

lonely planet™



SCOPRI L'ITALIA CHE NON SAPEVI

Paesaggi
e cammini
natura e sport
arte e sapori



REALIZZATO PER



Nel nostro Paese c'è sempre qualcosa che ancora non conosci

Altopiani che sembrano angoli dell'Asia centrale, il rifugio alpino più alto d'Europa, una zipline che vi spara a 120 km orari sopra boschi e villaggi, una spiaggia di palme tra le vette alpine. Che vi piaccia il turismo attivo, quello più lento o girovagare per borghi nascosti alla ricerca di sapori sorprendenti, troverete sempre un angolo d'Italia pronto a stupirvi. Questa guida vi accompagnerà alla scoperta di 63 tra luoghi o esperienze selezionati per voi.



Clicca
sulla
regione



SEGUI LE ICONE E COSTRUISCI IL VIAGGIO PERFETTO PER TE





Abruzzo

© Regione Abruzzo



La Via Verde dei Trabocchi



© Shutterstock, M. Borrelli

Un tipico trabocco

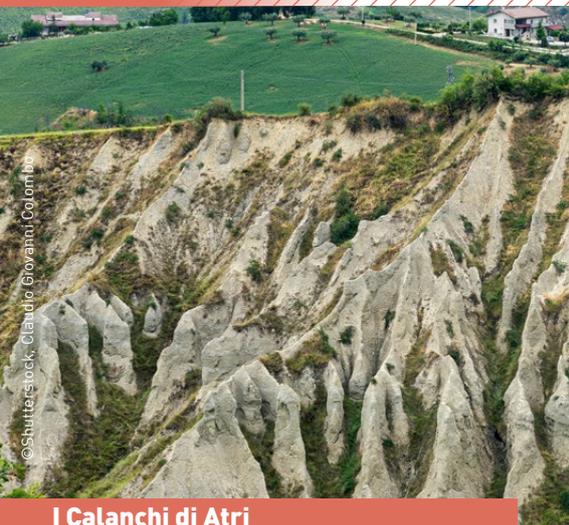


IN BICI FRA TERRA E MARE LA COSTA DEI TRABOCCHI

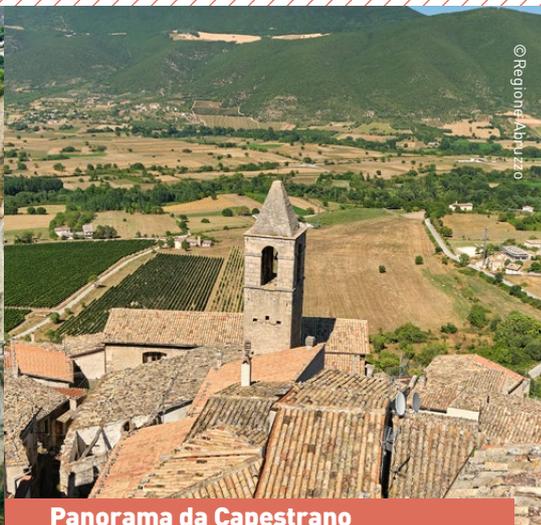


Le macchine da pesca che scandiscono poeticamente la successione di borghi dal verace fascino marinaro danno vita alla Costa dei Trabocchi, splendido tratto del litorale chietino fatto di spiagge sabbiose,

calette orlate da una vegetazione selvaggia, tratti rocciosi lambiti da un mare limpidissimo, riserve naturali e meraviglie artistiche come l'Abbazia di San Giovanni in Venere. Questo lembo di costa abruzzese si può esplorare in molti modi, ma da quando esiste la **Via Verde dei Trabocchi** è la bicicletta il mezzo da scegliere. Questa pista ciclopedonale, infatti, sfrutta il tracciato dell'ex ferrovia dismessa che corre parallelamente al mare: un percorso perfettamente in piano, comodo e con continue opportunità di soste per un bagno refrigerante o un pranzo romantico. L'intera via, di cui molti percorrono alcuni tratti a piedi, una volta ultimata misurerà 42 km, da Ortona a Vasto. Contestualmente è stata potenziata anche la mobilità dell'area, con stazioni per noleggiare le biciclette, un servizio di autobus attrezzati per il trasporto delle biciclette e collegamenti con altri percorsi ciclabili che dalla costa si dirigono verso le colline dell'interno. Sul [sito della Rete Ciclabile dei Trabocchi](#) troverete tutti i consigli per affrontare i 263 km che si sviluppano lungo 12 percorsi.

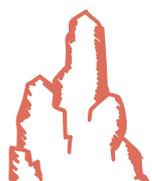


I Calanchi di Atri



Panorama da Capestrano

★ SCOPRIRE L'OASI WWF CALANCHI DI ATRI



Proprio a ovest di Atri (TE), tra liquirizia, capperi e cespugli di rosa canina si apre la **Riserva Naturale Regionale Oasi WWF Calanchi di Atri** che protegge formazioni rocciose scolpite dall'acqua e dal vento, dove i toni di verde si scontrano con quelli del marrone in un'esplosione di architetture naturali dai nomi evocativi come 'Bolge Dantesche' e 'Unghiate del Diavolo'. I calanchi sono un fenomeno geologico antichissimo provocato dall'erosione delle acque piovane, che, non riuscendo a formare dei torrenti per scolare a valle, riversano la loro energia tra i colli, dando vita a sculture naturali, smussate anche dal vento, che con il tempo fa da scalpello. Un posto magico, dove anche i bambini potranno addentrarsi a caccia di fossili marini o partecipare a uno dei tanti laboratori organizzati dai gestori della riserva.

🏰 I PANORAMI DI CAPESTRANO



Arroccato sul crinale che divide la piana di Navelli dalla Conca di Ofena, **Capestrano**, in provincia dell'Aquila, è conosciuto per l'importantissimo ritrovamento della scultura di un fiero guerriero dell'antico popolo dei vestini, caduto in battaglia, che è divenuta il simbolo del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga ed emblema dell'Abruzzo nel mondo. Ma qui dovete venire soprattutto per il panorama, che spazia sull'ampia valle del Tirino fino ad accarezzare le pendici meridionali del massiccio del Gran Sasso, e per i vicoli, dove si godono scorci ricchi di storia e momenti di puro relax da arricchire con un ottimo bicchiere di vino accompagnato da qualche piatto tipico. Da non perdere è il Lago di Capo d'Acqua, che cela nei suoi fondali un mondo sommerso fatto di alberi, case e strade, da esplorare con le bombole o a bordo di trimarani dal fondo trasparente.



