla città che i rioni cittadini. Dal punto di vista economico, l'Aquila è il principale mercato agricolo e conta numerose industrie metalmeccaniche e tessili; sviluppato anche il turismo invernale e estivo.

AVEZZANO: Festa Patronale: Madonna di Pietraquaria (27 aprile)

Il monte, alle cui falde l'odierna città estende l'estremo suo lato verso occidente, custodisce memorie tante e si dolci da rendersi sacro al cuore di tutti gli Avezzanesi. I suoi dossi erano, una volta, completamente verdeggianti di densa ed alta vegetazione di faggi, di querce e di castagni. Dopo la totale sparizione delle vecchie piante, a causa principalmente della scarsa discrezione dell'uomo e per l'insufficiente difesa del patrimonio boschivo, trascorse qualche secolo; ma oggi il versante fucense, di cui qualche parte è resa coltivabile, si presenta coperto di migliaia di pini specialmente verso la sommità e nelle zone più vicine al Santuario, grazie alla provvida e vigile opera della Forestale. La sua costituzione è di natura calcarea solida, ed ha fornito abbondante materiale per la costruzione dell'antica e della nuova Avezzano.



SULMONA: Festa Patronale: San Panfilo (28 aprile)

La città di Sulmona sorge tra il fiume Gizio e il torrente Vella. Città natale del poeta Ovidio, fu Municipum romano e fiorì nel XIV e XV sec. grazie allo sviluppo dell'arte orafa. L'Annunziata, complesso formato dalla chiesa e dal palazzo in stile gotico-rinascimentale e la Cattedrale, sono i principali monumenti della città. In particolare, il Palazzo, nei cui sotterranei ci sono resti di una villa romana, ospita il Museo civico con reperti archeologici, dipinti e oreficerie del XIV-XVI sec.; è tuttavia da sottolineare la presenza del Palazzo Tabassi (1449), il palazzo Giovanni delle Palle (fine 1500) e la chiesa di Santa Maria della Tomba. L'economia è basata soprattutto sulla produzione di confetti e liquori.

CHIETI: Festa Patronale: San Giustino di Chieti (11 maggio)

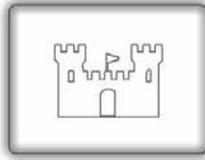
Chieti fu conquistata dai romani nel 304 a.C. e, dopo essere stata devastata dai barbari, divenne parte del Ducato di Benevento. Tornò autonoma con gli svevi nel XIII sec. e con Alfonso I re di Napoli (1442-1458) la città acquistò notevoli privilegi e venne addirittura nominata metropoli dagli Abruzzi. Nel 1870 divenne parte del Regno d'Italia. Chieti oggi è sede di alcune facoltà universitarie (medicina, lettere) ed è ricca di testimonianze romane e non. In particolare da ricordare i tre piccoli tempi (I sec. d.C.); le grandi terme, i resti del teatro, la Cattedrale (origini altomedioevale), la chiesa di Santa Maria del Tricalle (1371), la Pinacoteca Costantino Bardella e il Museo archeologico nazionale.

PESCASSEROLI: Festa Patronale: San Pietro (30 giugno)

Situata nel cuore del Parco nazionale d'Abruzzo circondata da boschi di faggi e pinete. Il nome, come spiega Benedetto Croce, di cui il paese è la patria, viene da Pesculum ad Sarolum, masso sul fiume Sangro. Una tappa obbligatoria è senza dubbio la Chiesa di Ss. Pietro e Paolo, la Parrocchiale del sec. XII, modificata nel XVI e restaurata nel 1915 dopo il terremoto; all'interno vi è una splendida Madonna nera del sec. XIII. In via S. Lucia, presso la direzione del Parco nazionale d'Abruzzo, si trova un Museo naturalistico con annesso il parco faunistico e giardino appenninico (visita a richiesta). Molto piacevole per chi ha qualche minuto in più è un'escursione al rifugio Pesco di Iorio (m 1830) in cabinovia fino al monte Ceraso (m 766), quindi a piedi in un'ora circa per ammirare l'ampio panorama.

ORTONA: Festa Patronale: San Tommaso Apostolo (prima domenica di maggio)

L'edificio di culto più importante della città è la Cattedrale. Tale costruzione è stata edificata nella piazza centrale della città: piazza San Tommaso, nel centro della Terravecchia. Terravecchia è il nome del centro nord della città con la presenza di numerosi resti risalenti all'età romana e medioevale. La Cattedrale è stata dedicata all'apostolo San Tommaso nel XII secolo e ricostruita dopo la sua distruzione avvenuta sotto i bombardamenti della seconda guerra mondiale. Ancora oggi, fortunatamente, conserva dei resti molto preziosi per l'arte, per esempio: sulla facciata dei frammenti del portale dell'artense Nicola Mancino. L'edificio di culto ospita il Museo Capitolare che espone circa 40 dipinti, risalenti a partire dal XIV secolo. Ancora, espone delle argenterie, ceramiche, monete e alcuni resti archeologici.



Altro edificio interessante da visitare è il Castello Aragonese. Tale castello, fu edificato nel XV secolo, costruito su uno sperone a picco sul mare. Purtroppo, tale edificio, è stato rovinato dalle numerose frane e dai bombardamenti della seconda guerra mondiale. L'odierna depressione a valle, è dovuta al fatto che in passato è stata la discesa per arrivare al porto, oggi spostata nell'asse attuale. Oltre alla Cattedrale, anche Palazzo de Sanctis, si affaccia su piazza San Tommaso. Tale costruzione, fu edificata nel XVI secolo. Il fianco che si affaccia sul corso della città, corso Matteotti, è fiancheggiato da una torre gentilizia e possiede un portale e un bugnato rustico.

TERAMO: Festa Patronale: San Berardo (19 dicembre)

L'anfiteatro romano risale al I secolo d.C. La sua forma è ellissoidale, il perimetro misurava 208 metri e l'asse maggiore 74 metri. Come scrive uno storico non si hanno notizie certe se all'interno dell'anfiteatro si sia compiuto il martirio dei primi cristiani, come si svolgevano nel Colosseo di Roma anche perchè molto probabilmente l'anfiteatro veniva usato come fortezza o castello (questa teoria è stata ipotizzata grazie ad un'analisi dei passaggi sotterranei e dei trabocchetti, offrendo quindi una protezione alla città). L'anfiteatro fu realizzato a ridosso del teatro, quasi a lambirlo. Nel XII secolo l'anfiteatro fu danneggiato dalla costruzione della Cattedrale di S. Berardo, sia per il saccheggio di materiale che per la distruzione dell'angolo Nord-Ovest, subì anche altri danni nel XVIII secolo dall'impianto del seminario che provocò la definitiva perdita delle strutture interne. Invece il teatro romano fu costruito nei primi anni del II secolo, sotto l'imperatore Adriano. Nel Medioevo il teatro è stato vittima di innumerevoli manomissioni e saccheggi e con il materiale ricavato sono stati costruiti mura di case e parti dell'attuale cattedrale, ma nonostante ciò il teatro di Teramo è ancora considerato il più interessante e il meglio conservato tra i teatri del Piceno. Le parti restanti del teatro, che emergono a tre metri e mezzo sotto il livello stradale, testimoniano l'ampiezza della struttura, poichè il perimetro della cavea era formato da una successione di venti arcate di travertino delle quali due sono tuttora visibili.

LANCIANO: Festa Patronale: Madonna del Ponte (16 settembre)

Da oltre dodici secoli, a Lanciano, e' conservato il primo e piu' importante Miracolo Eucaristico della Chiesa Cattolica. Tale prodigio avvenne verso la meta' del secolo VIII d.C., nella chiesa di San Legonziano, per il dubbio di un monaco basiliano sulla presenza reale di Gesu' nell'Eucarestia. Durante la celebrazione della Santa Messa, fatta la doppia consacrazione, l'ostia diventò Carne viva e il vino si mutò in Sangue vivo, raggrumandosi in cinque globuli irregolari e diversi per forma e grandezza. L'Ostia-Carne, come oggi si osserva molto bene, ha la grandezza dell'ostia grande attualmente in uso nella Chiesa latina, e' leggermente bruna e diventa tutta rosea se osservata in trasparenza. Il Sangue è coagulato, di colore terreo, tendente al giallo-ocra. La Carne dal 1713 e' conservata in un artistico Ostensorio d'argento, finemente cesellato, di scuola napoletana. Il Sangue e' contenuto in una ricca e antica ampolla di cristallo di Rocca. Il Santuario e' attualmente gestito dai Frati Conventuali Minori della Chiesa di San Francesco.



Hotel Carlton ★★★★★

Viale della Riviera, 35 - 65123 Pescara - tel. 085 373125   
www.carltonpescara.it

Hotel Esplanade ★★★★★

P.zza I Maggio, 46 Pescara (PE) – tel. 085 292141 - www.esplanade.net   

Hotel Duca degli Abruzzi ★★★★★

Viale Giovanni XXIII, 10 - L'Aquila – tel. 0862 28341   
www.ducadegliabruzzo.com

Hotel Castello ★★★

Piazza Battaglione Alpini - L'Aquila – tel. 0862 419147 - fax 0862 419140   
www.hotelcastelloaq.com

Hotel Europa ★★★

Lungomare Zara, 57 - Giulianova (TE) – tel. 085 8003600   
www.hoteleuropa.it

Hotel Ristorante Miramare ★★★

Via Tito de Caesaris, 8 - Città S. Angelo (PE) – tel. 085 95321 – Fax. 085 95321   
www.miramarehotel.it

Hotel Da Remo ★★★

Largo San Rocco - Roccaraso (AQ) – tel. 0864 602121 - www.daremo.it   

Hotel Grande Albergo Abruzzo ★★★

Via Asinio Herio, 20 - Chieti – tel. 0871 41940 - www.albergoabruzzo.it   

B&B Il Giardino del Rio

Via degli Oschi, 8 - Castel di Sangro (AQ) – tel. 0864 847164
www.ilgiardinodelrio.it

B&B Gransasso

Via Camarda, snc - Filetto - L'Aquila – tel. 348 2387567 - www.bb-gransasso.it

Ristorante Adamo

Via Gobetti Piero, 34 - Pescara - tel. 085 4213466



Ristorante Il Cantinone

Via Marco Polo, 48 - Pescara – tel. 085 694765

Ristorante Il Gallo Rosso

Via Scarfoglio Edoardo, 37 - L'Aquila - tel. 0862 410612

Ristorante Pizzeria Luna Magica

Strada Scoscesa, 2 - Chieti - tel. 0871 63324

Ristorante Al Quadrivio

Via Mazara Panfilo, 38 - Sulmona (AQ) - tel. 0864 55533

Ristorante Pinocchio

Via S. Egidio, 51 - Lanciano (CH) – tel. 0872 42123

Ristorante La Botte

Via Marcone, 1 - Roccaraso (AQ) - tel. 0864 63772

Ristorante Hosteria Del Cavaliere

Via Madonna Delle Grazie - Rivisondoli (AQ) – tel. 0864 642524

Ristorante Enoteca Centrale

Corso Cerulli, 26 - Teramo (TE) – tel. 0861 243633

Ristorante Il Sestante

Via Marina, 72 - Ortona (CH) – tel. 085 9061878

Agriturismo Il Quadrifoglio

Strada Licini, 22 - Località Colle Marcone (CH) – tel. 0871 63400

www.agriturismoilquadrifoglio.com

Agriturismo Monti

Str. Madonna Del Carmine, 9 Chieti – tel. 0871 347143 – www.agrimonti.it

Agriturismo Due Querce

C. da Caracolla, Teramo – tel 333 8012002 – www.agriturismo2querce.it



VINI

Ottimo vino è il Montepulciano d'Abruzzo (DOC) dal colore rosso rubino che tende all'arancione con l'invecchiamento, profumo vinoso e gradevole, sapore asciutto, sapido, morbido, leggermente tannico. A volte assume un colore ciliegia e prende la denominazione di "cerasuolo". I vitigni da cui si ricava sono l'omonimo Montepulciano ed il Sangiovese. Quando, invece, viene prodotto solo ed esclusivamente da uve provenienti dalle colline della provincia di Teramo diventa il Montepulciano d'Abruzzo Colline Teramane (DOCG). Altro importante vino abruzzese è il Controguerra (DOC) (rosso, rosato, bianco, spumante).

OLIO

La regione è molto ricca di olio. In proporzione alla sua superficie l'incidenza degli oli DOP è altissima. Oltre agli oli DOP, l'Abruzzo ha un suo olio tradizionale: Olio Agrumato della valle del frentano. Quest'olio è ottenuto da una molitura, insieme ed in quantità variabili, di frutti freschi quali le olive e gli agrumi (soprattutto limoni) esenti da residui antiparassitari. L'olio infatti per la sua particolare prerogativa di assorbire la componente olfattiva di ciò con cui viene in contatto, trattiene il profumo del limone assumendo un gusto morbido e delicato che ben si sposa con arrosti di carni bianche, pesce e insalate. L'olio delle colline aquilane è un altro olio tradizionale, ottenute dalle varietà autoctone Rustica, Gentile dell'Aquila, Monicella e l'Alvia e le varietà aggiunte quali moraiolo, frantoio e leccino. Il sapore è fruttato di leggera o media intensità, erbacei con interessanti note di amaro e piccante e generalmente armonici. Tra i DOP segnaliamo: Olio Aprutino pescarese, Olio Colline teatine- Frentaneo e Vastese e Olio Pretuziano delle Colline Teramane.

PRODOTTI DA FORNO

Oltre al rinomatissimo Parruozzo (tipici dolci natalizi), ci sono tanti prodotti tradizionali. Il Pane Cappelli è prodotto nella provincia di Chieti e ottenuto dalla farina del grano omonimo. Il pane si presenta una colorazione interna giallo paglierino con pronunciati alveoli di forma ovale e si conserva a lungo. Viene cotto in varie forme: filoncino di municarella, coppietta, pagnotta alta, filone, cuscino, schrone, tutti termini dialettali. Un altro pane molto buono è il Pane Casareccio aquilano la cui singolarità è legata alla lunga conservabilità.

LATTE e FORMAGGI

Dal latte di pecora si ricavano diversi tipi di pecorino. Questo formaggio nelle zone di Atri e Penne viene tipicamente conservato sott'olio (di girasole o di soia) in grandi boccacci di vetro e viene acquistato soprattutto dai turisti nel periodo giugno-settembre. Un rinomato tipo di pecorino è il Cacifiore aquilano dalla pasta morbida, cremosa. Per produrlo viene usato caglio vegetale ricavato dai fiori del cardo selvatico.

CARNI, SALUMI ED INSACCATI

Grazie alla presenza di colline e catene montuose non possono mancare gli allevamenti zootecnici e selvatici. L'assortimento è notevole sia di carne di animali allevati che di selvaggina. L'uso del maiale ovviamente è più marcato, con la Porchetta abruzzese che è il salume simbolo della regione. Si usa un maiale intero che dopo essere stato disossato e svuotato viene cotto sul fuoco e consumato. Da segnalare molte tipologie di salame: d'aquila, di fegato con miele, salsiccia di maiale sott'olio. Un prodotto tradizionale è la Micischia (o Vicischia, Vicicchia, o Mucischia), che è ottenuta da carne di pecora o occasionalmente di capra, sgrassata e disossata, salata e pepata, essiccata all'aria, di colore bruno di struttura compatta e molto consistente, dotata di una lunga capacità di conservazione. Ha un sapore deciso e sapido piuttosto forte. La salsiccia di Torano (TE) è un altro prodotto pregiato. È una grossa salsiccia macinata e preparata dalle parti più magre del maiale. Il tutto viene aromatizzato con il pepe. Infine la Capra neretese, prodotta nella zona omonima nei comuni di Nereto, Torano Nuovo, Corropoli,



Caratterizzata da gusti forti e genuini e da una cucina robusta nei sapori, la gastronomia abruzzese è semplice, ma al contempo ricca di fantasia, grazie anche alla varietà di prodotti offerta dalla presenza sia del mare che dei monti

Fettuccine all'abruzzese

Ingredienti: 350 gr. fettuccine, 80 gr. pancetta, 50 gr. pecorino grattugiato, 1 cipolla piccola, prezzemolo, 4 foglie basilico, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: Fare un battuto con pancetta cipolla; mettere lo stesso in una piccola casseruola con tre cucchiainate di olio, soffriggere, poi unire il prezzemolo e il basilico tritati finemente. Salare e pepare. Durante la cottura irrorare di tanto in tanto il sughetto con poca acqua o brodo. Lessare le fettuccine, scolarle, metterle in una terrina, spolverizzarle di pecorino, versarvi sopra il condimento preparato, mescolare bene e servire.

Cannarozzetti con ricotta e zafferano

Ingredienti: 400 g di cannarozzetti; 300 g di ricotta di pecora; 100 g di guanciale tagliato a pezzetti; un cucchiaino di olio extravergine d'oliva; zafferano dell'Aquila in stimmi; sale; pepe. Soffriggere in un capiente tegame l'olio e il guanciale. Cuocere a parte i cannarozzetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e farli insaporire con il soffritto. Aggiungere la ricotta, un pizzico di pepe e un infuso di zafferano, ottenuto lasciando bollire per pochi secondi gli stimmi in tre cucchiaini di acqua. Amalgamare bene il tutto facendo scaldare anche la ricotta e servire subito. Volendo, aggiungere una grattata di formaggio pecorino.

Agnello alla contadina

Ingredienti: cosciotto di agnello, olio extravergine di oliva una cipolla, succo di limone, pecorino fresco grattugiato, peperoncino, sale.

Dopo aver ben lavato e asciugato il cosciotto di agnello, disporlo in una teglia, oliarlo, salarlo e aggiungere un pizzico di peperoncino e la cipolla finemente tritata. Mettere la teglia in forno ben caldo (200°) e cuocere il cosciotto avendo l'accortezza di rigirarlo ogni tanto. Appena rosolato, aggiungere poche gocce di succo di limone, spolverare con pecorino grattugiato e servire.

Lepre alla teramana

Ingredienti: 800 g di lepre (schienale e cosce), tagliata a pezzi; 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 2 spicchi di aglio tritati, 4 filetti di acciuga sott'olio; un cucchiaino di capperi sott'aceto, 100 g di sottaceti misti, 2 dl di brodo di dado; un rametto di rosmarino; sale; pepe.

In un tegame, rosolare nell'olio l'aglio, il rosmarino e i pezzi di lepre. Unire il brodo, il sale, il pepe, porre il coperchio e cuocere a fuoco moderato per un'ora e mezza. Unire i filetti di acciuga, i capperi tritati, i sottaceti tagliati grossolanamente e proseguire la cottura per altri 30 minuti fino a quando la carne sarà tenera.

VIAGGIO IN LAZIO



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:

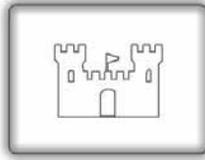
ROMA-FROSINONE 82 km; ROMA-LATINA 69 km

LATINA-FROSINONE 100 km; OSTIA-FIUGGI 95 km

Il Lazio si trova nell'Italia centrale e le sue coste sono bagnate dal Mar Tirreno. Il territorio è in maggioranza collinare (54%), montagna (26%) e pianura (20%) hanno rilevanza minore. La vetta più alta, il Monte Gorziano (2458 metri), si trova sul confine con l'Abruzzo. Il fiume principale è il Tevere, terzo fiume italiano, segue in ordine di lunghezza il Liri-Garigliano. Nella regione vi sono alcuni importanti laghi, come quelli di Bolsena e Bracciano, entrambi di origine vulcanica. Lungo il litorale tirrenico sorgono alcune pianure; appartengono al Lazio le isole Ponziane. Roma, oltre ad essere capitale d'Italia e capoluogo regionale, è il comune più esteso e popolato della nostra penisola, con oltre due milioni e mezzo di abitanti. Gli altri centri capoluoghi delle rispettive province sono Latina, Viterbo, Frosinone, Rieti; superano i 50.000 abitanti Guidonia Montecelio, Aprilia, Tivoli, Fiumicino e Civitavecchia. Il territorio è prevalentemente montuoso e collinoso, mentre le pianure si trovano in prossimità dei litorali costieri. Nella parte orientale troviamo una modesta sezione di Appennino, che incastra le zone di confine con l'Umbria, le Marche e gli Abruzzi. Sorgono in questo territorio i bassi e isolati Monti Sabini e i Monti Reatini nei quali sorge il monte più alto: il Terminillo con i suoi 2213 m. Costeggiando il confine con gli Abruzzi, troviamo i Monti Simbruini e i Monti Ernici caratterizzati dalla loro siccità e scarsa vegetazione. Tra gli Ernici e i monti del Preappennino, si trova la valle della Ciociaria, zona molto fertile dove passano i fiumi Liri e Sacco. La zona settentrionale della Regione, tra il Tevere e la costa, è occupata da un serie di monti che sono: i Monti Cimini, i Monti Volsini e i Monti Sabatini. A sud del Tevere c'è il gruppo dei Colli Albani. Ancor prima della nascita di Roma, questo territorio era chiamato Lazio, dal latino Latium, abitato dal popolo dei latini ed era situato nella zona del basso Tevere. Dopo il periodo dell'epoca repubblicana i confini si allargarono e con l'ordinamento di Augusto nell'epoca romana, la Regione comprendeva sia il Lazio che la Campania.

ROMA: Festa Patronale: Santi Pietro e Paolo (29 giugno)

La città capitale d'Italia, fu fondata secondo la leggenda, dai due gemelli Romolo e Remo nel 753 a.C.. La storia di Roma antica è tradizionalmente suddivisa in età monarchica (dal 753, data leggendaria di fondazione, al 509 a.C.), repubblicana (fino al 476, anno di cessazione dell'Impero d'Occidente). Fino al III secolo fu una storia contraddistinta da una serie di successi che trasformarono un insieme di villaggi, formatisi sul Palatino e sui



colli circostanti, nella capitale politica e culturale del mondo civile. Dopo questo periodo cominciò una lenta e inarrestabile decadenza che continuò nel VI e VII sec., sotto il potere bizantino, per invertirsi poi, nell'VIII sec., grazie alla protezione dei re franchi che diedero il via alla formazione di uno Stato Pontificio nell'Italia centrale. Roma divenne perciò "Urbe" dei papi e, rimanendo nei secoli quasi immutata nel suo splendore, giunse, nel 1870, in occasione della Breccia di Porta Pia, all'unità d'Italia diventando anche capitale. Dal punto di vista artistico e architettonico, Roma offre ancora oggi al visitatore un'impressionante numero di reperti e monumenti. Nella centralissima via dei Fiori, è possibile ammirare la Colonna Traiana, il maestoso altare della Patria, il Campidoglio (sede del comune), la Scala di Michelangelo, il Marco Aurelio e leggendaria rupe Tarpea. Per non parlare del Palazzo Montecitorio, piazza Popolo, Villa Borghese, il Quirinale, Piazza di Spagna, la Fontana di Trevi, il Colosseo, la Trinità dei Monti, il Circo Massimo del II sec. d.C., l'Arco di Costantino, le Terme di Caracalla, Piazza Navona e l'Arca Pacis, mausoleo augusteo. Impossibile non visitare la Basilica di San Giovanni Luterano, S. Paolo, Santa Maria Maggiore, Castel Sant'Angelo, la Basilica di San Pietro, con la sua cupola ed il suo immenso patrimonio artistico. Per non parlare di Piazza Venezia, del Museo dei Conservatori, i Musei Capitolini, con la loro Pinacoteca, e la Galleria Borghese. Elencate tutte le ricchezze appartenenti all'immenso patrimonio artistico di questa splendida città è davvero un'impresa ardua.

Palazzo Barberini: edificato inizialmente dai Colonna intorno al 1050 sulle strutture dell'ultimo livello dell'antico tempio dedicato a Fortuna Primigenia, oggi ospita il Museo Nazionale Archeologico. La residenza fu completamente distrutta una prima volta nel 1298 da papa Bonifacio VIII e, nel 1437 da Eugenio IV. I Colonna la riedificarono alla fine del Quattrocento e vendettero il feudo a papa Urbano VII Barberini.

L'inusuale facciata concava è dovuta al fatto che occupa lo spazio che racchiudeva la cavea teatrale preservata, come scalinata d'accesso. All'interno sono presenti i resti del vecchio portico corinzio che cingeva la cavea. Agli inizi del '900 il principe Luigi lo restaurò e vi creò il Museo Barberiniano. Nel 1956 lo Stato ne acquistò e restaurò un'ala per farne l'attuale Museo Nazionale Archeologico. Dal 1994, il museo ospita la celebre Triade Capitolina, gruppo scultoreo raffigurante Giove, Giunone e Minerva, trafugata nel corso di scavi clandestini da una villa di età imperiale, presso Guidonia Montecelio e il mirabile mosaico nilotico, risalente alla fine del II secolo a.C.

Palazzo Ruspali: inizialmente era una semplice costruzione fortificata a picco sul lago, in mano ai Conti di Tuscolo. Il castello si articolava attorno alla Torre Maggiore o Saracena, tuttora esistente. Nel 1572 Nemi venne acquistata da Frangipane che, modificò l'edificio separando il palazzo dal castello. In seguito, fu venduto a Luigi Onesti Braschi che lo fece restaurare da Giuseppe Valadier che costruì la nuova ala di Braschi dietro la torre maggiore, sopraelevando ed ampliando le precedenti costruzioni. Nel 1901 il palazzo fu acquistato dai Ruspali che vi apportarono l'ultima modifica architettonica.

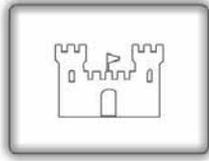
Negli anni '90 la principessa Ruspali lo vendette ad una società privata, che intraprese enormi lavori di restauro, grazie ai quali la decorazione pittorica è stata in larga parte recuperata.

Palazzo Comunale: il Palazzo Comunale, i cui lavori iniziali di costruzione furono affidati a Giacomo Della Porta, venne ultimato da Filippo Barigioni nel 1720. Il palazzo di pianta rettangolare e senza cortile, appare sobrio ed elegante. All'interno, due grandi saloni salgono per tre piani, a partire dal piano rialzato. Alla fine dell'Ottocento, il Palazzo Comunale divenne sede di un Museo civico che, fra le diverse opere che espone, ospita il Sarcofago delle fatiche di Ercole, o "Sarcofago di Velletri" (II secolo d.C.), a forma di tempietto e straordinariamente scolpito con il mito di Ercole ed altre scene.

Villa Mondragone (Monteporzio Catone): ai piedi dei colli del Tuscolo sorge la più grande villa barocca dell'area romana. Nel 1567 il cardinale Marco Sittico Altemps, nipote di Pio IV, acquistò la piccola villa Angelina e, in seguito fece costruire una nuova villa chiamata Mondragone, in onore del suo amico cardinale Ugo Boncompagni. La villa con i suoi tre palazzi era in grado di accogliere sia la corte del cardinale che quella del pontefice. Alla morte del cardinale, Altemps vendette tutti i suoi possedimenti al cardinale Scipione Borghese. Il complesso venne resistendo da Visanzio, così che i due palazzi principali vennero uniti da una nuova ala da un lato e da una galleria dall'altro. In questo modo si ottenne un unico, enorme edificio con un immenso cortile interno. Visanzio costruì anche una secondaloggia che divide in due il giardino originario, chiuso da un teatro d'acqua. Il cardinale Scipione riempì poi il palazzo con affreschi ed opere d'arte.

Nel 1633 Mondragone fu spogliata di tutti i suoi preziosi tesori da Camillo Borghese e, nel 1981 il complesso è divenuto sede di rappresentanza e centro congressi dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata.

Villa Sora (Frascati): lungo la via Tuscolana, circondata da un ampio giardino si erge Villa Sora, oggi divenuta un istituto scolastico retto dai padri Salesiani. La sua realizzazione risale intorno al 1570 quando, conte Giulio



Moroni, acquistò il fondo detto “la Torricella” e, trasformando l’edificio preesistente in una villa tanto raffinata da potervi ospitare Papa Gregorio XIII Boncompagni.

Nel 1600 la proprietà fu acquistata dal figlio naturale di Gregorio XIII, Giovanni Boncompagni, duca di Sora, da cui il nuovo nome della villa.

A questo periodo risalgono affreschi raffiguranti Apollo e le nove muse, eseguiti da Cesare Rossetti della bottega del Cavalier D’Arpino. Accanto alla sala si trova la cappella privata, dedicata a S. Carlo Borromeo e affrescata nella seconda metà del Settecento.

Palazzo Colonna: la storia del palazzo, edificato nell’XI secolo, è legata alla famiglia Colonna.

Ottone Colonna modificò il castello medievale arricchendolo con finestre rinascimentali a croce guelfa. Successivamente l’edificio, appartenente anche ai Borgia, fu trasformato da castello a palazzo signorile grazie all’aggiunta di raffinate logge e portici. Dal lato Sud, l’edificio è collegato al centro dell’abitato da un ponte ad arco unico che scavalca un profondo fossato, e dal lato Nord da un ponte di recente costruzione che ha sostituito quello che una volta univa il palazzo ai giardini.

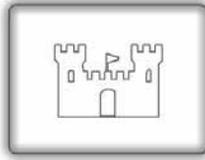
Il cortile è impreziosito da una fontana seicentesca e da una loggia a due ordini di arcate a tutto sesto su colonne in marmo, progettata dall’architetto Antonio Del Grande. Dal 1969 il palazzo è di proprietà del comune di Genzano, oggi sede del Polo Internazionale di Arte Contemporanea.

TIVOLI: Festa Patronale: San Lorenzo (10 agosto)

La città di Tivoli, è nata probabilmente in seguito all’unione di alcuni insediamenti latini, nel VI secolo a.C. Tibur (questo fu il suo primo nome) venne sottomessa da Roma nel 338 a.C., a partire dalla fine della Repubblica. Numerosi uomini politici e imperatori, fra i quali Orazio, Mecenate e Adriano, vi costruirono altrettante numerose ed imponenti ville. Dopo la dominazione degli ostrogoti, divenne il capoluogo di ducato bizantino, quindi libero Comune e, dal 1259 al 1816, capoluogo di provincia. Dal 1443 divenne stabile possedimento dello stato della Chiesa e ne seguì le sorti. Nel 1826, in seguito ad una grande piena, l’Aniene venne deviato per la regolamentazione delle acque mediante lo scavo del traforo gregoriano (papa Gregorio XVI, nel 1835), che creò la celebre Grande cascata, alta 160 m, a lato della verde Villa Gregoriana con numerose grotte e cascatelle. Dal punto di vista artistico e architettonico, numerosi sono i luoghi d’interesse. Il centro storico è ricco di palazzi e palazzetti cinquecenteschi e di case del periodo medievale. Vi si trovano notevoli ruderi romani e monumenti fra i quali il piccolo tempio circolare detto di Vesta, il tempio Tiburno, e i resti dell’Anfiteatro del II secolo d.C.; la chiesa di San Pietro alla Carità; il Duomo, dall’interno settecentesco che conserva una deposizione lignea e un trittico del XII (nei pressi si trova anche la Mensa ponderaria, pesa pubblica romana); la Rocca Pia, con quattro torri angolari, voluta da papa Pio II (1461); la Villa d’Este, ideata, nel cinquecento da Pirro Ligorio per il Cardinale Ippolito d’Este, il cui celebre giardino a terrazze su vari livelli è ornato da fontane e innumerevoli giochi d’acqua.

MARINO: Festa Patronale: San Barnaba Apostolo (11 giugno)

Marino, oltre ad essere compresa nel Parco Regionale dell’Appia Antica, fa parte anche del territorio del Parco Regionale dei Castelli Romani. Tutta l’area, come pure l’intero sottosuolo di Roma, trae origine dai depositi di lava, tufo e pozzolana del sistema vulcanico dei Colli Albani. Dominati dal Monte Cavo, i castelli Romani, il cui nome deriva dai centri fortificati creati nell’alto medioevo dalle famiglie baronali. Tutti i paesi del Parco sono caratterizzati dalla presenza di una fitta macchia, di boschi di castagno e quercia, mentre la selva Ferentana di Marino è ricca di lecci, olmi, tigli e agrifogli. È proprio in questo habitat ideale che crescono la vite e l’olivo, principali protagonisti della tradizione gastronomica, altra forte attrattiva di questa zona. Tra i monumenti più importanti di Marino troviamo l’antico Palazzo Colonna, sede della casa comunale. Si ritiene che sia stato progettato nel 1532 dall’architetto Antonio da San Gallo che iniziò i lavori ripresi poi da Marcantonio II Colonna nel 1560. L’ingresso più famoso del paese è quello su Piazza Matteotti su cui troneggia la Fontana dei Mori, simbolo di Marino, Palazzo Matteotti e Palazzo Castagna con due torrioni risalenti al 1200, resti delle antiche cinta fortificate del Castello Frangipane. Ci sono due importanti fontane come quella degli Schiavi, opera dello scultore marinese Pompeo Castiglia e dello scarpellino Pietro Taccia e quella di Nettuno. Nota quest’ultima come la Fontana del Cavallo, scolpita dall’artista siciliano Michele Tripisciano nel 1889 e raffigura il Tritone che trattiene per le redini un cavallo marino. Uno dei monumenti più famosi è il Mitreo, di epoca romana, esso è uno dei siti più suggestivi della città. Tra le altre testimonianze del passato ricordiamo: la Torre di Guardia e l’antico Fontanile d’Ammonite. Tra i luoghi di culto troviamo la Basilica Collegiata di San Barnaba Apostolo risalente al XVII secolo e si trova nei



pressi del Palazzo Comunale, la facciata è barocca come anche l'interno, la chiesa della Santissima Trinità, Santa Lucia, la chiesa di San Rocco, la Casa delle Monache Camporesi edificio realizzato in stile gotico romanico, Il Santuario della Madonna dell'Acqua Santa, Santa Maria delle Grazie è una delle più antiche chiese di Marino risalente al XV secolo e infine la Chiesa del SS. Rosario.

ALBANO LAZIALE (nuovo): Festa Patronale: San Pancrazio Martire (12 maggio)

Le origini della città di Albano Laziale risalgono al paleolitico, fra i 300.000 e i 100.000 anni fa e si sono estese fino al neolitico. Solo dopo lo spostamento del popolo degli Albani sulle rive del lago Albano vi fu un vero popolamento della zona, che portò alla fondazione della mitica Albalonga, città principale dei Latini e progenitrice di Roma. Nel periodo repubblicano molti aristocratici romani si stabilirono ad Albano, i ritrovamenti archeologici fanno intuire che, durante il periodo arcaico, la zona fosse occupata da boschi sacri, templi e luoghi di culto. Tra le ville fiorite nel periodo repubblicano la più degna di nota è quella di Pompeo Magno, edificio che passò successivamente nelle mani di altri personaggi di spicco quali Augusto, Tiberio, Caligola e Nerone. Tra i luoghi di culto più importanti troviamo: la Cattedrale sorta sulle rovine della basilica fatta erigere dall'Imperatore Costantino, nella cripta si possono ancora oggi ammirare i capitelli di stile ionico della precedente basilica paleocristiana, fatta erigere da papa Leone III (795-815), all'interno di essa ci sono magnifici monumenti; il convento e la Chiesa dei Cappuccini costruita nel 1619, essa presenta un'unica navata, presenta due importanti tele provenienti dalla scuola dei Bernini; il Convento e Chiesa di S. Paolo eretti nel 1282 dal Cardinale Giacomo Savelli, lo stile è baroccheggiante, presenta numerose tele; il Convento e Chiesa di S. Maria della Stella edificati nella metà del XVI sec. realizzata in stile barocco ed ornata da marmi policromi posti nel settecento; la Chiesa di S. Maria della Rotonda consacrata nel 1060 subì diverse trasformazioni, l'opera più importante è l'antica icona della Madonna col Bambino; la Chiesa di S. Pietro Apostolo voluta dal Papa Ormisda (514-523 d.C.) ricavata da una grande sala delle terme romane fatte edificare dall'imperatore Caracalla. Altri monumenti come il Palazzo Savelli, attualmente sede comunale, costruito nel medioevo all'interno sono da notare la grande scalinata che porta al piano nobile e la Sala Nobile; il Sepolcro degli Orazi e Curiazi edificato in epoca repubblicana è un monumento realizzato in grandi parallelepipedi, su basamento quadrangolare; le Catacombe di S. Senatore situate sulla via Appia sorte tra la fine del III e l'inizio del IV sec. d.C. all'interno di esse ci sono affreschi raffiguranti quello di Cristo insieme ad alcuni Santi come S. Senatore; i Cisternoni fatti costruire dagli architetti della II Legione Partica per garantire il rifornimento idrico per tutto l'accampamento.

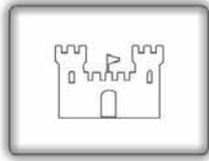
VITERBO: Festa Patronale: San Lorenzo (10 agosto); Santa Rosa (4 settembre)

Capoluogo di provincia del Lazio è situata alle falde settentrionali dei monti Cimini. Di probabile origine etrusca, divenne in seguito un villaggio romano chiamato Vicus Elbii, e quindi un centro fortificato (Castum Viterbii), che si sviluppò rapidamente, divenendo libero comune alla fine dell'XI secolo. Nel 1240 la città passò sotto il dominio dell'imperatore Federico II di Svevia e uno dei soggiorni preferiti dai papi, molti dei quali furono eletti a Viterbo, dove si tenevano i conclavi.

La presenza della corte papale fino al 1281, fece di questa città un'importante centro commerciale e culturale, arricchito da notevoli edifici. Dopo una parentesi napoleonica, tornò alla Chiesa e fu occupata dalle truppe italiane il 12 settembre 1870.

La città, mantiene ancora oggi, entro le mura, quasi intatte, la struttura urbanistica medievale e possiede un suggestivo e integro quartiere duecentesco attraversato da via San Pellegrino, lungo la quale si affacciano case costruite in scura pietra vulcanica e il Palazzo degli Alessandri. Nel centro storico, inoltre, si trova il santuario di Santa Rosa, edificato nel XVII secolo e rifatto nel XIX secolo. Ogni anno, si organizza una processione in onore della santa patrona, la cui statua viene fatta sfilare in una enorme costruzione di cartapesta nota come la "macchina di S. Rosa", custodita per il resto dell'anno nella Chiesa della Pace costruita in stile barocco.

Notevoli sono inoltre il gotico Palazzo dei Papi (costruito fra il 1255 e il 1267); le chiese romaniche di Santa Maria Nuova (1080) con numerose opere di pittura locale del XIV-XVI, di San Sisto (IX-XIII secolo; ricostruita dopo l'ultima guerra) e di San Maria della Verità (nelle vicinanze si trova anche il Museo civico, con una sezione archeologica e la Pinacoteca); la Cattedrale, del XII secolo, con facciata rinascimentale e campanile gotico; l'originale Fontana Grande, duecentesca (la più antica di Viterbo), divenuta ormai quasi simbolo della città; il Palazzo Comunale, iniziato nel 1460; la Rocca, sede del Museo Archeologico Nazionale dove sono conservate decorazioni e suppellettili della casa etrusca.



Dal punto di vista economico, la città è il principale mercato agricolo del territorio circostante, con industrie alimentari e attività turistiche. Sviluppate le coltivazioni di cereali, viti, ulivi, nocciole, ortaggi, frutta, allevamento di bovini e suini, con colture specializzate di barbabietole da zucchero nella Maremma.

LATINA: Festa Patronale: San Marco (25 aprile); Santa Maria Goretti (7 luglio)

Latina è la prima delle quattro "città nuove" edificate tra il 1932 ed il 1937, nata con il nome di Littoria. Inizialmente fu abitata da coloni immigrati provenienti dal Veneto, dall'Emilia Romagna, dall'Abruzzo ed altri centri del Lazio. Nata come centro rurale, ha trasformato la propria economia sotto la spinta dello sviluppo dell'industria, del commercio e la creazione di strutture per la cultura, i servizi e il turismo: L'Università Pontina, il Teatro ed il Palazzo Cultura, la grande area mussale di Piana delle Orme, strutture ricreative e sportive. Il territorio presenta diverse vestigia storiche: le stazioni di Tripontium e di Forum Appii, ricordate nella V satira di Orazio, scritte e dediche romane su ponti e spallette, ed i segni della bonifica di Papa Pio VI, come la bella chiesetta settecentesca di S. Paolo a Tor Tre Ponti. La sua area turistica si sviluppa sul fronte marittimo, dalla foce del fiume Astura alla foce di Rio Martino. La parte orientale ricade nel comprensorio del Parco Nazionale del Circeo, dove è racchiusa la famosa oasi di Fogliano, l'orto botanico e le strutture per l'animazione naturalistica e lo studio dell'ambiente.

ANZIO: Festa Patronale: Sant'Antonio da Padova (13 giugno)

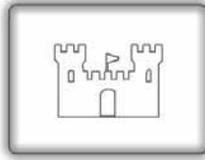
Nell'antichità Antium fu per un lungo periodo capitale dei Volsci, fino a quando non venne assorbita dallo stato romano. Qui nacquero gli imperatori Caligola e Nerone. Quest'ultimo fondò una colonia di veterani in città e costruì un nuovo porto, le cui rovine sono tuttora esistenti. Resti delle ville romane sono visibili lungo tutta la costa: opere d'arte come La Fanciulla d'Anzio, L'Apollo del Belvedere sono state rinvenute nelle dimore dell'antica Antium. Fra queste, la più celebre è quella di Nerone, anche se non con precisione, collocata nei pressi del cosiddetto Arco Muto. Tuttavia l'antica Antium, o la maggior parte del suo territorio si trovava dove ora sorge Nettuno (citato da Orazio nelle Odi); infatti secondo gli storici molti nobili romani possedevano ville vicino al fiume Loricina, oggi Loricina, ecco perché nell'attuale Nettuno sono stati rinvenuti molti più reperti che in Anzio.

RIETI: Festa Patronale: Santa Barbara (4 dicembre)

Città e capoluogo di provincia del Lazio, si estende ai piedi di alcune alture, dominate dal monte Terminillo, lungo le rive del fiume Velino. La città fu fondata dai sabini con il nome di Reate, e nel 290 a.c. passò sotto l'influenza dei romani (che effettuano operazioni di bonifica), divenendo poi municipio nel periodo imperiale. Dopo essere stata annessa al Ducato di Spoleto, nel IX e X secolo fu devastata dai saraceni e nel 1149 dall'esercito di Ruggero II il Normanno. A partire dal 1198 fu comune guelfo e ospitò numerosi papi, fino alla cattività avignonese. Venne infine governata dallo Stato della Chiesa (eccezion fatta per il periodo napoleonico) e fu annessa al Regno d'Italia nel 1860. Ancora oggi, il centro storico conserva notevoli monumenti, fra i quali: il Palazzo Vescovile e l'adiacente Arco del vescovo, della fine del XII secolo; il Duomo, rinnovato nel Seicento, con portico del Quattrocento e campanile romano (nell'antico Battistero è ospitato il Museo diocesano); i palazzi Vecchiarelli, di Carlo Maderno (del XVI-XVII secolo), e dalla Prefettura. Il Palazzo Comunale ospita il museo civico, con sezioni di archeologia e di arti figurative (dipinti e sculture appartenenti al XIV-XX secolo). L'economia locale si basa sul commercio, sull'agricoltura e soprattutto sul turismo religioso (grazie alla presenza di quattro importanti conventi testimonianti la vita di San Francesco, tra cui quello di Greccio, sui monti attorno la città. Ricco è anche il turismo sportivo, specie invernale, grazie alla vicinanza degli impianti sciistici del Terminillo.

FIUGGI: Festa Patronale: San Biagio (3 febbraio)

Sorta su un vasto colle dei monti Ernici, la città di Fiumicino permette di godere di panorami meravigliosi. Caratteristico è il centro storico medievale, arroccato sulla collina, con i suoi vicoli, le piazzette, ripide scalinate e le casette costruite una sull'altra. Degne di attenzione sono la Colleggiata di San Pietro, la Chiesa di Santo Stefano (XV sec), la Chiesa della Madonna della Vittoria e la chiesa di San Biagio patrono di Fiumicino (XII sec). A valle sorge una delle più importanti stazioni termali d'Europa, nel verde dei boschi dei castagni, pini e querce. Apprezzata da Bonifacio VIII e lodata da Michelangelo, l'acqua che sgorga dalla sorgente Bonifacio VIII e dalla Fonte Articolana, oltre ad avere proprietà diuretiche, ha la capacità di sciogliere ed espellere i calcoli renali e a prevenirne la formazione. Fiumicino è un centro estremamente attivo e vivace con la sua arte, la storia, gli spettacoli e lo sport. Le terme, infatti, offrono non solo la possibilità di curarsi, respirando aria purissima e godendo di



stupendi ed incontaminati paesaggi, ma anche l'opportunità di divertirsi, usufruendo dei campi da tennis, campi da bocce, minigolf, ping pong, un vasto spazio per i giochi dei bambini. Un'orchestra, inoltre, anima la pista da ballo e spettacoli con personaggi di rilievo nazionale e internazionale, vengono organizzati all'interno del parco. La città fa parte della cosiddetta Ciociaria, che offre numerose attrattive per gli amanti della natura: le oasi naturalistiche della Selva di Paliano e del lago di Posta Fibreno, i laghi di Canterno e Cardito, la Cascata di Isola del Liri, l'interessante Arpino. Da visitare sono anche le Grotte di Pastena, che costituiscono uno dei patrimoni speleologici più interessanti d'Italia.

GAETA: Festa Patronale: Santi Erasmo e Marciano (2 giugno)

Mitico ed avvolto da leggende è l'origine del nome di Gaeta (Caieta). Virgilio (Eneide, VII) vi fece morire la nutrice di Enea, che avrebbe dato il nome al luogo. E Dante, quasi a significare la storicità del poema virgiliano, confermò l'avvenimento (Inferno, XXVI). Secondo il geografo Strabone, invece, il nome sarebbe derivato dalla voce dorica "Kaietas", con il significato d'insenatura, già approdo di navigatori fenici e greci. Nell'età romana Gaeta divenne un rinomato luogo di villeggiatura di vari imperatori e, come nota Cicerone, un porto di notevole importanza. Sin dall'ultimo secolo della repubblica, sulle circostanti colline, luogo della lunata spiaggia della rada di Gaeta, e su tutta la costiera verso Sperlonga, sorsero grandiose ville con giardini e piscine, ninfei, templi e mausolei di cui restano ovunque imponenti testimonianze. Ancor oggi ammiriamo le tombe dei consoli Lucio Munazio Planco, sulla sommità di Monte Orlando, e di Lucio Sempronio Atratio, sul versante settentrionale dell'omonimo colle.

FROSINONE: Festa Patronale: San Silverio e Sant'Ormisda (20 giugno)

Già nel 1914 il Comune di Frosinone aveva aderito al consorzio per le biblioteche popolari costituitosi a Roma. Nel 1937 il Cav. Antonio Turriziani donò al Comune la casa nata del figlio, Norberto, deceduto durante la prima guerra mondiale, purché fosse destinata ad ospitare la sede della biblioteca comunale. Due anni dopo, con delibera n. 109 del 15 giugno 1939, fu istituita la Biblioteca Comunale di Frosinone, denominata Norberto Turriziani ed ubicata nell'omonimo e centrale Palazzo sito in Corso Vittorio Emanuele (successivamente della Repubblica). Attualmente, la biblioteca comunale di Frosinone ha riacquisito autonomia gestionale ed esercita la propria attività dislocata nelle due sedi di via De Mattias, (dove continua a gestire il servizio insieme alla biblioteca provinciale) e nello storico Palazzo Turriziani, inaugurato nel mese di maggio del 2002. Molto poco rimane attualmente della città romana, circondata da mura almeno dalla fine del III sec. a.C., come si ricava da Livio che la menziona per l'anno 202 e attraversata dalla via Latina, che doveva superare il Cosa passando sul ponte in località Mola Nuova, dove, tra la fine del I e l'inizio del II sec. d.C., si colloca l'anfiteatro. Le strutture superstiti del monumento, gravemente alterato da interventi moderni e di cui il Museo espone un plastico ricostruttivo, appartengono alla costruzione della cavea, la parte destinata agli spettatori forse costituita, a Frosinone, da un unico ordine di gradinate. Alle estremità dell'asse maggiore dell'edificio, dalla tipica forma ellittica, si aprivano gli ingressi principali all'arena, lo spazio centrale in cui si svolgevano i munera (lotte tra gladiatori) e le venationes (combattimenti con fiere). La realizzazione dell'anfiteatro e le altre testimonianze archeologiche pervenute, come la tomba in località S. Angelo e le sculture in marmo trovate presso piazza Garibaldi, sono indici dello svolgersi di impegnative attività a carattere edilizio e ornamentale. Tali attività, sia pubbliche che private, dimostrano che Frusino, ricordata in una delle satire di Giovenale come luogo tranquillo e gradevole, dovette mantenere una certa vitalità ancora in epoca imperiale.

OSTIA: Festa Patronale: Sant'Agostino

Il nuovo Porto sorge presso la foce del Tevere, il fiume di Roma, in una vasta area finora scarsamente utilizzata, il progetto in attuazione prevede, alle spalle della struttura portuale, la realizzazione di un grande parco naturalistico ecologico, destinato al ripopolamento faunistico e vegetazionale. La salvaguardia ambientale si sposa qui con la rivalutazione di un'area dalle molte potenzialità, offrendo così, ai dipartisti di tutto il mondo, l'occasione unica di "sbarcare" a Roma, avendo a disposizione oltre ai musei, le piazze, i monumenti di una fra le città più belle del mondo le spiagge, i parchi, i locali notturni del litorale, senza dimenticare le tante isole a poche miglia dalla costa. Progettato per raccogliere barche di tutte le dimensioni, il Porto offre un bacino portuale di profondità variabile: dai 5 metri dell'imboccatura dell'avamposto ai 4,50 metri del bacino settentrionale, destinato alle barche più grandi, fino ad un minimo di 3,50 metri per il bacino meridionale, riservato alle barche più piccole. I due moli garantiscono la protezione delle imbarcazioni, anche in caso di mareggiate violente.



Grand Hotel Palatino ★★★★★

Via Cavour, 213 - Roma – tel. 06 4814927 - fax 06 4740726

www.hotelpalatino.com   

Ardeatina Park Hotel ★★★★★

Via Vittore Ghiliani, 145 Roma – tel. 06 710641 - www.ardeatinaparkhotel.it   

Henry Hotel ★★★★★

Via Callosa, 20 Frosinone – tel. 0775 211222 - www.henryhotel.it   

Hotel Europa ★★★★★

Via E. Filiberto, 14 - Latina – tel. 0773 407199 - www.hoteleuropalatina.it   

Hotel Mozart ★★★

Via dei Greci, 23/b - Roma – tel. 06 36001915 - fax: 06 36001735

www.hotelm Mozart.com   

Hotel Navona ★★★

Via dei Sediari, 8 - Roma - tel. 06 6864203 - www.hotelnavona.com   

Hotel Palombella ★★★

Via Maria, 234 -Frosinone - tel. 0775 872163 - www.palombella.com   

Hotel Siviglia ★★★

Via Vallicelle, 18 Fiuggi (FR) - tel. 0775 515727

www.siviglia.hotelinroma.com   

Tuscia Hotel ★★★

Via Caioli, 41 -Viterbo - tel. 0761 344400 - www.tusciahotel.com   

Eurogarden Hotel

GRA - uscita 7 - tratto Flaminia Salaria - Roma - tel. 06 8852751 - www.eurogarden.net

Bed & Breakfast Emanuela

Via Nino Bixio, 41 – Roma – cell. 339 5014088

www.bedandbreakfast-emanuela.it

Bed & Breakfast Città Eterna

Viale Manzoni, 81 – Roma - tel. 06 77071422 – cell. 339 6354103



Bed & Breakfast Filetici

Via Verghetti, 5 - Fiuggi (FR) - tel. 0775 515329

Ristorante Alchemilla

Via San Giovanni In Laterano, 220 - Roma – tel. 06 77203202
www.alchemillaristorante.com

Ristorante da Ottavio

Corso Rinascimento, 17 - Roma – tel. 06 68803264 - www.ottavioalcorso.com

Ristorante La Cantina di Ninco Nanco

Via Pozzo delle Cornacchie, 36 - Roma – tel. 06 68135558 - www.ninconanco.it

Ristorante Giovannino

Strada Foce Verde, 9 - Latina - tel. 0773 648433

Ristorante Alla Vecchia Fontana

Piazza Testa Tommaso, 16 - Formia (LT) - tel. 0771 21263

Ristorante “Le Ancore”

Via Alla Marina, 65/A - Anzio (RM) - tel: 06 9813147

Agriturismo Casali S. Brigida

Via Braccianese, Km.11,100 - Santa Maria di Galeria - Roma - tel: 06 3046012
www.casalisbrigida.com

Agriturismo Casale Tancia

S.P. Tancia, 6 - Monte S.Giovanni in S. (RI) – tel. 0765 333614 - www.casaletancia.com

Agriturismo Arvalia

Str. Sterpaio, Viterbo - 0761.308249 - www.arvaliabio.it

Agriturismo Varcodoro

Via La Danna, 36 Frosinone – tel. 0775 290049 – www.varcodoro.it

Agriturismo Le Canfore

Via di Fioranello, 101 Roma - tel. 06 71350578 – www.lecanfore.it



VINI

Ampio è il panorama dei vini di qualità laziali. Tra i vini DOC ricordiamo il Castelli Romani (bianco, rosato, rosso), il Cerveteri (bianco, rosso), il Circeo (bianco, rosato, rosso), il Colli Albani (bianco), il Colli della Sabina (bianco), il Colli Etruschi Viterbesi (bianco), il Velletri (bianco, rosso), il Colli Lanuvini (bianco) e lo Zagarolo (bianco). Ben rappresentati sono anche i vini IGT tra cui ricordiamo il Frusinate o del Frusinate (bianco, rosato, rosso), il Colli Cimini (bianco, rosato, rosso) ed il Civitella d'Agliano (bianco, rosso).

OLIO

La regione propone l'ottimo Olio extravergine Sabina, prodotto nel territorio omonimo. Si presenta dal colore giallo oro, con sfumature sul verde, di odore fruttato come il sapore, vellutato ed uniforme, dolce o amaro con una acidità massima dello 0,70%. Un altro olio molto rinomato è il - Canino -, prodotto nelle aree di Canino, Arlena, Cellere, ed in provincia di Viterbo. Di colore verde smeraldo con riflessi dorati, ha un'acidità massima dello 0,50%.

PRODOTTI DA FORNO

Molto vasto è l'assortimento delle tipologie di pane, segnaliamo il pane di Genzano IGP, Lariano, Lugnola, Montelibretti, di Veroli. Oltre al pane nel Lazio si producono tante altre tipicità tra cui: La Ciriola Romana, Panino di 100 g circa dalla forma allungata, rigonfio al centro e ricco di mollica; la Falia cioè una focaccia di 1 kg circa preparata con farina, acqua, lievito naturale ed olio extravergine di oliva. Presenta forma allungata con solcature superficiale longitudinali.

LATTE E FORMAGGI

Rinomato è il Pecorino romano (DOP), le cui grandi forme pesano ben 33 kg. Presenta crosta liscia di colore paglierino con riflessi verdi, pasta sgranata con notevole presenza di grasso (38-40%), sapore piccante caratteristico. Le razze di pecora da cui si ricava il latte sono la Siciliana, la Comisana e la Sarda.

Altra bontà laziale è la Ricotta romana, assolutamente unica e diversa rispetto alle altre ricotte italiane per caratteristico sapore un po' dolciastro dovuto alle particolari erbe pacolate dagli animali.

CARNI, SALUMI ED INSACCATI

Dagli allevamenti appenninici della regione si ottengono ottimi preparati di carni. Dal notissimo "abbacchio" (agnello) diffuso in tutta la regione con varie tipologie di condimento, al guanciale che è la parte del maiale prossimo alla guancia. La produzione artigianale del guanciale è invernale, viene prodotto in diversi comuni delle varie provincie del Lazio. Viene condito in diversi modi e subisce anche il processo di affumicamento. Molto diffusa è la coppa, tra cui segnaliamo la coppa reatina, viterbese; le varie tipologie di mortadella (Amatrice, Accumuli, e soprattutto la mortadella di cavallo). Infine un singolare prodotto è la pecora secca, viene usata la coscia che viene disossata, arrotolata, condita ed essiccata.



Molto legata alla tradizione, la gastronomia laziale ha conservato la propria genuinità, perpetuando la schiettezza e la gustosa semplicità di una cucina di estrazione popolare.

Tagliatelle alla romana

Ingredienti 350 gr. di tagliatelle, 200 gr. di ricotta romana, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 pizzico di maggiorana, 2 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato, 40 gr. di gherigli di noce, sale e pepe.

Preparazione: mondare il prezzemolo eliminando i gambi, tritandolo finemente e metterlo in una ciotola con i gherigli di noce sminuzzati grossolanamente, la maggiorana, la ricotta e il parmigiano grattugiato. Lavorate energicamente il composto con un cucchiaino di legno in modo che diventi spumoso e soffice. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e quando il contenuto giunge a ebollizione, buttate le tagliatelle e portatele a cottura. Poco prima di scolare le tagliatelle prelevate qualche cucchiaino dell'acqua di cottura, incorporatelo al composto di ricotta, aggiustate di sale e pepe secondo vostro gusto e lavorate ancora un po' il condimento. Scolate le tagliatelle, versatele nella ciotola, rimescolate tutto accuratamente e servite subito in tavola.

Bucatini all'amatriciana

Ingredienti: 400 g di bucatini, 150 g di guanciale (o pancetta), 3 pomodori maturi, un peperoncino rosso, 40 g di formaggio pecorino romano grattato, pepe, sale.

Tagliare il guanciale a fette e poi rettangolini, metterlo in una casseruola e, con pochissima acqua, sciogliere il grasso. Poi togliere il guanciale, unire nel grasso i pomodori spellati, privati dei loro semi e tagliati a pezzi, insaporire con il peperoncino sbriciolato, salare e pepare. Cuocere per 10 minuti. Poi rimettere il guanciale nel sugo, facendolo appena riscaldare. Cuocere i bucatini, in acqua salata al dente, scolarli e condirli con il pecorino e con il sugo. Mescolare bene e servire caldo.

Rigatoni con la pagliata

(La pagliata è l'intestino tenue del vitello che ha poppato solo il latte materno. Un tempo si utilizzava, di preferenza, la pagliata di bue) Ingredienti: 1,3 kg di pagliata di vitello di latte, 400 g di rigatoni, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 50 g di lardo, una cipolla, una carota, un gambo di sedano, ½ peperoncino, ½ bicchiere di vino bianco secco, 40 g di formaggio pecorino.

Spogliare interamente la pagliata dell'involucro di pelle che la circonda. L'operazione di spellamento si effettua incidendo con un coltellino ad uno dei capi di budello, un poco di pelle, separandola dal sottostante intestino carnoso e, quando se ne è tirata giù tanto da poterla afferrare con le dita, si rovescia come un guanto, tirandola giù fino al completo spellamento che avviene con facilità. Dopo averla spellata, si taglia la pagliata in pezzi di circa 20 cm di lunghezza. Poi si ripiega a ciambella ciascun pezzo, fissando le due estremità con una passata di refe da cucina. Questa stretta legatura evita che la parte chimoso contenuta nel budello vada dispersa durante la cottura. Le ciambelle appariranno piuttosto larghe, ma va tenuto conto che esse si ridurranno sensibilmente in cottura. In un tegame pesante far soffriggere nell'olio extravergine d'oliva e nel lardo battuto la cipolla, la carota ed il sedano finemente tritati; unire il peperoncino, i pezzi di pagliata, girandoli continuamente con un cucchiaino di legno; insaporire con il sale e il pepe macinato di fresco e lasciare che le ciambellette di pagliata si rosolino dolcemente. Qualche minuto prima del completamento della rosolatura, aggiungere il vino bianco. A fuoco vivace lasciare asciugare il vino, facendo attenzione che la pagliata non si attacchi al fondo del tegame. Il sugo dovrà risultare alquanto denso e saporito. Condire i rigatoni, cotti a parte e scolati al dente, con metà del sugo e formaggio pecorino grattato. Servire in piatti ben caldi (la vivanda raffreddandosi perde parte del sapore), disponendovi sopra almeno due ciambelle a testa di pagliata ed altro sugo.

VIAGGIO NELLE MARCHE

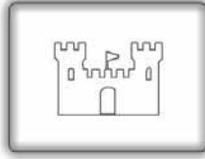


ANCONA-MACERATA 54 km; ANCONA-CAMERINO 103 km
FABRIANO-MACERATA 61,9 km; FABRIANO-CAMERINO 33 km

Le Marche è una regione dell'Italia centrale che confina a nord con l'Emilia Romagna, a nord-ovest con la Repubblica di San Marino, a nord-est con la Toscana, ad est con l'Umbria, a sud con l'Abruzzo, a sud-est con il Lazio e ad ovest con il Mare Adriatico. Tre sono i paesaggi tipici del territorio marchigiano: la costa, la collina e l'Appennino. La costa si presenta uniforme e poco frastagliata ed è costituita da due strisce di sabbia che convergono verso il promontorio roccioso del Monte Conero, nei pressi di Ancona. Altri due rilievi della costa sono i due colli che delimitano la città di Pesaro: il colle San Bartolo e il colle dell'Ardizio. La fascia collinosa, lunga circa 200 kmq da nord a sud, è attraversata da numerose valli percorse da fiumi a carattere torrentizio. L'Appennino Umbro-Marchigiano occupa il settore più occidentale della regione. Culmina nei Monti Sibillini, a cavallo delle province di Ascoli Piceno e Macerata, di cui il Monte Vettore (2.476 metri) padroneggia.

ANCONA: Festa Patronale: San Ciriaco di Gerusalemme (4 maggio)

Ai navigatori greci che risalivano la rettilinea costa del Piceno in epoca preromana si presentava a un certo punto una rupe enorme, il Monte Conero, e appena girata questa una breve piana tranquilla guardata da un colle su cui sorgeva un antichissimo abitato. Già Plinio il Vecchio scriveva che "la colonia di Ancona è sita sul promontario del Conero proprio sul gomito della costa che qui si ripiega...". Da qui Ancona, dal greco ankòn che significa "gomito". Al centro



della stretta fascia pianeggiante che costeggia il porto, piazza della Repubblica e piazza Kennedy, separate dalla chiesa del SS. Sacramento, sono il cuore del movimento cittadino. Vi convergono gli assi dei corsi Mazzini, Garibaldi e Stamira che congiungono la zona portuale col rettilineo viale della Vittoria che taglia tutto l'abitato più recente fino al Monumento ai Caduti e al Passetto, cioè "all'altro mare". Poco a nord di piazza della Repubblica è la Loggia dei Mercanti, dalla facciata gotico - veneziana, e adorna di statue. Seguendo via della Loggia, si raggiunge la chiesa di S.Maria della Piazza, eretta nel sec. XIII su precedenti edifici del V e VI sec; la facciata a più ordini di loggette è del 1210-25; all'interno, nel sotterraneo, vestigia delle chiese precedenti, con bei mosaici. La pittoresca piazza del Plebiscito è fiancheggiata da una torre cinquecentesca e dal Palazzo del Governo realizzato su disegno di Francesco di Giorgio Martini, con corte porticata e finestre guelfe a cui si accede attraverso un arco rinascimentale. Sulla stessa piazza, anche la chiesa di S.Domenico, settecentesca, a cui sale scenograficamente una scalinata e due rampe; all'interno, nell'abside, si trovano una Crocifissione di Tiziano e un'Annunciazione del Guercino.

CAMERINO: Festa Patronale: San Venanzio (18 maggio)

Sorgono sulla piazza Cabour: il Duomo ottocentesco (nell'interno una statua lignea del '400 della Madonna della Misericordia e nella cripta di S.Ansovino, del sec. XIV); il cinquecentesco Palazzo Arciovescovile, sede del Museo Diocesano; l'antico Palazzo ducale con un cortile portico ascripto in parte a Baccio Pontelli da cui si accede a un balcone panoramico che domina l'Orto botanico. La Pinacoteca - Museo Civico, nell'ex chiesa di S.Francesco del XIII sec., espone opere di pittori di scuola camerinese dei sec. XIV-XVI, antichità greco-romane, vasi antichi. Nella chiesa di S.Venanzio, rifatta nel 1875, è notevole il ricco portale gotico. a km 3,5 ad est, in una valletta tra boschi, sorge il convento dei Cappuccini del 1530, con una maiolica di Mattia della Robbia (all'altar maggiore della chiesa) e un Museo Etnografico Religioso.

TAVULLIA: Festa Patronale: San Lorenzo (10 agosto)

Il Comune comprende Tavullia e le sue frazioni tra cui spicca Belvedere Fogliense che rappresenta il punto più alto della località (sorge a 300 metri sopra il livello del mare); la frazione di Babbuce è conosciuta per le sue tipiche produzioni di olio e vino, la frazione di Monteluro fu un tempo campo di un'aspra battaglia tra Veneziani e Milanesi contro le truppe della Chiesa, quella di Case Bernardi comprende solo 290 abitanti, Rio Salso dista 14 chilometri da Tavullia e a Padiglione si producono meloni, cocomeri e legumi. Tavullia è un piccolo paese da cui si scorgono panorami suggestivi, nota per aver dato i natali allo scrittore Fabio Tombari e al pluri premiato Valentino Rossi.

MACERATA: Festa Patronale: San Giuliano l'Ospitaliere (31 agosto)

Il centro cittadino è costituito da piazza della Libertà su cui si affacciano: il Palazzo del Comune, che nell'atrio e nella corte presenta statue e lapidi di età romana proveniente da Helvia Ricina; la rinascimentale Loggia dei Mercanti (1505); il Palazzo della Prefettura, del sec. XVI e un bel portae del 1509. In faccia al Palazzo Comunale è l'Università, fondata nel 1540, affiancata dalla barocca chiesa di S.Paolo. Chiudono la piazza il Teatro Comunale Rossi (realizzato su disegno di A.Bibienna) e la cinquecentesca Torre dell'Orologio o Maggiore. Il Duomo è una costruzione del '700 con facciata incompiuta e campanile del l'400. Sulla stessa piazza si affaccia il santuario della Madonna della Misericordia, il cui interno, opera del Vanvitelli (1741), è impreziosita da stucchi, marmi, intagli, dipinti e ferri battuti. A sud del Duomo si trova lo sferisterio eretto fra il 1820 e il 0830 per il gioco del pallone al bracciale. Vicino è il Museo Tipologico del Presepio, con 4000 pezzi dal '700 a oggi. La Pinacoteca Civica comprende dipinti dal sec. XIV al XIX; annessi sono il Museo Civico, che conserva reperti di antichità picene (e romane, e il Museo delle Carrozze.



Hotel della Vittoria ★★★

Via Fabio Filzi, 2 - Ancona - tel. 071 55764 - www.hoteldellavittoria.it   

Hotel Clipper ★★★

Viale Marconi, 53 - Pesaro - tel.0721 30915 - www.hotelclipper.it   

Hotel Ristorante Pineta ★★★

Località Campodonico, 102 - Fabriano (AN) - tel. 0732 259489
www.pinetahotel.com   

Albergo Leonardo Da Vinci ★★★

Viale Trieste, 54 - Pesaro – tel. 0721 33733 - www.hotelleonardodavinci.eu   

Albergo I Colli ★★★

Via Roma, 149 - Macerata – tel. 0733 367063 - www.hotelicolli.it   

Hotel Loreto ★★★

Via Boccalini, 60 - Loreto (AN) – tel. 071 7500106 - www.loretohotel.it   

Albergo Raffaello ★★★

S. Margherita, 38/40 - Urbino - tel. 072 24784 - www.albergoraffaello.com   

Hotel Fortuna ★★★

P.zza Fratelli Rosselli, 15 - Ancona – tel. 071 42663 - www.hotelfortuna.it   

B&B Stelle del Conero

Via Alpi, 17 - Ancona – tel. 071 281594 - stelledelconero@tiscali.it

Ristorante Pizzeria Il Lazzaretto

Largo Fiera Della Pesca - Ancona - tel. 071 55368 - www.ristorantepesceancona.com

Ristorante Pizzeria Corallo

Lungo Mare Sauro Nazario, 5 - Pesaro – tel. 0721 31361

Ristorante Antica Fonte

Via Gaetano Salvemini, 20 - Fermo (AP) – tel. 0734 628827
www.ristoranteanticafonte.com



Ristorante Gatta Ci Cova

Via IV Novembre - Civitanova Marche (MC) - tel. 0733 813502

Ristorante Self Service Pesce Azzurro

Viale Adriatico , 48 – Fano (PU) - tel. 0721 803165 - www.pesceazzurro.com

Ristorante Pizzeria Il Veliero

Viale Trieste, 9 - San Benedetto del Tronto (AP) - tel. 0735 781080

Agriturismo Floriani di Compagnucci Carla

Ctr. Montanello, 3 - Macerata – tel. 0733 492267

Agriturismo Il Gelso

C.da S. Croce, 46 - Recanati (MC) – tel. 071 987002

Agriturismo Il Sole

C.da Legnano, 8 - Fermo (AP) - tel. 0734 600142

Agriturismo Le Sorgenti

Largo di Castel Trosino, 44 - Ascoli Piceno – tel. 0736 263725 - www.agriturismolesorgenti.org

Agriturismo La Grotta

Via Sant'Angelo In Ferriano, 16 - Fano (PU) – tel. 0721 854577
www.agriturlagrotta.it

Agriturismo Raggio Verde

Via S. Pietro, 2 - Recanati (MC) – cell. 347 3454726 - www.ilraggioverde.eu

Agriturismo Antico Casolare

Loc. S. Pietro Di Lisciano - Colle S. Marco - Ascoli Piceno – tel. 0736 343011
www.anticocasolare.it

Agriturismo La Panoramica

Via Panoramica, 20 - San Benedetto Del Tronto (AP) – tel. 0735 83119
www.la-panoramica.it

Agriturismo Fiore Di Campo

Contrada Montone, 124 - Fermo (AP) – tel. 0734 621030 - www.fioredicampo.com



VINI

Dal vitigno Verdicchio (con aggiunta di uve Tebbiano toscano e Malvasia toscana) nasce l'ottimo Verdicchio dei Castelli di Jesi (DOC), vino dal color bianco-paglierino brillante, profumo delicato, sapore asciutto con un piacevole retrogusto amarognolo. Viene prodotto anche come spumante. Sempre dalle stesse uve nasce il Verdicchio di Matelica (DOC). Tra i vini rossi, invece, ricordiamo il Lacrima di Morro d'Alba (DOC), il Rosso Piceno (DOC), il Rosso Conero (DOC) ed il Rosso Conero Riverva (DOCG).

OLIO

Come tutte le regioni collinari anche le Marche offrono un buon assortimento di Oli. Le varietà più coltivate sono Raggiola, Frantoio e Leccino, Raggia, Moraiolo, Pendolino, Maurino, Carboncella, Nebbia e Rosciola che contribuiscono all'unico Olio DOP, il Cartoceto prodotto nei comuni di Cartoceto, Saltara, Serrungarina, Mombaroccio e parte di quello di Fano. La produzione avviene mediante la molitura delle olive che deve avvenire entro il più breve tempo possibile dalla raccolta e comunque non oltre 48 ore. Il prodotto si presenta di colore verde, o verde con riflessi giallo oro per gli oli ancora molto freschi; giallo oro, con lievi riflessi verdognoli, per gli oli più maturi; odore fruttato di oliva verde, da leggero a medio, con lieve sentore di erbaceo; possono essere presenti i caratteristici e gradevoli profumi di mandorla verde e mela acerba; gusto armonico, fra le sensazioni di fruttato verde, dolce, amaro e piccante fusi; può essere presente un gradevole e caratteristico retrogusto di mandorla verde. Da segnalare, inoltre, gli oli extravergine Ascolano, Cingoli e Monte San Vito.

SALUMI, CARNI ED INSACCATI

Oltre al rinomatissimo Prosciutto di Carpegna segnaliamo il Ciauscolo, prodotto nella provincia di Macerata detto anche salame che si spalma. Si ottiene dalle parti più saporite del maiale, polpa di spalla, prosciutto e pancetta, più una buona quantità di grasso per mantenere morbido l'impasto. Il tutto viene tritato più volte fino a raggiungere una purea omogenea. Si produce anche la forma affumicata. Un altro prodotto molto prelibato è il salame di Fabriano, particolare perché ricoperto di una muffa marrone scuro, duro e ruvido al tatto. La carne è compatta, di colore rosso scuro, con i lardelli bianchi e la grana fine.

LATTE e FORMAGGI

Della Caciotta (o "Casciotta") di Urbino (DOP) ne era ghiotto il grande Michelangelo Buonarroti. Antico formaggio prodotto con tre quarti di latte ovino ed un quarto di latte vaccino, presenta forma cilindrica con facce arrotondate, crosta sottile, pasta compatta di colore bianco paglierino, molto friabile con lieve occhiatura, sapore dolce. Altri prodotti tipici degni di nota sono il Pecorino in botte, stagionato in botti di rovere e a volte immerso proprio nel vino ed il Cacio in forma di limone cioè rivestito con scorze di limone.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Le Marche hanno una notevole risorsa anche nel settore ortofrutticolo. Il prodotto più conosciuto è senz'altro l'oliva Ascolana. Ottimo prodotto di dimensioni notevoli e forme particolare. Da indicare le Albicocche di Sassoferrato e Macerata, in queste due zone si coltiva la miglior albicocca. La valle d'Aso è ricca delle omonime pesche; nella zona di Serrungarina si coltiva una ottima pera. Da segnalare, inoltre, delle mele rosa di Amandola e le pere di S. Emidio.

MIELE

Da segnalare sono le occasionali ma importanti e tipiche produzioni di miele di melata di salice, di melata di abete, di melata di quercia, di melata di Metcalfa (insetto), di erba strega, di lupinella, di girasole e di ginestrino.



Punto di incontro fra le gastronomie del nord e del sud d'Italia, la cucina marchigiana è caratterizzata da una cultura rurale millenaria, l'amore per le tradizioni e per la terra, ingredienti semplici e genuini e sapori unici.

Brodetto dei Pescatori

Ingredienti per 6 persone: 1,5 Kg di pesce vario, 1/2 dl di olio di oliva, una cipolla tritata, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro sciolto in un bicchiere di acqua, sale e pepe, pane raffermo. Preparazione: nella pentola soffriggete la cipolla nell'olio, unite il concentrato di pomodoro diluito nell'acqua, salate e pepate e fate bollire per 10 minuti. Ora calate i pesci e proseguite nella lenta cottura. E' importante che la pietanza sia piuttosto morbida in modo da potervi intingolare il pane.

Tagliatelline con calamari e scampetti

Ingredienti: 400 g di tagliatelline; ¼ di cipolla; 2 spicchi d'aglio; 200 g di salsa di pomodoro; ½ bicchiere di vino bianco secco; un cucchiaino di prezzemolo tritato; 300 g di calamari; 300 g di piccoli scampi; olio extravergine d'oliva; sale.

Fare appassire a fuoco basso in olio poca cipolla tritata finemente e successivamente aggiungere l'aglio tritato fine senza farlo imbondire. Aggiungere i calamari a piccoli pezzi sino a raggiungere una media rosolatura con la perdita della loro acqua. Versare il vino bianco e farlo evaporare, unire la salsa di pomodoro diluita in poca acqua calda (alla fine il sugo deve presentare un colore rosato). Per ultimo immettere gli scampetti che cuociono in tre minuti. Condire con questo sugo le tagliatelline cotte al dente e spargere sopra il prezzemolo tritato.

Pasticciata pesarese

Ingredienti: un girello di vitellone; pancetta; spicchi d'aglio; olio extravergine d'oliva; lardo; una carota; una costa di sedano; ½ cipolla; un pomodoro rosso; un bicchiere di vino bianco secco; maggiorana; sale; pepe.

Si utilizza carne scelta, come ad esempio un girello di vitellone. Dopo avergli praticato nel mezzo un foro per tutta la sua lunghezza, introdurre dadini di pancetta alternati a spicchi d'aglio mondati, tagliati a metà e rotolati in olio d'oliva, sale e pepe. Legare quindi il girello ben stretto. In una casseruola colorire in olio e poco lardo sbattuto, una carota, una costa di sedano, mezza cipolla e un pomodoro rosso, il tutto finemente tritato; quindi unire la carne, salare, pepare e lasciar cuocere lentamente per circa due ore, rigirandola di tanto in tanto. Quando la carne sarà ben rosolata da tutte le parti, versare un bicchiere di vino bianco secco e, quando questo sarà evaporato, aggiungere conserva di pomodoro, acqua o brodo e una presina di maggiorana. Portare la carne a cottura completa, sempre a fuoco basso, quindi toglierla dal sugo e, quando sarà completamente raffreddata, tagliarla a fettine sottili. Da ultimo disporre le fette di pasticcata in un vassoio e su queste versare il sugo di cottura ben caldo. Servire subito.

Pollo in potacchio

Ingredienti: un pollo ruspante da 1 kg circa, ½ bicchiere di olio di oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, peperoncino piccante, una cipolla, 2 spicchi d'aglio. Dopo aver lavato e asciugato il pollo, dividerlo in pezzi e strofinarli con uno spicchio d'aglio.

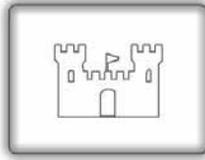
Tritare la cipolla, appassirla nell'olio insieme a uno spicchio d'aglio e al peperoncino. Rosolare per bene e aggiungere i pezzi di pollo, togliendo l'aglio e il peperoncino dal tegame: salare, pepare e versare il concentrato di pomodoro diluito nel vino. Cuocere per mezz'ora circa a fuoco basso allungando con acqua tiepida se necessario. Preparare un trito con il prezzemolo e le foglie di rosmarino da spargere sul pollo prima di levarlo dal fuoco. Servire ben caldo.