Pallotte cac'e'ove



Ova, formaggio e pane: tre ingredienti semplici, che si conservano facilmente, vengono combinati insieme nelle sugose polpette che sono diventate il piatto emblema della cucina abruzzese. Buone sempre, ma eccezionali se preparate con **olio DOP aprutino pescarese** e **pecorino di Farindola**. Il primo, prodotto nella provincia di Pescara entro tre giorni dalla raccolta delle olive, è ricco di polifenoli, fondamentali per la salute del cuore, e per il sapore fruttato è capace di esaltare zuppe e carni. Il secondo, di tradizione antichissima, è ottenuto con latte crudo, cioè non bollito.



VINI CONSIGLIATI
Montepulciano,
Trebiano
e Cerasuolo
d'Abruzzo





**LEGGENDE INSOLITE E
ARCHITETTURE FIABESCHE**

GLORENZA



Ancora raccolta all'interno delle mura cinquecentesche, la **cittadina più piccola dell'arco alpino** è un frammento di Tardo

tumultuosa che la portò a prosperare come centro dei commerci, in particolare quello del sale, ma anche a essere più volte teatro di battaglie: la cittadina medievale che è arrivata intatta fino ai nostri giorni fu in realtà ricostruita nel 1499 dopo essere stata rasa al suolo dagli svizzeri. Dai camminamenti della cinta muraria si vede l'intero abitato e la placida distesa di verde circostante, protetta dalle montagne. Il piccolo centro ha vie porticate dai muri spessi, dimore nobiliari impreziosite da affreschi e bovindi decorati, fioriere curate che aggiungono una nota di colore alle facciate dalle tinte tenui e un campanile a bulbo di gusto tirolese. Ad aggiungere un tocco fiabesco alle atmosfere ovattate di Glorenza contribuisce anche un'insolita leggenda: quella del **processo ai topi**. Era il 1519, quando una folta popolazione di roditori invase Glorenza. Gli abitanti, preoccupati dai danni ai raccolti e



Alto Adige

Piazza della Città (Stadtplatz)

Medioevo sfuggito allo scorrere del tempo: incastonata nell'Alta Val Venosta, vicino al confine con la Svizzera, Glorenza è una località fiabesca dove il silenzio è interrotto solo dal gorgoglio dell'Adige, dallo sporadico rintocco di una campana o dal vociare di abitanti e turisti nelle sue viuzze. Prima di chiudersi nella quiete della sua **imponente cinta difensiva**, con tre porte d'accesso, sette torri e trecentocinquanta feritoie, Glorenza ebbe però una storia

alle abitazioni, corsero ai ripari e... citarono in giudizio i topi! Fu un processo con tutti i crismi quello che ebbe inizio il 21 ottobre e si protrasse tutto il tempo necessario per interrogare i testimoni e dare modo all'avvocato difensore dei roditori di perorare la sua arringa. Alla fine gli 'imputati' furono condannati all'esilio. Oggi si possono ancora vedere alcuni topolini nelle case e nelle pasticcerie della città: sono i '**topi di Glorenza**', **dolci e fatti di cioccolato**.

**ACQUA E VINO: IN BICI
FRA IL LAGO E LE VIGNE**

LAGO DI CALDARO



Il più famoso lago altoatesino è un angolo di natura e di bellezza da godere da diverse prospettive: direttamente dalle sue acque balneabili, le più calde dell'arco alpino, magari a bordo di un windsurf; o dalle sponde, in sella a una bicicletta, lungo la bella **pista ciclabile** che inizia a sud di Caldaro e scende fino alla riva del lago, snodandosi per circa 3,5 km. Per i ciclisti più allenati, inoltre, il Lago di Caldaro riserva una serie di **itinerari in mountain bike** nei dintorni davvero scenografici: dalla pista ciclabile si può infatti imboccare la **Strada del Vino**, per passare dalla quiete lacustre ai paesaggi 'inebrianti' dei vigneti. Tra le tante opzioni, si possono raggiungere da Caldaro i Laghi di Monticolo, inoltrandosi tra boschi e vitigni. Chi preferisce le sfide ad alta quota può mettersi alla prova sulle salite che portano in cima al Monte Roen.

**GIARDINI DA VIVERE,
TOCCARE, ANNUSARE**

CASTEL TRAUTTMANS- DORFF



Una pietra sonora che in pochi secondi restituisce l'eco delle vostre parole; fichi, gelsi, querce da sughero e melograni alle latitudini dell'Alto Adige e l'uliveto più settentrionale d'Italia, con un esemplare dalla veneranda età di 700 anni; e la Spiaggia delle Palme, con tanto di sabbia dorata e le cime innevate del Gruppo di Tessa all'orizzonte: i **Giardini di Castel Trauttmansdorff**, con i loro 12 ettari di superficie, 83 ambienti botanici e quasi 6000 specie vegetali, sapranno stupirvi e incantarvi. In questo grande parco, raggiungibile a piedi da Merano seguendo il Sentiero di Sissi, la scoperta degli ambienti naturali, suddivisi in **Boschi del Mondo**, **Giardini del Sole**, **Giardini Acquatici** e **Paesaggi dell'Alto Adige**, si accompagna a esperienze artistiche, stazioni multisensoriali, vedute panoramiche e un Museo del Turismo.



Canederli



Nella versione altoatesina, questi grandi e sferici gnocchi di pane devono il loro sapore pieno a un ingrediente speciale: lo **speck Alto Adige IGP**. Questo prosciutto aromatico e speziato è un prodotto antichissimo nato per la necessità di conservare la carne dei maiali macellati nel periodo natalizio. Oggi ha il marchio IGP ed è ricavato da cosce di suino selezionate e disossate, lavorate secondo ricette tramandate da generazioni. L'unicità rispetto ad altri salumi è che lo speck è sia stagionato sia affumicato. Inoltre la crosta speziata gli conferisce un aroma particolare.



VINO CONSIGLIATO
Lagrein Rosato
Alto Adige DOC



**SCOPRI
LA RICETTA**





ADRENALINA AD ALTE QUOTE IL VOLO DELL'ANGELO



La Basilicata è già nota da tempo per i suoi scenari mozzafiato – dalle magnificenze sotterranee di Matera ai calanchi – ma i viaggiatori più avventurosi cominciano a scoprire in questa regione un altro tipo di attrattive che tolgono il respiro: vie ferrate, ponti tibetani che oscillano sospesi su precipizi vertiginosi e soprattutto una sorta di zipline che è adrenalina pura!

Nelle Dolomiti Lucane, una cinquantina di chilometri a sud-est di Potenza, il **Volò dell'Angelo** è ormai una delle tappe d'obbligo per chi viaggia in cerca di emozioni: certo, ci vuole una certa dose di sangue freddo per attraversare uno strapiombo a 400 m di altezza, distesi e legati a un cavo di acciaio lungo 1550 m, raggiungendo la velocità di 120 km orari, ma l'esperienza è elettrizzante e del tutto priva di rischi, grazie all'apposita imbracatura studiata per garantire la massima sicurezza. Immaginate una sorta di funivia umana a gravità che collega i borghi di Pietrapertosa e Castelmezzano e che per un minuto vi regala il brivido del volo su uno scenario naturale semplicemente favoloso, fatto di pinnacoli vertiginosi e creste di roccia immersi nel verde lussureggiante delle montagne. E per sollevarvi da incombenze pratiche e farvi godere appieno le vostre paure è attivo un servizio di navette, che collega i borghi alle stazioni di arrivo e di partenza. Solo per giungere alla stazione di partenza di Castelmezzano bisogna affrontare una camminata di una ventina di minuti. Indossate scarpe comode.



Basilicata





Torre saracena



★ POTENZA DELL'ACQUA CASCATE DI SAN FELE



Nell'angolo nord-occidentale della provincia di Potenza, in una piccola conca tra due speroni di roccia, si adagiano le case di San Fele, un paesino che vive in simbiosi con la natura e con la sua maggiore attrazione: le **cascate del torrente Bradano**. Il loro nome 'U Uattënnièrë' (impronunciabile per chiunque non parli il dialetto!) indica il macchinario che negli antichi opifici sfruttava la potenza dell'acqua per battere la lana e renderla compatta. A differenza dei lanieri di un tempo, però, voi non dovrete affatto faticare in questo luogo incantevole: troverete infatti 10 cascate 'attrezzate', raggiungibili con sentieri di varia lunghezza – alcuni, come quello che conduce alla cascata più alta, sono percorribili in 10 minuti dal borgo, altri in sette ore. D'estate alcune cascate sono balneabili, come il Paradiso, che sotto ha un pozzo profondo più di 6 m.

🏰 POESIA, ARTE E TRADIZIONI TRICARICO



A meno di un'ora d'auto da Matera, è uno dei borghi culturalmente più ricchi della Basilicata e non fatterete a innamorarvene: forse per il fascino delle testimonianze di epoca normanna o per i quartieri arabi; o forse per la poesia che avvolge il paese: tra le sue stradine si snoda un **percorso letterario** dedicato all'ex sindaco e poeta Rocco Scotellaro, di cui ricorreranno i 100 anni dalla nascita nel 2023. E poi ci sono loro, le maschere antropologiche, frutto di antica tradizione. Le vedrete sfilare nel **più importante Carnevale della regione**, che ha inizio il 17 gennaio in onore di sant'Antonio Abate, protettore degli animali (le maschere infatti raffigurano mucche e tori). Le vedrete di nuovo nel tradizionale raduno di giugno che richiama maschere da ogni parte d'Italia e d'Europa; e in mostra a Palazzo Lizzadri, scrigno di arte e cultura che ospita anche un museo dei costumi tradizionali.

La ciammotta può essere farcita dei più vari ingredienti, perché la vera e più importante costante è il pane che viene riempito di sapori. Meglio se è il **pane di Matera IGP**. C'è chi dice che il suo segreto sia la farina di semola di grano duro, come prevede la ricetta antica, chi invece insiste sulla qualità dell'acqua. In ogni caso, il risultato è un'eccellenza lucana, un pane gustosissimo dalla crosta spessa e croccante, di colore bruno dorato e dal leggero profumo di bruciato, e dalla mollica gialla porosa. Il pane si mantiene fragrante se conservato all'asciutto, avvolto in un telo di lino.

VINO CONSIGLIATO
Aglianico del
Vulture



**SCOPRI
LA RICETTA**



A PIENI POLMONI LA CICLOVIA DEI PARCHI



Strade, piste e sentieri ciclabili si immergono nel verde del Pollino, della Sila, delle Serre e dell'Aspromonte, regalando ai ciclisti una boccata d'ossigeno davvero rigenerante: l'**aria più pulita d'Europa**, rivelano alcuni studi condotti dall'Unione Europea, si respira infatti proprio qui, in Calabria, sulla Sila!

In sella alla bici, fate un bel respiro e preparatevi a **un'avventura su due ruote** che si snoda per 545 km, suddivisi in 12 tappe che tra saliscendi toccano picchi di 1690 m. Intorno a voi scorreranno scorci incantati di natura, dai rari pini loricati del Pollino fino ai giganti della Sila e al monolite più grande d'Europa, Pietra Cappa; vicoli, porte ad arco e torri merlate in borghi dalle storie antiche, a partire da Laino Borgo, la tappa più settentrionale della Ciclovìa, immersa in suggestioni di Medioevo; tavole imbandite di allettanti prodotti tipici: nelle vostre soste potrete gustare delizie come i bocconotti di Mormanno (tortine di pasta frolla ripiena), i formaggi della montagna, la patata della Sila, il pane di Cerchiara e il pesce 'stocco', l'unico che da sempre arriva anche nelle tavole dell'entroterra. E a sorprendervi nel corso delle vostre pedalate sarà lo sguardo schivo di un capriolo come l'espressione estatica di una santa che vi guarda da una tela di Mattia Preti, il 'Caravaggio' calabrese, nativo di Taverna (Sila). La Ciclovìa vi porterà infatti anche alla scoperta di tesori del patrimonio artistico della regione, inclusi i Bronzi di Riace, esposti a Reggio Calabria, ultima tappa.