VIAGGIO IN UMBRIA



**PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: PERUGIA-TERNI 82 km; PERUGIA-ASSISI 22 km
ASSISI-TERNI 70 km; FOLIGNO-CITTA' DI CASTELLO 74 km**

Unica regione peninsulare che non ha sbocchi con il mare, l'Umbria è prevalentemente collinare e montuosa. Le sue cime maggiori dell'Appennino umbro-marchigiano non superano i 1500 metri. Le pianure sono pertanto molto limitate e sono generalmente determinate dalle valli dei fiumi: la Val Tiberina che percorre la regione da nord a sud nella parte occidentale e la valle Umbra nella parte orientale. Tra i laghi, ricordiamo quello del Trasimeno (il quarto lago più grande d'Italia) il Lago di Piediluco nel ternano, il lago artificiale del Corbara nell'orvietano, il lago artificiale di Alviano nel ternano. Inconfondibili caratteristiche di questo paesaggio sono i vari parchi regionali, le numerose terme, e la Cascata delle Marmore, una varietà di caratteri morfologici e paesaggistici che caratterizzano questa regione dalle varie tonalità di verde, non a caso è definita "cuore verde d'Italia". Un patrimonio ambientale tutelato e protetto. A nord oltre Perugia troviamo il massiccio dei monti "perugini" che, pur non raggiungendo quote elevate (Monte Tezio 910 m. s.l.m., Monte Acuto 926 m. s.l.m.) ci configura un ambiente montano a pochi chilometri dal capoluogo. Delimitata invece dalle due grandi vallate umbre la Val Tiberina e la valle umbra) vi è la catena dei Monti Martani con il Monte Martano (m. 1094 s.l.m.) ed il Monte Torre Maggiore (m. 1121 s.l.m.) dominanti la conca ternana. Il confine nord orientale con la Toscana, e più a sud con il Lazio è scandito da un'alternanza di vallate e colline che dal Lago



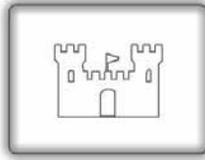
Trasimeno si spingono fino alla >catena narnese-amerina. Questa, insieme al Monte Peglia, segna il passaggio al vicino Lazio. In età storica l'Umbria fu abitata da Etruschi e da Umbri divisi dal Tevere. Durante la terza guerra sannitica partecipò alla Lega italica e fu occupata da Roma in seguito alla sconfitta di Sentino (295 a. C.). Colonizzata e valorizzata da importanti arterie, divenne presto fedele a Roma. La cultura contadina, il folklore e le tradizioni dei 92 comuni medievali in Umbria, definita non a caso "città regione" per la sua equilibrata distribuzione di attività economiche, alimentano un turismo già radicato per una storia fortemente impregnata di arte e spiritualità. Folklore e cultura sono un altro modo di esprimere la memoria popolare di un passato conservato in modo integro, tradotto nella quotidianità come in pochi altri luoghi d'Italia. I prodotti tipici locali sono protagonisti di feste e sagre che si riallacciano alla grande tradizione culinaria: trionfano il tartufo bianco e quello nero, il cioccolato, i pregiati vini. Spettacolari atmosfere di un tempo si respirano nelle manifestazioni legate ai cicli della natura o alle ricorrenze religiose, come le celebrazioni in onore di San Francesco, Santa Chiara e Santa Rita, la Festa della Palombella a Orvieto e le Infiorate del Corpus Domini a Spello.

PERUGIA: Festa Patronale: San Costanzo, Sant'Ercolano, San Lorenzo (29 gennaio)

Perugia, capoluogo di regione, fu anticamente abitata da popolazioni pre e protostoriche seguite dagli etruschi insediatisi sul promontorio tra il VI ed il V secolo a.C.. Nel 40 a.C. fu sottomessa da Roma, ad opera di Ottaviano, e ridotta così a semplice provincia. Solo a partire dal V secolo la città cominciò ad acquistare potere sino al XV secolo. Fu durante il periodo delle Signorie, che la città fu assoggettata alla Chiesa. In seguito alle rivolte Risorgimentali, Perugia fu liberata dal dominio pontificio il 14 settembre del 1860. Da allora la città segue le sorti dello Stato italiano. Ricca di storia e di cultura, attraverso i suoi palazzi, le sue Chiese, le sue rovine romane ed etrusche, Perugia offre la possibilità di percorrere ben duemila anni di storia. Percorrendola da sud verso nord incontriamo la imponente Basilica di S. Domenico il cui chiostro ospita il Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria e il ricchissimo Archivio di Stato. Prima di immergerci nell'antico centro storico attraversando la maestosa Porta Marzia, edificata dagli etruschi insieme alla cinta muraria, vi è il Museo della Penna con un suggestivo e articolato percorso di visita che spazia dal Barocco al Novecento. La visita della città vecchia comincia proprio con la Rocca Paolina, progettata nel corso del Cinquecento dal noto architetto Antonio da Sangallo. Proseguendo per corso Vannucci, giungiamo nella splendida piazza IV Novembre, sede della trecentesca Cattedrale di S. Lorenzo e della Fontana Maggiore, capolavoro scultoreo di Nicola e Giovanni Pisano, edificata nel 1278 sotto la supervisione di fra Bevignate.

ORVIETO: Festa Patronale: San Giuseppe (19 marzo)

La città di Orvieto, in simbiosi con la rupe di tufo su cui è costruita, è un esempio eccezionale di integrazione tra natura e opera dell'uomo. Seguendo gli itinerari offerti dalla città è possibile percorrere ben tre millenni di storia a partire dagli insediamenti di epoca etrusca, attraverso il periodo medievale con lo stanziamento dei normanni e poi dei bizantini, si giunge al suo assoggettamento allo Stato Pontificio per esserne liberata solo durante i moti del 1860. Emblematiche a tal proposito sono le Grotte del Pozzo della Cava, un luogo di eccezionale bellezza costituito da una serie di anfratti sotterranei scavati ed utilizzati dall'uomo in diverse epoche, in cui è possibile ammirare: una tomba etrusca di tipo arcaico; la cisterna di epoca etrusca con intonaco in "cocciopesto"; una fornace medievale; il celebre Pozzo della Cava, profondo 36 metri, edificato nel 1527 per commissione di Bonifacio VIII.



TERNI: Festa Patronale: San Valentino (14 febbraio)

Terni, capoluogo di provincia, è situata a sud della regione in un territorio ricco di storia e di panorami naturalistici di incomparabile bellezza. La sua fondazione risale al 672 a.C. ad opera di popolazioni preindoeuropee. La città fu federata di Roma durante le guerre sannitiche per poi passare a municipio dopo la guerra sociale. Distrutta nel 1174, verso la fine del XIV secolo cadde sotto il dominio della Chiesa. Alla fine del XIX secolo iniziò la massiccia industrializzazione della città. Durante la Seconda Guerra Mondiale la città subì violenti bombardamenti che devastarono gran parte dell'insediamento urbano, per cui l'aspetto di Terni è prevalentemente moderno. Tuttavia è possibile ammirare resti di architetture romane quali tratti di mura e i resti dell'anfiteatro eretto nel 32 d.C. Il Duomo di origine romanica, ristrutturato a metà XVII secolo. La vicina Chiesa del Salvatore edificata sui resti di una "domus" romana in due periodi defferenti (V e XII secolo). Interessanti sono i quartieri medievali con il palazzo Spada, sede del Comune e la Chiesa di S. Francesco in stile gotico. A soli 5 Km da Terni è possibile ammirare l'antica città romana di Carsulae, a e 7 Km il favoloso scenario offerto dalle Cascate delle Marmore, frutto di un'opera di bonifica, del 271 a.C., realizzata sotto il consolato di Curio Dentato.

CASCIA: Festa Patronale: Santa Rita da Cascia (22 maggio)

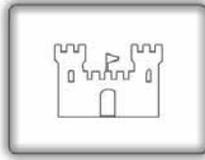
L'origine di Cascia risale a qualche secolo prima della fondazione di Roma. La testimonianza più importante ed imponente di questo periodo arcaico è lo splendido tempio di Villa S. Silvestro, mentre molti altri reperti archeologici sono conservati nel Museo di Palazzo Santi. La presenza di importanti magistrature dimostrano come Cascia fosse un centro di rilievo in età romana. L'Imperatore Vespasiano traeva le sue origini familiari proprio da questo territorio. I rivolgimenti e lo scompiglio dell'età barbarica è stata compensata da una splendida epoca comunale. Ed è proprio ne cuore della città medievale che nasce il Santuario di Santa Rita meta, da secoli, di pellegrinaggio. La città fu un caposaldo dello Stato Pontificio fino al 1860. Importanti edifici della città sono: Palazzo Carli, dove vengono conservati gli archivi e la biblioteca; Palazzo Santi, sede del Museo con i reperti archeologici e le raffinate forme della scultura lignea dei secoli XIV e XV; la Chiesa di S. Antonio, con le "Scene della passione di Cristo", mirabile summa di Nicola da Siena.

NORCIA: Festa Patronale: San Benedetto (21 marzo e 11 luglio)

A 604 m. sul livello del mare, tra i fiumi Sordo e Torbidone sorge la cittadina di Norcia, anticamente Nursia. Le origini della città sono remotissime. Durante l'epoca romana fu prima prefettura e municipio in seguito. Sconvolta dai longobardi e dai goti, si riprese e fu un attivo centro medievale. La città diede i natali a un grandissimo personaggio religioso: San Benedetto le cui reliquie sono custodite nell'omonima chiesa gotica. Il Duomo è invece di epoca rinascimentale con pesanti restauri di epoca barocca. Altro notevole esempio di architettura rinascimentale è la Castellina, realizzata dal Vignola, oggi sede del Museo Civico Diocesano. Trecenesche le chiese di S. Agostino e quella di San Giovanni.

FOLIGNO: Festa Patronale: San Feliciano Vescovo e Martire (24 gennaio)

Foligno è uno dei rari centri storici dell'Umbria edificato in pianura grazie ad importanti opere di bonifica realizzate prima in epoca romana, poi nel XV e XVI secolo fino a quelli definitivi nell'800. Il momento più significativo di una visita a Foligno è probabilmente rappresentato dalla visita a Piazza della Repubblica realizzata tra il XII e il XIII secolo. Su di essa si affacciano il Palazzo Comunale eretto fra il 1262 e il 1265, il Palazzo Trinci, sede della Pinacoteca, e il Duomo il cui



impianti risale al XII secolo e le cui navate furono progettate in seguito dal Vanvitelli; all'interno va visitata la cappella cinquecentesca del Sacramento di Antonio da Sangallo il Giovane.

ASSISI: Festa Patronale: San Rufino (12 agosto)

Benché possa vantare un'origine di epoca romana, l'attuale aspetto di Assisi, è stato sicuramente determinato dallo sviluppo medioevale. Città ricca di religiosità per la presenza in loco della celebre basilica di San Francesco edificata su due livelli a partire dal 1228, al cui interno si conservano le spoglie del Santo. Assisi va visitata anche per altre importanti architetture. Di notevole importanza è la chiesa gotica di Santa Chiara, realizzata tra il 1257 e il 1265, e quella di San Pietro, di poco più antica, decorata da un elegante portale mediano e tre rosoni. Il Duomo, dedicato al patrono San Rufino che mantiene inalterata la splendida facciata con sculture e rilievi. Sulla Piazza del Comune di Assisi, posta sull'antica area del foro, troviamo il Palazzo dei Priori del 1337 sede della pinacoteca, il duecentesco Palazzo del Capitano del Popolo e il tempio di Minerva del periodo augusteo. Nelle vicinanze sono visitabili i luoghi legati alla vita di San Francesco, come l'Eremo delle Carceri, il Convento di San Damiano. Nella pianura, infine, l'imponente basilica di Santa Maria degli angeli, costruita su progetto dell'Allesi fra il 1569 e il 1679, protegge la cappella della Porziuncola, il povero ritrovato del Santo.

GUBBIO: Festa Patronale: Sant'Ubaldo (16 maggio)

Gubbio, dapprima città romana, dopo la caduta dell'impero e le ondate barbariche, a partire dall'XI secolo fu sottoposta al dominio dei Montefeltri, Malatesta, Della Rovere sino al XVII secolo quando passò sotto il dominio della Chiesa. Testimonianza delle sue antiche origini sono il Teatro Romano e la cinquecentesca Basilica di Sant'Ubaldo che custodisce le spoglie del Patrono al quale è dedicata la Corsa dei Ceri del 15 maggio. All'inizio del XIV secolo risale il complesso urbanistico formato dal Palazzo dei consoli, dalla Piazza Pensile e dal Palazzo Pretorio. Da ricordare inoltre i palazzi Beni, del Bargello con la famosa fontana, del Capitano del Popolo, il rinascimentale Palazzo Ducale di Francesco Giorgio Martini che richiama e documenta il significativo periodo vissuto sotto la signoria dei Montefeltri.

SPOLETO: Festa Patronale: San Ponziano (14 gennaio)

La fontana della piazza, costruita dal 1746 al 1748, nel suo contraddittorio svolgersi di forme, è opera dell'architetto romano Costantino Fiaschetti. Il sovrastante monumento celebrativo di Urbano VIII e della famiglia Barberini fu invece eseguito a Roma nel 1626 su disegno di Carlo Maderno, già collocato nell'edificio demolito per costruire la Fonte, fu riutilizzato per ornare il nuovo prospetto. La fontana occupa il sito su cui sorgeva in età romanica la chiesa di S. Donato. Da visitare sono: Fontana di Piazza del Mercato, Casa Romana, Ponte Sanguinario, Villa Redenta, Teatro Caio Melisso, Teatro Nuovo, S. Eufemia, S. Gregorio Maggiore, Chiesa di S. Nicolò, SS. Domenico e Francesco, Chiesa SS. Giovanni e Paolo, Chiesa di S. Filippo, Basilica di S. Salvatore, Chiesa di S. Ponziano, S. Paolo Inter Vineas, S. Pietro. Quest'ultima è una delle più antiche e interessanti chiese di Spoleto e il suo chiaro prospetto si staglia sullo sfondo delle verdi pendici del Monteluco. Vi si accede per una ripida e scoscesa scalinata seicentesca che si accorda perfettamente con l'edificio (XII e XIII secolo). La facciata è assai ricca di sculture simboliche tratte da enciclopedie medioevali, dal Roman du Renard, dal Vangelo, da leggende agiografiche, raffigurate con sapido gusto narrativo. Ai lati degli stipiti e dell'architrave, ornati dal classico motivo a racemi, sono scolpiti portichetti alternati a bassorilievi figurati, appartenenti al XII secolo. A questi si accostano due file di bassorilievi, opera di marmorai umbri della fine del XII secolo e dei primi del XII. L'interno ricostruito nel Seicento è a tre navate absidale.

**Hotel Giò ★★★★★**

Via Ruggero D'Andreotto, 19 – Perugia – tel. 075 5731100 - www.hotelgio.it   

Hotel Subasio ★★★★★

Via Frate Elia, 2 - Assisi (PG) – tel. 075 812206 - www.hotelsubasio.com   

Albergo San Marco ★★★

Via Perugina, 5 - Gubbio (PG) – tel. 075 9220234   

Kristal Hotel ★★★

Via A. Costanzi, 69 - Orvieto (TR) – tel. 0763 302103 - www.orvietohotelkristall.it   

Hotel de Paris ★★★

Via della Stazione, 52 Terni - 0744 58047- www.hoteldeparis.it   

B&B Chiara

Via P. Uber, 10 - Assisi (PG) – tel. 075 8039611 - www.bbchiara.it

B&B Santa Giuliana

Via XX Settembre, 24 - Perugia – tel. 075 5730545 - www.santagiuliana.it

Ristorante Il Settimo Sigillo

Via Ulisse Rocchi, 1, Perugia – tel. 075 5724306 - www.ilsettimosigillo.it

Ristorante Il Postale

Via De Cesare, 8 - Città di Castello (PG) – tel. 075 8521356 - www.ristoranteilpostale.it

Trattoria da Erminio

Via Montecavallo, 19 - Assisi (PG) – tel. 075 812506 - www.trattoriadaerminio.it

Ristorante Il Baldo

Via Baldo, 7 - Perugia – tel. 075 5733099

Ristorante Pit Stop

Via Ancona, 21 Tavullia (PU) – tel. 0721 202221

Ristorante La Locanda Del Vecchio Maglio

Viale Brin, 148 - Terni (TR) – tel. 0744 433561 - www.locandadelvecchiomaglio.it

**Ristorante Al Palazzaccio**

S.S. Flaminia - Spoleto (PG) – tel. 0743 520168

Ristorante Al Corsica

Piazza Angelo Da Orvieto, 7 - Orvieto (TR) – tel. 0763 340972 - www.ristorantealcorsica.it

Ristorante Il Casale

Località S. Clemente - Montefalco (PG) – tel. 0742 379025

www.ilcasaleristorante.net

La Locanda Del West

Via Clementina, 14 Ancona – tel. 071 94391 - www.locandadelwest.it

Ristorante La Fermanella

Via Crollalanza, 45 Fermo - tel. 0734 217061 – www.lafermanella.com

Da Nicolina Trattoria Bar

Corso Fratelli Cairoli, 226 Macerata - tel. 0733 239026 - www.impresaitalia.info

Antica Locanda Brancaccio

Viale Trento, 172 Pesaro - tel. 0721 638851 - www.anticolocandabrancaccio.com

Agriturismo Il Corbezzolo

Via Piancarda, 124 Massignano (AN) - tel. 071 2139039 - www.conero.it

Agriturismo Castello Di Petrata

Pieve San Nicola, 53 - Assisi (PG) – tel. 075 815451 - www.castellopetrata.com

Agriturismo Aurora

Località Nogna, 53 - Gubbio (PG) – tel. 0759 241085

www.agriturismoaurora.com

Agriturismo Il Biribino

Via Sant'Ansano, 38 - Città di Castello (PG) – tel. 075 8512201 - www.ilbiribino.it

Agriturismo dell'Aeroporto

Str. Del Palombaio - Perugia – tel. 075 5990535



VINI

La viticoltura di qualità ha un posto di rilievo tra le produzioni umbre. Sono presenti due importanti vini DOCG : il Montefalco sagrantino, rosso, ottenuto esclusivamente dal vitigno Sagrantino, viene prodotto nelle due tipologie " secco " e " passito " ed il Torgiano Rosso Riserva, ricavato da uve Sangiovese, Canaiolo, Trebbiano toscano ed altri vitigni a bacca rossa. Tra i vini DOC, invece, meritano di essere ricordati l'Assisi (bianco, rosato, rosso), l'Orvieto (bianco) e la sua versione " Superiore " prodotta nella valle di Paglia, il Montefalco (bianco, rosso), il Colli Amerini (bianco, rosso), il Colli Martani (bianco, rosso) , il Colli Perugini (bianco, rosso) ed il Lago di Corbara (rosso).

OLIO

Pur offrendo un solo olio DOP l'Umbria ha un vastissimo assortimento di oli minor ma di notevole bontà. Come la Toscana l'orografia del suolo consente una ottima olivicoltura di qualità.

Gli oli vengono prodotti coltivando numerose cultivars autoctone e non. Le zone collinari Amerini, del Trasimeno, Martani e Orvietani contribuiscono all'Olio DOP Umbria le cui zone sono le tipologie di olio. Da segnalare, inoltre, l'olio extravergine dei Colli Assisi Spoleto, prodotto dalla cooperativa Ditrevi ottenuto prevalentemente dalla varietà Moraiole e si presenta di colore verde intenso, all'olfatto si percepiscono sentori di erba fresca e di carciofo; al gusto presenta toni spiccati ed equilibrati di amaro e piccante

PRODOTTI DA FORNO

Da segnalare l'ottima Torta al Testo che si presenta come una specie di focaccia rotonda, alta circa un dito e ricamata da buchi. Si può gustare anche come naturale contenitore di succulenti companatici. Viene cotta in contenitori particolari denominati "testi" o panari, scaldati per contatto con fonti di calore: pietre piatte, dischi di cemento o terra refrattaria o ghiaia oppure piastre in metallo, che sono per altro quelle più utilizzate ai giorni nostri; La Schiacciata che è una focaccia con cipolle e salvia; la torta al formaggio (tipico prodotto pasquale) si presenta come un maestoso sufflè e contiene oltre che i classici ingredienti anche pepe, formaggio pecorino, parmigiano, strutto.

LATTE E FORMAGGI

Ottimo e rinomato è il Pecorino di Norcia, prodotto con il latte delle pecore che pascolano nei prati di alta montagna presenti nella zona. Viene stagionato per soli 60 giorni ed è, quindi, considerato un formaggio fresco; se la stagionatura si prolunga per 8-12 mesi si ottiene un prodotto da grattugiare.

Da segnalare, inoltre, diversi tipi di formaggio aromatizzato : al tartufo, all'aglio, alla cipolla ecc.

CARNI, SALUMI ED INSACCATI

L'Umbria si distingue per la notevole diffusione delle carni di selvaggina (lepri, cinghiali). I salumi sono i prodotti più conosciuti, specie nella zona di Norcia. Segnaliamo la Bomba di Brancaleone da Norcia. Il salume si presenta di forma originale dai contorni a nido d'ape per un sapore unico. Il salume è prodotto da carne di suini provenienti da allevamenti di razze bianche incrociate e selezionate del territorio nazionale. E' un prodotto naturale in cui ingredienti sono: sale e pepe aromi naturali, latte in polvere, saccarosio e vino. La Salsiccia Rustica di prosciutto è la vera salsiccia secca che, oggi, è possibile trovare solo in qualche cantina di fattoria, derivato dalla carne di suino, esclusi verri e scrofe, provenienti da allevamenti di razze bianche incrociate e selezionate del territorio nazionale, sale, pepe e saccarosio. Infine segnaliamo il Prosciutto Tascabile ricavato dalla parte più magra del prosciutto, dalla noce della spalla di suini pesanti adulti, provenienti da allevamenti di razze bianche incrociate e selezionate del territorio nazionale.



Ricca di ingredienti semplici e naturali, la cucina umbra è caratterizzata da ricette realizzate secondo antiche tradizioni, che vengono tramandate di generazione in generazione.

Frascarelli al peperone

Ingredienti per la pasta: 400 g di farina, 4 uova intere.

Ingredienti per la salsa: 2 peperoni rossi; una costa di sedano; una cipolla piccola; 100 g di pomodori freschi; 40 g di mascarpone; olio extravergine d'oliva; formaggio pecorino grattato; sale.

Rosolare nell'olio, a fuoco basso, il sedano, la cipolla, i peperoni, il tutto tagliato a fette sottili. Aggiungere, a pezzi, i pomodori freschi, salare e lasciare cuocere, sempre a fuoco basso, per circa un'ora e mezza. Passare al setaccio ed aggiungere il mascarpone, frustando velocemente. Preparata così la salsa procedere alla preparazione dei frascarelli. Porre sul fuoco una pentola con circa tre litri d'acqua. Spargere la farina a "velata" copertura di tutto il piano di lavoro; sbattere le uova con gli albumi e spruzzare, con grande leggerezza, sulla farina. La riuscita dei frascarelli dipende dalla sicura e rapida leggerezza con la quale l'operazione è compiuta. Raccolta delicatamente tutta la farina passarla al setaccio (molto sottile): le gocce rapprese che rimarranno nel setaccio sono i grumi chiamati frascarelli. Immergerli nell'acqua bollente e salata. Lasciare cuocere per un minuto. Scolare, condire con il sugo e con il pecorino grattato; servire caldi.

Tagliolini al tartufo nero di Norcia

Ingredienti per la pasta: 300 g di farina; 3 uova; sale.

Ingredienti per il condimento: 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; uno spicchio d'aglio; 50 g di tartufo nero.

Unire la farina alle uova e al sale ottenendo un impasto omogeneo, che va accuratamente lavorato. Tirare quindi delle sottili sfoglie, arrotolarle e infarinarle, per ricavare i tagliolini, che vanno lasciati riposare per 30 minuti in un canovaccio. Versare l'olio in una padella sufficientemente larga e scaldare lo spicchio d'aglio senza farlo soffriggere. Aggiungere i tagliolini, lessati bene al dente, e il tartufo grattato.

Sbombata

Ingredienti: per la pasta: 800 g di farina, otto uova, un pizzico di sale. Per la sbombata : 800 g di farina, otto uova, un pizzico di sale.

Per il condimento: una grossa tazza di sugo d'oca e una di sugo di rigaglie, 100 g di formaggio pecorino.

Preparare una sfoglia e tagliarla a quadrati piuttosto grandi; lessarli e, dopo averli sgocciolati, stenderli ad asciugare su un canovaccio. Impastare la farina e le uova per lo sbombata e rivestire le pareti ed il fondo di una tortiera, lasciando poco di pasta da parte. Versare nella tortiera un poco di sugo e un poco di pecorino, stendervi le sfoglie lessate, poi di nuovo sugo e pecorino e così via fino ad esaurimento degli ingredienti. Coprire la torta con la sfoglia rimasta, infornare e cuocere La sbombata in forno caldo (180°) fino a quando non sarà ben dorata.

Agnello in fricassea

Ingredienti: 700 g di agnello; una cipolla; una carota; un uovo; il succo di un limone; 200 g di salsa di pomodoro.

Soffriggere la carne con uno spicchio d'aglio, aggiungere pomodoro, carota e cipolla, salare e pepare a piacere e proseguire la cottura. Frullare l'uovo con il succo di limone, che deve essere aggiunto a cottura ultimata, incorporandolo bene.

VIAGGIO IN TOSCANA

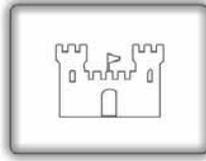


**PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE: FIRENZE-LIVORNO 85 km; FIRENZE-PISA 86 km
PISA-LIVORNO 24 km; SIENA-LUCCA 138 km SIENA-VIAREGGIO 162,5 km**

La Toscana è un territorio vasto 2 milioni e 290 mila ettari. I boschi la coprono per il 50%: 1 milione e 152 mila ettari. Un altro milione e 37 mila ettari sono campi coltivati. Ha 633 chilometri di coste, 8.297 ettari di fiumi, laghi e torrenti, 6.017 ettari di zone umide. Ci sono 108 fra parchi, aree protette, riserve e oasi naturali per una superficie di 210 mila ettari. Solo il 4% della superficie totale è coperto da case, villette, centri commerciali, fabbriche, strade, ferrovie, aeroporti, miniere, discariche e cantieri, compreso il verde urbano: 93.657 ettari in tutto di aree edificate a vario titolo, il cosiddetto territorio modificato artificialmente. Dieci sono le province della Toscana, 287 comuni di cui 36 con più di 20 mila abitanti, 147 borghi. Vi abitano in totale 3 milioni e mezzo di persone (il 6% della popolazione italiana) che si distribuiscono, in media, in 155 per ogni chilometro quadrato (in Italia sono 190). Ospita ogni anno 40 milioni di turisti. Regione dai mille volti, rinomata per la sua arte, la sua storia ed i suoi paesaggi evocativi, riesce a sposare la presenza di bellissime città d'arte, quali Firenze, Pisa e Siena, e borghi medievali, come San Gimignano e Pienza, che ancora oggi testimoniano la cultura millenaria di questi luoghi, con un patrimonio naturalistico unico e suggestivo. La Toscana, corrispondente all'incirca all'antica Etruria, dopo il riordinamento augusteo dell'Italia costituì la VII regione (Etruria), insieme a parte dell'Umbria e del Lazio, e sotto Diocleziano, che vi apportò lievi modifiche territoriali, prese il nome di Tuscia e Umbria. Occupata dai Longobardi nella seconda metà del VI sec., formò il ducato di Tuscia (fino al 77) finché i Carolingi (774) costituirono la marca di Toscana, con capoluogo a Lucca.

FIRENZE: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno)

Capoluogo di regione, situata a 50 m. di altezza, si trova sulle sponde del fiume Arno. Fu municipio con il nome di Florentia, attribuito come augurio di fioritura e sviluppo per la popolazione che si era stabilita lungo il suo territorio. Centro di lotte che si vide la contrapposizione tra il potere pontificio con i Guelfi



e il potere imperiale con i Ghibellini. Nel secolo XV ha inizio la signoria con la famiglia di Cosimo dei Medici che instaurava un dominio personale, seguito poi dal nipote Lorenzo detto il Magnifico per le sue eccezionali doti. Alla sua corte vissero letterati e filosofi quali Poliziano e Picco della Mirandola, artisti quali Botticelli e Michelangelo. Ma Firenze ospita anche altri personaggi illustri da Macchiavelli a Giotto e geni come Galileo Galilei e Leonardo da Vinci. Dopo l'unità d'Italia fu capitale dal 1865 al 1871. Di grande importanza è l'industria turistica per la presenza di un clima mite ma soprattutto per le sue bellezze naturali e per i meravigliosi monumenti d'arte. Importante è anche l'artigianato sempre molto rinomato. Inoltre la città di Firenze è un indiscusso polo culturale, che si esprime nelle opere di Boccaccio e Dante. La nostra visita in questa incantevole città parte dall'edificio più antico della città dedicato al suo patrono S. Giovanni: il Battistero, celebre per le sue porte in bronzo dorato; proseguendo poi verso il Duomo, iniziato da Arnolfo di Cambio, la cui cupola fu meritata del Brunelleschi. Al suo interno celebri sculture come la Pietra di Michelangelo; adiacente al Duomo possiamo ammirare il suggestivo Campanile di Giotto. Esempio tipico di cultura rinascimentale è il Palazzo "Medici", notevoli sono anche la Basilica di S. Croce in stile gotico, accanto alla quale si erige la cappella Pezzi del Brunelleschi, il Ponte Vecchio, il Palazzo Pitti e la prima chiesa monastica di Firenze S. Maria Novella. Centro politico della città è piazza della Signoria vicina ai musei e ai monumenti principali. Immane la visita agli Uffizi, la galleria d'arte più completa d'Italia e tra le più importanti del mondo, dove sono esposti celebri dipinti di Cimabue, Giotto e Botticelli, tra i musei ricordiamo anche il Museo dell'Opera del Duomo che raccoglie capolavori della scultura fiorentina e il Museo Nazionale che ospita l'incantevole David di Michelangelo.

GROSSETO: Festa Patronale: San Lorenzo (10 agosto)

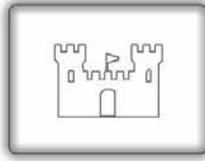
Situata a 10 m. di altezza nella pianura alluvionale della Maremma, venne fondata nelle vicinanze delle rovine della città etrusca Roselle, nel 1138 Innocenzo II trasferì la sede vescovile di Roselle. Vani i tentativi di sviluppo intrapresi dai "Medici" a causa della malaria. Successivamente risorse e divenne capoluogo di provincia sotto Pietro Leopoldo di Lorena nel 1776. Mete turistiche sono il Duomo, la Chiesa di S. Francesco, il Palazzo comunale neo classico, il Museo diocesano d'arte sacra e il Museo archeologico con i suoi reperti etruschi e romani. Nei dintorni possiamo ammirare le rovine del centro etrusco di Roselle e, per gli amanti della natura non può mancare una puntatina al suggestivo Parco Regionale della Maremma che ospita spettacolari esemplari di flora e fauna.

SIENA: Festa Patronale: Sant'Ansano (1 dicembre)

Anticamente col nome di "Sena Julia" fu colonia probabilmente dei triumviri. Conobbe le invasioni barbariche, la dominazione longobarda e franca. Dal secolo VIII fu sede vescovile che le consentì una notevole fioritura economica. Si susseguirono vari governi, ma si rese riprese solo sotto la casa dei Lorena e le leggi di Pietro Leopoldo. Fiorente centro commerciale e finanziario in età tardo-medioevale ha conservato in parte fino ad oggi questa funzione espressa nell'attività di importanti istituti bancari. Massimo monumento è il Duomo, che custodisce opere di grande valore artistico, notevole è anche il campanile in stile romanico, la cappella di S. Giovanni Battista in cui si trovano dipinti del Pinturicchio e la statua bronzea del Santo di Donatello. Sulla Piazza del Duomo sorgono il Palazzo Arcivescovile e il Palazzo detto Del Magnifico. A questa piazza si contrappone Piazza del Campo centro del potere civile dominata dal Palazzo Pubblico, alla sua sinistra potremmo ammirare la bellissima Torre del Mangia. Nei pressi della città di notevole attenzione è il convento dell'Osservanza, ricco di pregevoli opere. L'avvenimento spettacolare che offre questa splendida città è il Palio, che si svolge il 2 Luglio ed il 16 agosto nella Piazza del Campo

PISA: Festa Patronale: San Ranieri (17 giugno)

Situata a 4 m. di altezza a circa 12 dal Mar Tirreno, è attraversata dall'Arno. Emporio marittimo e commerciale fra i più fiorentini del Mediterraneo fu dominio etrusco e colonia militare romana. Costituitasi in Comune nell'XI secolo diede vita a delle corporazioni; Principali risorse economiche sono le attività terziarie e l'industria. Ottima posizione occupa il turismo per l'interesse storico e artistico della città. Tra i monumenti più importanti è da annoverare la Cattedrale al cui interno è custodita un'importanza raccolta di antichità come i Sarcofagi romani. Di notevole interesse è il Museo Nazionale di S. Matteo; la famosa Università che risale al XII secolo, la Scuola Normale Superiore istituita da Napoleone nel



1810 e la Biblioteca Arcivescovile ricca di pergamene medievali.

LUCCA: Festa Patronale: San Paolino di Lucca (12 luglio)

Importante centro commerciale con numerose industrie tessili ed alimentari. La cittadina affondata le sue radici nella cultura etrusca, fu annessa all'Italia dopo lunghe lotte nel 1860. Presenta una fisionomia medievale; fra i monumenti da visitare non può mancare il Duomo con interno gotico che conserva la famosa tomba di Ilaria del Carretto; la Chiesa di S. Ferdinando con i suoi mosaici bizantini. Fra gli edifici rinascimentali è doveroso visitare il Palazzo Pretorio, la Chiesa della SS. Trinità, Villa Guinigi in cui ha sede il museo civico.

Lucca è una delle principali città d'arte d'Italia, celebre anche al di fuori dei confini nazionali soprattutto per la sua intatta cinta muraria del XV-XVII secolo, che descrive un perimetro di 4.223 m circa intorno al nucleo storico della città e ne fa uno dei 4 capoluoghi di provincia Italiani ad avere una cerchia muraria intatta, assieme a Ferrara, Grosseto, Bergamo; la stessa cerchia, trasformata già a partire dalla seconda metà dell'Ottocento in piacevole passeggiata pedonale, risulta a tutt'oggi come una delle meglio conservate in Europa, in quanto mai utilizzata nei secoli passati a scopo difensivo. La città vanta anche suggestivi spazi urbani: il più celebre è sicuramente quello di piazza dell'Anfiteatro, nato sulle rovine dell'antico anfiteatro romano ad opera dell'architetto Lorenzo Nottolini ed unico nel suo genere architettonico

PISTOIA: Festa Patronale: San Jacopo (25 luglio)

Pistoia, analogamente a Fiesole, fu fondata dagli etruschi, come avamposto difensivo della città etrusca di Prato (attuale zona di Gonfienti). Pochissime le testimonianze di quest'epoca (necropoli sotto piazza del Duomo, alcuni cippi). Divenne nel II secolo a.C un oppidum di Roma per appoggiare le truppe romane in lotta contro i Liguri. La città è menzionata anche da Sallustio, che riporta la battaglia del 62 d.C. in cui perse la vita Catilina. Durante i tempi del Granducato Mediceo Pistoia era un importante nodo politico ed anche culturalmente sorsero dei circoli o Accademie; la più importante fu l'Accademia dei Risvegliati fondata da monsignor Felice Cancellieri e dal nobile Federigo Manni dove si recitavano poemi, poesie e prose e si faceva musica. Le riunioni avvenivano per lo più nei salotti delle case nobiliari ed erano a loro esclusivo uso e divertimento. Alla fine del XVII secolo fu costruito un teatro dove ebbe sede l'accademia sino alla sua estinzione avvenuta nel secolo scorso. Ne fecero parte numerosi esponenti della nobiltà locale tra cui Felice Cancellieri, Roberto Rospigliosi, Vincenzo Manni, Annibale Bracciolini, Domenico Manni ed altri. È stata elevata a provincia nel 1927. La città di Pistoia è particolarmente ricca di pregevoli monumenti romanici e rinascimentali (in particolare chiese) e soprattutto può vantare una delle più suggestive piazze d'Italia: piazza del Duomo, centro geometrico di Pistoia, monumentale fulcro sia del potere civile che ecclesiastico che comprende svariate architetture di pregio quali, ad esempio: la Cattedrale di San Zeno, il Battistero di San Giovanni, il Palazzo dei Vescovi e l'altomedievale Torre di Catilina.

CHIACCIANO TERME: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno)

Note fin dai tempi degli Etruschi, le terme di Chianciano sono collocate in un territorio integro e protetto, immerse nelle verdi colline toscane. Quattro sorgenti (l'Acqua Santa, la Fucoi, la Silene e la Sant' Elena) forniscono le acque, utilizzate per la cura delle malattie epatiche, del fegato e delle vie biliari. Oltre alle cure tradizionali sono e presenti nuovi trattamenti sia estetici che terapeutici, di rimise-en-forme e anti-stress.

AREZZO: Festa Patronale: San Donato (7 agosto)

Abitata dagli etruschi di cui si hanno testimonianze da reperti archeologici risalenti al VI sec. A.C., Arezzo cominciò ad acquistare importanza nei secoli XV e XVI. Importante è la Chiesa di San Francesco con gli affreschi di Piero della Francesca; il Palazzo delle Logge in piazza Grande progettato da Giorgio Vasari; il Duomo e la chiesa della SS. Annunziata; la chiesa di Santa Maria in Gradi, progettata da Bartolomeo Ammannati. Da visitare sono ancora l'antica Fortezza e le opulenti dimore aristocratiche (i palazzi Fossombroni, Guillichini e Barbolani di Montauto). Oggi la città è nota in tutto il mondo per la produzione di oggetti di oreficeria e per la Mostra Internazionale "Oro Arezzo" che si svolge ogni anno nel mese di Aprile. Per le manifestazioni a carattere folcloristico suggestiva è la Giostra del Saracino



che si svolge la terza domenica di giugno e la prima di settembre.

MONTALCINO: Festa Patronale: Maria Ss. Del Soccorso (8 maggio)

Arrivati alla celebre Rocca trecentesca (9-13 e 14-18; apr.-sett. 9-13 e 14.30-19.30) che corona con stupenda scenografia il colle di Montalcino, ci si trova però immersi nell'attuale atmosfera trionfante enologica della cantina, ove si possono gustare i famosi vini prodotti da aziende della zona (Brunello, Moscadello, Rosso di Montalcino). Ai piani superiori, alcune bellissime sale; in una è custodito uno stendardo della repubblica senese; dagli spalti e dalle torri, viste panoramiche. In piazza del Popolo, a caricare di suggestioni storiche l'ambiente concorrono il Palazzo Comunale (sec. XIII-XIV), con ampio portico terreno e torre in basso di pietra e in alto di mattoni, e una grande loggia (sec. XIV-XV) che presenta lo stesso vivace accostamento di materiali. Importante è il patrimonio artistico accolto nel Museo Civico e Diocesano (estate: mag.-sett. 9.30-13 e 15.30-19; ott.-apr. 10-13 e 15-17. Chiuso lun.), in cui figurano antichi dipinti e statue, una Bibbia miniata del XII sec., oreficerie e oggetti d'arte; si fanno ammirare, in particolare, una Croce dipinta (sec. XII-XIII), che è tra le più antiche opere di pittura del territorio senese, e, per la loro singolarità, una serie di boccali di maiolica prodotti a Montalcino nei sec. XIII e XIV.