Calabria

Sila, località Quaresima



©Associazione Cammino Basiliano

★ IN ARMONIA CON LA NATURA E CON LO SPIRITO CAMMINO BASILIANO



Da **l** confine con la Basilicata fino allo Stretto di Messina: con i suoi 1390 km totali, frazionati in 73 tappe da Rocca Imperiale a Reggio Calabria, il **Cammino Basiliano** è un incredibile viaggio nella storia e nell'arte, nella biodiversità e nelle tradizioni fra richiami greci, romani, normanni, inoltre attraversa 3 siti UNESCO e 9 borghi più belli d'Italia. Ma è anche un viaggio nel tempo. E forse un po' dentro se stessi. Nel Medioevo i monaci basiliani partivano per lunghe missioni di evangelizzazione durante le quali fondavano luoghi di culto in zone impervie e inospitali, dove riproducevano le caratteristiche dei monasteri della Cappadocia. Oggi i sentieri da loro tracciati, che corrono lungo la catena appenninica calabra regalando viste panoramiche sulle coste dello Ionio e del Tirreno, sono riuniti in un unico affascinante cammino. Ma siccome i tempi sono cambiati e il nostro orientamento non è affidabile come quello dei monaci, per non perdervi potete scaricare la App 'Cammino Basiliano': oltre alla cartografia e ai dislivelli, vi indicherà la vostra posizione in tempo reale e il livello di difficoltà della tappa.



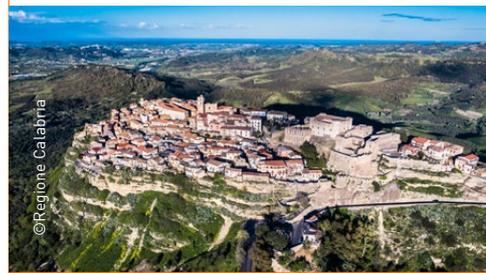
UNA NAVE DI
PIETRA

SANTA SEVERINA



È un borgo ricco di suggestioni, a cominciare

dal suo profilo evocativo: è infatti detto 'la Nave' perché si staglia sopra l'orizzonte e sembra navigare nel cuore del Marchesato di Crotona, soprattutto quando la foschia ammantava le colline sottostanti. Le case accastellate sui pendii, le viuzze che si intersecano tra chiese e palazzi antichi, e la vista a 360 gradi contribuiscono al suo fascino. Ma la vera gemma è il castello di epoca normanna.



©Regione Calabria



Patate e peperoni



Peperoni e peperoncini hanno un posto d'onore nelle tavole della Calabria, si sa, ma sono le **patate della Sila** a essere riconosciute come prodotto **IGP**. Il clima di montagna e le caratteristiche del terreno della Sila creano infatti il microclima ideale per la coltivazione di questi tuberi, che predominano nei campi e nei menu dei ristoranti. Di forma tondo-ovale allungata, la patata silana si riconosce per la buccia consistente, la polpa compatta e l'alto contenuto di amido che la rende saporita e particolarmente adatta alla frittura.



VINO CONSIGLIATO
Rosso Gaglioppo

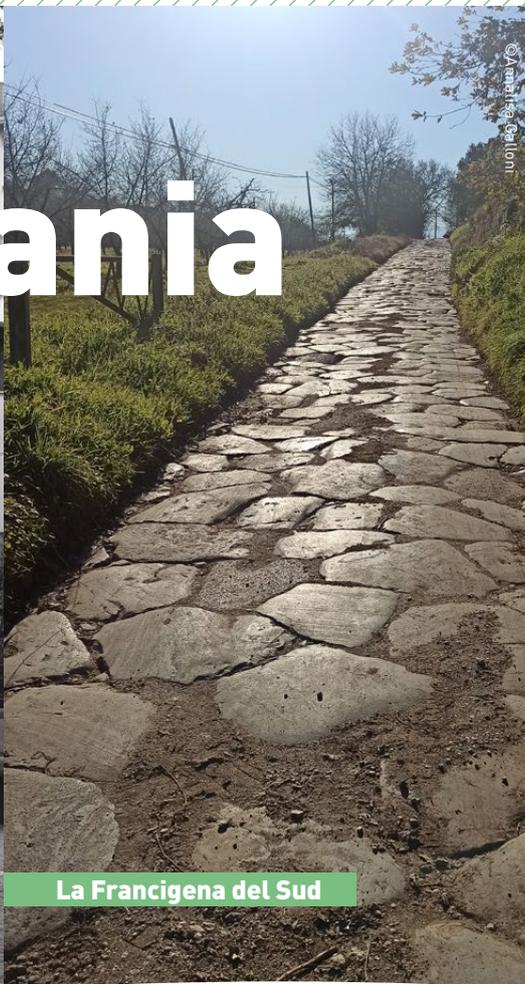


SCOPRI
LA RICETTA

Campania



Sanza



La Francigena del Sud



In canoa sul Lago del Matese



LA NATURA E LA STORIA DI **SANZA**



5 58 m sul livello del mare e 2370 abitanti per un territorio molto vasto, il terzo della provincia di Salerno.

Sono numeri che fanno capire, già prima di vederlo, che **Sanza** è un piccolo centro immerso nella natura. Sulla direttrice che unisce il Golfo di Policastro al Parco Naturale

del Vallo di Diano, le acque impetuose del Bussento, del Mingardo e del Calore nel terreno carsico hanno scavato bellissime grotte, e si incanalano in ripide cascate nelle località di Ponte Inferno e Varco dell'Abete. Una bella escursione che si addentra nel cuore di questi territori meravigliosi e poco noti è quella che da Sanza porta all'**Inghiottitoio di Vallivona**, in una vallata ricca di flora e fauna, tra grotte carsiche e fredde sorgenti: uno dei migliori trekking sul Monte Cervati, la cima più alta della regione. Ma a in questo piccolo centro sono state scritte anche pagine importanti della storia italiana: Sanza è stata infatti una delle Repubbliche Partigiane. Il 10 ottobre 1943 il podestà fascista e tutte le cariche vicine al partito vennero allontanati e fu stabilita una più equa distribuzione delle derrate alimentari. L'esperienza della Libera Repubblica durò appena 36 giorni, ma era ancora viva nel ricordo degli abitanti di Sanza tre anni dopo, quando nel referendum del 2 giugno 1946 votarono per la repubblica in percentuale più alta (50%) rispetto al resto della provincia (25%).

★ A PIEDI LUNGO LA VIA FRANCIGENA DEL SUD



Il tratto della **Via Francigena** che percorre la Campania permette di scoprire il volto meno noto della regione, nelle province di Caserta, Benevento e Avellino, tra borghi medievali, antichi tratturi nel verde, montagne, boschi, campi di grano. Lungo la via, Sessa Aurunca dà il benvenuto ai viaggiatori con la stupefacente gamma cromatica della Cattedrale dei Santi Pietro e Paolo. Poi un sentiero fra chiesette e borghi rurali porta a Teano – famosa per lo storico incontro tra Garibaldi e Vittorio Emanuele II e per il bellissimo teatro romano. Si passa poi dal borgo medievale di Faicchio e si percorre la valle del fiume

Calore, che a dispetto del nome offre fresche acque dove ricaricare le energie. Teleso sorprende per le vestigia archeologiche che si mimetizzano tra agresti casette e campi di insalata, poi, dopo Vitulano e Benevento, l'ultima tappa in territorio campano è Buonalbergo, che si raggiunge attraversando uliveti, vigneti e pascoli.



★ NATURA SELVAGGIA IL MATESE



Da San Gregorio Matese, zona di pascoli e natura incontaminata, all'orizzonte spunta la pianura e lo sguardo si perde su vallate e monti in ogni direzione. Preparate la macchina fotografica - siete nel cuore del **Parco Regionale del Matese**, un luogo che serve due assist grandiosi: i panorami e le tante occasioni di sport e attività all'aperto. In questi spazi che ricordano in maniera sorprendente l'Asia centrale, fra strade che solcano pianure

verdi, covoni di grano allineati nei campi, bestie al pascolo, cieli sorvegliati da rapaci e laghi montani dalle acque turchesi, la scelta è ricchissima: arrampicata, kayak, torrentismo, sci di fondo, parapendio e deltaplano, a inseguire le termiche insieme a aquile e falchi pellegrini.



Ma non spaghetti qualsiasi con un pomodoro qualsiasi. La pasta è quella di **Gragnano IGP**, prodotta con l'acqua del sottosuolo del territorio gragnanese e sottoposta a un processo di essiccazione che può arrivare anche a 60 ore. Questo processo è un passaggio così importante che nel 1843 la città di Gragnano venne addirittura modificata per favorire il circolo delle correnti d'aria.

I **pomodorini** sono quelli che crescono alle pendici del Vesuvio e vengono conservati **'al piennolo'**, cioè in grappoli lasciati appesi all'aria. Un metodo di conservazione che consente di consumarli 'al naturale' per tutto l'inverno.

VINO CONSIGLIATO
Piediroso del Vesuvio





Emilia Romagna

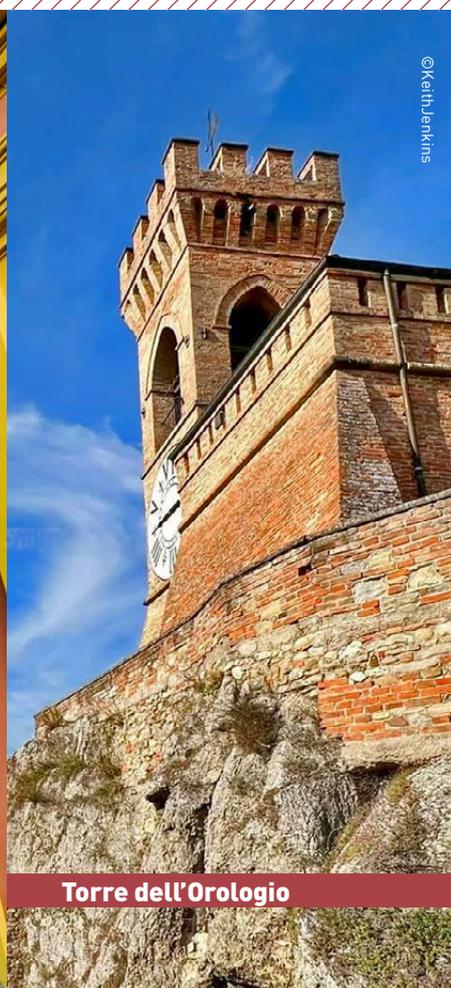
©Keith Jenkins

La Rocca



©Minda Photo PO/shutterstock

Vicolo sotto la Torre



©Keith Jenkins

Torre dell'Orologio



UNA FIABA TRA GIGANTI DI PIETRA BRISIGHELLA



Con i suoi tre pinnacoli rocciosi, le stradine medievali e la natura feconda dei dintorni, questo borgo a sud-ovest di Faenza sembra il luogo di ambientazione di una fiaba per bambini. E qui in effetti la fantasia spicca il volo... d'altronde lo stesso Sommo Poeta trovò ispirazione per la Commedia anche tra i vicoli di Brisighella,

che è una delle tappe delle  **Vie di Dante**. Di caratteristiche fiabesche questo borgo è davvero ricco. Innanzitutto, i tre giganti di pietra: magici spuntoni di gesso che dominano il paesaggio. Il più vicino al borgo è quello su cui sorge l'aguzza Torre dell'Orologio, del 1290, raggiungibile in pochi minuti con una passeggiatina in salita. Da lì, un panoramico sentiero semicircolare conduce alla  **Rocca**, poderosa struttura dove ha sede il Museo dell'Uomo e del Gesso. Infine, un po' più defilato a nord-ovest, ecco il terzo colle con il settecentesco Santuario del Monticino. E le curiosità non sono finite: a Brisighella si trova una strada sopraelevata unica al mondo. La Via degli Asini nel Trecento era un camminamento di ronda, poi coperto e inglobato dalle abitazioni. Qui vivevano gli operai che trasportavano il gesso dalle cave, servendosi di asinelli: ecco l'origine del nome. Una delle ragioni della prosperità del borgo, già in epoca medievale, fu la presenza nel territorio di cave di prezioso gesso, oggi tutelate dal  **Parco Regionale della Vena del Gesso Romagnola**.