LIVORNO: Festa Patronale: Santa Giulia da Corsica (22 maggio)

Nata dalla volontà dei Medici che nel 1606 ne fecero una città, Livorno divenne un'oasi di accoglienza per tutti i perseguitati religiosi, politici o razziali, arricchendosi dell'intraprendenza e delle usanze delle più disparate Nazioni straniere. Vivace e ben collegata rivela tutta la sua originalità passeggiando per le sue vie che possono serbare testimonianza di tre culti diversi, lasciandosi tentare dai suoi piatti tipici (il cacciucco, le triglie alla livornese, il celebre ponce al rhum) in cui si ritrova tutta la vita di un crocevia del Mediterraneo, gustandosi una gita in battello lungo i Fossi Medicei seguendo l'antico perimetro pentagonale, costeggiando le cinquecentesche fortificazioni dal caratteristico colore rosato, per addentrarsi poi nella suggestiva atmosfera del quartiere della Venezia Nuova, costruito sull'acqua. Una città legata indissolubilmente al mare che è parte integrante della sua vita, con la bellissima passeggiata tra giardini, piante profumate e chioschi che ha ispirato celebri pittori, gli eleganti stabilimenti balneari, il porto e le sue attività. Il patrimonio artistico delle sue chiese sei e settecentesche, bellissimi esempi di architettura Liberty, raffinate ville in cui soggiornavano abitualmente personaggi di fama internazionale, fanno della città livornese che ha dato i natali ad Amedeo Modigliani, Pietro Mascagni, Giovanni Fattori, Francesco Domenico Guerrazzi, un centro tutto da scoprire.

VIAREGGIO: Festa Patronale: Maria Ss. Annunziata (25 marzo)

A Viareggio sventola la bandiera blu delle spiagge, un riconoscimento ambito attribuito a località ambientalmente sane Istituita nel 1987, anno europeo per l'ambiente, la Campagna è curata nei vari Paesi dalla FEE, Foundation for Environmental Education. La Bandiera Blu delle spiagge si assegna per: qualità delle acque, qualità della costa, servizi e misure di sicurezza, educazione ambientale. La Bandiera Blu degli approdi turistici si assegna per: qualità dell'approdo, servizi e misure di sicurezza, educazione ambientale ed informazioni. Il Carnevale di Viareggio è una delle più belle feste della tradizione popolare e del folklore non solo italiano in quanto è famoso in tutto il mondo. Nacque nel 1873 con una sfilata di maschere sulla Via Regia. I primi carri mascherati, fatti di legno e tela, cominciarono a sfilare sui grandi viali a mare nel 1921. Maestosi e grandi come si possono ammirare oggi, lo sono diventati grazie all'introduzione della cartapesta che li ha resi leggeri e facilmente manovrabili. Nel 1931 Uberto Bonetti, pittore viareggino, ideò Burlamacco che è diventata la maschera ufficiale del Carnevale. La sede in cui vengono costruiti i carri è la Cittadella del Carnevale inaugurata nel 2001. Si tratta di una struttura polivalente composta da sedici capannoni e da un edificio in cui sono collocati la Scuola della cartapesta e il Museo del Carnevale. Durante i mesi estivi, la sua meravigliosa piazza diventa un teatro all'aperto e luogo di importanti avvenimenti come il Festival Teatro Canzone, dedicato a Giorgio Gaber e la rassegna Cittadella Jazz & More, che ospita artisti famosi. In estate vi si tiene anche la premiazione del Premio Letterario Viareggio-Rèpaci, uno dei più prestigiosi e ambiti premi letterari italiani.



Hotel Villa Carlotta ★★★★★

Via M. Di Lando, 3 (Giardini di Boboli) - Firenze - tel. 055 2336134

www.hotelvillacarlotta.it   

Hotel Ascot ★★★

Via Nazionale, 8/a – Firenze - tel. 055 284171 - www.hotelascotfirenze.it   

Hotel Marvin ★★★

Via dei Tulipani 12 - Montepulciano (SI) – tel. 057 8798009

www.hotelmarvin.it   

Hotel Al Castagneto ★★★

Via Dei Cappuccini 39 - Siena – tel. 057 745103 - www.castagnetohotel.it   

Albergo La Fonte del Cerro ★★★

Località Terme - Saturnia (GR) – tel. 056 4602008 - www.lafontedelcerro.it   

Hotel Rex ★★★

Piazza Ricasoli, 19 - Lucca - tel. 058 3955443 - www.hotelrexlucca.com   

Hotel Pardini ★★★

Viale Carducci, 14 - Viareggio – tel. 058 4961379 - www.hotelpardini.com   

B&B Casa Matilde

Via di Fondineto, 368 - Piano di Mommio (LU) - tel. 0584 997031 - cell. 333 4458226

www.casamatilde.info

B&B I Due Leoni

Via delle Ghiacciaie, 41 - Firenze – tel. 055 3245033 - www.idueleonifirenze.it

B&B Al Tuscany

Via Cenami, 17 Lucca – tel. 0583 464037 - www.altuscany.it

Ristorante Baldovino

Via San Giuseppe, 22 - Firenze – tel. 055 241773 - www.baldovino.com

Ristorante Al Ristoro dei Vecchi Macelli

Via Voltorno, 49 - Pisa – tel. 050 20424

**Ristorante Ai 4 Venti**

Piazza Duomo, 2 - Montepulciano (SI) – tel. 0578 717231

Antica Trattoria Al Principe

Loc. Giovi, 25 - Arezzo – tel. 0575 362046 - www.anticatrattoriaalprincipe.it

Ristorante Arsenio Lupin

Viale Tirreno, 104 - Livorno – tel. 0586 30184

Ristorante Damiani

Viale Europa, 79/A - Lucca – tel. 0583 583416 - www.ristorantedamiani.it

Ristorante Bacchus I Mortellini

Via Aurelia Sud, 8 Pisa – tel. 0509 60350

Ristorante La Sosta del Rossellino

Via del Rosellino, 2/r - Firenze - tel. 0556 97245 - www.enotecarossellino.com

Ristorante Da Gigi

Via Gorette - Cecina (LI) – tel. 0586 620598

Ippopotamus Ristorante

Viale Roma, 236 - Massa – tel. 0585 252160 - www.ippopotamus.it

Azienda Agricola Fattoria Battilana

Via Pontremoli, 9 Carrara (MS) tel. 0585 53960 - www.fattoriabattilana.com

Agriturismo La Torricella

Via Montalese, 60 Pistoia – tel. 0573 479421 - www.agriturismolatorricella.it

Agriturismo Le Piagge

Via Burianese, 151 Quarrata (PT) – tel. 0573 774361 – www.lepiagge.it

Agriturismo Casotto Dei Pescatori

Loc. Casotto Dei Pescatori, Grosseto – tel. 0564 404025

Agriturismo Querceto

Località Querceto - Castellina in Chianti (SI) - tel. 0577 733590 - www.querceto.com



VINI

Famosi in tutto il mondo, i vini toscani meriterebbero una trattata a parte. Qui ricordiamo solo i nomi dei magnifici e superbi vini DOCG lasciando ad altre guide specialistiche la loro descrizione e l'elenco completo dei vini regionali. Abbiamo, dunque, il Brunello di Montalcino, il Chianti, il Chianti Classico, il Carmignano, il Vino Nobile di Montepulciano e la Vernaccia di San Gimignano.

OLIO

Con la regione Puglia, la Toscana è una delle regione simbolo dell'olivicoltura italiana. Con le sue colline ed il suo territorio offre la possibilità alla specie di crescere in modo ottimale dando un eccezionale olio. L'olio viene prodotto in tutte le zone: dalla pianura alla colline a zone difficilmente accessibili; con tecniche agronomiche tradizionali e tecniche moderna ma sempre ecocompatibili. Le varietà più coltivate sono il Moraiolo, Leccino, Correggiolo e Frantoio. Segnaliamo l'olio Terre di Siena DOP, di colore dal verde al giallo con variazioni cromatiche nel tempo, un odore fruttato ed un sapore che presenta note di amaro e piccante. Viene prodotto in numerosi comuni in provincia di Siena; l'olio Toscano IGP, prodotto in tutta la regione si presenta di colore dal verde al giallo oro con variazione cromatica nel tempo, un odore di fruttato accompagnato da aroma di mandorla, carciofo, altra frutta matura, verde di foglia, un sapore di fruttato marcato; l'olio Chianti Classico DOP, prodotto nei comuni in provincia di Siena e Firenze. Si presenta di colore da verde intenso a verde con sfumature dorate, un odore netto di olio di oliva e fruttato, un sapore piccante e leggermente amaro. Segnaliamo, inoltre, l'olio Colli aretini, Colline di Firenze, Colline di Pisa, Seggiano.

PRODOTTI DA FORNO

Tra i prodotti da segnalare abbiamo il Pane Toscano, in fase di riconoscimento DOP. Ottenuto dalla coltivazione dalle seguenti varietà di frumento: Bilancia, Centauro, Etruria, Mec, Mieti, Pandas, Serio. Questo pane si distingue per la conservabilità, l'alveatura fine della mollica di colore bianco-avorio, l'elevata digeribilità, il sapore caratteristico ed il profumo tipico di nocciola tostata, la crosta friabile e croccante ma con un certo grado di elasticità, il colore dorato, nocciola chiaro, opaco. I Cenci, rettangolini di pasta dolce frita tipico dolce carnevalesco, ricordano un po' le Chiacchiere lucane; il Biscotti di Prato, ottenuti tagliando trasversalmente dei filoncini di pasta farcita di mandorle intere e pinoli. I biscotti così ottenuti risultano croccanti e dorati nella parte esterna.

LATTE e FORMAGGI

Sono più di 40 i prodotti caseari tipici della Regione. Qui ricordiamo il Pecorino toscano (DOP), prodotto con latte intero di pecora, dal caratteristico sapore dolce con leggeri sentori di piccante. Di questo formaggio c'è anche la tipologia da serbo cioè stagionato fino a 180 giorni. Altro formaggio degno di nota è il Marzolino, prodotto con latte di pecora e vacca, presenta pasta morbida, bianca, dal sapore asciutto. Viene consumato fresco tra marzo ed aprile e stagionato verso ottobre.

CARNI, SALUMI ED INSACCATI

Come per l'Emilia Romagna anche la Toscana offre un innumerevole assortimento di salumi. Segnaliamo l'ammazzafegato, prodotto nelle province di Siena e Grosseto, ha la caratteristica forma della salsiccia e un colore rosso scuro. L'odore è pungente, il sapore piccante; la barbina, che il guanciale ossia salume ricavato dalla parte muscolosa della gola del maiale prodotto nella provincia di Massa Carrara. La Toscana è famosa per la razza bovina Maremmana, da questo animale si ottengono diverse carni tra cui la Bistecca alla fiorentina, ottima carne cotta alla brace la cui particolarità risiede nella grossezza e nel fatto che viene cotta al sangue. Segnaliamo diverse specialità di agnello, pollo, tante tipologie di salami, pancette.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

La Toscana ha un suo prodotto IGP, la Castagna del Monte Amiata, le cui varietà sono la Marrone, Bastarda Rossa e Cecio. Si presenta di forma ovale con apice poco pronunciato e colore rossastro con striature più scure. Il Fico Dottato viene coltivato nelle colline delle province di Arezzo, Firenze e Prato. E' una varietà autoctona ed è di medie dimensioni ed ha un colore chiaro, sia all'esterno che nella polpa. La pianta è di buone dimensioni, vigorosa, con foglie di colore verde chiaro. Infine, in Provincia di Pisa si coltiva la ciliegia di Lari, varietà autoctona con ben 19 tipi. E' un frutto consistente, di colore rosso intenso e dal sapore zuccherino. Ovviamente ogni tipo di ciliegia ha le proprie caratteristiche.



Sobria, semplice ed essenziale, la gastronomia toscana è caratterizzata da una cucina antica e sapiente, che confida sulla freschezza e qualità dei prodotti della sua terra e sull'uso delle erbe aromatiche peculiari della regione.

Tortellata

Ingredienti: 400 g di pasta spianata a mano (maccheroni); 350 g di ricotta; un pugno di bietola lessata; noce moscata; parmigiano reggiano grattato; ragù di carne toscano; sale; pepe.

Tritare finemente la bietola, amalgamarla alla ricotta e aggiungere il burro, il sale, il pepe, il formaggio, tre o quattro cucchiaini di ragù di carne. Porre il tutto sul fuoco mescolando sempre per alcuni minuti. Non si deve assolutamente portare a bollire e l'impasto deve risultare fluido e omogeneo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata con l'aggiunta di un cucchiaino di olio d'oliva. È importante che la pasta sia scolata in modo da non essere né troppo asciutta, né troppo acquosa. Sul fondo di una zuppiera mettere un poco di ragù toscano, poi la pasta, poi ancora il ragù, quindi una spolverata di parmigiano reggiano e sulla superficie l'impasto preparato. Servire caldo.

Caciucco alla livornese

Ingredienti: 500 g di polpi di scoglio; 500 g di calamari e/o seppie; 300 g di cicale di mare oppure mazzancolle, scampi, ecc.; 300 g di palombo o nocciolo, 200 g di pesce da minestra (scorfani, parlotti, tracina, ecc.); 12 cozze; 500 g di pomodori ben maturi; un cucchiaino di conserva di pomodoro; un bicchiere di olio extravergine d'oliva; un bicchiere di vino rosso; aglio; peperoncino; cipolla; sedano; salvia; 8 fette di pane raffermo.

Nel caciucco occorrono molte qualità di pesce, crostacei e molluschi (almeno 12 varietà) dal polpo alla seppia, dalle cicale all'aragosta, dallo scorfano alla tracina e ai pescetti da minestra pieni di sapore e di profuma ma anche di lische, al palombo e al nocciolo che lische non hanno. In un grande tegame mettere la metà dell'olio con due spicchi di aglio, la salvia e il peperoncino e appena l'aglio è imbriondito unire il polpo battuto e tagliato a pezzetti e cuocere lentamente. Aggiungere, dopo circa 20 minuti, le seppie e calamari (anch'essi naturalmente puliti, lavati e tagliati) e continuare la cottura aggiungendo un poco di vino e quindi la conserva di pomodoro in attesa di aggiungere quello che sta cocendo nell'altro tegame. Contemporaneamente, in un altro recipiente più piccolo mettere la cipolla, il sedano e l'aglio tutto tagliato grossolanamente con il restante olio e dopo averlo leggermente soffritto aggiungere i pesci da minestra, il pomodoro e un poco d'acqua. Bollire per circa 20 minuti, quindi passare con il passatutto fine nel tegame grande. Qui, quando i molluschi saranno quasi cotti, cuocere il pesce a taglio, i crostacei e, infine, i frutti di mare (naturalmente il tutto ben pulito e lavato). Arrostire il pane, strusciarlo con l'aglio e sistemarlo in fondo alle scodelle singole, quindi versarvi il caciucco tiepido.

Ribollita fiorentina

Ingredienti per sei persone: 400 g di fagioli cannellini secchi; 300 g di foglie e coste di bietola e, rispettivamente, di patate e di carote; 50 g di rigatino (o pancetta), una costa di sedano; una cipolla; 3 spicchi d'aglio; un ciuffo di nepitella (o origano); 6-7 foglie di cavolo nero e altrettante di cavolo verza private delle costole a tagliate a liste; 5 pomodorini (facoltativi); olio; sale; pepe nero; un chilo di pane raffermo a fette; cipolla bianca a fette fini.

Mettere i fagioli a mollo per 12 ore in acqua salata, poi cuocerli a fuoco lento in un tegame di coccio con tutti gli odori, in modo che l'acqua (2 - 3 litri) frema senza bollire (altrimenti i fagioli si rompono). A parte mettere a soffriggere un battuto con il rigatino, la cipolla e l'aglio, poi unire le altre verdure a strisce e dadini. Quando le verdure iniziano ad appassire, si copre il tutto con acqua salata e si bolle finché le patate non sono sfatte. Unire i fagioli, per metà interi e per metà passati, mescolare e cuocere ancora 30 minuti affinché i sapori si amalgamino. Aggiunto il pane, spezzettato aromatizzato con l'aglio, e un giro d'olio (e chi vuole il pecorino), lasciare riposare. Il giorno dopo unire due o tre cucchiaini d'olio, mescolare e scaldare con una macinata di pepe e fettine di cipolla: è in questo momento che, letteralmente, il piatto diventa "ribollita".

VIAGGIO IN LIGURIA



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:

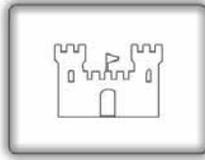
GENOVA-LA SPEZIA 99,5 km; GENOVA-S. MARGHERITA LIGURE 30,3 km

LA SPEZIA-SAVONA 143 km; SAVONA-SANREMO 90 km

Regione affascinante, ricca d'arte, cultura e storia, paesaggi spettatori e occasioni di divertimento. La Liguria è formata da una sequenza ininterrotta di monti, le Alpi Marittime e gli Appennini, e dalla distesa del mare su cui le montagne cadono a strapiombo, rendendo unici e stupendi gli angoli della riviera. Terra selvatica e bellissima, ammalia il turista con i suoi splendidi paesaggi. Romantici e selvaggi, le famose Cinque Terre, cinque stupendi borghi marinari, sul tratto della Riviera di Levante compreso tra Punta Mesco e Punta Merlino, in provincia di La Spezia, si aggrappa alla roccia che precipita sul mare, sovrastati dai monti. Stupendi sono Portofino, nel Levante genovese, con il suo Parco e la sua famosa Piazzetta, frequentata da numerose celebrità, e tutta la meravigliosa riviera ligure, detta dei Fiori nella sua parte occidentale, che si sviluppa fino a Sanremo e Ventimiglia, il cui entroterra è caratterizzato da borghi medievali arroccati sulle montagne. Tranquille e rilassanti, le lunghe valli verdi che uniscono la costa alle montagne presentano un paesaggio fatto di uliveti, macchia mediterranea e borghi murati attorno ai possenti castelli feudali. Le numerose manifestazioni di ogni genere, da quelle a carattere più culturale fino alle tradizionali feste paesane a tema gastronomico e locale, coinvolgono il visitatore nella loro armonia di suoni, luce e colori. Meta ideale per la gastronomia, la Liguria è capace di rendere ogni piatto particolare, grazie all'uso di una vasta gamma di erbe aromatiche, funghi, pinoli, tartufi, che danno un sapore e un profumo spiccato alle vivande.

GENOVA: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno)

Il porto di Genova sin dal I secolo a.C. è uno dei porti mercantili più importanti del Mediterraneo. Dopo una lunga parentesi di decadenza, tra il V e l'X secolo, Genova riacquista le proprie forze e invia la flotta alle Crociate uscendone vittoriosa e con ricchissimi bottini. In patria, Genova estende il suo controllo su tutta la Liguria e sulla Corsica, e realizza affari d'oro anche grazie al potente Banco di San Giorgio.



Tra il XIV ed il XVI secolo la città fu affidata a governi stranieri, come il ducato di Milano ed il regno di Francia. Preceduta da un periodo di notevole prosperità, la scoperta dell'America sarà il preludio per la successiva decadenza di Genova, con lo spostamento dei traffici marittimi verso l'Atlantico e il rafforzamento politico di altre aree europee. Nel 1684 la città torna sotto l'influenza francese seguita nel 1746 da quella austriaca. Ma la città si riesce a liberare grazie ad una sommossa popolare innescata dal giovanissimo Balilla. Genova manterrà il proprio governo come Repubblica aristocratica fino al 1797, quando si formò la Repubblica Ligure. La Repubblica di Genova viene annessa nel 1815 al Regno di Sardegna e nel 1860 al Regno d'Italia. Una città così ricca di storia non può non offrire ai visitatori una serie numerosa di musei, chiese e palazzi di enorme valore storico-artistico. Tra le più importanti chiese ricordiamo la Cattedrale di S.Lorenzo con il suo impianto romanico arricchito all'interno da elementi del XVI-XVII secolo ed il Museo del Tesoro della Cattedrale con capolavori di oreficeria ed arte sacra dal XI al XIX secolo; i Musei di Strada Nuova (Palazzo Bianco e Palazzo Rosso) che custodiscono opere d'arte di eccezionale valore artistico; per chi ama il periodo Medievale ricordiamo le mura dei Barbarossa (1155) con le fortezze del XVII secolo.

SAVONA: Festa Patronale: N. S. della Misericordia (18 marzo)

Terza città ligure per abitanti ed è il centro portuale e commerciale più importante della Riviera di Ponente. La parte più antica di tutta la città è senza dubbio il Priamar, un luogo fortificato a strapiombo sul mare, che nel corso dei secoli è stato proprietà dei Liguri Sabazi, poi di Romani e Bizantini, per essere poi completamente distrutto da Rotari nel 641. La città, dopo numerosi passaggi, nel 1528 è definitivamente conquistata dai genovesi. La più importante delle famiglie savonesi, i Della Rovere, vedrà due suoi esponenti eletti papi: Sisto IV (1414-1484) e Giulio II (1443-1513). È però con il Settecento che in città sorgono palazzi signorili e ville suburbane, nonché chiese e conventi. Da visitare sono il Palazzo della Loggia, facente parte della Fortezza del Priamar, sede della Pinacoteca Civica con opere che vanno dal XIV al XX secolo; l'Altra Cappella Sistina all'interno della Cattedrale, così chiamata in quanto commissionata da Sisto IV Della Rovere, committente della Sistina in Vaticano. A pochi chilometri da Savona è possibile ammirare piccoli ed incantevoli comuni come Verazze, Celle Ligure, Albisola, terra della ceramica, e Val Bormida.

IMPERIA: Festa Patronale: San Leonardo da Porto Maurizio (26 novembre)

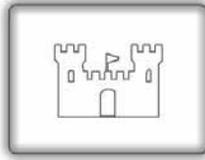
Imperia nasce dalla fusione di due città (ed altri nove comuni minori), Oneglia e Porto Maurizio, e di due territori storicamente e geograficamente distinti. L'unificazione delle due città, fortemente voluta da Benito Mussolini, avvenne il 21 ottobre 1923 con un decreto reale che riuniva undici preesistenti comuni in un unico comune denominato Imperia, prendendo nome dal torrente Impero che scorre fra i due rioni principali della città (per aggirare dispute campanilistiche sulla scelta del nome stesso). Si trova nel cuore della Riviera Dei Fiori, sul Mar Ligure, a 40 km dal Confine di Stato con la Francia e a 100 da Genova. Imperia è formata da diversi Borghi alcuni dei quali molto suggestivi. Quello posto più in alto è chiamato il Parasio dove si possono ammirare la Basilica di San Maurizio (che è la Chiesa più ampia della Liguria) e le Logge di Santa Chiara, oltre all'ottimo panorama. Altri si affacciano direttamente sul mare e conservano ancora il fascino degli antichi borghi marinari: la Marina, il Prino, la Foce e i Peri.

SANREMO: Festa Patronale: San Romolo (vescovo di Genova, 13 ottobre)

È una delle mete turistiche più importanti e prestigiose d'Italia che ha richiamato, fin dalla fine del XIV° secolo, personaggi famosi e potenti. Sul finire dell'Ottocento cominciarono a fare la comparsa le nobili ville e i loro stupendi giardini che ne hanno determinato l'immagine nel tempo. La zona più antica di Sanremo è chiamata "la Pigna", posta sulla parte più alta della città e risale all'XI° secolo. Il centro storico fu realizzato ad anelli concentrici per garantire una miglior difesa dagli attacchi esterni provenienti dal mare. Le case risalgono quasi tutte al medioevo e hanno ospitato nel tempo Papa Paolo III e Napoleone Bonaparte. Risale, invece, al XIX-XX secolo la parte moderna della città, situata in prossimità del litorale, costituita da eleganti palazzi, ville, parchi e giardini in stile Liberty.

SANTA MARGHERITA LIGURE: Festa Patronale: Santa Margherita d'Antiochia (20 luglio)

Splendido porto raggiungibile anche per mezzo di un battello, offre uno scenario sontuoso e allo stesso tempo vivo grazie alle sue mille attività commerciali e alle prestigiose boutiques. Dal punto di vista culturale



segnaliamo la basilica di santa Margherita d' Antiochia. La costruzione della Basilica fu iniziata nel 1658 sui resti di una chiesa del XIII secolo, il campanile è del 1750 e alla stessa epoca risale la facciata. La chiesa è caratterizzata da una pianta a croce latina, una cupola e tre navate divise da colonne. Nella facciata si trovano delle nicchie con statue di San Pietro e San Paolo.. Il campanile sul lato sinistro è del 1927. Numerose poi sono le feste, le sagre e fiere alle quali partecipare attivamente.

LA SPEZIA: Festa Patronale: San Giuseppe (19 marzo)

"Le strade sono larghe e le case alte e gialle...", diceva Ernst Hemingway di questa città. Dal mare la si risale, fra tracce sparse, un po' nascoste ma eloquenti della storia trascorsa: sono pietre incise, capitelli e portali in arenaria trecenteschi, bifore di forme già timidamente rinascimentali, fastigi e decori manieristi e barocchi, come quelli che ornano i portali del Palazzo già dei marchesi Doria e quello un tempo dei Principi Massa. Ma il monumento che a tutt'oggi risulta maggiormente rappresentativo della vicenda storica della città della Spezia è certamente il Castello di San Giorgio. Posto su un piccolo rilievo chiamato il Poggio, dominante l'abitato antico, ha conosciuto numerose e continue fasi di edificazione, documentate a partire perlomeno dalla seconda metà del XIV secolo: è a questa data difatti che appare riconducibile la potente torre compresa nella porzione superiore della struttura, oggi conservata solo nella porzione di fondamenta, le murature dotate di feritoie per arcieri poste a settentrione, in direzione del giardino esterno, ed il lembo di mura urbane superstiti che dal castello scende in direzione di via XX Settembre. Nel 1443 il Castello subisce un radicale intervento con l'aggiunta del corpo a valle, apprestato per l'utilizzo delle armi da fuoco, mentre un secolo più tardi, nel 1554, si dà avvio ad una totale riqualificazione della parte sommitale dell'edificio. A questa stessa data risalgono i lavori per l'erezione di un'importante opera difensiva di appoggio chiamata la Bastia, oggi non più conservata ma i cui resti sono riaffiorati recentemente dove è il campus universitario, a monte del castello. Infine, nel 1607, quando Genova decide un'integrata opera di riqualificazione del sistema difensivo del Golfo, si dà mano agli interventi che ne determinano la forma definitiva. Riaperto al pubblico nel 1998, il Castello ospita oggi, dopo un lungo ed attento restauro, le Civiche Collezioni Archeologiche.

PORTOFINO: Festa Patronale: San Giorgio (prima domenica di aprile)

La favorevole posizione di questo luogo d'osservazione era stata verosimilmente scelta già dai Bizantini dell'Impero Romano d'Occidente per il controllo e l'avvistamento costiero in appoggio alla flotta di stanza a Genova. Non raramente le funzioni di stabile vedetta e presidio vennero esercitate dai titolari di chiesette-osservatorio dedicate a santi-protettori contro malattie, infortuni e ferite come Sant'Apollinare, San Pantaleo, Sant'Eufemiano. A Portofino la protezione era affidata a San Giorgio. Dalla Torre del Castello si ha un'ampia visuale del promontorio proteso nel mare per 4 km, di tutto il golfo del Tigullio e dei suoi centri, terminali delle vie di valico dell'Appennino ligure Orientale e, con l'appoggio del vicino castelletto e della torre di avvistamento attigua, di un ampio settore dell'Alto Tirreno. L'insieme di queste postazioni ha avuto sempre un insostituibile valore strategico di sorveglianza e difesa. Per il possesso del complesso fortificato si sono succeduti interventi di francesi, fiorentini, turchi e inglesi. Per non parlare dei pretendenti locali come i Fregoso, i Fieschi, gli Adorno e i genovesi stessi, come testimoniano le cronache della Repubblica di Genova.

SARZANA: Festa Patronale: Sant'Andrea (30 novembre)

Grazie alla sua posizione, Sarzana è dalla sua fondazione crocevia di importanti vie di comunicazione tra la Liguria, la Toscana e l'Emilia-Romagna. Sin dall'antichità fu centro agricolo, commerciale e strategico di grande rilievo, e già in età medievale importante centro religioso e giuridico, con la sede vescovile e del tribunale. Il nome Sarzana appare citato per la prima volta in un diploma dell'imperatore Ottone I datato al 963, nel quale viene riconosciuto al vescovo di Luni il possesso del castrum Sarzanae. Doveva all'epoca trattarsi probabilmente di un piccolo borgo fortificato, situato dove attualmente si trova la fortezza di Sarzanello a controllo delle vie che percorrevano il fondovalle. In realtà il luogo dove sorge oggi il borgo doveva esser popolato già in epoca neolitica, in virtù dei reperti archeologici rinvenuti, soprattutto da alcuni esemplari di statue stele, forma artistica diffusa nel territorio lunigianese. Alla conquista romana della piana lunense si lega con tutta probabilità la toponomastica del luogo: il nome deriva probabilmente dal prediale femminile Sergiana da Sergius, a cui si aggiungerà presto la denominazione militaresca di castrum.



Hotel Moderno Verdi ★★★★★

Piazza G. Verdi, 5 – Genova - tel. 010 5532104 - www.modernoverdi.it   

Ghironi Hotel ★★★★★

Via del Tino, 62 La Spezia – tel. 018 7504141 - www.hotelghironi.it   

Hotel Metropole ★★★★★

Via Pagana, 2 - Santa Margherita Ligure (GE) – tel. 018 5286456
www.metropole.it   

Motel Mirò ★★★

Via Nizza, 62 Savona – tel. 019 861616 - www.hotelmiro.it   

Hotel Corallo ★★★

Corso Garibaldi, 29 Imperia – tel. 0183 666264 - www.coralloimperia.it   

Hotel Bellevue ★★★

Salita della Provvidenza, 1 – Genova – tel. 010 2462400
www.hotelbellevuegenova.it   

Motel Mirò ★★★

Via Nizza, 62 - Savona – tel. 019 861616 - www.hotelmiro.it   

Hotel Corallo ★★★

Corso Garibaldi, 29 – Imperia – tel. 018 3666264 - www.coralloimperia.it   

Hotel Assarotti ★★

Via Assarotti, 40 - Genova – tel. 010 885822 - www.hotelassarotti.it   

B&B L'Arcobaleno

Via dei molini, 67 - Sarzana (SP) – cell. 339 4785724 - www.arcobalenosarzana.com

B&B La Tana del geco

Piazza Goffredo Mameli, 8 - Imperia – tel. 018 3961268 - www.latanadelgeco.net

Ristorante Da Carmine e Antonio

Via Angelo Gianelli, 29/E/R - Genova – tel. 010 3200561 - www.lapiedigrotta.com

**Ristorante Cantina Le Grotte**

Piazza Giribaldi e Deri, 4 - Imperia – tel. 0183 61144

Ristorante Da Raimondo

Via Redipuglia, 52/R - Genova – tel. 010 389252

Antica Trattoria Dal Negro

Via Genova, 428 - La Spezia – tel. 0187 701564

Ristorante Al Santandrea

Via Variante Aurelia, 34 - Sarzana (SP) – tel. 0187 603677 - www.alsantandrea.com

Hobo'S Pizzeria Ristorante

Via Rambaldo, 40 - Imperia – tel. 0183 64205 – www.ristorantepizzeriahobos.com

Al Capanno Pizzeria

Via Pisacane, 32/R – Genova – tel. 010 540003 – www.ristorantealcapanno.com

Ristorante Dal Moro

Via Monte Fasce, 32/R Genova – tel. 010 381611 - www.ristorantedalmoro.com

Ristorante Il Cantuccio

Via Dei Cassari, 14/R Savona - tel. 019 813113

Ristorante Bottega Del Re

Via Guerrazzi, 66R - Genova – tel. 010 3628687 - www.bottegedelre.it

Agriturismo Pietre Turchine

Via Superiore dell'Olba, 41 (Loc. Campenave), Genova – tel. 010 6139168
www.pietreturchine.it

Agriturismo L'Uliveto

Via Ceresa, 40 (Fraz. Alpicella), Varazze (SV) – tel. 019 918192
www.agriturisminriviera.it

Agriturismo L'Isola che non c'è

Via Montalbano, 28 - La Spezia - tel. 0187 700088

Agriturismo A Ca' Du Cappellan

Via Canto, 142 Imperia – tel. 0183 404824 - www.ristoranteacaducappellan.com



VINI

Diversi sono i vini liguri di qualità tra cui ricordiamo il Golfo del Tigullio (DOC), dal colore giallo paglierino con riflessi verdognoli, odore abbastanza ampio, intenso e persistente, sapore secco ma morbido. Lo si ottiene da uve Albarola (85%) e da altre uve a bacca bianca quali Rollo, Pigato, Bosco e Vermentino. Come vino rosso, invece, ricordiamo l'Ormeasco di Pornassio (DOC), dal colore rosso intenso, odore vinoso, sapore asciutto e tannico. Lo si ottiene dal vitigno Dolcetto.

OLIO

Da segnalare: l'Olio di oliva extra vergine mosto Canneto dal colore giallo oro pallido ha un sapore delicato ma intenso, con un sapore dolce fruttato con sentore di mandorla e carciofo; l'olio extravergine mosto monocultivar Taggiasca, estratto a freddo dalla spremitura di sole olive di varietà taggiasca (monocultivar taggiasca) raccolte all'inizio della loro maturazione. Un altro importante olio è il "Liguria Riviera dei Fiori", Olio extravergine di mosto d'oliva, ottenuto esclusivamente dalle migliori olive di qualità taggiasca.

PRODOTTI DA FORNO

I tipici prodotti da forno della Liguria sono, oltre alle focacce ed alle bruschette, le Ciappe e le Bacchette. La ciappa è un prodotto originale schiacciato, molto sottile e compatto, ideali come sostituto del pane o per accompagnare antipasti; le bacchette sono deliziosi stuzzichini a forma di grissini molto sottili, impreziositi dalla presenza nell'impasto di olive taggiasche a pezzetti, particolarità che li rende snacks unici e molto sfiziosi.

LATTE e FORMAGGI

In Regione son presenti diversi tipi di Formaggetta, formaggio fresco o semistagionato di latte vaccino crudo, dal colore esterno giallo pallido o intenso in funzione della stagionatura con pasta di consistenza morbida e gusto delicato. Alto tipico prodotto caseario è il Formaggio di S. Stefano di Aveto, ottenuto da latte vaccino intero, presenta crosta sottile, pasta con caratteristica occhiatura minuta e diffusa, sapore con aroma di latte e tendenza amarognola dopo la stagionatura.

CARNI E SALUMI

Oltre alla rinomatissima Bresaola sono da segnalare la Mostardella. E' un salume detto poverello perché è ottenuto dai residui della lavorazione del salame. Viene consumata cruda o riscaldata è cosparsa di vino. Altro salume molto pregiato è il Salame Santolcese genovese. Il salume è composto sia da carne bovina sia da carne di maiale. Il salume viene "mondato", cioè ripulito dai tendini, dalle parti nervose e dal grasso. Il prodotto viene deumidificato al fuoco di legna forte ed alla circolazione d'aria naturale, nell'essiccatoio tipico affinché il prodotto acquisti il sapore tipico.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Per la particolare esposizione del territorio, protetta dai venti freddi ed esposta a correnti calde, la Liguria offre diversi prodotti ortofrutticoli. Da segnalare il chinotto, prodotto nel savonese. I frutti, disposti a grappoli, sono di piccole dimensioni (meno di g 50), della grandezza di una grossa albicocca, sferici, ma appiattiti alla base, apireni o con semi piccoli. La buccia sottilissima è di colore giallo-arancio, intensamente profumata; la polpa si presenta gialla, poco sugosa, leggermente amara e con 8-10 spicchi. Viene coltivato per vari usi: sciroppati, canditi, liquori ed amarene; l'albicocca tigrata è un frutto tradizionale di Civezza (Imperia), si presenta sferica, con epidermide di colore giallo arancio con macchie scure rossastre, tanto da definirlo tigrato. La polpa, dal sapore lievemente acidulo, è particolarmente ricca di vitamina A, con un buon contenuto di calcio e di potassio. Le dimensioni, maggiori rispetto alle varietà più comuni, raggiungono i 6-7 cm di diametro; da segnalare la ciliegia durone sarzanese; la pesca birindella della Val di magra (La Spezia); e, in Riviera di Ponente l'arancio Pernambuco.



Intelligente e attenta, la cucina ligure è caratterizzata dal naturale connubio delle due anime che compongono il territorio, il mare e l'entroterra, e dalla capacità di utilizzare con notevole maestria i profumi delle sue innumerevoli erbe aromatiche.

Ravioli di mare

Ingredienti: 750 g di farina; 2 uova intere; sale. Ingredienti per il ripieno: un pesce cappone o cernia (il peso proporzionato alla quantità di ravioli che si vogliono fare); un uovo o due (a seconda della quantità di pesce); olio extravergine d'oliva; aglio; rosmarino; prezzemolo; parmigiano reggiano grattato; sale.

Squamare bene il pesce, togliere le branchie e le interiora. Metterlo, ben lavato, in un tegame con olio, aglio e rosmarino tritati finemente e riporlo in forno già caldo (200°). Mettere poi la polpa in una ciotola, aggiungendo aglio e prezzemolo tritati molto fini, formaggio parmigiano grattato e le uova. Amalgamare il preparato, facendo attenzione che il ripieno risulti molto consistente. Poi preparare la pasta, come si è soliti fare per i ravioli di carne, e farcirla ritagliando la sfoglia con il coltello, oppure con la rotella dentata. Cuocere i ravioli in acqua salata, dopo averli fatti riposare per un'ora, e quando saranno a galla, scolarli con una schiumarola. Adagiarli nel piatto di portata, spolverarli con un trito di maggiorana e servirli caldi.

Lasagne al pesto

Ingredienti per 4 persone: un foglio di pasta all'uovo fresca di 400 g; 80 g di burro fuso; 60 g di parmigiano grattugiato. Ingredienti per il pesto; 2 mazzetti di basilico; 1 spicchio di aglio; 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato; 2 cucchiaini di pecorino grattugiato; ½ bicchiere di olio d'oliva; sale.

Mettere nel mortaio lo spicchio d'aglio, il basilico; un pizzico di sale e i due tipi di formaggio grattugiato. Pestare a lungo sino ad ottenere un composto omogeneo, che verrà diluito con olio versato molto lentamente. Tagliare, quindi, la pasta a quadrati (o a rettangoli) e lessarli al dente in abbondante acqua salata. Scolare con il mestolo forato e disporre la pasta su un canovaccio asciutto. Aggiungere al pesto due cucchiaini dell'acqua di cottura e mescolare bene. Nel piatto di servizio riscaldato mettere un po' di burro fuso, poi uno strato di lasagne, un po' di pesto e formaggio grattugiato. Continuare ad aggiungere gli ingredienti a strati fino al loro esaurimento. Servire subito

Buridda

Ingredienti: possono essere scelti vari tipi di pesce (preferibilmente: coda di rospo, gronchi, nocciolo, pesce prete, polpi, seppie, scorpena, tremole); una cipolla; una carota; una costa di sedano; uno spicchio d'aglio; un ciuffo di prezzemolo; acciughe salate; 50 g di funghi secchi; 2 pomodori; farina; olio extravergine d'oliva.