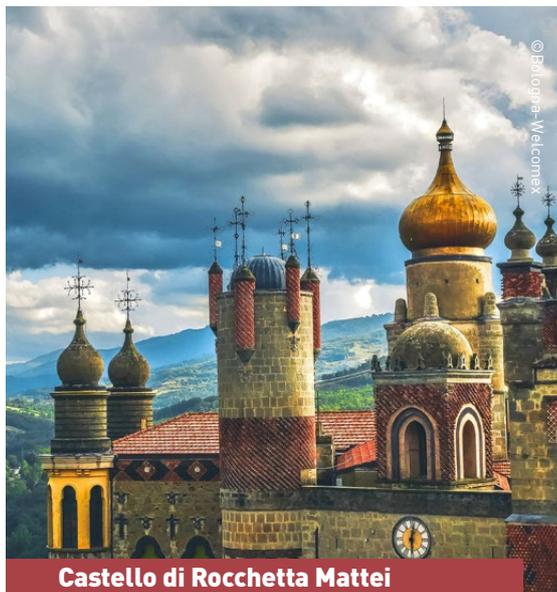
★ IL LATO ECCENTRICO DELL'APPENNINO BOLOGNESE

ROCCHETTA MATTEI



Boschi secolari, borghi antichi e cibi genuini:

è per queste caratteristiche che l'Appennino Bolognese è noto. Ma le forme dolci e ondulate del paesaggio nascondono piccoli gioielli strabilianti... Come le alte torri, le guglie dorate e le mura possenti di **Rocchetta Mattei**, uno scenografico castello e un luogo a tratti mistico, fra le cui sale e cortili bizzarri aleggia la presenza del conte Mattei, l'inventore dell'elettromeopatia. A un paio di chilometri, a sorprendere è la sagoma avveniristica della Chiesa di Santa Maria Assunta, l'unico progetto in Italia dell'architetto finlandese Alvar Aalto. Anche la natura qui si è divertita ad andare controcorrente: nelle grotte di Soprasasso i cunicoli scavati dal vento si diramano verso il cielo, al contrario delle grotte scavate dall'acqua che corrono in profondità.



Castello di Rocchetta Mattei

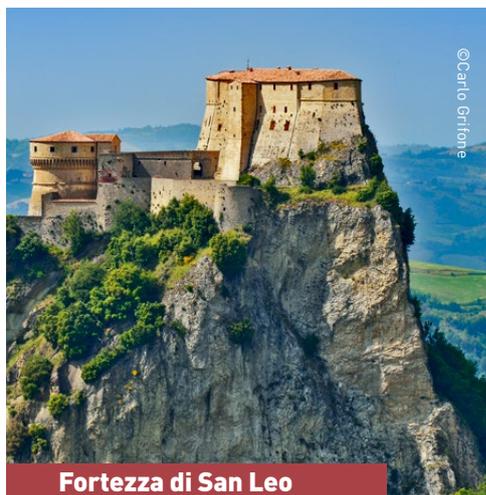
★ IN MTB NEI PAESAGGI DEL RINASCIMENTO

SAN LEO



Nell'entroterra riminese, la Valmarecchia è punteggiata

di rocche e borghi collinari che regalano panorami spettacolari. È da questi 'balconi' che il pittore Piero della Francesca trasse ispirazione per gli sfondi dei suoi quadri. Osservate il mondo con gli occhi dell'artista rinascimentale da **San Leo**, borgo ideale per aggiungere un pizzico di adrenalina alla contemplazione estatica del paesaggio: nei suoi dintorni infatti si snodano itinerari per mountain bike. San Leo di



Fortezza di San Leo

per sé è un incanto, con il forte costruito su uno sperone di roccia e le due chiese romaniche che sono veri tesori architettonici. Nella sua storia inoltre ha visto alternarsi santi e millantatori: da qui passò **San Francesco**, ma anche l'enigmatico **Cagliostro**.



Tortellini alla bolognese



Ispirati per la loro forma perfetta, leggenda vuole, all'ombelico di Venere, i tortellini hanno due ingredienti locali imprescindibili. Uno è il **Parmigiano Reggiano DOP**, la cui paternità è contesa fra Parma e Reggio... anche se è la provincia di Modena a metterne in commercio più forme! La lavorazione e i controlli sono ancora artigianali: esistono specialisti in grado di 'ascoltare' forma per forma per giudicarne la qualità in base al suono e alla consistenza. Poi c'è la **Mortadella di Bologna IGP**, rigorosamente senza pistacchio: vellutata al taglio, ha un inconfondibile profumo aromatico.



VINO CONSIGLIATO
Lambrusco di Sorbara DOC



SCOPRI LA RICETTA



★ NELLA LAGUNA IN DEVOZIONE ISOLA DI BARBANA



La **Laguna di Grado** è una bolla senza tempo di silenzi e orizzonti, dove da sempre le maree determinano i cicli giornalieri del lavoro e del riposo e le tracce della presenza dell'uomo sono appena percepibili. Gli habitat in questo tratto di Alto Adriatico sono il regno incontrastato di aironi, garzette, fòlaghe e tanti altri uccelli, ma c'è un fazzoletto di terra al largo di Grado

dove la placidità del paesaggio si anima di un afflato di spiritualità. È l'Isola di Barbana, che ha la devozione radicata nella sua storia: già in epoca romana ospitava un luogo di culto, un tempio di Apollo Beleno. Oggi è un'oasi di verde e di misticismo, occupata per metà, a ovest, da un bosco fitto di pini marittimi, magnolie, bagolari, cipressi e olmi, e per l'altra metà da un **santuario mariano** fra i più antichi del mondo, dove ancora risuonano le preghiere della comunità di monaci benedettini che vi risiede. Le origini del santuario sono avvolte nella leggenda: correva l'anno 582 d.C. quando, al termine di una violenta tempesta che aveva minacciato di distruggere Grado, un'immagine della Madonna fu rinvenuta sull'isola. In quel punto venne eretta una cappella in segno di devozione alla Madonna che aveva salvato la città. Nei secoli l'isola finì per ospitare una comunità stabile di monaci e divenne meta di pellegrinaggio. Tuttora, la prima domenica di luglio Barbana è meta del Perdòn, la processione di barche, spettacolare e poetica, durante la quale la statua della Madonna è trasportata da Grado per renderle grazie di aver liberato la città dalla peste nel 1237.