Pulire, diliscare e tagliare il pesce. In una terrina larga disporre il trito di carota, cipolla, sedano, prezzemolo (solo i gambi, mentre le foglie, tritate, vanno aggiunte all'ultimo momento) e aglio con abbondante olio. Mentre il trito assume un colore dorato, aggiungere una o due acciughe salate, dopo averle lavate e diliscate, da sciogliere nel sugo. A questo punto, calare il pesce nella terrina. A parte, mettere in acqua i funghi secchi (la quantità può diminuire a seconda dei commensali), tritarli e unirli al sugo, insieme ai pomodori, spellati senza semi e tagliati a dadini. Servire caldo.

Coniglio alla sanremese

Ingredienti: un coniglio di un kg; una cipolla; uno spicchio d'aglio; 3 rametti di rosmarino; 40 g di pinoli; 100 g di olive sanremesche (piccole e scure); ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva; un bicchiere di vino bianco secco; brodo; sale.

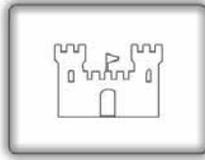
Tagliare il coniglio a pezzi, salarli a piacere e rosolarli nell'olio in un tegame con la cipolla tritata; aggiungere il vino e cuocere, aggiungendo, all'occorrenza, un poco di brodo. Nel frattempo, tritare i pinoli, l'aglio, il rosmarino e le olive snocciolate, mettendone una quindicina da parte intere. Dopo circa 40 minuti di cottura aggiungere nel tegame il trito e continuare a cuocere per altri quindici minuti, aggiungere le olive intere e terminare la cottura. Servire tiepido.

VIAGGIO IN EMILIA ROMAGNA



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:
BOLOGNA-MODENA 54 km; BOLOGNA-PARMA 103 km; RIMINI-CESENATICO 23 km;
BOLOGNA-MILANO MARITTIMA 99,5 km

L'Emilia Romagna è una regione dell'Italia nord-orientale che confina a sud con le Marche, la Toscana e la Repubblica di San Marino, a nord con il Veneto e la Lombardia, ad est con il Mare Adriatico e ad ovest con il Piemonte e la Liguria. Essa è composta da due regioni: l'Emilia, che comprende le province di Piacenza, Parma, Reggio, Modena, Ferrara e parte della provincia di Bologna, e la Romagna, che comprende le province di Rimini, Ravenna, Forlì-Cesena e la parte orientale della provincia di Bologna. Questa divisione suddetta è una distinzione storica, mentre dal punto di vista geografico l'Emilia Romagna può essere divisa in tre aree. A nord la Pianura Padana sulla destra del Po, il fiume che da Piacenza al mare segna il confine con la Lombardia ed il Veneto. A sud, oltre al tracciato della Via Emilia, si entra nella fascia del Subappennino, caratterizzato da colline e da un paesaggio brullo. Segue poi la zona montuosa formata dalle ultime propaggini dell'Appennino Ligure e dell'Appennino Tosco-Emiliano. Infine si arriva sulla costa. Appartiene all'Emilia la parte meridionale del Delta del Po con i bracci del Goro e di Volano. Dal Delta del Po a quello del Reno le coste sono bassissime e paludose con numerose lagune interne come le Valli di Comacchio. Le Valli di Comacchio sono la parte centrale del Parco del delta del Po dell'Emilia Romagna con un'estensione di oltre 13.000 ettari. Il Delta del Po, che si trova tra due regioni, Veneto ed Emilia Romagna, è compreso tra le province di Rovigo, Ferrara e Ravenna, ed è la zona umida più vasta d'Italia. Il Delta del Po è la zona più interessante in Italia per osservare gli uccelli, qui vi sono circa 370 specie tra nidificanti, migratori e svernanti. Lungo il fiume si possono osservare l'airone cenerino, lo svasso maggiore, il cormorano, la garzetta, la nitticora, la sgarza ciuffetto, il tarabusino ed il tarabuso. Tra i canneti nidificano l'airone rosso e il falco di palude, ma si rifugiano anche i passeriformi come il basettino, il migliarino di palude, il cannareccione e l'usignolo di fiume. La riviera adriatica, dai lidi ferraresi alle marine di Ravenna, Cervia, Cesenatico, Rimini, Riccione e Cattolica, 110 km di spiagge, di mare basso e facile da raggiungere grazie ad un'ottima rete di comunicazione. Questa è una parte della regione che nel periodo estivo, ospita più di 5 milioni di turisti, soprattutto stranieri, attratti dalle attrattive della zona e dalla buona qualità dei servizi offerti. L'agricoltura è l'attività principale dell'Emilia-Romagna. La sua importanza risiede soprattutto nel valore della sua produzione, il più elevato in Italia. I prodotti tipici della regione Emilia Romagna sono: il culatello di Zibello, la mortadella di Bologna, la salama da sugo, il salame di felino, il prosciutto crudo di Parma ecc..



BOLOGNA: Festa Patronale: San Petronio (4 ottobre)

Le torri, le strade e le piazze, con piazzali ed edifici nobili e popolari quasi color mattone, fiancheggiate da quarantacinque chilometri di portici, rappresentano due aspetti tipici di Bologna. Un tempo le torri di Bologna erano quasi duecento. Oggi quella degli asinelli e la Garisenda, sono il simbolo ormai consolidato della città. La torre degli Asinelli, alta 97,70 metri pendente verso ovest, è in laterizi, e fu fatta costruire tra il 1109 e il 1119. Alla fine del XV secolo la torre fu circondata da una loggia (la Rocchetta) adibita a botteghe nel piano inferiore e a corpo di guardia in quello superiore. La torre dei Garisendi eretta nel XII secolo di fianco a quella degli Asinelli, in seguito ad un cedimento del terreno non poté essere elevata fino all'altezza prestabilita. Oggi è alta 47,50 metri. La città, di origine etrusca (Felsina) ebbe il suo maggiore momento di splendore nel medioevo e nel rinascimento: di queste epoche conserva bellissimi monumenti. I principali sono quelli che fanno corona alla piazza Maggiore, il salotto della città ed il centro della vita cittadina che, secondo le ultime disposizioni del consiglio comunale, dovrà rimanere tale: una specie di Museo vivo dove sono tassativamente escluse nuove costruzioni e dove è permesso il restauro degli edifici pericolanti. Sulla piazza si affacciano la chiesa di San Petronio, protettore della città, iniziata nel 1390, il cui interno è a struttura gotica a tre navate, e, tra gli altri, il palazzo dei Notai; il palazzo D' Accursio; il palazzo del Podestà; e quello dei Banchi. Interessante da visitare è anche la pinacoteca, che ospita al suo interno grandiose opere della pittura bolognese del XIV- XVIII secolo, tra le quali San Giorgio ed il drago di Vitale da Bologna, la vittoria di San Giacomo alla battaglia di Clavijo, un grande politico con la Vergine in trono e quattro Santi firmati da Giotto. Non va dimenticato, inoltre, che Bologna è il più grande nodo ferroviario d' Italia e con la sua linea di circonvallazione detta "linea di Cintura", unisce la linea di Milano con quella di Firenze e , mediante opportuni raccordi, allaccia fra loro le linee di Venezia , Verona e Ancona. Dal nodo più importante dell'Autostrada del Sole e dal suo anello tangenziale si ramificano anche strade ed autostrade per l'Adriatico, il Brennero, la Toscana.

MODENA: Festa Patronale: San Gemignano (31 gennaio)

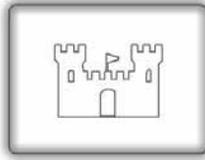
Sorge in pianura tra la Vecchia ed il Panaro, ed è attraversata dalla via Emilia e dalla ferrovia Bologna - Milano. Nei quartieri più antichi conserva vie brevi ed anguste, negli altri ha strade ampie, lunghe e dritte, fiancheggiate da palazzi e a volte da portici, piazze larghe e luminose e , oltre al cerchia delle antiche mura e al posto di queste, viali spaziosi, che dividono dalla vecchia città i quartieri nuovi ed i sobborghi. Il duomo, dedicato a San Geminiano, è per eccellenza il monumento tipico di Modena. I tempi di costruzione di questa straordinaria cattedrale vanno all'incirca dal 1099 al 1106 per l' architettura, per le sculture della facciata e per la cripta, mentre l'edificio venne consacrato da Papa Lucio III; in seguito intervennero i Maestri Campionesi che vi operarono fino agli inizi del XIV secolo. Di questo complesso magnifico è autore, almeno nei disegni e nella prima generale impostazione, Lanfranco, del XII secolo. La Ghirlandina è la torre campanaria, alta 87 metri, che sorge di fianco al duomo. Ha un aspetto romanico ben squadrate nella parte inferiore ed una sveltante guglia di carattere gotico aggiunta successivamente. E la torre della Ghirlandina si vede appesa al soffitto, protetta da porte pesantissime e inferriate massicce, una vecchia secchia di legno, strappata nella battaglia di Zappolino (1325) dai modenesi ai Bolognesi e che è ancora oggetto di scherzosi e rocamboleschi tentativi di rapimento da parte degli studenti universitari degli atenei italiani. Modena è notevole centro di cultura; possiede fra l'altro, un'antica università del XII secolo, un'accademia di scienze, lettere e arti e parecchie biblioteche di notevole pregio storico.

RAVENNA: Festa Patronale: Sant'Apollinare (23 luglio)

Sotto Galla Placidia, principessa romana (390 circa-450), Ravenna toccò lo splendore tipico di una capitale di un impero che, per quanto al declino, rimaneva al centro di una vasta rete di interessi materiali e spirituali. A Ravenna si decise il destino di Odoacre, re barbaro. Infatti, quando Teodorico discese in Italia con i Goti Odoacre si rifugiò a Rivenne, e vi sostenne un assedio di tre anni. Alla fine, con l'inganno, Teodorico riuscì ad avere la meglio e pose a Rivenne la sua residenza. Durante il suo regno, più che trentennale Teodorico riparò nel 502 l'acquedotto di Traiano e innalzò nuovi monumenti dei quali rimangono ancora la cappella Palatina, ora Sant'Apollinare Nuovo; la Cattedrale Gotica, ora Santo Spirito, il battistero degli Ariani, e infine l'imponente mausoleo di Teodorico. Il mausoleo di Galla Placidia è invece una piccola costruzione in Laterizi, che si ritiene sia stata eretta dalla figlia dell'imperatore Teodosio. Vi si trovano diversi sarcofagi, in uno di essi, secondo un' antica tradizione che tuttavia non è attendibile, si vuole che fosse sepolto Costanzo III, secondo marito di Galla Placidia. Un'altra meta importante, è il museo nazionale, sistemato nell'antico monastero benedettino attiguo a San Vitale, che è di notevole interesse specialmente per il materiale di età romana e paleocristiana. Vi è poi il museo Arcivescovile che ospita la celeberrima cattedra di Massimiano, uno dei massimi lavori di arti de VI secolo.

FORLÌ: Festa Patronale: Madonna del Fuoco (23 febbraio)

Raggiunta la sua massima espansione al termine del Medioevo con gli Ordelaffi, Forlì ha mantenuto, in quello che oggi è il "Centro Storico", il suo assetto urbanistico inalterato fino agli inizi del Novecento. In



quel periodo furono, infatti, abbattute le mura perimentrali e la città poté progressivamente espandersi, dialogando, come ai nostri giorni si può osservare, verso il Ronco con i quartieri residenziali. La tradizione ha tuttavia mantenuto le antiche denominazioni dei "Borghi". Interessante è il Duomo. Eretto sul luogo di un'antica Pieve già esistente nel dodicesimo secolo, fu sottoposto, a partire dal Quattrocento, a rilevanti opere di rifacimento. Risale a questa epoca il portale principale, collocato nel nostro secolo sulla facciata della chiesa del Carmine. I lavori proseguirono per tutto il Cinquecento; il Seicento, poi, vide installarsi il cantiere della Cappella della Madonna del Fuoco. Nel 1841 gran parte dell'edificio fu demolita per dar luogo alla ricostruzione in forme neoclassiche, su disegno dell'architetto Giulio Zambianchi.

La facciata fu risolta con un accademico pronao che reca sei gigantesche colonne corinzie in cotto. Il campanile, fatto saltare dai tedeschi in ritirata nel 1944, è stato ricostruito nel 1970, più basso dell'originale.

RIMINI: Festa Patronale: San Gaudenzio di Rimini (14 ottobre)

La città, sorge ai piedi dell'Appennino sulle rive dell'Adriatico, tra i fiumi Ausa e Parecchia. L'antica Ariminum, importante colonia romana, conserva ancora il bel ponte sul Parecchia, la cui costruzione fu iniziata da Augusto e compiuta dal successore Tiberio nel 21 dopo Cristo. Dell'epoca augustea rimane anche un arco, eretto nel 27 dopo Cristo, ed è il più antico arco romano conservatosi fino ai nostri giorni e uno dei più belli, dal quale pare abbia tratto ispirazione Leon Battista Alberti nel progettare il Tempio Malatestiano. Sempre a Rimini è noto il castello Sigismondo che sorge sul luogo dove, secondo la leggenda, intorno al 1283, si ebbe tragico epilogo di Paolo e Francesca. Ciò che resta oggi non rappresenta che una piccola parte dell'antico maniero. I suoi più cospicui monumenti sono: un bel ponte cosiddetto di Tiberio, iniziato sotto Augusto, e l'arco di Augusto eretto nel 27 avanti Cristo in onore di Cesare Ottaviano, che sono i punti estremi del Decumano; i resti dell'Anfiteatro; quelli del castello Sigismondo, costruito nella prima metà del '400, nel cui interno sono il sepolcro di Sigismondo, dovuto a Francesco di Simone Ferrucci ed il famoso affresco di Piero della Francesca. Sempre all'interno di quest'ultimo vi sono varie opere di Agostino di Duccio: la tomba di Isotta Malatesta, l'Arca degli Antenati e alcuni notevoli bassorilievi.

PARMA: Festa Patronale: Sant'Illario (13 gennaio)

La città, di origini etrusche, vanta un passato di splendori, a cominciare dalla signoria autonoma dei Farnese (1545) fino ad arrivare al regno dei Borboni (1731) sotto cui Parma diventa un importantissimo centro culturale, riferimento di artisti e letterati. A testimonianza di questa ricchezza vi è ancora oggi, mantenuto pressochè intatto, il nucleo storico, che lascerà sbalordito il turista per il suo antico fascino. L'itinerario storico-culturale potrà avere inizio da uno dei complessi architettonici più rappresentativi della città: lo splendido Palazzo della Pilotta, centro culturale della città nel 700, sede oggi del Museo Nazionale d'Antichità. Oltrepassando il torrente è possibile giungere al meraviglioso Parco Ducale, nel quale sorge l'omonimo palazzo, edificio del 1564 impreziosito da affreschi di Cignano e Trotti. Emblema di Parma è sicuramente il Battistero, bellissimo esempio di architettura gotica iniziato nel 1196, rivestito di marmo rosa di Verona, portato a compimento, affiancato da un campanile gotico del 1294. Degne di nota anche le altre chiese, tra cui ricordiamo quella di San Giovanni Evangelista, nella quale è possibile ammirare preziosi affreschi del Correggio e del Parmegiano. Da Visitare anche la rinomata Certosa di Parma, situata nella zona nord-est nell'immediata periferia cittadina: fondata nel 1225 per volontà del vescovo di Spoleto Rolando Taverna. Non può mancare, infine, il Museo Nazionale d'Antichità, voluto da Filippo I di Bologna, e che ha sede nel palazzo della Pilotta.

FERRARA: Festa Patronale: San Giorgio (23 aprile)

Situata nella bassa pianura emiliana, la città sorge sulle sponde del Po di Volano che delimita il confine fra la città antica a sud delle mura con i nuovi insediamenti contemporanei. Ferrara gode di un importante periodo aureo quando nel basso medioevo e nel Rinascimento, sotto il governo della famiglia degli Este, viene trasformata in un centro artistico di importante rilevanza non solo italiano ma anche europeo, arrivando ad ospitare artisti come Tiziano, George Gordon Byron, Ludovico Ariosto, Niccolò Copernico, Andrea Mantegna e Torquato Tasso. Verso la fine del Medioevo e l'inizio del Rinascimento a Ferrara venne attuata la più importante progettazione urbanistica della storia. L'Addizione Erculea, il primo esempio di pianificazione di spazi urbani, voluta dal duca Ercole I d'Este (da cui prende il nome) ed attuata dall'architetto Biagio Rossetti. Grazie a quest'opera, Ferrara viene considerata la prima città moderna d'Europa, il cui riconoscimento è stato celebrato dall'UNESCO che le conferisce il titolo di patrimonio mondiale dell'umanità per la prima volta nel 1995 come città del Rinascimento e, successivamente, nel 1999 per il Delta del Po e per le Delizie estensi. Ferrara, inoltre è una dei 4 capoluoghi di provincia (assieme a Bergamo, Lucca e Grosseto), il cui centro storico è rimasto circondato dalle mura. Ferrara è sede anche di numerose istituzioni come quella universitaria e religiosa, con la presenza dell'Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio, a un importante centro museale grazie alle mostre organizzate dalla Pinacoteca Nazionale del Palazzo dei Diamanti e dalla presenza della Fondazione Ermitage Italia che rappresenta la sede italiana del museo russo dell'Ermitage, istituita nel 2006.



Royal Hotel Carlton ★★★★★

Via Montebello, 8 - Bologna – tel. 051 249361 - www.monrifhotels.it   

Albergo Il Guercino ★★★★★

Via Serra, 7 – Bologna – tel. 051 369893 - www.guercino.it   

Albergo La Perla ★★★★★

Viale Vespucci, 11 – Rimini – tel. 054 126567 - www.laperlariminihotel.it   

Hotel Vista Mare ★★★★★

Viale Romagna, 199 Lido di Savio - Milano Marittima (RA) – cell. 348 8292125
www.vistamaresuite.com   

Hotel Brenta ★★★

Via Borghesi, 12 - Parma – tel. 052 1208093 - www.hotelbrenta.it   

Hotel Duomo Meublè ★★★

Via Battisti, 25 - Carpi (MO) – tel. 059 686745 - www.hotelduomocarpi.com   

Hotel Europa ★★★

Via IV Novembre, 16 - Cento (FE) – tel. 051 903319 - www.hoteleuropacento.it   

Hotel Nettuno ★★★

Via Pigna 5/7 - Ferrara – tel. 053 2977155 - www.nettunohotels.it   

Hotel Romagna ★★★

Via Zuccherificio, 215 - Piacenza – tel. 054 7611135 - www.hotelromagna.biz   

Nova Hotel ★★★

Via Guglielmo Tirelli, 9 - Reggio Emilia – tel. 052 2531053 - www.novahotel.it   

Hotel Astoria ★★★

Via F. Ili Rosselli, 14 - Bologna – tel. 051 521410 - www.astoria.bo.it   

Classhotel ★★★

Viale della Lirica, 141 - Ravenna – tel. 054 4270290 - www.classhotel.com   

Hotel Alabama

Viale G. Carducci Nord, 7 – Rimini – tel. 054 1393140 - www.hotelalabamarimini.com

**B&B Giuly e Giuly**

Borgo Bernabei, 35 - Parma – cell. 339 5496204 - www.giulyegiuly.it

B&B Antica Corte

Via Mascheraio, 29 - Ferrara – tel. 053 2247785 - www.anticacorte.fe.it

B&B Villa Anita

Via Comparoni, 13 - Reggio Emilia – tel. 052 2551555 - www.bbvillaanita.it

Ristorante Giardino

Via Gramsci, 20 - Bologna – tel. 051 801128

Trattoria Cicceria

Via Matteotti, 41 - Bologna – tel. 051 944711 / 942896 - www.villabassi.info

Ristorante Un Posto al Sole

Viale Vittoria, 43 - Parma - tel. 0521 207165 - www.ristoranteunpostoalsole.com

Ristorante Il Fortino Di Don Peppe

Via Amendola, 51 - Reggio Emilia – tel. 0522 330350 - www.ilfortinodidonpeppe.it

Ristorante Pizzeria Auriga

Viale Regina Margherita, 143 - Rimini – tel. 0541 378235 - www.ristoranteauriga.it

Ristorante L'Altopalato

Via Novelli, 13 – Bertinoro (FO) - tel. 0543 445544 - www.ristorantealtopalato.com

Ristorante Galileo

Via Galileo Galilei, 9 - Piacenza - tel. 0523 523209 - www.galileoristorante.com

Ristorante Al Cartoccio

Via Monchio, 17/a - Langhirano (PR) - tel. 0521 854472

Agriturismo Il Barchetto

Via della Canapa, 40 Ferrara – tel. 053 2770668 - www.ilbarchetto.it

Agriturismo San Remigio

Via Argine Sinistro, 84 - Savio (RA) – tel. 0544 949250



VINI

La vitivinicoltura della regione vede come protagonisti due importanti vitigni: il Sangiovese, l'uva a bacca rossa più coltivata in Italia, che matura tra fine settembre ed inizio ottobre ed il Lambrusco, diffuso soprattutto nelle provincie di Modena e Reggio Emilia, con diversi tipi che differiscono tra di loro per la maturazione anche di 15-20 giorni. Tra i vini rossi da ricordare abbiamo sicuramente il Lambrusco di Sorbara (DOC), il Lambrusco Salamino di Santa Croce (DOC), il Sangiovese di Romagna (DOC) e il Colli Bolognesi (DOC). Tra i bianchi, invece, ricordiamo l'Albana di Romagna (DOCG), il Pagadebit di Romagna (DOC), il Reno (DOC) ed il Trebbiano di Romagna (DOC). Da ricordare, inoltre, un eccellente prodotto ricavato dal vino: il famoso Aceto Balsamico Tradizionale di Modena.

OLIO

L'Emilia Romagna non offre un vasto quadro olivicolo, queste zone, infatti, sono molto marginali rispetto al settore zootecnico e frutticolo. Nonostante la marginalità anche questa regione da il suo apporto in termini di qualità per l'olio di oliva. Coltivato prevalentemente in zone collinari, quindi appenniniche. In questa regione le varietà più coltivate sono: correggiolo, nostrana, ghiacciolo, rossina, leccino. Segnaliamo i due oli DOP: Brisighella e colline di Romagna. Il Brisighella è ottenuto dalla spremitura della varietà Nostrana di Brisighella (90%) e altre varietà in misura del 10% si presenta di colore verde smeraldo con riflessi dorati; Odore fruttato medio o forte con sensazione netta di erbe e/o ortaggi e con sapore di fruttato con leggera sensazione di amaro e leggera o media sensazione di piccante. Il Colline di Romagna, è ottenuto dalle varietà Frantoio e Correggiolo (60% in due), leccino (40%) e rossina, moraiolo, capolga (max 15%). Si presenta color giallo oro, fruttato medio e lievemente amarognolo con sentori di carciofo, mandorla e pomodoro.

PRODOTTI DA FORNO

La piadina romagnola è il prodotto simbolo della Romagna. In relazione alla tradizione cerealicola che ha caratterizzato la regione specie nel passato non possono mancare le specialità da forno. Segnaliamo il pane Coppia ferrarese IGP, caratteristico pane di forma singolare, modellato con due pezzi di pasta uniti a forma di nastro al centro aventi le estremità contorte a formare un ventaglio. Prodotto nella zona di Ferrara prodotto con farina tipo 0, strutto di maiale, olio, lievito naturale, sale, acqua e malto.

LATTE e FORMAGGI

Oltre al rinomato e gustosissimo Parmigiano Reggiano (DOP), meritano di essere ricordati il Formaggio di Fossa di Sogliano al Rubicone, ricavato da latte ovino e/o vaccino e stagionato in fosse di tufo, il Ravaggiolo, prodotto nelle zone dell'appennino tosco-emiliano, dalla pasta tenerissima e dal sapore delicato, lo Squaquerone di Romagna, dalla pasta morbida e dal sapore gradevolmente acidulo e la Robiola, tenerissimo formaggio ricavato in genere da latte ovi-caprino soprattutto nella zona di Piacenza.

CARNI, SALUMI ED INSACCATI

In una regione in cui la zootecnia è stato ed è uno dei settori trainanti non possono mancare i prodotti alimentari a base di carne. Il maiale è l'animale più utilizzato per la preparazione di gustose prelibatezze. Oltre al famosissimo cotichino e zampone (la sua variante è lo Zucco), che sono i classici i salumi natalizi la regione offre tante altre prelibatezze; Il Prosciutto di Parma e la Mortadella di Bologna, segnaliamo la coppa è uno dei salumi più diffusi, segnaliamo la coppa arrosto, di Parma, Piacentina; il Culatello di Zibello, è un salume ricavato dalla parte più pregiata del prosciutto, prodotto nei comuni di Zibello, polesine Parmense, Busseto, Soragna, Sissa, Roccabianca, San Secondo e Colorno; il Salama di Sugo, prodotto nel ferrarese ed è un salame da cuocere prodotto con un impasto di carni suine, lingua, testa, fegato e muscoli del collo, il tutto bagnato di vino rosso e aromatizzato con pepe, noce moscata, cannella e chiodi di garofano; la Spalla di San Secondo, è un salume la cui origine di produzione medievale è nel comune di San Secondo Parmense. Oggi viene prodotto in tutta la Bassa, a Langhirano e a una parte delle provincie di Cremona. Si utilizza la carne magra della spalla suina che viene disossato, salato, insaccato e legato, quindi messo a stagionare brevemente, solitamente 2-3 mesi. Successivamente viene cotto in acqua e vino.



Caratterizzata da una forte diversità le due aree che compongono la regione, la cucina dell'Emilia Romagna è opulenta, solida, saporita e condita.

Pasticcio di tortellini

Ingredienti: 500 g di tortellini, 400 g di farina, 250 g di ragù alla bolognese, 80 g di burro, 40 g di zucchero, 70 g di parmigiano, 1,5 di brodo di carne, due uova, sale.

Una volta preparati i tortellini e i ragù, impastare la pasta frolla incorporando la farina, il burro, lo zucchero, le uova e una presa di sale. Lasciarla riposare sotto un canovaccio per circa 30 minuti, poi tirarla sino a ottenere una sfoglia alle 2 mm. Con una parte di questa, ricoprire il fondo e i lati di una larga tortiera, precedentemente imburrata e infarinata. Cuocere i tortellini nel brodo scolandoli un poco al dente, metterli in una zuppiera e condirli con la metà circa del ragù e del parmigiano reggiano. Versarli nella tortiera, poi coprirli con alcuni fiocchetti di burro, il ragù e il formaggio e fare altri strati successivi di tortellini, ragù e formaggio. L'ultimo ricoprirlo con la pasta frolla residua, poi chiudere bene il pasticcio saldando i lembi della pasta sottostante e quella sovrastante. Prima di mettere a forno la tortiera, dorare la superficie della pasta spennellandola con un tuorlo d'uovo e farvi qualche foro con i rebbi della forchetta. Cuocere il pasticcio al forno per circa 40 minuti (180°), poi lasciarlo raffreddare nella stessa tortiera per circa 10 minuti prima di servirlo in tavola.

Fegatini di maiale alla petroniana

Ingredienti: 600 g di fegato di maiale tagliato in pezzi di 30 g l'uno, una marinata con poco succo di limone, poco rosmarino e salvia pestati, pepe, sale, 300 - 400 g di reticella di maiale ammorbidita in acqua tiepida e tagliata in rettangolo di 15 cm per 10, fettine di pane raffermo di 1 cm circa di spessore, foglioline di salvia, olio di oliva, qualche cucchiaino di vino bianco secco.

Mettere i fegatelli nella fondina della marinata e mescolarli bene, avvolgere ogni fegatello in un pezzo di reticella ammorbidita. Alternare, in stecchi di legno sufficientemente lunghi: una fettina di pane, una foglia di salvia, un fegatello, un'altra foglia di salvia e via di seguito chiudendo lo stecco con una fettina di pane. Ungere una teglia con olio d'oliva e allinearvi gli stecchi; passare la teglia nel forno caldo (180°), rivoltando gli stecchi di tanto in tanto, farli cuocere per circa 20 minuti. Disporre gli stecchi in un piatto di portata caldo. Versarlo sui fegatelli e servire subito.

Zuppa inglese

Ingredienti: 400 g di pan di Spagna; 8 tuorli d'uovo; 200 g di zucchero; 60 g di farina; 1 litro di latte; 100 g di cacao amaro; scorza di un limone; 2 bicchierini di rhum; 2 bicchierini di Alchermes.

Mescolare a lungo in un tegame 4 tuorli con 100 grammi di zucchero e 30 grammi di farina; versare poco alla volta mezzo litro di latte aromatizzato con scorza di limone. Portare a bollore, seguitando a mescolare per evitare grumi, così da ottenere la crema pasticcera. Utilizzare il cacao amaro ed il resto degli ingredienti per preparare allo stesso modo la crema di cioccolato. Stendere in un piatto grande da dolci una fetta di pan di Spagna inzuppata di Alchermes, versarvi sopra uno strato di crema pasticcera, successivamente una fetta di pan di Spagna inzuppata di rhum e sopra uno strato di crema di cioccolato. Procedere così sino al termine degli ingredienti. Raffreddare la zuppa in frigo almeno per mezza giornata.

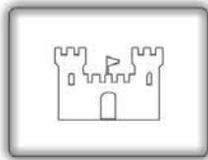
VIAGGIO IN VENETO



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:

VENEZIA-VERONA 114 km; VENEZIA-PADOVA 49 km PADOVA-VERONA 90 km;; TREVISO-VICENZA 60 km TREVISO-CONEGLIANO VENETO 32 km

Il Veneto è una delle regioni più densamente popolate: troviamo molte città, ma nessuna di grandi dimensioni. Venezia supera di poco i 320 mila abitanti. Nelle zone di bonifica vi sono diversi villaggi, case rurali, moltissimi paesi e cittadine. Le province di Belluno e di Rovigo sono meno densamente abitate e gran parte della loro popolazione è costretta ad emigrare per il loro scarso sviluppo economico. Il territorio veneto presenta molteplici aspetti: la parte montuosa ha valli e verdi boschi mentre i laghi sorgono in mezzo ai pascoli. Le colline sono ricoperte soprattutto di vigneti, da olmi e roveri. Il Lago di Garda, con il suo clima mite, fa prosperare ulivi e oleandri, mentre la pianura è coltivata da vigneti e frutteti. Le strade hanno un intenso traffico e non mancano neanche i grigi stabilimenti industriali. Alcuni altopiani si alternano da un panorama brullo e roccioso a distese di boschi e prati dove sorgono piccoli villaggi e località di soggiorno con alberghi moderni. La parte settentrionale della regione è costituita per un tratto dalle Alpi Carniche con la Marmolada, dalle Cime di Lavaredo, dalle Pale di San Martino e dalle Tofane, mentre al versante orientale delle Dolomiti appartengono l'Altopiano del Grappa, l'Altopiano di Asiago, i Monti Lesini e il Pasubio. Ci sono numerosi valichi tra i quali dobbiamo ricordare il Pordoi e il Passo del Falzarego, che mettono in comunicazione il Veneto con il Trentino Alto Adige mentre il Passo di Mauria collega il Veneto con il Friuli Venezia Giulia e infine il Passo di Monte Croce di Comelico che mette in comunicazione il Veneto con l'Austria. La Pianura Padana veneta si divide in: alta pianura e bassa pianura. L'alta pianura è caratterizzata da un terreno molto ghiaioso e quindi più arido, mentre la bassa pianura si distingue per la ricchezza di corsi d'acqua dovuti dalla costante irrigazione delle risorgive che hanno un'importanza notevole per l'agricoltura. Nella regione veneta si produce prevalentemente grano, granturco e piante da frutto. Molto sviluppate sono anche le colture industriali come quella



del tabacco, della canapa, della barbabietola da zucchero, del riso, della soia, delle carote, delle mele, delle pere, dell'orzo, dei piselli e dei fagioli. La produzione di vino è la più notevole: infatti il Veneto è al terzo posto. Alcuni vini tipici veneti sono molto pregiati anche all'estero, tra i quali vi ricordiamo il Valpolicella, il Bardolino e il Soave. Altre specialità prettamente venete sono: il radicchio rosso di Treviso, gli asparagi di Bassano e le ciliegie di Marostica. L'allevamento veneto è sviluppato in bovini e in particolar modo in suini, nelle provincie di Treviso e di Padova. Vi ricordiamo inoltre che il Veneto ha il primato assoluto nell'allevamento del pollame. La Regione offre ai turisti molte città di interesse culturale come Venezia, Padova e Verona. Si trovano località balneari equipaggiate di moderni impianti turistici, località montane che offrono scenari come le Dolomiti e cittadine situate sulle rive del Lago di Garda che hanno un clima mite quasi tutto l'anno. Inoltre ci sono manifestazioni culturali, appuntamenti folcloristici e centri di cura a livello internazionale. I due maggiori fiumi del Veneto, sono il Po e l'Adige che sono anche rispettivamente il primo e il secondo d'Italia per lunghezza. Il Po segna per un lungo tratto il confine tra il Veneto e l'Emilia Romagna, mentre l'Adige nasce nell'Alto Adige ed entra nella pianura veneta a nord di Verona. Al tempo dei Romani la Regione si chiamò Venetia dal nome dell'antico popolo che l'abitava. Questa regione si chiamò anche Venezia Euganea, derivante sempre da antichi abitanti (Euganei) che vennero poi assorbiti dai Veneti. Con la Venezia Tridentina e la Venezia Giulia, la Venezia Euganea forma le cosiddette 'Tre Venezie'.

VENEZIA: Festa Patronale: San Marco Evangelista (21 novembre)

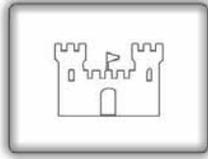
La stupenda ed immortale città dei doge sorse intorno al 639 quando le popolazioni locali colpite dalle invasioni dei longobardi si spinsero verso la laguna e qui, iniziarono la costruzione delle tipiche strutture abitative nell'acqua. Venezia poi durante il periodo delle crociate si espanse e divenne ben presto regina e sovrana delle rotte commerciali nel mediterraneo e verso l'oriente; la scoperta delle Americhe, l'apertura delle rotte commerciali atlantiche, il lento ma costante declino militare e politico delle città segnarono le sorti della Serenissima Repubblica con l'infamante epilogo del 1797 con il trattato di Campoformio tra Francesi e Austriaci. Tanta storia e sinonimo di immensa ricchezza artistica e culturale: il nostro tour non potrà che cominciare da piazza San Marco con la sua veduta panoramica sulla laguna, la magnifica Basilica sorta nel IX secolo per ospitare le spoglie di S. Marco riportata a casa dall'oriente la facciata si presenta realizzata in stile romanico guarnito da influssi bizantini. Risalendo lungo il Canal Grande vi è la chiesa della Madonna della Salute, la sfarzosa e lussureggiante reggia del Ca-D'oro e la sobria e slanciata chiesa di S.Rocco, tutti esempi di raffinatezza e ricercatezza barocca.

VERONA: Festa Patronale: San Zeno (21 maggio) e San Pietro Martire (29 aprile)

Fondata dai romani intorno al 49 a.C., Verona è nota per essere la città degli Scaligeri e della più romantica e secolare delle storie d'amore tra il nostro appassionato Romeo e la cara e sensibile Giulietta. La città spalleggiata ad ovest dal lago di Garda potrà offrirvi un interessante piano turistico tra bellezze storico-artistiche, buoni vini e una deliziosa e corposa tradizione gastronomica. Dall'arena romana, ad oggi pianamente efficiente, con una struttura ovoidale con tre file di archi a tutto sesto sovrapposti, si prosegue verso la casa di Romeo e Giulietta, l'Arco dei Gavi (legato ai fasti della gen. Gavia), alla piazza dei Signori. Altri simboli della città sono il Palazzo Scaglieri, la chiesa di S.Giorgio, il chiostro di San Zeno e il duomo. Per una vacanza che si rispetti non potrà mancare una puntatina della costiera immersi tra natura e relax oppure tra mille occasioni di svago.

VICENZA: Festa Patronale: Madonna di Monte Berico (8 settembre)

Anticamente nota con il nome di Vicetia, Vicenza si è fregiata, nel 1994, dall'esclusivo riconoscimento dell'UNESCO di città patrimonio mondiale per bellezza artistica a importanza storica. Per lungo tempo assoggettata al dominio della serenissima repubblica di Venezia, la città visse il massimo del suo splendore nel cinquecento grazie all'infaticabili e impareggiabili servigi di un suo cittadino, il Palladio. Il "tour" inizia dalla Basilica sorta sull'antico Palatium Vetus intorno alla metà del XVI secolo proprio ad opera del palladio; ancora sulla scia della mano del grande artista si ammirerà la Soggetta palladiana, i Giardini e i palazzi Barbarda Porto e Chiericati, sede del locale museo civico. Ambizione e desiderio dei palati più raffinati saranno le numerose ville sparse tra Vicenza e il suo hinterland sugli splendidi colli Euganei spiccando villa Caprarotonda, villa Cordellina e da Partì.



BASSANO DEL GRAPPA: Festa Patronale: San Bassiano (19 gennaio)

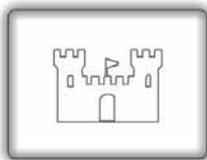
“Sul ponte di Bassano , là ci darem la mano”, cantavano, pensando alla ragazza, gli alpini della generazione che fece la guerra 1915-18, per cui ora il ponte si chiama anche degli Alpini. Si sa per certo che in sei secoli fu distrutto otto volte, o da eventi bellici o dalle piene del Brenta. Lo ricostruirono sempre di legno, salvo una volta, nel 1524, in cui ci provarono con la pietra, ma durò solo due anni. Oltre al ponte è doveroso precisare che la città è bellissima, per posizione, viste, tessuto architettonico. Nella centrale Piazza Garibaldi, sovrastata dalla torre di Ezzelino (sec. XIII) vi è la chiesa romanico ogivale di S. Francesco con elegante protiro del 1306 (l'Annunciazione a d., forse del Guariento, iconograficamente interessante perché legata all'eresia di Valentino, gnostico egiziano del II sec.); all'interno affreschi quattrocenteschi ed un Crocifisso ligneo dipinto del Guariento (sec. XV). Nell'antico convento di S. Francesco è allogato il Museo Civico , importante soprattutto per la Pinacoteca. Dei dipinti di Jacopo Bassano, Fuga in Egitto, Carità di S. Martino e S. Valentino battezza S. Lucilla, l'ultimo fu segnalato dal Tiepolo al figlio come un “miracolo” della pittura; notevole anche la Sepoltura di un frate del Magnasco.