Friuli Venezia Giulia





UNO SCRIGNO VERDE POLCENIGO



Che Polcenigo meriti di figurare fra i Borghi più Belli d'Italia vi sarà chiaro non appena arriverete in paese. Ma qui non si tratta solo di bellezza. Il borgo è uno 'scrigno verde' nascosto nelle valli pordenonesi: 'verde' perché immerso nella natura, in un'area caratterizzata dall'abbondanza di acque, scrigno per la ricchezza di tesori storici, artistici e museali che lo rendono una meta gradevole a 360 gradi. Nel **territorio polcenighese** potrete camminare fino al **Buco del Gorgazzo**, il 'Bus' (buco in dialetto), una grotta subacquea che è la sorgente dell'omonimo torrente e si presenta come un laghetto color smeraldo. Non distanti ci sono le sorgenti del torrente Livenza; i siti palafitticoli preistorici Santissima e **Palù**, quest'ultimo tutelato dall'UNESCO; e il **Parco Rurale di San Floriano**, sulla collina omonima, che valorizza e preserva le varietà di piante da frutto locali e il patrimonio zootecnico. Infine, a Polcenigo ha sede l'insolito **Museo dell'Arte Cucinaria**, dedicato alle generazioni di cuochi emigrati all'estero.

Frico



Qui proposto in una gustosa variante con le cipolle, il frico è il piatto iconico delle tavole friulane. Il suo ingrediente principe, insieme alle patate, è il **Montasio**, uno dei formaggi più rappresentativi del Friuli Venezia Giulia: ha una storia lunga quasi un millennio! Prodotto con latte bovino nell'altopiano di Montasio, ha ottenuto il marchio **DOP**. Il gusto è più o meno delicato in base alla durata della stagionatura, che varia da 30 giorni fino a tre anni.



VINO CONSIGLIATO
Refosco dal Peduncolo Rosso DOC



**SCOPRI
LA RICETTA**



**WILDERNESS E
VETTE INDOMITE**

DOLOMITI FRIULANE



Nell'area più occidentale della

montagna del Friuli Venezia Giulia sveltano i picchi delle **Dolomiti Friulane**, **Patrimonio UNESCO**, tutelate da un **parco**. Inoltrarsi fra queste cime significa esplorare un regno selvaggio e poco antropizzato, dove la natura ha il sopravvento. Nelle valli scorrono fiumi ramificati, che disegnano trame artistiche sul suolo oppure scavano forre, canyon e grotte. I boschi sono impenetrabili, le montagne nascondono campanili di roccia, come il simbolo del parco: il **Campanile di Val Montanaia**, detto il 'Grido di Pietra', un vero monumento che si raggiunge solo dopo un trekking splendido (e impegnativo). Paradiso di escursionisti e scialpinisti, di appassionati di nordic walking, free climbing e ice climbing, le Dolomiti Friulane custodiscono persino alcune impronte di dinosauro (a Casavento).





MARE, STORIA E NATURA

MINTURNO SCAURI



In provincia di Latina, che se lanci il pallone con troppa forza lo devi andare a recuperare in Campania, il **comprensorio turistico di Minturno-Scauri** è un luogo ideale per chi cerca il connubio tra scoperta di luoghi nuovi

grande interesse. Nel territorio di **Marina di Minturno** si trovano i resti archeologici dell'antica città-porto di Minturnae, dove si può camminare sui basoli della mitica Via Appia e assistere a un evento organizzato nell'antico teatro. Più in alto sulla collina sorge la parte principale dell'abitato, chiamata **Traetto** e fondata su un'altura dopo che nel VI secolo d.C. la Minturnae romana, lungo la costa, non era più un posto sicuro. Il centro storico, da cui si apre una magnifica vista sul Tirreno, è un pugno di case separate da vicoli stretti che celano capolavori d'arte come l'ambone della Cattedrale di San Pietro Apostolo. Come quelle signore all'apparenza tranquille che hanno però un affascinante passato da raccontare, Minturno ne ha viste di tutti i colori: patria degli aurunci, la cui potenza è testimoniata dalle mura megalitiche di Pyrae (antica Scauri), divenne territorio molto frequentato dai romani, che vi costruirono città e residenze estive raggiunte



Lazio

Spiaggia dei Sassolini, Scauri

e relax balneare. Bagnato dalle acque del Golfo di Gaeta, rientra nel **Parco Regionale della Riviera di Ulisse**, che protegge lunghe spiagge orlate da macchia mediterranea, pareti di roccia che strapiombano nel mare (Monte di Scauri) e ospitano i nidi dei falchi pellegrini, e fondali ricchi di pesci e coralli (Spiaggia dei Sassolini a Scauri). Il territorio di Minturno si estende in più frazioni che sorgono tra il mare e l'entroterra, ognuna con un patrimonio artistico e naturale di

dalla Via Appia. Qui nell'88 a.C. cercò rifugio Mario, inseguito dai Sicari di Silla. Qui riposano i corpi di 2049 soldati inglesi caduti nel gennaio del 1944 nel tentativo di spezzare la linea Gustav, costruita dai nazisti per dividere i territori della RSI da quelli in mano agli Alleati. Una passeggiata nel borgo antico vi farà percorrere le tracce degli avvenimenti legati alla sua storia che vi aiuterà a svelare l'anima autentica di questo comprensorio turistico.

CAVALCARE LE ONDE

SANTA MARINELLA



Prima parliamo della cornice: Santa Marinella, a sud di Civitavecchia,

ha una storia antichissima. Dal IX secolo a.C., quando Roma per intenderci non esisteva ancora, qui sorgeva un emporio dove mercanti da tutto il Mediterraneo si incontravano in uno scambio di merci, idee e culture che amplificava la conoscenza. Ne sono testimonianza le tre lamine d'oro che riportano la stessa iscrizione in etrusco e fenicio rinvenute a Santa Severa. E ora il quadro, fatto di lunghe spiagge sulle quali si infrangono le onde che fanno di Santa Marinella uno dei (pochi) **spot italiani a essere conosciuti dai surfisti** di tutto il mondo. A Banzai Beach, così si chiama il punto frequentato dai surfisti, le scuole di surf assistono i più esperti, accompagnano chi vuole approcciarsi alla disciplina e ospitano eventi nazionali, come i campionati italiani, e internazionali.