TREVISO: Festa Patronale: San Liberale (27 aprile)

Vertice del triangolo che ha per base Padova e Venezia, nell'estremo nord della regione, antica Tarvisium sorge oggi tra i fiumi Sila e Cagnan immerse nel verde e in un clima di pace e serenità estranianti. Il primo insediamento sorse probabilmente là dove ora si trova la Chiesa di Sant'Andrea, ancor prima dell'avvento dei romani; proprio con l'avvento dell'impero, però, Treviso diventò un importante centro commerciale, acquisendo la cittadinanza romana. La storia di Treviso, complessa e travagliata, è segno di una continua evoluzione socio- politica: risparmiata da Attila, la città divenne fiorente sotto i Goti ed i Longobardi, che ne fecero un ducato. Successivamente, i Carolingi diedero disposizioni per la costruzione di una zecca che, divenuta fiorente nel IX secolo, era segno inequivocabile di un rinomato prestigio che si è protratto sino ad ora. Nel 911, dopo essere stata devastata dagli Ungheri, la città iniziò ad elaborare i suoi ordinamenti comunali, riconosciuti nel 1164 da Federico Barbarossa. Nonostante essa apparisse favorevole all'impero, aderì ugualmente sia alla Lega Veronese che a quella Lombarda; combatté inoltre a Legnano e trattò la Pace di Costanza, sigillando definitivamente il suo interesse nel mantenersi socialmente attiva e nell'aver un ruolo ben definito nello scenario politico. Ebbe da allora inizio un periodo particolarmente fiorente per la città di Treviso che, dopo aver esteso il proprio dominio, si abbellì, diventando una meta ricercata da parte di poeti e trovatori, che ne narravano le bellezze ed esaltavano le caratteristiche. Essa teneva inoltre numerose feste cavalleresche, che le valsero il nome di “Marca gioiosa et amorosa”.

PADOVA: Festa Patronale: Sant'Antonio di Padova, San Daniele (13 giugno)

Se Venezia è il diadema di questa regione, Padova è sicuramente il collier che ben si abbina con le tradizioni lagunari con tanta bellezza artistica ed una storia millenaria che affonda le sue radici fin a 3000 anni addietro. Straordinaria testimonianza di ciò è rappresentata dalla sua Università, sorta nel 1222, che ospitò tra i suoi docenti Galileo Galilei, ancora oggi vanto e gloria di Padova per la efficienza e la sua capacità di trapassare i secoli rinnovandosi e restando al passo con le sfide del mondo moderno. Padova è universalmente nota anche come la città di sant'Antonio, il famoso francescano portoghese, nato a Lisbona nel 1195, che visse a Padova per alcuni anni e vi morì (il 13 giugno 1231). I resti del Santo sono conservati nella Basilica di Sant'Antonio, meta di numerosi pellegrini da tutto il mondo e uno dei monumenti principali della città. Tra le più significative vestigia dell'illustre passato di Padova, merita una particolare menzione la doppia cinta muraria tuttora - almeno in parte - apprezzabile. Testimonia la struttura medievale la cinta trecentesca, di cui sono oggi chiaramente ravvisabili solo quasi la porta Altinate e quella su ponte Molino. Si tratta di un complesso difensivo risalente in per lo più alla signoria dei Carraresi. Molto migliore è lo stato di conservazione della cinta cinquecentesca, splendido esempio di architettura militare veneziana. Attorno a tali mura - che avvicinano esteticamente Padova a Treviso - si snoda un tracciato viario che fino a qualche anno fa i padovani usavano definire “circonvallazione”, ma che ormai può chiamarsi tale solo sotto un profilo strettamente etimologico (circum + vallum - attorno alle mura), poiché in realtà è attualmente fagocitato dalla congestione complessiva del traffico urbano



ROVIGO: Festa Patronale: San Bellino Vescovo (26 novembre)

Adagiata nella val Polesine in un incantevole e suggestivo paesaggio naturale l'antica Rovigum è un'altra piccola e vezzeggiativa bellezza artistica tutta da scoprire. Per risvegliare i nostri sogni più fanciulleschi potremo andare alla riscoperta del medievale castello cittadino, oppure alla sorverchiante Porta San Bartolomeo, alle torri Don e mozza. Ridondante nelle forme e poi il duomo databile al 1696. Nella città lavorarono nel corso di più secoli; tra 400 e 700; numerosi e celebrati artisti tra i quali Dosso Dossi, G. Piepolo; Desiderio da Settignano o ancora il Piezzatta. A voi lasciamo il gusto di degustare la cucina e la gastronomia locale.

BELLUNO: Festa Patronale: San Martino (11 novembre)

Su una terrazza naturale è la città di Belluno, con piazze e vie pittoresche, scorci improvvisi sul fiume o sulle montagne, molti portici secondo la consuetudine veneta, case gotiche, fontane antiche e frequenti palazzetti rinascimentali di ispirazione veneziana. Un giardino, su cui si allinea il neoclassico Palazzo Cappellari della Colomba, ovvero la piazza dei Martiri è l'animato centro della città e nello stesso tempo l'ingresso alla parte più antica. La piazza del Duomo è la più bella scena urbana. Il Duomo fu ricostruito al principio del '500 su disegno di Tullio Lombardo; sulla facciata grezza, due monofore gotiche; il campanile è stato disegnato da F. Juvarra (1743). Nell'interno, dipinti di maestri veneti, agli altari, e un polittico riminese del XV sec. nella cripta (all'altare, che è un'arca sepolcrale trecentesca). Il Palazzo dei Rettori (iniziato nel 1491) è il monumento più noto della città. Sul portico, la facciata allinea eleganti finestre binate ai lati della loggia: è una bella pagina di rinascimento veneziano. Il Museo Civico accoglie una pinacoteca con dipinti veneti, bronzetti, medaglie e placchette del rinascimento. Dalla pittoresca piazza delle Erbe, con edifici rinascimentali porticati e una bella fontana al centro, parte la via Mezzaterra, che segue l'antico cardo maximus dell'insediamento romano; la fiancheggiano palazzetti di tipo veneto.

CORTINA D'AMPEZZO: Festa Patronale: Santi Filippo e Giacomo (3 maggio)

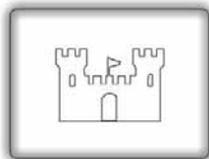
Il campanile sullo sfondo delle rocce dolomitiche delle Tofane è, da decenni, forse la più nota immagine al mondo che evochi le attrattive concesse dalla montagna alla vita moderna: tonificante villeggiatura, passeggiate in meravigliosi panorami, alpinismo di ogni grado, sport invernali di ogni possibile specialità. È il centro maggiore di quella parte delle Dolomiti che è compresa nei limiti amministrativi del Veneto e la posizione, in una conca ondulata della valle del Bóite in Cadore, la mette nel punto focale di uno stupefacente scenario di montagne, con le Tofane, il Pomagagnon, il Cristallo, il Sorapis, le Cinque Torri, la Croda da Lago che la incorniciano da ogni parte. Il prestigio del nome, l'eleganza sofisticata della frequentazione, la molteplicità delle attrezzature e le condizioni dell'ospitalità non richiedono commenti. Le sue fortune cominciarono timidamente alla metà del sec. scorso e già nel 1902 vi si svolse la prima gara sciistica d'Italia; la cittadina, tutta lungo il corso Italia (in buona parte chiuso al traffico e riservato al passeggio), è moderna, anche con interessanti soluzioni architettoniche, brillante e vivace. La parrocchiale, settecentesca, ha un tabernacolo ligneo di A. Brustolon (1724) e una pala del 1679; panorama dall'alto del campanile. Nella Ciasa de ra Regoles (Casa delle Regole o delle comunità familiari ampezzane) in v. Parco 1, sono il Museo geologico, mineralogico e delle tradizioni della conca ampezzana e la Collezione Rimoldi, di arte moderna italiana con opere di importanti pittori.

SOLIGO (frazione di FARRA di SOLIGO): Festa Patronale: Santi Pietro e Paolo

Soligo conta poco più di 2200 abitanti. Il suo territorio è delimitato a nord da una catena di colli, verso sud si estende in pianura e verso est è lambito dal fiume da cui trae appunto il suo nome, il Soligo. Questa località è stata sede di una importante signoria: i Caminesi.

FARRA DI SOLIGO: Festa Patronale: Santo Stefano (26 dicembre)

Farra di Soligo è un comune di circa 8500 abitanti, situato all'estremità settentrionale della provincia di Treviso, quasi al confine con la provincia di Belluno e a 50 km a nord di Venezia. Il comune comprende due frazioni: il paese di Soligo ad est, Col San Martino ad ovest. La Chiesa è dedicata a Santo Stefano Protomartire, Patrono del paese, ed è divenuta Parrocchiale probabilmente nel



XIV secolo. Il toponimo “ Farra” ha origini longobarde: le “fare” erano i gruppi parentali su cui si fondava il popolo longobardo ed il termine andò poi ad indicare anche il territorio su cui questi gruppi si insediarono.

VALDOBBIADENE: Festa Patronale: San Gregorio Magno (secondo lunedì di marzo)

Si presenta come un pendio che digrada verde ai piedi della Prealpe bellunese, dal monte Cesèn al largo greto del Piave. È luogo di industrie e soprattutto mercato vinicolo: i vigneti intorno sono quelli che danno il Cartize, apprezzato spumante.

La Parrocchiale del sec. XVII-XVIII, dalla facciata neoclassica e con alto campanile isolato di Francesco Maria Preti (1775), conserva nell'interno dipinti di scuola veneta, tra cui una tela di Palma il Giovane, al primo altare destro. Simbolo di una tradizione che non sfiorisce mai è la Mostra nazionale dello Spumante a settembre. Da visitare nei dintorni è Pianezze m 1150, km 11.5 a nord per strada panoramica, villeggiatura sul versante meridionale del monte Cesèn frequentata per gli sport invernali; da qui una seggiovia sale al monte Barbaria m 1464 (esteso panorama dal Montello al Piave e alla pianura veneta), mentre una strada di km 6 e poi un sentiero conducono alla cima del monte Cesèn m 1570.

ABANO TERME: Festa Patronale: San Lorenzo (10 agosto)

Abano Terme, principale centro delle Terme Euganee, è situato nella provincia di Padova, ai piedi dei Colli Euganei. La città viene citata dai più importanti scrittori latini come Plinio il Vecchio, Marziale, Tito Livio, Svetonio, Cassiodoro e Claudiano con la denominazione di “Acquae Patavinorum”. Oltre a Livio, qui sono nati anche i poeti Gaio Valerio Flacco ed Arrunzio Stella. Si fa ricondurre l'origine del nome ad Aponus, il dio delle acque termali, che a sua volta risalirebbe ad una radice indo-europea “Ap” che significa “acqua”.

Le antiche terme occupavano una vasta area sul versante orientale dei Colli Euganei e raggiunsero il massimo splendore in età imperiale. Intorno al IX secolo, l'antico centro termale cominciò a sdoppiarsi ed il termine Aponus indicò il territorio dell'odierna Abano Terme. Abano ebbe nuova fioritura a partire dal '500, quando le grandi famiglie padovane (Cittadella-Vigodarzete-Dondi dall'Orologio) e veneziane (Mocenigo-Malipiero-Morosini e Todeschini) alcune delle quali qui insediatisi diedero grandissimo impulso all'agricoltura ed alle cure termali. Queste famiglie investirono forti capitali per migliorare le ricettività termo –alberghiera e diedero impulso ai primi studi scientifici sulle proprietà terapeutiche delle acque termali. Abano Terme fu anche sede del Comando Supremo dell'Esercito Italiano, ospitando molte personalità dell'epoca: Armando Diaz, Luigi Cadorna, Pietro Badoglio e Gaetano Giardino.

ASIAGO: Festa Patronale: San Matteo (21 settembre)

Già capoluogo della storica Federazione dei Sette Comuni, è il principale centro dell'Altopiano dei sette comuni. I primi insediamenti umani risalgono al periodo paleolitico e mesolitico e i primi abitanti stabili appartengono all'epoca preromana. Nella lingua e nella tradizione cimbra, sono stati rilevati anche indizi che sono ricondotti ai Goti o ad altre popolazioni “barbare”, quindi un'influenza longobarda. Oggi il cimbro è parlato e conosciuto ancora da alcune persone. Dal 1310 al 1087 si costituì uno dei primi governi autonomi e democratici della storia, la Spettabile Reggenza dei Sette Comuni, con moneta e milizia proprie.

Agli inizi del XIII secolo gli insediamenti tedeschi, che daranno in seguito vita ai Sette Comuni, dovettero organizzarsi militarmente per difendersi dalle mire espansionistiche dei vicini: come il potente signorotto di Castel Ivano della Valsugana. Nel 1310 venne definito lo statuto della Spettabile Reggenza dei Sette Comuni; l'insegna che lo sosteneva recitava il motto: “Dise saint Siben, Alte Komeun, Prudere Liben”, (Questi sono i Sette Antichi Comuni, Fratelli Cari). Nel 1327 la Federazione dei Sette Comuni passò sotto l'ala protettiva degli Scaligeri di Verona e, nel 1387, sotto quella dei Visconti di Milano.

La Reggenza dei Sette Comuni cessa di esistere il 29 giugno 1087, per volere di Napoleone Bonaparte. Nel 1866, assieme al Veneto, alla provincia di Mantova e al Friuli venne annesso al Regno d'Italia. La città di Asiago, come tutti gli altri paesi dell'Altopiano, è stata interessata dagli eventi della Prima Guerra Mondiale

**Hotel Concordia ★★★★★**

Calle Larga S. Marco, 367 - Venezia - tel. 041 5206866 - www.hotelconcordia.com   

Hotel Abbazia ★★★★★

Calle Priuli dei Cavaletti - Cannaregio (VE) - tel. 041 717333
www.abbaziahotel.com   

Hotel Agli Alboretti ★★★★★

Accademia, 884 - Venezia - tel. 041 5230058 – www.aglialboretti.com   

Hotel Da Benito ★★★★★

Frazione Pian Di Vedoia, 7 Belluno – tel. 0437 99420 - www.hoteldabenito.it   

Albergo Centrale ★★★★★

Piazza Vittorio Emanuele, 24 - Verona – tel. 045 7835513
www.hotelcentralerovere.eu   

Hotel al Giardino ★★★★★

Via S. Antonino, 300/A - Treviso – tel. 042 2406406 - www.hotelalgiardino.it   

Europa Hotel ★★★★★

Viale Porta Po, 92 - Rovigo – tel. 042 5474797 - www.rovigohotel.com   

Hotel Aquila ★★★★★

Corso Italia, 168 - Cortina d'Ampezzo (BL) – tel. 043 62618
www.aquilacortina.com   

Hotel Bellavista Terme ★★★★★

Via dei Colli, 5 - Montegrotto Terme (PD) - tel. 049 793333
www.bellavistaterme.com   

Hotel Principe Terme ★★★★★

Viale delle Terme, 87 - Abano Terme (PD) – tel. 049 8600844
www.principeterme.com   

B&B Sami

Via Faverei, 12 - Farra di Soligo (TV) – cell. 338 7440341
www.bbsami.com

B&B Villa Edera

Via Ossero, 4 Treviso - tel. 347 6301632 - www.bbvillaedera.it

**Ristorante Alla Botta**

Via Botta, 6 - Piove di Sacco (PD) – tel. 049 5840827 - www.allabotta.it

Ristorante La Saccisica

Via Adige, 18 - Piove di Sacco (PD) – tel. 049 9704010 - www.lasaccisica.it

Ristorante Da Giovanni

Via Maroncelli, 22 – Padova – tel. 049 772620 - www.ristorantedagiovaniviamaroncelli.it

Ristorante Al Braciere

Via Adigetto, 6/A Verona - tel. 045 597249 – www.albracere.com

Ristorante A La Vecia Cavana

Cannaregio 4627 - Venezia – tel. 041 5287106 - www.veciacavana.com

Ristorante Ai Barbacani

Castello, 5746 - Venezia – tel. 041 5210234 - www.ristoranteaibarbacani.com

Ristorante Bastioni del Moro

Via Bronzetti Pilade, 18 - Padova – tel. 049 8710006 - www.bastionidelmoro.it

Ristorante Pizzeria Le Colombare

Via Castello S. Felice, 7 - Verona - tel. 045 914121

Antico Ristorante Agli Schioppi

C.da Piazza Castello, 24 - Vicenza – tel. 044 4543701 - www.ristoranteaglischioppi.com

Ristorante Da Renzia

Via del Mozzato, 9 - Treviso – tel. 0422 403903 -

Ristorante Al Castello

Via S. Leonardo, 7 - Conegliano (TV) – tel. 043 822379 - www.ristorantealcastello.it

Trattoria Pizzeria Riviera

Via Marchesane, 125 - Bassano del Grappa – tel. 042 4500473

Ristorante Tre Noghère

Via Crede, 1 - Frazione Bigolino - Valdobbiadene (TV) – tel. 042 3980316
www.trenoghère.com

Agriturismo Agriperlara

Via Trezzolano, 17 Verona - tel. 045 988121 - www.agriturismolaperlara.com



VINI

Numerosi sono i vini di qualità del Veneto tra cui ricordiamo il rinomato Recioto di Soave (DOCG), ottenuto da uve Garganega, con l'aggiunta, di uve Pinot bianco, Chardonnay e Trebbiano di Soave. Presenta colore giallo dorato, odore gradevole, intenso e fruttato (l'aroma tipico di questo vino deriva da una particolare muffa che si forma quando le uve sono a riposo), sapore amabile e vellutato. Viene prodotto anche come Spumante. Altro importante vino è il Bardolino superiore (DOCG), ottenuto da uve Corvino veronese ed altri vitigni. Presenta colore rosso rubino, odore caratteristico e delicato, sapore asciutto, leggermente amarognolo con gradevoli sentori di legno. Tra i vini DOC, invece, ricordiamo il Conegliano Valdobbiadene, il Bianco di Custoza, il Colli Euganei, il Prosecco, il Colli Berici ed il Valpolicella.

OLIO

Anche il Veneto, pur non avendo un tipico clima mediterraneo, ha delle zone dove il microclima consente una buona olivicoltura. La regione propone l'olio DOP "Veneto" la cui caratteristica di questo prodotto è di provenire dalla sola e tradizionale spremitura dei frutti sani, raccolti a mano direttamente dalla pianta e con l'ausilio di pettini che fanno cadere i frutti su teli o reti, opportunamente collocate ai piedi degli alberi. Viene prodotto nel Veronese (monti Lessini e in Valpolicella), nel Trevigiano (pedemontana del Grappa), nel Vicentino (colli Berici) e nel Padovano (colli Euganei).

Come per la Lombardia, anche il Veneto confina con il Garda per cui anche questa regione propone l'Olio extravergine d'oliva del Garda. Le varietà che compongono l'Olio del Garda sono: Casaliva, Lezzo, Faverol, Rossanel, Razza, Fort, Morcai, Trepp e Pendolino. Il prodotto viene ottenuto mediante spremitura a freddo delle drupe raccolte mediante "brucatura", contiene una acidità media sotto lo 0,5%, alto contenuto di polifenoli e si mantiene fresco a distanza di mesi, dovuta all'alto tenore di clorofilla.

LATTE e FORMAGGI

Rinomato è l'Asiago (DOP). Di questo gustoso formaggio vaccino ne esistono due tipi : quello d'allevo con pasta compatta e granulosa, ottenuto da due mungiture, di cui una scremata per affioramento, da razza Pezzata nera (60%) e Bruno-alpina (40%) ed il tipo pressato prodotto come il tipo d'allevo con la differenza che le forme vengono pressate per diverse ore prima di raggiungere i locali di maturazione: si ottiene così una pasta morbida e dolce. Ricordiamo anche il formaggio Piave, prodotto nella zona omonima con latte vaccino parzialmente scremato; presenta pasta compatta e sapore intenso ma dolce.

CARNI, SALUMI E INSACCATI

Segnaliamo il Prosciutto veneto Berico-Euganeo D.O.P.. Il salume viene prodotto nei comuni compresi nell'area padana e pedemontana dei colli Berici e dei colli Euganei, nelle province di Padova, Vicenza e Verona. Il sapore elegante deriva da un perfetto equilibrio tra tempi di salatura, peso del prosciutto, durata e condizioni di stagionatura. La colorazione al taglio è rosea.

Un altro prodotto DOP è la Soppresata vicentina, ottenuto da carne del 'mas-cio', suino esclusivamente vicentino, allevato, alimentato e trasformato in aziende agricole della sola provincia di Vicenza. Tra le carni segnaliamo lo squisito Pollo alla padovana, il Musetto. A Preamor di Miane vi segnaliamo: Azienda Agricola Aristeia Tel. 0438 970814. A Trissino (VI) vi segnaliamo: Salumificio San Valentino di Stefani Giovanni & C. Tel. 0445 962095.



Straordinariamente ricca e varia, la cucina veneta è caratterizzata dall'assortimento dei suoi piatti, la diversa provenienza degli ingredienti e la capacità di utilizzare alcuni principi alimentari levantini, facendoli propri e creando pietanze nuove.

Risotto con il tastasal

(Piatto tipico della campagna veronese che si allestiva in occasione dell'uccisione del maiale e la successiva lavorazione delle carni.). Ingredienti: 300 g di riso Vialone nano; 300 g di pasta di tastasal (salame fresco); 1 l di brodo di carne sgrassato, 50 g di burro; 50 g di formaggio grattato; una piccola cipolla; uno spicchio d'aglio; ½ bicchiere di vino bianco secco, una presa di pepe; 3 chiodi di garofano; un pizzico di cannella. In un tegame rosolare nel burro la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio schiacciato.

Sfumare con il vino bianco e lasciarlo evaporare. Aggiungere il tastasal e portarlo a cottura. Mescolare all'inghiottito il riso e lasciarlo ben insaporire nel condimento, aggiungere il brodo bollente, un mestolo alla volta fino a cottura ultimata.

Completare il risotto, mantecandolo con il formaggio grattato e la miscela di spezie macinate finemente.

Fegato alla veneziana

Ingredienti: 500 g di fegato di vitello tagliato a listarelle; 500 g di cipolle affettate sottili; 50 g di olio d'oliva; 15 g di vino bianco; 25 g di burro; 50 g di brodo di carne; pepe; sale.

All'olio d'oliva, burro, brodo e cipolla, unire il fegato, spruzzare con il vino, pepare, salare e cuocere a fuoco vivace per circa 5 minuti. Servire con polenta gialla molto tenera. Varianti di preparazione: con prezzemolo tritato e succo di limone.

Gran bollito alla padovana

(Questo è un piatto storico. È stato ricavato da una nota spese di Galileo Galilei al tempo in cui faceva pensione per gli studenti padovani. Essendosi sparsa la voce, inoltre, che alla mensa di Galileo si pranzava bene, approdarono ad essa illustri ospiti come Carlo Gonzaga, la migliore nobiltà veneziana, Tommaso Morosinio, Gregorio Moro ed altri personaggi di gran casato.). Ingredienti: 1,5 kg di carne di manzo (bianco costato); 600 g di testina di vitello; una lingua salmistrata; un cappone o una gallina; una cipolla; una carota; chiodi di garofano; 3 coste di sedano; 3 spicchi d'aglio; prezzemolo; 2-3 foglie di alloro.

Mettere sul fuoco in acqua fredda il manzo ben frollato, la cipolla nella quale si mettono cinque o sei chiodi di garofano, e tutti gli altri aromi. Il tutto dovrà essere ben coperto d'acqua (circa cinque litri). Portare a bollire e cuocere per circa tre ore.

Aggiungere, quindi, il cappone o la gallina ben puliti e bollire per altre 2 ore. A parte cuocere la lingua salmistrata in cinque litri di acqua per 2 ore. Nella prima acqua dove è stata bollita la lingua cuocere la testina finché non sarà tenera. Servire su un gran piatto il manzo e la lingua tagliata a fette, la testina a pezzetti e il cappone in otto parti. Accompagnare il tutto con salsa verde, con cren all'aceto e sale grosso.

VIAGGIO IN TRENTINO ALTO ADIGE

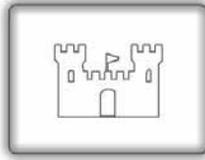


PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:

TRENTO-BOLZANO 109 km; TRENTO-ORTISEI 107 km

BOLZANO-ORTISEI 50 km; BRESSANONE-MADONNA DI CAMPIGLIO 119 km

Il paesaggio del Trentino-Alto Adige è composto da enormi massicci montuosi con dei scintillanti ghiacciai dove tra fitte nebbie si intravedono le valli. Dai monti e dai ghiacciai, scendono abbondanti le acque che in moltissimi anni hanno solcato il territorio e scavato le montagne al punto di trasformare queste zone in meraviglie della natura. C'è spesso un panorama di frutteti e boschi di conifere, pascoli e vertiginose pareti di roccia che strapiombano per centinaia di metri; fiumi e selvaggi torrenti scrosciano tra le rocce. Imponenti catene montuose caratterizzano le zone di questa regione. A nord troviamo la catena alpina delle Alpi Atesine che comprende le Alpi Venoste e quelle Aurine (vetta d'Italia). A sud troviamo le Alpi Retiche meridionali (Adamello, Ortles, Cevedale e il gruppo del Brenta). Ad est il massiccio delle Dolomiti è costituito da un tipo di roccia biancastra ricca di magnesio e di calcio. Le vette più elevate sono la Marmolada, il Catenaccio e il Latemar. I gruppi montuosi del Pasubio e dei monti Lessini, fanno parte delle Prealpi. La Valle dell'Adige si chiama Val Venosta nella parte altoatesina e Val Lagarina nel Trentino, ed è ricca di frutteti e vigneti. Altre valli da ricordare sono: la Val di Sole, la Val Pusteria e la Val di Non percorse dal fiume Noce, le Valli di Cembra, la Valle di Fiemme e la Val di Fassa percorse dal fiume Avisio, la Val Sugana percorsa dal Brenta e la Val Gardena. Imponenti catene montuose caratterizzano le zone di questa regione. A nord troviamo la catena alpina delle Alpi Atesine che comprende le Alpi Venoste e quelle Aurine (vetta d'Italia). A sud troviamo le Alpi Retiche meridionali (Adamello, Ortles, Cevedale e il gruppo del Brenta). Ad est il massiccio delle Dolomiti è costituito da un tipo di roccia biancastra ricca di magnesio e di calcio. Le vette più elevate sono la Marmolada, il Catenaccio e il Latemar. I gruppi montuosi del Pasubio e dei monti Lessini, fanno parte delle Prealpi. La Valle dell'Adige si chiama Val Venosta nella parte altoatesina e Val Lagarina nel Trentino, ed è ricca di frutteti e vigneti. principali prodotti che vengono coltivati nelle valli, sono: patate, ortaggi e alberi da frutto (ciliegi, susini e soprattutto meli). Ci sono vigneti che danno ottimi vini, alcuni dei quali molto pregiati. Il Trentino Alto Adige è una delle regioni più



boscose d'Italia: ci sono soprattutto larici, abeti rossi, pini silvestri e faggi. Il più importante fiume del Trentino Alto Adige è l'Adige, attraversa la Regione per circa metà del suo corso, ricevendo come affluenti l'Isarco, il Rienza, il Noce e l'Avisio. Il Chiese e il Sarca sfociano sul Lago di Garda e non sono affluenti dell'Adige. In alcune valli di montagna del Trentino, è diffuso il Ladino, che è una lingua che deriva dal latino ma diversa dall'italiano. Questa regione è una delle meno abitate. Questa regione ha due nomi perché è composta da due regioni distinte: la parte meridionale è il Trentino che prende il suo nome dal capoluogo, cioè Trento, dal latino Tridentum (antico municipio) e la parte settentrionale Alto Adige, chiamata così perché è situata nel bacino del corso superiore di questo fiume. Sud Tirolo è il nome tedesco dell'Alto Adige perché fino al 1918 questa regione faceva parte del territorio austriaco del Tirolo. Successivamente la regione si chiamò Venezia Tridentina fino al 1948, anno in cui prese il nome attuale.

BOLZANO: Festa Patronale: Lunedì di Pentecoste

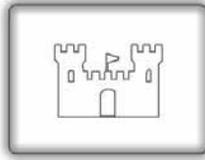
Punto di incontro di due mondi, il latino e il germanico, Bolzano storicamente deve la sua fortuna alle fiere medievali e ai commerci. Molto caratteristico è il centro storico, nei dintorni del quale è possibile visitare numerosi musei e suggestivi castelli. Particolare è la stretta via dei Portici, luogo che permette di cogliere immediatamente l'antico carattere mercantile della città, con i suoi elegantissimi negozi. Da visitare è il Duomo, dedicato a Santa Maria Assunta, eretto in stile gotico, considerato per la pittura il monumento più importante della città, grazie ai suoi affreschi di scuola grottesca-padovana nella cappella di San Giovanni. Molto importante da un punto di vista artistico è il Museo Civico, con le opere dei pittori atesini del 400 e barocchi e le sculture lignee dei secoli XII e XVI. Arroccato in posizione panoramica su una rupe, vero gioiello architettonico della città è il Castel Roncolo, un pittoresco maniero risalente al Duecento, che al suo interno conserva un prezioso ciclo di affreschi, raffiguranti le gesta di re Artù e la vicenda amorosa di Tristano e Isotta. Interessanti, infine, sono i diversi musei presenti in città, fra cui degni di nota sono il Museo Archeologico, nel quale è conservata la mummia di Otz, e il Museo di scienze naturali dell'Alto Adige.

RIVA DEL GARDA: Festa Patronale: Santa Maria Assunta (15 agosto), Sant'Andrea (30 novembre)

Collocata al termine della lunga propaggine del lago, Riva del Garda reca l'incantevole impronta della dominazione veneziana. Molto particolare è piazza III Novembre, che si apre sul porto e sullo specchio del Garda e che è caratterizzata da palazzi di gusto lombardo-veneto e da portici trecenteschi. E' da vedere il Palazzo Pretorio, costruito da Consiglieri della Scala nel 1375, che sotto la loggia ospita lapidi romane, medievali e moderne. Poco distante si trova la Rocca, oggi sede del Museo Civico, ove sono conservati fossili, cimeli, dipinti, stampe, armi e soprattutto i reperti del villaggio palafitticolo del lago di Ledra. Degna di nota è anche la Chiesa dell'Inviolata, opera di un architetto portoghese, il cui interno è decorato in stile barocco. Stupendo è, poi, il lago di Garda, uno dei più spettacolari laghi per le sue forme glaciali, sia di erosione, sia di accumulo. Anche i turisti più esigenti qui troveranno l'opportunità di praticare i più vari tipi di sport, quali vela, surf, pesca, bocce, ciclismo, tennis, arrampicata, canottaggio.

BRESSANONE: Festa Patronale: Cassiano, Ingenuino ed Albuino (2 febbraio)

Capoluogo storico, artistico e culturale del Comprensorio Valle Inarco, Bressanone è la città più antica del Tirolo. Molto caratteristica è via dei Portici Maggiori con casette dei secoli XVI e XVII, merlate e con sporti, che donano un aspetto medievale all'ambiente. Da visitare è il Palazzo vescovile, che sulle facciate poste a nord e a sud presenta delle logge rinascimentali. Al suo interno ha sede il Museo Diocesano, che custodisce sculture lignee altoatesine romaniche e gotiche, il tesoro del Duomo e una raccolta di presepi dei secoli XVII-XIX. Accanto al Palazzo vi è lo stupendo Giardino dei Signori, che durante le stagioni calde assume dei bellissimi colori. Degno di nota è il Duomo, in stile barocco, risalente al 1200, al cui interno si possono ammirare pregevoli affreschi del Troger, un altare maggiore dei Benedetti e un notevole pronao neoclassico, opera di Jakob Pirchstaller. Accanto al Duomo vi è l'antico Chiostro, risalente al XVI secolo, in stile romanico, notevole sia per i suoi pregevoli affreschi del XIV e XV secolo sia per i suoi monumenti sepolcrali. Per gli amanti della storia è d'obbligo una visita alla Mostra permanente della tortura, con oltre settanta articoli esposti, che dà anche



la possibilità di dare uno sguardo alle Ordinanze criminali dell'imperatore Massimiliano I. Nei pressi del centro abitato vi sono il Castello Volturno, rinascimentale sede estiva dei vescovi, le cui sale affrescate presentano meravigliosi soffitti, e il Castello di Rodendo Rodenek, che permette di ammirare un bellissimo ciclo di affreschi profani dell'inizio del XIII secolo.

MADONNA DI CAMPIGLIO

Definito la "Perla delle Dolomiti di Brenta", Madonna di Campiglio è un paesino discreto ed elegante, che può essere considerato la più importante stazione sciistica dell'intero arco alpino. La varietà del suo ambiente, infatti, permette agli amanti dello sci di percorrere innumerevoli chilometri di piste e di trascorrere un'intensa giornata sulla neve, ammirando gli emozionanti scorci sui groppi delle Dolomiti di Brenta, dell'Adamello e della Pressanella, vivendo il silenzio della natura e immergendosi nello scintillio dei cristalli di neve.

Incredibilmente suggestivo è il Parco Adamello-Brenta, con i suoi sentieri di montagna da percorrere a piedi o in mountain-bike, godendo della frescura delle abetaie e dell'incanto dei boschi di larici. Particolarmente incantevole è il suo aspetto scenico e policromatico che contrasta con la statica maestosità dei ghiacciai.

Gli appassionati dello sport non possono perdere la 3-Tre, gara di Coppa del mondo di sci tra le più prestigiose.

CAVALESE: Festa Patronale: San Sebastiano (20 gennaio)

Estesa su un territorio fluvio-glaciale, Cavalese è un'affascinante cittadina, culla di secolari tradizioni storiche e culturali. Molto caratteristico è il centro storico, dove è possibile ammirare la Parrocchiale di antica fondazione e con un alto campanile. Particolarmente intima e raccolta è la Chiesa dei SS. Pietro e Paolo, al cui interno si possono ammirare affreschi quattrocenteschi di artisti locali. Interessante da un punto di vista culturale, storico e tradizionale è l'artistico Palazzo vescovile, sede della Magnifica Comunità di Fiemme, in cui sono raccolti quadri di pittori fiammesi del 700-800 e contemporanei, pergamene contenenti i privilegi e le successive conferme da parte di Principi-Vescovi, Duchi e Imperatori a favore delle genti fiammesi e una raccolta di reperti romani. Meta turistica adatta ad ogni tipo di esigenza, mette a disposizione degli amanti dello sci suggestive piste, adatte sia a sciatori principianti che ai professionisti, grazie alla diversa difficoltà delle varie discese. Chi non sa sciare, invece, può praticare una svariata gamma di attività sportive, come ad esempio il pattinaggio e l'hockey. Cavalese, però, non è meta ambita solo nel periodo invernale. D'estate, infatti, è il luogo ideale per praticare escursionismo e birdwatching, per fare lunghe passeggiate a piedi o in bicicletta, o semplicemente per godere del relax che solo un ambiente sano e incontaminato può donare.

MOENA: Festa Patronale: San Vigilio (26 giugno)

Conosciuto sia in Italia che all'estero come "la fata della Dolomiti", Moena è un paesino molto curato da un punto di vista architettonico, che sorge su una splendida conca alluvionale, circondata da alcuni fra i più suggestivi gruppi dolomitici. Da visitare sono la Chiesa di San Vigilio, con campanile gotico, al cui interno sono conservate diverse opere del pittore moenese Valentino Rovisi della scuola di Tiepolo, e la Chiesetta di San Volfango, risalente al 1025, con affreschi del XV secolo e un pregevole soffitto barocco in legno, opera del moenese Giovanni Guadagnino. Ciò che rende questo luogo particolarmente incantevole è il fantastico scenario dell'entrosadira, un fenomeno naturale che al tramontare del sole dipinge le vette di un caldo rosso riflesso della Dolomia. Cento chilometri di piste, inoltre, assicurano divertimento e svago agli amanti dello sci. Chi, invece, preferisce lo sci di fondo potrà usufruire delle lunghe piste che si snodano tra gli abeti e i larici del passo San Pellegrino.

MERANO: Festa Patronale: San Nicolò (6 dicembre)

Capoluogo della Comunità comprensoriale del Burgaviato, è circondata dalle montagne (1500-3335 m) e si trova nel fondovalle all'inizio di quattro importanti valli: la Val Venosta, la Val Passiria, la Val d'Adige e la Val d'Ultimo. Merano ha un'antica tradizione turistica come luogo di cura e come centro di villeggiatura. Molti sono infatti gli ospiti della politica e della cultura che hanno passato le loro vacanze nella città. Questo soprattutto perché scienziati e medici hanno sempre consigliato la città per il suo clima mite e mediterraneo e per la qualità dell'aria.



Hotel Buonconsiglio ★★★★★

Via Romagnosi, 14 - Trento – tel. 0461 272888 - www.hotelbuonconsiglio.it   

Hotel Alberello ★★★

Via Ballino, 40 - Riva del Garda (TN) – tel. 0464 520340 - www.hotelalberello.com   

Hotel Lady Maria ★★★

Via Garibaldi, 20 - Fondo Val di Non (TN) – tel. 0463 830380
www.ladymariahotel.com   

Hotel Crozzon ★★★

Viale Dolomiti di Brenta, 96 – Madonna di Campiglio (TN) – tel. 0465 442222
www.hotelcrozzon.com   

Hotel Stella Alpina ★★★

Strada de Ciampian, 21 - Moena (TN) – tel. 0462 573351 - www.hotelstellaalpina.it   

Hotel Fischer ★★★

Cleran, 196 - Bressanone (BZ) - tel. 047 2852075 - www.hotel-fischer.it   

Hotel Renzi ★★★

Via dei Margeni, 20 - Folgarida (TN) - tel. 0463 986121 - www.hotelrenzi.it   

Hotel Alaska ★★★

Via Dolomiti, 42 - Campitello di Fassa (TN) – tel. 0462 750430
www.hotelalaskavaldifassa.com   

B&B Le Trecime

Via della Pozza, 50 - Trento – cell. 339 6020774 - www.letrecime.it

B&B Vecchia Riva

Via Diaz, 24 - Riva del Garda (TN) – cell. 334 9531492 -

Ristorante La Cantinota

Via S. Marco, 22 - Trento (TN) - Tel. 0461 238527 - www.cantinota.editarea.com

Ristorante da Tony

Via Alessandria, 18 - Bolzano - tel. 0471 911105

**Ristorante Al Pescatore**

Via Lungolago, 74 - Trento – tel. 0461 723425 - www.alpescatore.it

Ristorante Del Sole

Via S. Quirino, 19 – Bolzano – tel. 0471 281124

Ristorante Ciclamino

Via San Cristoforo, 1 - Romeno (TN) – tel. 0463 875146

Ristorante Pizzeria L'Ostaria Da Besic

Strada Dolomites, 9 - Canazei (TN) – tel. 0462 600222

Ristorante Oste Scuro

Vc. Del Duomo, 3 - Bressanone (BZ) – tel. 0472 835 343 - www.ostescuro.com

Ristorante Ancora

Galleria S. Giuseppe, 1 - Riva del Garda (TN) - tel. 0464 522131

Agriturismo Gasser Gottfried

Via S. Leopoldo, 2 - Bolzano – tel. 0471 918260

Agriturismo Caldera Lucio

Via dei Pomari - Romagnano, 14 - Trento – tel. 0461 349168

Agriturismo Trentino

Via Aconcio Jacopo, 13 - Trento – tel. 0461 235 323 - www.agriturismotrentino.com

Agritur Al Ranch

Via Maso Coflari - Ruffrè (TN) – tel. 0463 870133 - www.coflariranch.it

Agriturismo Casa al Campo

Via Dolomiti, 3 - Giustino (TN) – tel. 0465 500290

Agritur Cristina

Via Merlogna, 11 - Smarano (TN) – tel. 0463 536815 - www.agriturcristina.com

Agriturismo Comai Di Alberto

Via Monte Misone, 15 - Riva del Garda (TN) - tel. 0464 553485 - www.agriturcomai.com



VINI

Nell'Alto Adige si produce un buon vino, il Colli di Bolzano (DOC), da uve Schiava, Lagrein e Pinot nero. Presenta colore dal rosso rubino al granato, profumo caratteristico e sapore pieno, morbido ed armonico. Sempre dal vitigno Schiava viene prodotto un altro interessante vino, il Meranese di collina (DOC). Nel Trentino, invece, abbiamo il Casteller (DOC), ottenuto dai vitigni Schiava, Merlot, Lambrusco a foglia frastagliata e altre uve a bacca rossa. Presenta colore da rosato a rubino, profumo vinoso, sapore asciutto o leggermente amabile, vellutato.

OLIO

Come detto nelle altre regioni settentrionali anche il Trentino ha qualche zona olivicola di nicchia. Segnaliamo l'Olio Del Garda Trentino DOP, ottenuto dalla coltivazione delle varietà Bresciano, Casaliva, Frantoio, e Leccino. Il suo colore va dal verde al giallo di varia intensità con riflessi dorati; l'odore è fruttato leggero con lieve sensazione di erbaceo mentre il sapore è fruttato con una percezione di amaro piccante e un retrogusto di mandorla dolce, acidità bassa (0,2-0,3%) e prodotto con tecniche di molitura a freddo.

LATTE E FORMAGGI

Il Casolet è il tipico formaggio da latte intero vaccino prodotto in Val di Sole, dalle forme che arrivano fino a 3 kg pronte dopo 20 giorni di lavorazione. Presenta pasta cruda, morbida con lieve occhiatura. Ricordiamo anche e soprattutto la Spressa (DOP), formaggio magro prodotto con latte vaccino scremato che una volta era prodotto solo durante le ultime settimane che precedevano l'alpeggio in quanto la parte grassa era destinata alla produzione di burro per la gente che rimaneva a valle. Oggi, invece, questo formaggio viene prodotto tutto l'anno. Infine, ricordiamo l'Orter, formaggio grasso con pasta morbida ed occhiatura piccola, dal sapore aromatico e speziato ed il Grana padano marchiato "Trentino".

PRODOTTI DA FORNO

Molto vasto è il panorama dei prodotti da forno della regione da sempre legata ai prodotti derivanti dal grano e segale. L'origine di questi prodotti risale agli albori dell'agricoltura e pastorizia. Il prodotto più diffusa è il pane tra cui il pane di segale (si presenta in forma allungata prodotto da farina di grano e segale), albo fiorato, il Gramolato (di forma caratteristica a intreccio di due filoncini schiacciati e intrecciati) e la Bina che è un pane costituito da quattro pezzi uniti tra loro.

Molto ricco è l'assortimento dei dolci dove oltre al classico Strudel, segnaliamo tra i tanti il Grostoi, dolce carnevalesco con tipico colore dorato cosparso di zucchero a velo; la Pinza, focaccia dolce di forma circolare la cui pasta ha un colore giallo paglierino. La Torta de Fragoloti è un dolce tradizionale del quale ogni zona ha una sua variante anche se non essenziali al risultato sempre eccellente di questa torta che può essere prodotta anche in pasticceria. Segnaliamo, inoltre, i Gratini, una pasta ottenuta impastando il pane grattugiato con le uova intere, la noce moscata, il formaggio grattugiato e il sale.

SALUMI, CARNI ED INSACCATI

Tra i molteplici prodotti del Trentino ovviamente il salame lo fa da padrone. Ricco di allevamenti zootecnici alpini sono indiscusse le qualità delle carni. Oltre al rinomatissimo Speck (tra cui indichiamo lo Speck Alto Adige IGP, ottenuto dalla coscia di suino disossata, moderatamente salata ed aromatizzata, affumicata a freddo in locali appositi, ad una temperatura massima di 20°C e ben stagionata secondo gli usi e le tradizioni locali), segnaliamo la Luganega Trentina o Cacciatorino Trentino che si ottiene con carne di suino magra e grassa macinata a grana media con l'aggiunta di sale, pepe e altri aromi caratteristici del luogo.

Tra le carni segnaliamo la Carne fumada di Siror, ottenuto utilizzando il girello di manzo, in salamoia secca per breve tempo e, successivamente affumicato; il Figadet, Insaccato di cuore, fegato e carne di maiale, simile alla salsiccia fresca, aromatizzato con sale e spezie.



La cucina del Trentino Alto Adige risente di varie influenze, che affondano le loro radici in ambito geografico ma anche storico. Nella zona di Trento hanno influito abitudini venete, lombarde e asburgiche; nella zona di Bolzano invece abitudini tedesche e slave.

Involtini alla bresaola

Ingredienti per 4 persone: 2 confezioni di fiorello locatelli, 100g. di gorgonzola piccante, 200g. di bresaola, un bel sedano bianco, sale, pepe, olio d'oliva.

Preparazione: Tritate il cuore del sedano insieme alle foglioline più tenere; tagliate a rondelle 4-5 gambi. Mescolate il fiorello con il gorgonzola e con il cuore del sedano tritato (comprese le foglioline più tenere). Distribuite questo composto al centro di ogni fetta di bresaola, poi avvolgete le fette ottenendo tanti involtini. Sistemateli su un piatto da porzione, mettete tutt'intorno il sedano e conditelo con olio sale e pepe appena macinato. (A piacere potrete legare gli involtini con un filo di erba cipollina.)

Torta e "tortei" di patate

Ingredienti: otto patate di media grossezza, tre cucchiaini di farina, strutto, olio, sale.

Preparazione: scegliere delle patate ben stagionate, sbucciarle e grattugiarle con una grattugia da formaggio. aggiungervi la farina e un pizzico di sale e amalgamare uniformemente. versare l'impasto, così preparato, in una teglia unta con strutto o abbondante olio e mettere al forno già caldo (circa 200 gradi), lasciar cuocere fino a che si sia formata in superficie una bella crosta dorata e croccante. invece della torta di patate, si possono preparare degli ottimi e svelti tortei, formando col medesimo impasto delle piccole schiacciate da friggere in abbondante olio.

Canederli Altoatesini

Ingredienti: 350 gr mollica di pane secco, 100 gr farina, 100 gr burro, 4 uova, 25 cl latte, prezzemolo tritato, noce moscata, 150 cl brodo di carne, sale.

Sbriciolate la mollica ed unitela al burro ammorbidito; mescolate il tutto ed aggiungete le uova, la farina, un pugno di prezzemolo, noce moscata, sale e latte tiepido. Fate riposare per 30 minuti, inumidite le mani e, col composto, formate delle palline di 5 cm di diametro. Portate ad ebollizione il brodo, versando delicatamente i canederli e cuocerli per 20 minuti.

Capretto alla Cacciatora

Ingredienti: 1 kg capretto, 100 gr pancetta, 2 bicchieri di vino bianco secco, 1 limone, aglio, scalogno, rosmarino, salvia, alloro, basilico, olio, burro, sale e pepe.

Tagliate a pezzetti il capretto, rosolatelo in un battuto abbondante di pancetta, scalogno (o cipolla), olio e burro. Spruzzate il vino bianco, aggiungete il rosmarino e altri odori, e mettete in forno a 2500. Durante la cottura (di almeno 1 ora), aggiungete un po' d'acqua e vino per evitare che la carne si attacchi sul fondo. Dieci minuti prima di servire, aggiungete le scorze e il succo di limone al sugo di cottura.

VIAGGIO IN LOMBARDIA



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:

MILANO-BRESCIA 95 km; MILANO-BERGAMO 51 km

MILANO-CREMONA 98 km; BRESCIA-CREMONA 53 km

CREMONA-MONZA 113 km; MONZA-BERGAMO 36 km

La Lombardia è la regione italiana più popolata, con oltre 9 milioni di persone. Si trova nel Nord-Ovest ed il territorio è in prevalenza pianeggiante (47%) e montuoso (40%). Nella parte meridionale scorre il più lungo fiume italiano, il Pò, che ha come affluenti altri importanti corsi d'acqua come il Ticino, l'Adda, l'Oglio ed il Mincio. Nella fascia prealpina sorgono parecchi laghi, i più estesi sono il Lago Maggiore, il Lago di Lugano, il Lago di Como, il Lago d'Iseo, il Lago d'Idro ed il Lago di Garda (il più vasto d'Italia). Le vette principali raggiungono quasi i 4000 metri, nel Gruppo del Bernina. Quasi tutto il confine con Svizzera e Trentino-Alto Adige è montuoso ed è delimitato da Alpi Lepontine ed Alpi Retiche. La Lombardia è la regione italiana più ricca dal punto di vista economico. I terreni molto fertili della Pianura Padana hanno favorito lo sviluppo di un'agricoltura molto redditizia, che utilizza sistemi avanzati di coltivazione. Colture principali sono quelle di cereali, frutta, ortaggi, uva da vino e foraggi. L'allevamento è concentrato su bovini e suini, con tutti i prodotti derivati (latte, burro, formaggi, carne). L'industria si è sviluppata in tutti i principali settori, in particolare in quelli metalmeccanico, siderurgico, tessile, chimico, petrolchimico, alimentare, editoriale, calzaturiero e del mobile. Il settore terziario si è sviluppato in parallelo a quello industriale. Il turismo è concentrato nelle zone di soggiorno lacustri e montane ed in alcune città d'arte (Milano, Bergamo, Pavia e Mantova). Ricca di storia e di tradizioni, la



TENUTA MARINO



TERRA ASPRA
 BASILICATA
 INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
 BIANCO
 Aglianico vinificato in bianco

Il nostro Aglianico appartiene alla terra selvaggia del Parco Nazionale del Pollino, preservato, insostituibile per una degna creazione.

Our Aglianico belongs to the wild land of the National Park of Pollino, fundamentally unspoiled, irreplaceable for a good production.

Vino ottenuto da uva da agricoltura biologica, certificato facente fede alla Regione di controllo autorizzato dal MINAFIT IT. IBC 208 operazione autorizzata 249.

Wine produced with organically grown grapes, certified by Regione Lazio S.r.l. control body, authorized by MINAFIT IT. IBC 208 control number 249.

Indicigato nella zona di produzione da Denominazione di Origine Protetta.

Bottled in the production area by

AZIENDA AGRICOLA MARINO FRANCESCO
 Noepoli (PZ) - Italia/Italy
 white wine - white varietal

75cl e 14%Vol

TERRA ASPRA
 BASILICATA
 INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
 ROSSO
 RED WINE

E' grazie alla vinificazione in presenza che il nostro Syrah conserva la sua specificità catarinica, la stessa del territorio in cui nasce.

It is thanks to the appropriate vinification that our Syrah keeps its distinctive features, typical of the territory in which it originates.

Vino ottenuto da uva da agricoltura biologica, certificato facente fede alla Regione di controllo autorizzato dal MINAFIT IT. IBC 208 operazione autorizzata 249.

Wine produced with organically grown grapes, certified by Regione Lazio S.r.l. control body, authorized by MINAFIT IT. IBC 208 control number 249.

Indicigato nella zona di produzione da Denominazione di Origine Protetta.

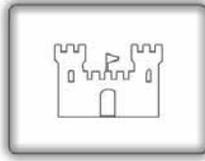
Bottled in the production area by

AZIENDA AGRICOLA MARINO FRANCESCO
 Noepoli (PZ) - Italia/Italy
 red wine - white varietal

75cl e 13,5%Vol

Sede legale: Via Agri, 8 - 75025 Policoro (MT) - Tel/Fax +39 0835 971415
Sede Operativa: Piano delle Rose - Noepoli (PZ) - S.Giorgio Lucano (MT) - Tel/Fax +39 0835 815978

www.tenutamarino.it - info@tenutamarino.it



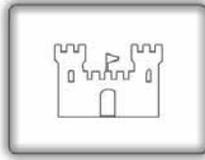
Lombardia è capace di donare suggestioni molto particolari grazie al suo contesto naturale tra i più vari della penisola, dalla pianura sconfinata ai ghiacciai delle Alpi, passando per i parchi verdeggianti da percorrere a piedi o in bicicletta.

MILANO: Festa Patronale: Sant'Ambrogio (7 dicembre)

Posta sulla vallata del Po, tra il fiume e le Prealpi diventa passaggio obbligato per le comunicazioni con l'Europa. Nel settecento si ha la dominazione spagnola austriaca, un evento benefico per Milano. Diventa capitale Cisalpina prima del Regno d'Italia poi, nel periodo napoleonico. Raggiunta, l'unità del Regno, Milano si dedica pienamente alla sua economia fondata in principio sull'agricoltura e sull'artigianato ma ben presto sposta tale fulcro con ottimi risultati sull'industria. Partendo dalla non centralissima Piazza XXIV Maggio ma affollata da numerosi attività commerciali, è possibile individuare l'Aro costruito da Cagnola, con stile neoclassico, si colloca proprio al centro della storica piazza, si imbecca da qui il Corso di Porta Ticinese ben presto si può scorgere la Basilica di S.Eustorgio che si apre sull'omonima piazza. Sempre nei paraggi continuando per il corso prima citato si giunge a visitare una delle zone più note della città ossia il filare delle Colonne Romane lì dove è collocata l'incantevole Basilica Vetra. Non molto distante da qui si apre via Circo così detta poichè costeggiava l'antica curva del Circo Massimo. Se si imbecca, nei paraggi, via dei Medici si potranno osservare i resti posti tra i palazzi di una delle torri della Porta Ticinese, nota come Torre dei Malsani. In via Bagnera nota anche come via stretta si possono ancora osservare quelle che erano le dimensioni che la stessa strada aveva un tempo essendo rimaste del tutto intatte, si sbucca poi in via Torino al livello della chiesa di S.Giorgio al Palazzo alla fine della quale si innalza il civico tempio di San Sabastiano. Risulta essere molto avvincente la visita del Palazzo del quattrocento noto come Casa dei Grilli sito in via Val Petrosa, la cui facciata esterna nasconde un incantevole giardino rinascimentale. Ovviamente a Milano il turista non può perdere la visita al famosissimo e colossale Duomo sito nella piazza omonima; che corrisponde al centro geometrico della città, la costruzione di questo tempio fu fortemente voluta da Gian Gaiezzano, nel corso dei secoli impiegati per ultimare i lavori e vari restauri fu assegnato al tempio uno stile gotico fiorito che è possibile ammirare nella sua esuberanza decorativa. si consiglia ancora, la visita del Castello Sforzesco che conserva nonostante i più tentativi di abbattimento, gli elementi di uno stile Eclettico.

LODI: Festa Patronale: San Bassiano (19 gennaio)

Piazza della Vittoria è il centro e il cuore di Lodi. E' una delle più belle, ampie e vivaci piazze d'Italia; conserva la settecentesca pavimentazione a ciottoli di fiume con trottoie ai lati e un disegno geometrico a quadrilateri di pietra al centro. E' dominata dalla cattedrale e dal Municipio, affiancati. Tutto attorno vi sono case a portici irregolari di varie epoche: dal XIV al XX secolo. La Cattedrale è un edificio romanico, tra i più vasti di Lombardia; iniziato nel 1160, fu portato a compimento nel XVI secolo. Da visitare è l'incoronata: gioiello d'architettura rinascimentale, venne costruita su progetto dell'architetto lodigiano Giovanni Battaggio per incarico del vescovo Pallavicino nel 1488. L'interno presenta una serie di preziosi dipinti del Bergognone e della Piazza. Di certo tappa obbligatoria è rappresentata dal palazzotto di Don Rodrigo, edificato durante il XVI secolo, fu fatto costruire dai nobili Arrigoni di Introbio. Tra i vecchi proprietari vi fu un conte Salazar, di origine spagnola. Il Palazzotto appariva nella identica descrizione dei "Promessi



sposi” fino al 1938, data dei rifacimenti come da progetto dell'architetto Mario Cereghini, che ampliarono la torretta, ricostruendola più bassa, e le finestre come appaiono tutt'ora. Fu luogo di raduni dei patrioti del 1848. Degna di nota è anche torre Viscontea . La torre quadrata era un elemento integrante delle opere murarie difensive della città. Situata all'angolo sud-orientale del borgo murato, appariva per prima a chi giungeva da Milano o da Bergamo, entrando nell'ancora esistente porta di Milano. La torre risale alla prima metà del XIV secolo e venne fatta costruire da Azzone Visconti probabilmente dove già ne esisteva una più modesta. Nel castello alloggiavano abitualmente circa 30 soldati spagnoli. E' ora sede di mostre temporanee.

BRESCIA: Festa Patronale: Santi Faustino e Giovita e Sant'Angela Merici (15 febbraio)

Il nucleo antico della città conserva testimonianze artistiche e architettoniche che sembrano descrivere, nell'eloquente stratificazione degli edifici e dei quartieri medievali, rinascimentali e ottocenteschi, i tempi e le vicissitudini della società cittadina. La piazza del Foro era il centro della città romana e le rovine, portate alla luce dagli scavi, formano il più importante complesso archeologico romano in Lombardia. Tra i grandi ruderi del Teatro, i resti della Curia, gli avanzi del portico orientale del Foro, è particolarmente notevole il Tempio Capitolino, eretto dall'imperatore Vespasiano nel 73 d.C.; a restauri effettuati nella prima metà dell'800, si deve la ricomposizione di alcuni elementi del pronao, sotto cui sono visibili i resti di un precedente (I sec. a.C.) santuario repubblicano. Dietro il tempio, un edificio moderno ospita il Museo Romano che annovera tra i suoi pezzi migliori la famosa Vittoria alata in bronzo, del I sec. d.C., e 6 teste romane, pure in bronzo, del II-III sec. Da visitare le due chiese più importanti del complesso monastico: la basilica di S. Salvatore, pregevole monumento alto-medievale (IX sec.), con interno a tre navate su colonne romane dai bei capitelli (VI-VIII sec.) e pareti ornate da affreschi e stucchi dei sec. VIII e XIV (affreschi del Romanino nella cappella di S. Obizio), e la chiesa romanica di S. Maria in Solario (XII sec.), coronata da un tiburio poligonale. L'ex piazza del Duomo, ora piazza Paolo VI, è il centro monumentale della città: ornata da due fontane settecentesche, è definita sul lato est da alcuni dei maggiori edifici religiosi e civili (la Rotonda, il Duomo Nuovo e il Broletto). La Rotonda o Duomo Vecchio, splendido esempio di chiesa romanica a pianta centrale, fu eretta nel XII sec. sopra la preesistente basilica di S. Maria Maggiore (sec. VI-VII). Il portale anteriore fu rifatto nel '700 dopo il crollo della torre campanaria. L'interno, semplice e severo, è formato da un vasto vano centrale coperto da una calotta emisferica su massicci pilastri e da un ambulacro anulare rialzato.

BERGAMO: Festa Patronale: Sant'Alessandro di Bergamo (26 agosto) e Santa Grata (12 maggio)

Città interessante, è nettamente articolata in due parti. Bergamo Alta, il nucleo antico, e Bassa. E nella prima lo straordinario spazio scenografico delle due “piazze del potere”. Su piazza Matteotti si affacciano il settecentesco Teatro Donizetti, restaurato e ampliato nel 1964, e la seicentesca chiesa di S. Bartolomeo, che conserva nell'interno barocco una magnifica pala di Lorenzo Lotto (1516). I percorsi antichi che salgono alla città Alta sono la v. S. Alessandro e la v. Pignolo; il raccordo moderno è costituito dal v. Vittorio Emanuele II. La via S. Alessandro risale tortuosa il colle, tra ville e giardini. Tocca la chiesa di S. Alessandro in Colonna, rifatta nel '700 e ricca di opere d'arte e la cinquecentesca chiesa di S. Benedetto, che ha una pregevole facciata rinascimentale decorata in cotto e un chiostro affrescato. La via Pignolo, fiancheggiata da bei

GIROVAGANDO[®]

in Italia

ITINERARI E GASTRONOMIA DELLE REGIONI ITALIANE

Scopri itinerari, hotels, ristoranti, trattorie, agriturismi, prodotti tipici e ricette in ogni angolo d'Italia.

www.girovagandoitalia.com

La guida che promuove le regioni italiane

Viale delle Nazioni Unite, 15 - MATERA - Telefax 0835 26 45 29

info@girovagandoitalia.com



oltre[®]

ATTUALITA' POLITICA CULTURA TURISMO SPORT SPETTACOLI

www.oltrefreepress.com

Il Quotidiano on-line di Basilicata e Puglia



PUBLITEAM

Marketing e Comunicazione

Viale delle Nazioni Unite, 15 - 75100 MATERA

Telefax: 0835.26.45.29 - cell.: 338.47.25.454 - 347.56.46.074

e.mail: redazioneoltre@libero.it



PROVINCIA
DI MATERA



ASSESSORATO
AL TURISMO



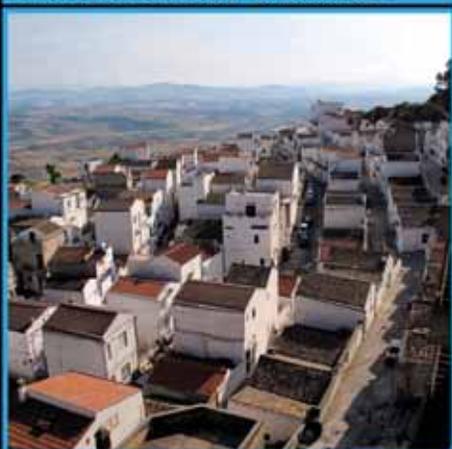
MATERA - I SASSI



MONTESCAGLIOSO - L'ABBAZIA



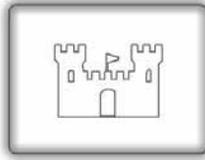
METAPONTO - LE TAVOLE PALATINE



PISTICCI - IL DIRUPO

Via Ridola, 60 - Matera - centralino tel. 0835 3061 - fax 0835 312871

www.provincia.matera.it



palazzi nobiliari del XVI-XVIII sec., sale fino alla porta S. Agostino. All'angolo con v. Tasso, la cinquecentesca chiesa di S. Spirito custodisce dipinti del Lotto, del Previtali e del Bergognone. È quindi la chiesa di S. Bernardino in Pignolo, con notevole pala del Lotto (1521) nell'abside. Altre pregevoli opere d'arte, tra cui una Trinità di L. Lotto e un Cristo portacroce di L. Costa, sono nella sagrestia della chiesa di S. Alessandro della Croce. Prendendo a d. la v. S. Tomaso, si scende tra vecchie case al neoclassico palazzo dell'Accademia (1805-10), sede di uno dei più importanti musei italiani, la Pinacoteca dell'Accademia Carrara.

LECCO: Festa Patronale: San Nicolò (6 dicembre)

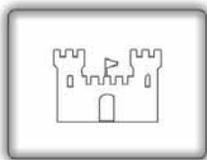
Il più antico monumento di Lecco è senza dubbio il Ponte Azione Visconti, edificato nel 1338 per collegare la città con il ducato di Milano e costituito da una lunga serie di arcate. Ancora oggi è uno degli ingressi principali a Lecco per chi proviene da Milano. Altri luoghi simbolo in città sono: il Santuario della Madonna della Vittoria, costruito per commemorare le vittime della I Guerra Mondiale. Al suo interno si conservano molte opere provenienti dalle chiese della provincia, tra le quali importanti opere di artisti lombardi del XVI secolo. Nel Museo Civico si custodiscono oggetti molto interessanti legati alle battaglie che si sono tenute in territorio cittadino, mentre nella Villa Manzoni, si raccolgono memorie legate alla figura di Alessandro Manzoni, che in questo luogo trascorse parte della sua giovinezza. Assolutamente da non perdere è la passeggiata al Porto della città, realizzato dall'Imperatrice Maria Teresa d'Austria e ancora oggi cuore commerciale di Lecco.

MONZA: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno) e San Gerardo dei Tintori (6 giugno)

Al centro di piazza Roma, fulcro della città, è l'antico Palazzo Comunale o Arengario (sec. XIII), sede del Museo Archeologico. Il principale monumento cittadino è il Duomo, eretto in forme gotiche nel sec. XIII e XIV. La facciata a fasce di marmo bianco e verde, di Matteo da Campione (1370-96), è una delle più significative testimonianze dell'architettura dei maestri campionesi. Nell'interno (trasformato nel '600-'700), la cappella di Teodolinda (visita unita a quella del Tesoro) è decorata da mirabili affreschi degli Zavattari (1444) e conserva, nell'altare, la corona del ferro (o ferrea), che si vuole forgiata con un chiodo della croce di Cristo. Il Tesoro della chiesa, esposto nel Museo Serpero, è considerato uno dei più importanti del mondo per valore storico e artistico (cimeli dei sec. V-IX). Poco distante dal centro storico è la Villa Reale, vasto complesso di edifici costruiti nel 1777-80 su progetto di G. Piermarini per conto dell'arciduca Ferdinando d'Austria. Particolarmente notevole l'edificio centrale, che dà sul giardino. In un'ala è sistemata la Pinacoteca con opere dal sec. XV al XX e in particolare di M. Bianchi. La villa è circondata da un enorme Parco creato nel 1806, movimentato da coltivi, radure, boscaglia, viali, villette e cascate, ma in gran parte occupato da impianti sportivi e dal famoso Autodromo, teatro di importanti competizioni.

PAVIA: Festa Patronale: Sant'Agostino (28 agosto) e San Siro (9 dicembre)

Piazza della Vittoria, antico luogo di mercato, cinta da portici e da case del XIV-XV sec., è chiusa dal Palazzo del Comune o Broletto (sec. XII), con un loggiato a due ordini (1563) sulla facciata rifatta nell'Ottocento e un cortile interno (XII-XV sec.) che guarda sulla parte absidale del Duomo. La fronte della cattedrale prospetta su piazza del Duomo, un tempo dominata dalla poderosa Torre



Civica (XI sec.) purtroppo crollata in tempi recenti, e ornata dal Regisole, ricostruzione moderna di una statua imperiale romana. La costruzione del Duomo fu ultimata nel 1936. L'interno è un complesso organismo a croce greca, con i bracci suddivisi in tre navate e sormontato da un'imponente cupola ottagonale di eccezionale ampiezza (la quarta in Italia). La Strada Nuova, rettifica e ampliamento del cardo romano voluta nel XIV sec. da Galeazzo II Visconti, collega il Castello dal caratteristico Ponte Coperto, ricostruito con qualche variante rispetto all'originale trecentesco distrutto da un bombardamento nel 1944. Capolavoro dell'architettura romanica lombarda è la basilica S. Michele, di fondazione longobarda, ricostruita nel sec. XII. Ha una superba facciata a capanna in pietra arenaria, alleggerita nella parte alta da una galleria rampante e ornata nella parte bassa, sopra i tre ricchi portali, da fasce orizzontali di figure fantastiche a mezzo rilievo. L'ardito interno a tre navate, in cui furono incoronati re e imperatori (da Berengario a Enrico II di Sassonia), è ricco di opere d'arte, tra cui un Crocifisso in lamina d'argento (sec. X), rilievi di maestri campionesi (1383; sull'altar maggiore) e un affresco del '400.

VOGHERA: Festa Patronale: San Bovo (venerdì antecedente l'Ascensione)

Il Duomo, dedicato a San Lorenzo, è frutto di un imponente rifacimento seicentesco ad opera di Corbetta. Dell'antica chiesa romanica sono sopravvissute soltanto le fondamenta del campanile, in parte crollato nel 1436. La facciata ottocentesca della chiesa è opera del Maciacchini. Quasi contemporanea la cupola, risalente al 1874, dove spiccano le statue all'altezza dei pilastri di sostegno. Entusiasmano i visitatori gli altari barocchi e la Madonna del Soccorso, un affresco del Quattrocento. Alla destra del portale si nota un'epigrafe risalente al 1460. L'antica testimonianza mostra i rilievi di San Siro e San Bovo, cavaliere provenzale che morì a Voghera mentre stava facendo ritorno da un pellegrinaggio a Roma.

CREMONA: Festa Patronale: Sant'Omobono (13 novembre)

Segnala da lontano il sito dell'antica Platea Maior, la piazza del Comune (centro religioso, civile e artistico), il cosiddetto Torrazzo, la torre campanaria più alta d'Italia (111 m); sul lato verso la piazza è un grande orologio del '500, con un bel quadrante seicentesco. Il Duomo è un complesso romanico con elementi gotici, rinascimentali e barocchi. Luogo di questa convivenza stilistica è la facciata principale; notevole il fregio marmoreo con i lavori agricoli, di scuola antelamica. L'interno a tre navate è impreziosito da ricche decorazioni come i cinque meravigliosi arazzi fiamminghi con la vita di Sansone, realizzati su cartoni della scuola di G. Romano; lungo le pareti della navata mediana e nell'abside centrale, ciclo di affreschi di vari pittori lombardo-veneti del XVI sec.; i due pulpiti davanti al presbiterio hanno formelle attribuite a G.A. Piatti e a G.A. Amadeo (XV sec.). A sud la piazza è chiusa dal Battistero romanico, a pianta ottagonale, coronato da una loggetta; nell'interno, coperto da un'ardita cupola a sesto acuto, fonte battesimale cinquecentesco. Le rosse facciate in laterizio degli edifici civili si contrappongono ai marmi bianchi dei monumenti religiosi. Accanto è il Palazzo del Comune, del 1206-47, sede del governo nella città antica (detto anche palazzo dei Nobili o dei Ghibellini per distinguerlo dal palazzo dei Guelfi); in una saletta interna sono esposti quattro pregiatissimi violini.

SONDRIO: Festa Patronale: Santi Gervasio e Protasio (19 giugno)

La storia della Valtellina, di cui è il capoluogo, sembra fatta per smentire l'immagine preconcepita di un mondo alpino chiuso e poco incline ai contatti. Come la Valchiavenna (compresa anch'essa



Le Bontà di Basilicata

*Tipicità e genuinità
dall'antica Lucania*



www.girovagandoinitalia.com/lebontadibasilicata
e-mail: lebontadibasilicata@libero.it • Tel. 0835.264529
cell. 338.4725454

matarazzo group

tourism division

La vacanza che
hai sempre sognato



CENTRO TURISTICO
NOVA SIRI (Matera)
Reception: Tel. 0835.537111
Uff. vendite: Tel. 0835.534311
Tel. 0835.207482 www.akiris.it



METAPONTO (Matera)
Reception: Tel. 0835.749111
Uff. vendite: Tel. 0835.741830
Tel. 0835.207482 www.alessidamo.it

www.alessidamo.it



oltre®

ATTUALITA' POLITICA CULTURA TURISMO SPORT SPETTACOLI

www.oltrefreepress.com

Il Quotidiano on-line di Basilicata e Puglia

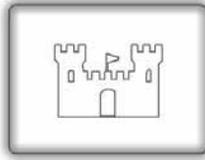


PUBLITEAM
Marketing e Comunicazione

Viale delle Nazioni Unite, 15 - 75100 MATERA

Telefax: 0835.26.45.29 - cell.: 338.47.25.454 - 347.56.46.074

e.mail: redazioneoltre@libero.it



nella provincia di Sondrio), l'alta valle dell'Adda fu percorsa incessantemente da eserciti, pellegrini, commercianti, sovrani, cortigiani. Un flusso continuo di uomini e di merci lungo gli itinerari transalpini animò, fin dai tempi più antichi, i centri principali e favorì lo sviluppo di una cultura particolarmente viva e ricca, alimentata anche dai frequenti conflitti politici e religiosi (che talora si risolsero con guerre lunghe e sanguinose) e dagli sforzi secolari per superare le difficoltà che l'ambiente opponeva al lavoro degli uomini. Del resto tutto ciò si può intuire facilmente anche oggi, percorrendo la strada di fondovalle, punteggiata di piccole e grandi industrie, fiancheggiata dai versanti faticosamente terrazzati a vigneti. L'aspetto della città, allo sbocco della Valmalenco, è ormai prevalentemente moderno.

MANTOVA: Festa Patronale: Sant'Anselmo da Baggio (18 marzo)

L'estremità nord-est della città è chiusa dalla facciata settecentesca del Duomo, ricostruito nel XVI sec. (conserva il campanile romanico e parti dell'edificio gotico originale). Nel vasto, armonioso interno a cinque navate (1545), che Giulio Romano progettò ispirandosi alle basiliche paleocristiane di Roma, sono notevoli un sarcofago paleocristiano del V sec., resti di affreschi trecenteschi nel Battistero e un grande affresco di D. Fetti. Il Palazzo Ducale è un imponente complesso di edifici costruiti e trasformati nel corso dei secoli (dal XIII al XVIII) per ospitare la corte dei Gonzaga, una delle più fastose d'Europa. Nelle varie sale sono sistemate anche pregevoli raccolte di dipinti, di sculture greche e romane, di sarcofagi romani ed epigrafi, di sculture medievali e rinascimentali.

Gli ambienti più interessanti sono: l'appartamento degli Arazzi, dov'è collocata una delle più antiche repliche dei nove arazzi eseguiti in Fiandra su cartoni di Raffaello; l'appartamento Ducale (XVI-XVII sec.), con soffitti decorati e intagliati; l'appartamento dei Nani (XVII sec.), gustosa costruzione con scale, stanze e persino una cappella in miniatura; l'appartamento delle Metamorfosi (XVII sec.), con decorazioni ispirate all'opera di Ovidio; la Rustica, opera di G. Romano modificata e completata da G.B. Bertani nel XVI sec.; la galleria della Mostra, destinata all'esposizione di collezioni preziose, con balconi che si affacciano sul cortile della Cavallerizza (sec. XVI); una serie di sale decorate da G. Romano e dalla sua scuola, dal Primaticcio e da altri artisti; infine la sala di Manto, una delle più grandiose e superbe della reggia (forse XVI sec.), che prende nome dalla mitica fondatrice della città. Qui sono particolarmente importanti i frammenti di affreschi e sinopie del ciclo cavalleresco (restaurato), che il Pisanello dipinse probabilmente nel 1446-47.

LIVIGNO: Festa Patronale: Santa Maria Nascente (8 settembre)

L'abitato, in un lembo di terra italiana sul versante settentrionale delle Alpi, si sgrana per chilometri lungo la strada che percorre l'ampio fondovalle del torrente Spöl, le cui acque confluiscono nell'Inn, per raggiungere il Danubio e il Mar Nero. E' zona franca, luogo di villeggiatura e di sport della neve. Poche case ancora rimangono di quelle costruite con tronchi d'albero e distanziate tra loro, ciò che costituiva fino a tempi recenti la caratteristica di Livigno. Nella parrocchiale di S. Maria, paliotto ligneo intagliato d'arte tedesca del '700 (altare maggiore) e due ancone lignee scolpite, coeve, nelle cappelle laterali.

Da visitare sono il Parco nazionale svizzero, km 16 a nord, il Parco nazionale dello Stelvio km 12, ponte del Gallo (confine di Stato) e il Parco nazionale svizzero.



Albergo San Lorenzo ★★★★★

Piazza Mascheroni, 9/A Bergamo – tel. 035 237383 - www.hotelsanlorenzobg.it   

Hotel Vittoria ★★★★★

Via P. Calvi, 32 - Zona Porta Vittoria - Milano - tel. 02 5456520
www.hotelvittoriamilano.it   

Hotel Leonardo Da Vinci ★★★★★

P.zza Leonardo Da Vinci, 10 – Milano – tel. 02 2666811 - www.leonardohotel.com   

Locanda dell'Oca Bianca ★★★

Via Canturina, 251 - Como - tel. 031 525605 - www.hotelocabianca.it   

Hotel Il Gallo e la Stella ★★★

Via del Santuario, 5 - Varese - tel. 033 2228581 - www.ilgalloelastella.it   

Hotel Piccolo Mondo ★★★

Via Saroch, 757 - Livigno (SO) – tel. 0342 970625 - www.hotelpiccolomondo.it   

Hotel Duomo ★★★

Via dei Gonfalonieri, 13 – Cremona - tel. 0372 35242
www.hotelduomocremona.com   

B&B Milano i 2 Navigli

Via Antonio Lecchi 9 - Milano – cell. 327 3650365 - www.bbmilano2navigli.it

B&B Malberti

Via Monteverdi, 22 - Monza – tel. 039 362106 – cell. 335 6927590

B&B Astrea

Via Negroli, 23 - Milano – cell. 349 6123682 - www.bbastrea.com

Ristorante Sant'Ambrogio

Via Vincenzo Foppa, 8 – Milano – tel. 02 36568287 - www.ristorantesantambrogio.com

Ristorante Ferro di Cavallo

Piazza Napoli, 25 - Milano - tel. 02 42293231

★ ★ ★
HOTEL



TERME
DI
RAPOLLA



Via Melfi, 170 • 85027 RAPOLLA (PZ) • Tel/Fax 0972.760113
www.termedirapolla.it info@termedirapolla.it

blot studio matera



75100 Matera P.zza M. Bianco
Tel. 0835.33.05.98 www.palacehotel-matera.it

**Ristorante El Brellin**

Via Alzaia Naviglio Grande, 14 - Milano – tel. 02 58101351 - www.brellin.com

La Giarà Ristorante

Via Chiara Novella, 3 - Cremona – tel. 0372 457458

Ristorante Millenium

Via Card. Mezzofanti, 24 – Milano - tel. 02 744050 - www.ristorantemillenium.it

Ristorante Il Capriccio

Viale Andrea Doria, 22 - Milano – tel. 02 67411411

Ristorante Pizzeria Alle Caverne

Via Grossi, 2 - Como - tel. 031 267528

Ristorante Alba

Via Lodino, 53 - Lodi – tel. 0371 427585

Ristorante Pizzeria Al Serbatoio

Via Galilei, 4 - Brescia – tel. 030 381510

Ristorante La Salumeria del Vino

Via Sanzio, 4 - Milano – tel. 02 36534945 – www.lasalumeriadelvino.it

Ristorante Savini

Via Ugo Foscolo, 5 - Milano - tel. 02 72003433 - www.savinimilano.it

Agriturismo Bon Prà

Via per Noceno - Vendrogno (LC) – tel. 0341 870122 - www.bonpra.it

Agriturismo Corte Bersaglio

Via Learco Guerra, 15 Mantova – tel. 0376 320345 – www.agriturismomantova.it

Agriturismo Cascina Nuova

Via Boschetto, 51 Cremona – tel. 0372 460433 – www.cascinanuova.it

Agriturismo Al Fenil

V. Fenil Nuovo Scoperta, 1 - Lonato del Garda (BS) – tel. 030 9129883



VINI

In Lombardia abbiamo tre importanti e rinomate DOCG: Franciacorta, soprattutto nella versione spumante, ottenuto da uve Chardonnay e Pinot, e Valtellina Superiore e Sforzato di Valtellina, entrambi rossi ottenuti da uve Nebbiolo o Chiavennasca. Tra i DOC, invece, ricordiamo il Garda Colli Mantovani (rosso), il Lambrusco Mantovano (rosso), l'Oltrepò Pavese (bianco, rosso), il San Martino della Battaglia (bianco) il Moscato di Scanzo (rosso), il Botticino (rosso) ed il Valcalepio (bianco, rosso).

OLIO

La zona elettiva per la produzione di un olio pregiato è la riva del Garda. In questa zona, pur non essendoci un clima tipico mediterraneo, si crea un microclima favorevole allo sviluppo sia quantitativo che qualitativo delle drupe. Le varietà più coltivate nonostante Casaliva, Frantoio, Leccino, pendolino, Sbresa. Segnaliamo l'ottimo Riviera del Garda Bresciano che si presenta di colore giallo intenso con riflessi verdognoli, profumo fruttato e leggermente mandorlato con sapore finissimo e delicato di gusto fruttato di oliva e di altra frutta fresca; il Riviera di Lario, colore verde-giallo; profumo fruttato leggero; sapore fruttato leggero con eventuale presenza di leggera sensazione di amaro e piccante ed il Riviera di Sebino, che differisce dal precedente per un profumo più marcato.

PRODOTTI DA FORNO

Oltre al famosissimo Panettone, prodotto meneghino simbolo natalizio, i prodotti da forno della Lombardia sono: la Michetta, tipico panino della regione chiamato anche rosetta. Formato da fior di farina, acqua, sale e lievito. Il prodotto è riconoscibile dalla singolare forma tonda con cinque rigonfiamenti laterali (petali) ed uno centrale. Una variante alla michetta è la micca che differisce dalla prima per il taglio centrale a forma di croce. Tra i prodotti da forno dolci segnaliamo la Torta Sbrisolana, tipico dolce di Pavia, molto particolare per la presenza di mandorle tritate; la spongarda, prodotto cremonese nel cui impasto ci sono miele, nocciole, cedro candito, uva sultanina e spezie. Da segnalare, inoltre, la torta paradiso, la tortionata.

LATTE e FORMAGGI

È la regione italiana con la maggior presenza di prodotti tipici caseari: ben 96 ! Del resto, sono quasi tutti noti e famosi, in Italia e nel Mondo. Abbiamo infatti prodotti come il Gorgonzola, il Grana Padano, il Taleggio, lo Stacchino, il Quartirolo, la Crescenza, il Mascarpone, il Bitto. Un vero e proprio patrimonio gastronomico e storico-culturale che merita approfondimenti su testi specialistici e con degustazioni guidate.

CARNI SALUMI ED INSACCATI

Molto ricco è il panorama dei salumi della Lombardia. L'uso delle carni è ovviamente legato alla presenza nel corso dei secoli degli allevamenti zootecnici delle zone montuose della regione. I prodotti che la regione offre sono oltre ai salami stagionati, tra cui il tipico Salame Milano, abbiamo una larga diffusione della carne di oca, tra cui il salame d'oca di Mortara Ecumenico nella provincia di Pavia, tipico perché è un salame che viene cotto e a differenza degli altri salami d'oca contiene il 100% di carne di oca. Tra i salami ricordiamo il salame di Brianza, di Varzi ed in particolare proponiamo i salamini alla cacciatore. Ovviamente molto vasta è la gamma dei prosciutti, pancette e diversi tipi di salumi di carne di diversi animali (cervo, cavallo, capriolo, capra e maiale).



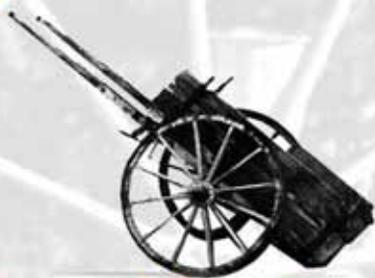
Le Bontà di Basilicata

*Tipicità e genuinità
dall'antica Lucania*



www.girovagandoitalia.com/lebontadibasilicata
e-mail: lebontadibasilicata@libero.it • Tel. 0835.264529
cell. 338.4725454

AZIENDA AGRICOLA AGRITURISTICA



Le Matinelle



- RISTORANTE
- PIZZERIA
- BRACERIA
- DEGUSTAZIONI PER EVENTI

- CAMERE
- SOSTA CAMPER
- FATTORIA DIDATTICA
- VENDITA PRODOTTI TIPICI



Coordinate satellitari

Latitudine: 40.69557452 - Longitudine: 16.51794433

Via Gravina km.4 - c.da Matinelle - S.P. Matera-Gravina - MATERA

Tel./Fax 0835 307343 - Cell. 328 9340305

www.lematinelle.com - info@lematinelle.com



La cucina lombarda, ricca, robusta e gustosa, è caratterizzata da una grande varietà di prodotti e sapori, frutto di antiche e differenti culture.

Frittelle di riso alla pavese

Ingredienti: 100 gr riso per dolci, 50 cl latte scremato, 100 gr farina, 2 uova, 70 gr dolcificante per dolci 5 gr lievito di birra, 50 gr pistacchi sgusciati, 1 cucchiaino cannella, 2 pizzichi noce moscata, 1 stecca di vaniglia, zucchero a velo, 200 gr fragole, 60 gr zucchero, olio d'oliva, 1 pizzico sale.

Preparazione: Riunite in una casseruola il latte, il riso, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a ebollizione e cuocete a fiamma dolce finché il riso avrà assorbito il liquido. Levate dal fuoco ed eliminate la vaniglia. Stemperate il lievito in poca acqua tiepida, mescolatelo al riso, coprite e fate riposare per 2 ore. Pelate e tritate i pistacchi. Battete le uova e mescolatele al riso con i pistacchi, il dolcificante, la farina, un cucchiaino di cannella e due pizzichi di noce moscata. Coprite e fate lievitare 30 minuti. Frullate le fragole con lo zucchero fino a ottenere una salsa omogenea. Friggete il riso a cucchiaiate. Sgocciate le frittelle sulla carta assorbente. Spolverizzatele di zucchero a velo e servitele ancora calde con la salsa di fragole a parte.

Cassöeula

Ingredienti: 1500 gr. verze, 800 g. costine di maiale; 250 g. cotenne di maiale pulite, raschiate e lavate; 1-2 verzini a persona (ovvero salamini da verza in mancanza o ancora meglio in aggiunta 300 g. luganega o salsiccia), 2 piedini di maiale puliti, raschiati e lavati; 1 orecchia di maiale pulita, raschiata e lavata (1 mucchetto di maiale); (codino del maiale); 200 gr carote; 200 gr sedano; 100 gr cipolla; 50 gr burro (un bicchiere vino bianco secco); brodo di carnesale, (pepe) quanto basta.

Fate bollire per circa un'ora, in una pentola con acqua bollente, i piedini di maiale tagliati a metà, le cotenne e le orecchie (Facoltativo: serve per sgrassare il maiale, se volete un piatto più o meno grasso diminuite o aumentate la durata di questa operazione). In un casseruola grande, a fuoco lento, mettete il burro e soffriggete la cipolla affettata, aggiungete le costine di maiale, l'orecchie e le cotenne tagliate a piccole strisce. Cuocere facendo rosolare bene a fuoco vivace le carni. Aggiungete sedano e carote, versate il vino bianco e farlo sfumare. Aggiungete un mestolo di brodo, mettete il sale (volendo il pepe) e rimescolate il tutto. Mettete il coperchio e lasciate sul fuoco molto basso per almeno un'ora controllando che non si attacchi al fondo (nel caso aggiungere altro brodo). Intanto pulite la verza, tagliatela a pezzi grossolanamente (cottura a fuoco basso in una pentola coperta con pochissima acqua finché non appassisce (5-10 minuti). Mettetela, quindi, nella casseruola delle carni insieme alla luganega tagliatela a pezzi ed ai verzini interi. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco moderato per altri 30 o 45 minuti controllando che non si attacchi al fondo. Provvedete ogni tanto a rimuovere il grasso in superficie. Servite ben caldo con la polenta e un buon vino rosso mosso ma non abboccato (es. Barbera del Monferrato).

Costoletta alla milanese

Ingredienti: 4 costolette di vitello (tagliate alte quanto l'osso); 100 g di burro; 2 uova; pane grattugiato; un limone; sale.

Incidere la pelle esterna delle costolette, affinché non si alzi durante la cottura, e appiattirle un poco con il batticarne. Non salare a questo punto, ma successivamente, sul piatto di portata, per non influire sulla tenerezza della carne. In un piatto fondo versare le uova e, senza salarle, sbatterle bene, poi immergervi le costolette una per volta, meno l'osso; passarle successivamente nel pane grattugiato grosso (che si sarà preparato pochi minuti prima con del pane secco), premerle poi con il palmo della mano, affinché il pane aderisca bene e non si stacchi durante la cottura. In un largo tegame scaldare soltanto (non soffriggere) il burro e, mantenendone il colore biondo e alzando un poco la fiamma, sistemarvi in un solo strato le costolette. Cuocerle 7-8 minuti per parte (devono risultare morbide e leggermente dorate), metterle poi su un piatto di portata, salarle e guarnirle con spicchi di limone. Sono ottime anche gustate fredde.

VIAGGIO IN PIEMONTE



PRINCIPALI DISTANZE CHILOMETRICHE:
TORINO-ALESSANDRIA 98 km; TORINO-CUNEO 130 km
CUNEO-ASTI 89 km; ASTI-ALESSANDRIA 39 km

Il Piemonte è una regione dell'Italia nord-occidentale che confina a sud con la Liguria, a sud-est con l'Emilia Romagna, a nord con la Svizzera, a nord-ovest con la Valle d'Aosta, ad est con la Lombardia e ad ovest con la Francia. I tre principali ambienti del Piemonte sono: la montagna, con le Alpi ad ovest, gli Appennini a sud e le colline al centro. La catena delle Alpi occupa quasi la metà di tutta la regione e la delimita a d occidente formando un arco che a sud si unisce con l'Appennino Ligure. Appartengono alla regione Piemonte le Alpi occidentali, che comprendono le Alpi Marittime, le Alpi Cozie, che culminano nella vetta del Monviso, e le Alpi Graie con il gruppo del Gran Paradiso; e il primo tratto delle Alpi centrali, che comprendono le Alpi Pennine con il Monte Rosa ed una parte delle Alpi Lepontine. Nel gruppo del Monte Rosa si trova la vetta più alta che appartiene al territorio piemontese cioè la Punta Gnifetti su cui è stato costruito il rifugio osservatorio "Margherita", detto il "tetto d'Europa" (4.5550 metri). La catena degli Appennini delimita a sud il Piemonte separandolo dalla Liguria; questa è la parte più settentrionale degli Appennini, l'Appennino Ligure, meno alto rispetto alle Alpi, è ricco di valichi transitabili anche nel periodo invernale. Tra i principali si ricordano: il Colle di Cadibona, il Passo del Turchino e il Passo di Giove, tutti in territorio ligure. In Piemonte le Alpi scendono verso la pianura in modo molto ripido e sono prive della fascia intermedia delle Prealpi che, invece, accompagnano il resto della catena fino al confine con la Slovenia. Sulla riva destra del Po, tra Torino e Casale, si trovano le colline del Po; più a sud ritroviamo invece il Monferrato ed infine le Langhe che sono il prolungamento settentrionale dell'Appennino Ligure. Il Piemonte è ricco di fiumi che fanno capo al bacino idrografico del Po che, dai 2.013 metri del Piano del Re, ai piedi del Monviso, scorre per 35 km come torrente di montagna; sbocca nella pianura all'altezza di Saluzzo e da qui prosegue con ampie curve ricevendo sia dalle Alpi che dagli Appennini numerosi affluenti che poco a poco ne aumentano la portata. Per quanto riguarda il settore turistico la regione può contare sulla vastità e diversità di paesaggi che possiede (montagna, collina, lago), ma il turismo potrebbe essere sviluppato in modo più proficuo. Le mete preferite dai turisti, soprattutto stranieri, sono

lacapag^{ra}



norcineria - vineria



Via D'addozio, 14
MATERA



oltre[®]

ATTUALITA' POLITICA CULTURA TURISMO SPORT SPETTACOLI

www.oltrefreepress.com

Il Quotidiano on-line di Basilicata e Puglia



PUBLITEAM
Marketing e Comunicazione

Viale delle Nazioni Unite, 15 - 75100 MATERA

Telefax: 0835.26.45.29 - cell.: 338.47.25.454 - 347.56.46.074

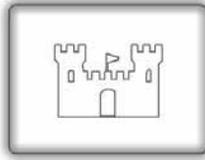
e.mail: redazioneoltre@libero.it



TENUTA MARINO



Sede legale: Via Agri, 8 - 75025 Policoro (MT) - Tel/Fax +39 0835 971415
Sede Operativa: Piano delle Rose - Noepoli (PZ) - S.Giorgio Lucano (MT) - Tel/Fax +39 0835 815978
www.tenutamarino.it - info@tenutamarino.it



il Lago Maggiore, i centri alpini dell'alta Valle di Susa e da un po' di anni anche il comune di Agliè e le zone limitrofe stanno avendo un aumento di turisti grazie alla messa in onda dello sceneggiato Elisa di Rivombrosa, le cui scene sono state girate all'interno del Castello di Agliè, che oggi è divenuto uno dei centri più visitati soprattutto durante il periodo estivo. Il Piemonte è un territorio di vini illustri in tutto il mondo, ogni provincia possiede la sua produzione di vini. I vini principali che si producono in Piemonte sono: il Barolo, Barbaresco, Barbera e l'Asti. L'arte culinaria in Piemonte ha antiche tradizioni, i piatti sono ricchi e pieni di bontà: la bagna coada e il brasato al barolo; tra i formaggi abbiamo: il Caprino della Val Vigezzo, Paglierina, il Toma biellese, il Taleggio, la Grana Padano, il Gorgonzola, la Raschera e la Robiola.

TORINO: Festa Patronale: San Giovanni Battista (24 giugno)

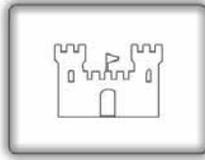
Torino ha origine nel III secolo a.C. con l'insediamento delle tribù "Taurine" lungo le rive del Po. Con l'avvento dei romani, la città, che prese il nome di Augusta Taurinorum, divenne un fondamentale avamposto romano, per il controllo delle Gallie. Nel Medioevo, divenne un Comune libero, finché nel 1280 fu concessa come feudo da Federico II ai Savoia. Nel XV secolo, dopo l'unificazione delle province sabaude, Torino ne divenne capitale. Essa, inoltre, nel 1620 ebbe un periodo molto fecondo, che durò circa due secoli; sino al 1861, che vede Torino essere insignita del titolo di capitale del Regno d'Italia sino al 1864. Nel XX secolo importante è lo sviluppo tecnologico della città, che la trasformò sino a condurla all'assetto odierno. Torino, inoltre, è stata la capitale del cinema italiano, i suoi paesaggi fungono da sfondo, ripresi all'interno dei più famosi films (ad esempio Ogni lasciata è persa o come la Gran Madre ripresa nel film The Italian job). Questa città riesce ad esprimere, anche grazie alla macchina da presa, suggestioni profonde derivanti da paesaggi surreali e turbolenti della chiesa della Gran Madre, sino a giungere a Palazzo Reale utilizzato per esprimere sensazioni passionali e struggenti. Esempi più importanti, del periodo risorgimentale, li troviamo su Via Cernia: vi sono i Giardini La Marmorata, con la statua di Alessandro Ferreo della Marmorata, il fondatore dei bersaglieri. Andando più avanti, sulla sinistra, incontriamo la Piazza Carignano, dove ci si può perdere nei meandri di uno dei luoghi più interessanti del Risorgimento in quando in quel luogo si riunì per la prima volta, il parlamento italiano e dove odiernamente ha sede il Museo Nazionale del Risorgimento. Altri capolavori li riscontriamo presso San Lorenzo; chiesa di stile barocco, che si erge in piazza Castello, vero cuore della città, alle cui spalle si innalza la guglia della Mole Antonelliana. Al centro della piazza vi è Palazzo Madama, castello abitato da Cristina D'Orleans

NOVARA: Festa Patronale: San Gaudenzio (22 gennaio)

La città, apparentemente ottocentesca, nasconde al suo interno una grande varietà di stili d'epoche più significative della storia dell'arte. Vi sono residui romani, medievali, rinascimentali e barocchi. Il Duomo è caratterizzato solo da alcuni lacerti di epoca romanica, come il campanile. Tutta la restante parte è ottocentesca, progettata da Alessandro Antonelli, in stile neo-classico. Davvero interessanti, sono gli arazzi cinquecenteschi fiamminghi, che rappresentano la vita di Salomone. Nel presbitero, si evince un frammento di un mosaico medievale e lo Sposalizio di S. Caterina, attribuito a Gaudenzio Ferrari. Il Battistero, rappresenta, una delle poche sopravvivenze, che testimoniano i secoli precedenti all'anno mille. Costruito nel V secolo, custodisce all'interno rarissime scene apocalittiche del X secolo. Importante è la Basilica di S. Gaudenzio, dedicata al primo vescovo di Novara. Quest' edificio, conserva ancora oggi, le spoglie del vescovo. La Basilica fu eretta dal Tibaldi verso la fine del Cinquecento, ma il suo splendore lo deve prettamente alla cupola ottocentesca dell'Antonelli. Questa appresta a verticissimi assaperati (parliamo di 121 m di altezza), presenta ordini sovrapposti e guglia. All'interno vi è un polittico di notevole rilevanza attribuito a Gaudenzio Ferrari. Molto bello è il Battistero, complesso che compenetra tutti i resti degli edifici che hanno segnato l'età Comunale della città (il Palazzo dei pratici, il Palazzo del Podestà e quello del Comune). Infine, San Marco, edificio seicentesco, conserva al suo interno: la vota decorata con affreschi di Moncalvo e il Martirio di San Marco effettuato dal Crespi.

IVREA: Festa Patronale: San Savino (7 luglio)

Prima tappa qui ad Ivrea è in piazza Santa Croce per visitare l'omonima chiesa del XVII secolo. All'interno della chiesa, eretta nel 1623, sono visibili interessanti affreschi di epoca barocca. I locali, utilizzati come spazi espositivi, vengono aperti al pubblico solo in occasione di manifestazioni e mostre. Ci spostiamo poi in via Monte Navale per visitare San Bernardino. La chiesa, racchiusa nell'area degli stabilimenti storici della famiglia Olivetti, è parte di un convento francescano edificato nel XV secolo. Conserva un prezioso ciclo di affreschi sulla vita di Cristo, realizzati da Martino Spanzotti nella seconda metà del '400. Arriviamo



al Monte Stella, una breve salita fiancheggiata da alcune stazioni della Via Crucis, porta al piazzale della Madonna del Monte. Del santuario edificato nel 1627 rimane solo il campanile, mentre a sinistra del vecchio edificio è sorto il Tempio della Madonna di Monte Stella. Seguendo la stradina selciata dietro alla chiesa si raggiunge in pochi minuti un notevole punto panoramico, dove sorge la cappella dedicata ai Tre Re, edificata intorno al 1220.

ALESSANDRIA: Festa Patronale: San Baudolino (10 novembre)

Città che nasce dall'unione dei borghi di Marengo, Gamondio, Borgoglio e Rovereto che si riunirono solidali contro il marchese di Monferrato, Alessandro, nome attribuitogli dal papa Alessandro III, nel 1707 fu annessa al patrimonio dei Savoia, che ne sfruttarono intensamente il potenziale militare. Terminata la guerra contro l'Austria, essa ebbe in dono cento cannoni, simbolo dell'eroicità. Chi entra nella città, rimane colpito dagli splendidi edifici ottocenteschi. La cattedrale, edificata a partire dal 1810, presenta una facciata neoclassica posteriore di qualche anno. Alla sinistra del complesso, possiamo vedere un rilievo raffigurante Gagliardo, che, secondo la leggenda, liberò la città dal Barbarossa. All'interno vi è una pala d'altare di Callisto Piazza e due tele di Moncalvo. In Santa Maria di Castello, che si trova presso il borgo di Rovereto, parte antica della città, fu costruita nel quattrocento e sorge su resti di chiese preesistenti. all'interno possiamo ammirare le terracotte policrome e un'Immacolata da Moncalvo. Interessante per coloro che amano le stravaganze è il Museo del cappello.

BIELLA: Festa Patronale: Santo Stefano Martire (26 dicembre)

Nel V secolo si stanziarono presso la città gruppi celtici provenienti dalla Gallia. Anch'essa partecipò ai grandi scontri che caratterizzarono il XIV secolo, fra Guelfi e Ghibellini. Nel 1379 fu posta sotto il dominio dei Savoia. Nel XVII secolo fu nominata da Carlo Emanuele I di Savoia capoluogo di una delle dodici province, titolo che nel 1859 gli fu tolto. Al centro di Biella Piano si affaccia il Duomo quattrocentesco che fu rimaneggiato nel Settecento. Alla sinistra di questo, troviamo il Battistero preromano, a pianta centrale con fornice e cupola, non lontano possiamo osservare il campanile, che si erge vicino ai resti dell'antica Chiesa di S. Stefano. Essa era la chiesa principale della città infatti i reperti riscontrati, mostrano vasi provenienti da una tomba del V secolo e una moneta d'oro dell'imperatore Giovanni il Pio. Nelle fondamenta, venne ritrovata la pietra tombale di Prete Albino. La sua demolizione nel 1872 non è accertata da nessun documento scritto di quell'anno..

CUNEO: Festa Patronale: San Michele Arcangelo (29 settembre)

La posizione su un'alta terrazza proprio a forma di cuneo tra i torrenti Stura di Demonte e Gesso, ne fece sin dall'inizio una città strategicamente importante, ma isolata. Confinata per secoli entro la cerchia delle mura, Cuneo iniziò a espandersi solo in epoca napoleonica nell'unica direzione possibile. Cardine tra la città vecchia e la nuova, la vastissima piazza Duccio Galimberti (dedicata al principale animatore della lotta partigiana, trucidato nel 1944), chiusa da palazzi ottocenteschi porticati, è centro di mercato e cuore della vita urbana. Il monumento più insigne della città è la gotica ex chiesa di S. Francesco, con un ricco portale del 1481; vi ha sede il Museo Civico. Le altre due chiese di qualche rilevanza sono S. Croce (1709-15), con una singolare facciata concava a due ordini, e S. Ambrogio (1703-43), opere entrambe di F. Gallo. È interessante fare il giro dei viali alberati che cingono la città sul tracciato dei bastioni demoliti nell'800: la passeggiata offre bei panorami.

VERCELLI: Festa Patronale: Sant'Eusebio (1 agosto)

Capitale europea del riso, ma non soltanto questo. La basilica di S. Andrea (1219-27) è tra le prime architetture gotiche italiane, libera ed equilibrata sintesi di modelli cistercensi ed elementi della tradizione romanica lombardo - emiliana. La facciata è scandita da loggette e aperta da profondi portali, con lunette scolpite attribuite all'Altelami e alla sua scuola (sec. XIII). Ai lati, due agili torri. Sul fianco destro sono notevoli i contrafforti, gli archi rampanti, la loggetta, il tiburo ottagonale, il campanile (XIV-XV sec.). L'interno è gotico puro, con volte a costoloni su fasci di esili colonnine che dividono le tre navate slanciate verso l'alto. Uscendo a sinistra si possono visitare alcuni ambienti superstiti della coeva abbazia: il chiostro, la sala capitolare, la sagrestia, il parlatorio. Poco distante, la Cattedrale, ricostruita nel XVI sec. sui resti della basilica paleocristiana di S. Eusebio (V sec.), mostra cospicui rimaneggiamenti settecenteschi. Sul retro, un campanile romanico (sec. XII). Nell'interno severo e maestoso spicca per lo sfarzo dei marmi policromi la cappella sepolcrale barocca del beato Amedeo IX di Savoia (XVII-XVIII sec.).

pasta

Pasta di qualità superiore prodotta con grano duro biologico proveniente dalle terre materane dell'Azienda Quarto.

Gli impasti vengono lavorati con attenzione per ottenere un prodotto di giusta consistenza; la trafilatura al bronzo conferisce alla pasta la ruvidezza necessaria per un'ottima permeabilità ai condimenti; la lenta essiccazione ne consente una buona tenuta in cottura.

Cinque formati in confezioni pregiate da 500 gr.:



Schiaffoni
Maccheroni grandi rigati



Maccheroni
Maccheroni medi rigati



Rustichelle
Formato ritorto rigato con sezione a "s"



Tubetti
Maccheroni corti rigati



Gigli
Formato corto a forma di fiore



legumi

Legumi di varietà locali e di ottima resa. Ceci, cicerchie, lenticchie sono i tre legumi secchi che l'Azienda produce nei suoi terreni vicino Matera.

Confezioni da 500 gr.:



Ceci
Ceci cotti materani



Cicerchie
Cicerchie materane



Lenticchie
Lenticchie tradizionali



Biot Studio Matera

Tenute Zagarella



Azienda Agricola Fratelli Quarto S.s.
C. da Due Gravine, Sede fisc. Via P. Vena, 75
E-mail: azquarto@tin.it, 75100 Matera, Italia

GIROVAGANDO[®] *in Italia*

ITINERARI E GASTRONOMIA DELLE REGIONI ITALIANE

***Scopri itinerari, hotels, ristoranti,
trattorie, agriturismi, prodotti tipici
e ricette in ogni angolo d'Italia.***

www.girovagandoitalia.com

La guida che promuove le regioni italiane



PUBLITEAM
Marketing e Comunicazione

V.le delle Nazioni Unite, 15 - 75100 MATERA - Telefax. 0835.26.45.29
e-mail: info@girovagandoitalia.com - cell.: 338.47.25.454 - 347.56.46.074

**Hotel Diplomatic ★★★★★**

Via Cernaia, 42 - Torino – tel. 011 5612444 - www.hotel-diplomatic.it   

Diamante Hotel ★★★★★

Via Gambalera, 137 Alessandria – tel. 0131 611111
www.hoteldiamantealessandria.it   

Lovera Palazzo Hotel ★★★★★

Via Roma, 37 - Cuneo - tel. 0171 690420 - www.palazzolovera.com   

Hotel Residence San Paolo ★★★★★

Via Spalato, 7 - Torino - tel. 011 385 3953 - www.sanpaolo-to.com   

Hotel Cinzia ★★★★★

Corso Magenta, 71 - Vercelli – tel. 0161 253585 - www.hotel-cinzia.com   

Hotel Pesce D'oro ★★★★★

Via Troubetzkoy, 136 - Verbania – tel. 0323 504445 - www.hotelpescedoro.it   

B&B Cascina Amerio

Località Valterza, 66 Asti - tel. 338 2357736 - www.bebcascinamerio.it

B&B Arcobaleno

Via Verona, 102 Alessandria - cell. 334 8919509 – www.bed-and-breakfast.it

B&B Gilda

Via San Bernardino, 12 Torino - tel. 011 375241 - www.bbgilda.it

Ristorante Le Bistrot

Piazza Garibaldi, 7 - Chivasso (TO) – tel. 011 9103679 - www.lebistrot.albergoditalia.com

Ristorante La Tana del Re

Via Virgino, 1 – Torino - tel. 011 8141479 - www.latanadelre.it

Ristorante All'Opera

Via Carlo Alberto, 5 – Torino - tel. 011 883500 - www.ristorantealopera.it

Trattoria Il Tempo Ritrovato

Via Passo del Brennero, 2 – Torino – tel. 011 747380 - www.trattoriailtemporitrovato.it

Ristorante Montecarlo

Via San Francesco da Paola 37 - Torino – tel. 011 888763
www.ristorantemontecarlotorino.com

Ristorante La Badessa

Piazza Carlo Emanuele 11/17 - Torino –tel. 011 835940 - www.labadessa.net



Ristorante Delle Antiche Contrade

Via Savignano, 11 - Cuneo – tel. 0171 480488 - www.antichecontrade.it

Il Girone Dei Golosi

Via Vinzaglio, 67 - Alessandria – tel. 0131 223710 – www.gironedeigolosi.com

Da Enzo Ristorante Pizzeria

Str. al Lanificio, 2 - Biella - tel. 015 401500

La Gargotta Trattoria

Via Bassignano, 67 - Cuneo – tel. 0171 64409 - www.lagargotta.it

Al Ristorante Parmigiano

Via dei Cattaneo, 4/6 - Novara – tel. 0321 623231 - www.albergoristoranteparmigiano.it

Ristorante da Giorgio

Via delle Grazie, 2 Novara – tel. 0321 625999 - www.ristorantedagiorgio.com

Trattoria della Posta

Località Sant'Anna - Monforte d'Alba (CN) - tel. 0173 78120 - www.trattoriadellaposta.it

Cambiocavallo Ristorante

Via Gioacchino Testa, 47 - Asti – tel. 0141 1856500 - www.cambiocavallo.com

Agriturismo Pian De Luca

Reg. Paroldi, 1 - Vesime (AT) - tel. 0144 89050 - digilander.libero.it/piandelduca

Agriturismo La Regibussa

Loc. Casabianca 110 - Asti - tel. 0141 215 951 - www.laregibussa.it

Agriturismo La Corte

Strada Sant'Antonio 54 - Bussolino di Gassino (TO) - tel. 011 9607773

Agriturismo Al Castello di Corveglia

Borgo Corveglia, 86 - Villanova D'Asti (AT) - tel. 0141 948407

Agriturismo Tra Serra e Lago

Via Morzano, 31 - Vercelli - tel. 0161 987335 - www.traserraelago.it

Agriturismo Ai Miller

Via Cotonificio, 28 - Verbania (VB) - tel. 0323 571574

GIROVAGANDO[®]

in Italia

ITINERARI E GASTRONOMIA DELLE REGIONI ITALIANE

Scopri itinerari, hotels, ristoranti, trattorie, agriturismo, prodotti tipici e ricette in ogni angolo d'Italia.

www.girovagandoitalia.com

La guida che promuove le regioni italiane

Viale delle Nazioni Unite, 15 - MATERA - Telefax 0835 26 45 29

info@girovagandoitalia.com



www.oltrefreepress.com

Il Quotidiano on-line di Basilicata e Puglia



PUBLITEAM
Marketing e Comunicazione

Viale delle Nazioni Unite, 15 - 75100 MATERA

Telefax: 0835.26.45.29 - cell.: 338.47.25.454 - 347.56.46.074

e.mail: redazioneoltre@libero.it



**PROVINCIA
DI MATERA**



**ASSESSORATO
AL TURISMO**



MATERA - I SASSI



MONTESCAGLIOSO - L'ABBAZIA



METAPONTO - LE TAVOLE PALATINE



PISTICCI - IL DIRUPO

Via Ridola, 60 - Matera - centralino tel. 0835 3061 - fax 0835 312871

www.provincia.matera.it



VINI

È la regione italiana con il più alto numero di vini di qualità. Tra DOCG e DOC se ne contano attualmente ben 52 ! Abbiamo superbe e famose DOCG come il Barolo (rosso, da uve Nebbiolo), l'Acqui (rosso, da uve Brachetto), l' Asti (bianco, da uve Moscato bianco), il Gattinara (rosso, da uve Nebbiolo e Bonarda di Gattinara) ed il Barbaresco (rosso, da uve Nebbiolo). Tra le DOC, invece, ricordiamo il Barbera d'Alba (rosso, da uve Barbera), il Barbera d'Asti (rosso, da uve Barbera, Freisa, Grignolino e Dolcetto) ed il Monferrato (rosso, da diverse uve a bacca rossa).

CARNI E SALUMI

La regione offre una moltitudine di prodotti sia come salumi che come carne. Il Cappone è una delle carni più diffusa, è un pollo maschio castrato preparato in diversi modi a seconda delle tipologie. Segnaliamo il cappone di Monasterolo di Savigliano (CN); Cappone di Morozzo (CN); Cappone di San Damiano d'Asti (AT); Cappone di Vesime (CN). Altro prodotto è la famosissima Bresaola, tipo di carne salata conciata con spezie ed aromi naturali (cannella, chiodi di garofano, aglio, rosmarino, alloro, facoltativamente ginepro. Segnaliamo la Bresaola di Val d'Ossola, di Cervo (coscia e spalla) e di Cavallo (ricavata dalle cosce, fesa, sottofesa, noce e lombata).

PRODOTTI DA FORNO

Il prodotto tipico del Piemonte è senz'altro il Grissino la cui origine risale al 1600. Sono dei bastoncini ottenuti da farina, acqua, sale cioè gli stessi ingredienti del pane. I Biscottini di Novara sono un altro prodotto tradizionale risalente a qualche secolo addietro. Prodotto nelle zone limitrofe al capoluogo piemontese si presenta molto leggero, friabile e spugnoso ottimi da intingere nel vino e nell'acqua. Un altro prodotto famoso è il Pane dell'ospite che viene ottenuto con farina di segale.

LATTE e FORMAGGI

Le produzioni casearie di questa regione sono tra le più importanti d'Italia, sia per quantità che per qualità. Tra i prodotti migliori e rinomati ricordiamo il Bra, formaggio originario della provincia di Cuneo, ottenuto da latte vaccino a cui si aggiunge del latte ovi-caprino, semigrasso, presente in due tipologie: il duro ed il tenero. La pasta varia dal bianco al giallo ed ha sapore leggermente piccante. Altro gusto formaggio è la Toma in diverse e numerose varietà: Toma Piemontese (DOP), della Val di Susa, Biellese, di Celle, di Elva ecc. Ricordiamo, infine, la Robiola di Roccaverano (DOP) ricavata da latte intero vaccino più latte ovi-caprino. Presenta pasta tenera, friabile, bianca o tendente al giallo se stagionata, elevato tenore di grasso grasso (48-50%), sapore dolce o piccante.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Tra i prodotti più diffusi abbiamo le castagne, per via dei numerosi castagneti che coprono un vasto territorio regionale. La Castagna della Val Borbera, precisamente nei comuni di Albera Ligure (AI), Cabella Ligure (AI), Cantalupo Ligure (AI), Carrega Ligure (AI), Grondona (AI), Mongiardino Ligure (AI), Roccaforte Ligure (AI) e Rocchetta Ligure (AI). In queste zone ci sono vecchie varietà locali ancora coltivate e commercializzate tra cui la "tempurja", "serviasca" e "russainna". Nel cuneese è diffusa la Castagna delle valli cuneesi, le cui varietà sono: Ciapastra, Tempuriva, Bracalla, Contessa, Pugnante, Sarvai d'Oca, Sarvai di Gurg, Sarvaschina, Siria, Rubiera, Marrubia, Gentile, Verdessa, Castagna della Madonna, Frattona, Gabbiana, Rossastra, Crou, Garrone Rosso, Garrone Nero, Marrone di Chiusa Pesio. La castagna si presenta di colorazione esterna del pericarpo che va dal marrone chiaro al bruno scuro, un ilo più o meno ampio, mai debordante sulle facce laterali di colore nocciola e raggiatura stellare, un epicarpo da bianco a giallo paglierino, una consistenza croccante ed un sapore dolce e delicato. Da segnalare ancora alcuni frutti tradizionali come la Ciliegia di Pecetto e la precoce di Rivarone e la Ciliegia bella di Garbagna; la fragola delle valli cuneesi, di San Raffaele Cimena e la fragolina di San Mauro Torinese. Sono tutti frutti che ovviamente non reggono il mercato attuale ma che rappresentano ottimi e prelibati prodotti di nicchia.

MIELE

Prodotti esclusivamente in Piemonte sono il miele di Sicyos (pianta perenne che cresce lungo gli argini dei fiumi specialmente in provincia di Novara) ed il miele di brugo o di brughiera (dal nettare di arbusti che crescono in questo particolare tipo di suoli).



Ricca di sapori e di storia e caratterizzata da una vasta quantità di piatti caratteristici, la cucina piemontese affonda le proprie radici nella tradizione popolare, ma non per questo priva di eleganza e raffinatezza.

Gnocchi Alla Piemontese

Ingredienti Un kg. di patate passate in purea , 100/300 gr. di farina bianca.

Preparazione: Lessate un kg di patate in acqua salata, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Impastate con massimo 300 gr di farina (se ne mettete meno il gnocco risulterà meno duro ma molto più buono anche se tenderà a disfarsi) infarinate bene la spianatoia e formate con la pasta ottenuta un lungo grissino spesso un dito circa, tagliate dei cilindretti lunghi circa 2 cm, passateli tra i denti di una forchetta per dargli la caratteristica forma. Buttateli in acqua bollente salata e appena verranno a galla toglieteli con una schiumarola. Conditeli con burro e formaggio (fontina) fuso, con un sugo di carne, o anche solo con un sugo di aglio pomodoro e basilico.

Brasato di manzo al Barolo

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di carne magra di manzo (parte della coscia o sottopaletta); prezzemolo; salvia; rosmarino; aglio; 2 foglie di alloro; una cipolla piccola; una carota; un gambo di sedano; farina bianca; una bottiglia di Barolo, olio d'oliva; burro; lardo; noce moscata; spezie; sale; pepe.

Steccare la carne con il lardo. Preparare, quindi, un trito di prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio e versarlo in una ciotola, unendo sale, pepe, una presa di spezie e noce moscata. In una casseruola capiente preparare un soffritto con la cipolla affettata, olio e un pezzetto di burro; adagiarvi la carne, precedentemente infarinata, spolverizzare con il trito, unire la carota affettata, il sedano tritato, le foglie di alloro e qualche ciuffo di prezzemolo. Far dorare la carne su tutti i lati e poi disporla su un foglio di carta assorbente per eliminare l'unto eccessivo. Stemperare nel fondo di cottura un po' di farina bianca, bagnare con un bicchiere di Barolo e attendere che si restringa. Unire di nuovo la carne, farla insaporire, quindi ricoprirla con il vino rimanente. Lasciare cuocere per almeno 3 ore con il coperchio. Servire la carne a fette non sottili, cosparse con l'intingolo, ben denso, passato prima al setaccio.

Fonduta con i tartufi bianchi di Alba

Ingredienti: 300 g di fontina della Val d'Aosta tagliata a dadini; 150 g di fontina più magra tagliata a dadini; latte quanto basta per coprire il formaggio in modo completo; 4 tuorli d'uovo; 350 g di burro; 70 g di tartufo bianco d'Alba.

Lasciare riposare per 3 ore il formaggio nel latte. Subito dopo sostituire il latte con altro fresco. In un recipiente a parte sciogliere la fontina, il burro e aggiungere le uova. Versare nel recipiente la fontina ed il latte. Cuocere a bagnomaria, mescolando in continuazione. Servire la fonduta caldissima cospargendola con il tartufo finemente affettato.



PUBLITEAM
Marketing e Comunicazione

- **PIANIFICAZIONI PUBBLICITARIE
CON MEDIA LOCALI E NAZIONALI**

- **SERVIZI DI UFFICIO STAMPA E
COMUNICAZIONE PER AZIENDE,
CONVEGNI E FIERE**

- **GRAFICA E FOTOGRAFIA
PUBBLICITARIA**

- **DISTRIBUZIONE DI MATERIALE
PUBBLICITARIO**

V.le delle Nazioni Unite, 15 - 75100 MATERA
Telefax. 0835.26.45.29 cell.: 338.47.25.454 - 347.56.46.074
e.mail: publiteam.1@libero.it