Castello di Santa Severa

SPIRITUALITÀ E NATURA

CAMMINO DI SAN BENEDETTO



Nel cuore di un'Italia sconosciuta e bellissima sulle tracce di San Benedetto. Da Norcia, suo luogo natale, fino al Santuario di Montecassino, da lui fondato e dove morì il 21 marzo del 547, passando per Subiaco, dove Benedetto visse la sua prima esperienza eremitica, vivendo tre anni in una grotta. Proprio a Subiaco sorge il più antico monastero fondato dal santo, l'Abbazia di Santa Scolastica, dove nel 1465 due discepoli di Gutenberg fecero conoscere all'Italia la stampa a caratteri mobili. Il **Cammino di San Benedetto** è immerso nei boschi, punteggiato da borghi medievali come Guarcino, Vico e Colleparado e da luoghi di fede dalla architetture grandiose, come Trisulti e Montecassino. Un cammino che può essere percorso tutto l'anno.



Guarcino

Tonnarelli



Ovviamente cacio e pepe, con **pecorino romano DOP**. Di produzione antichissima, ne abbiamo testimonianza nei testi di epoca romana, ha un sapore lievemente piccante nel formaggio da tavola (stagionato cinque mesi), più piccante e intenso nel formaggio da grattugia (stagionato otto mesi). È la seconda stagionatura quella ideale per condire i tonnarelli, spaghetti freschi all'uovo a sezione quadrata.



VINO CONSIGLIATO
Frascati
Superiore
Riserva



SCOPRI
LA RICETTA



IN BICI FRA MARE E TERRA ENTROTERRA DI SANREMO



In Liguria non esistono confini tra i diversi ambienti naturali: il profumo della

Per gli appassionati di downhill, la meta è quasi obbligata: il **Bignone**, la 'montagna di Sanremo, a una ventina di chilometri dalla città. Per anni il **percorso di San Romolo**, che parte dalla vetta e si snoda per quasi 3 km con un dislivello di 450 m, ha visto gareggiare campioni di downhill di tutto il mondo e, anche adesso che non è più terreno di gara, è il banco di prova in cui si allenano i più temerari, soprattutto in inverno quando molte altre piste non sono praticabili. Le curve paraboliche e i salti adrenalinici del Monte Bignone non fanno per voi? Non riponete la mountain bike: l'entroterra di Sanremo è ricco di percorsi di vari livelli di difficoltà. Scaldatevi partendo dalla pista ciclabile del **Parco Costiero del Ponente Ligure**, adatta a tutti, che segue il tracciato prevalentemente pianeggiante di una linea ferroviaria dismessa, regalando ai ciclisti tratti di frescura in galleria alternati a vedute da sogno sul mare. Dalla pista



Liguria

salsedine e i vapori balsamici dei boschi, le vedute su ripidi valloni addobbati di verde e quelle sull'azzurro degli abissi si fondono in una miscela di suggestioni irresistibili. Così anche la più glamour delle località balneari, la mondana Sanremo, ha un animo selvaggio, che svela solo ai viaggiatori sportivi disposti ad allontanarsi – non di molto però! – dalla seducente Riviera dei Fiori per avventurarsi a piedi o in bicicletta in una dimensione sospesa fra il mare e il cielo.

ciclabile potete poi imboccare i diversi percorsi ad anello, di vari gradi di difficoltà, che si inoltrano nell'entroterra. Per esempio l'impegnativa **Via del Sale**, con un dislivello di 2300 m, vi porta dai dolci paesaggi della Riviera agli scenari selvaggi e montani della **Valle Argentina**: collega Sanremo a Triora, il 'borgo delle streghe', passando da Taggia, la patria dell'oliva taggiasca racchiusa da mura antiche, e da Montalto, un dedalo di caruggi medievali.

★ DALLE ALPI AGLI APPENNINI

ALTA VIA DEI MONTI LIGURI



C'è la Liguria delle estati in spiaggia, quella nota ai più, ma c'è anche una Liguria arcana e intima, che è bello esplorare in ogni stagione: scopritela camminando uno o più giorni lungo **l'Alta Via dei Monti Liguri**, tra Alpi e Appennini, calpestando sentieri erbosi che non scendono quasi mai sotto i 1000 m di quota, in una natura ispida e dolce insieme. Oltre 440 km di sentieri e mulattiere di crinale attraversano l'intera regione in longitudine, da Ventimiglia a Ceparana (in provincia di La Spezia). Lungo il cammino sarete circondati da nebbioline rarefatte o fiori colorati, remoti borghi di montagna, panorami ineguagliabili dalla Corsica al Monte Rosa e una natura grandiosa: percorrere l'Alta Via, infatti, è anche uno dei modi più affascinanti per ammirare i parchi e le riserve naturali della Liguria.

🏰 OUTDOOR, ARTE E TEATRO: I TANTI VOLTI DI VEREZZI



Arroccato in cima alla collina dell'Orera, a una mezz'oretta d'auto da Savona, Verezzi è un piccolo presepe di pietra rosa con le case dal tetto a terrazza, d'influenza arabo-islamica: leggenda vuole che i pirati saraceni, stregati dal borgo, avessero rinunciato alle loro scorrerie per vivere qui. Stretti caruggi da cui un tempo passavano muli e carri collegano le quattro borgate che lo compongono: **Roccaro**, con la sua cappella barocca; **Poggio**, avviluppata intorno alla torre; **Crosa**, con l'unico mulino fenicio al mondo ancora intatto; e **Piazza**, la borgata più nota: la sua raccolta piazzetta dal 1967 ogni estate è il palcoscenico del prestigioso Festival Teatrale di Borgio Verezzi, dove gli attori recitano sotto il cielo stellato. Poco lontano si possono visitare le **grotte di Borgio Verezzi**, labirinto di stalattiti e stalagmiti dalle forme stravaganti, percorrere **sentieri** nella natura o scalare una **falesia d'arrampicata**.

🍴 Pesto alla genovese



Il segreto del pesto sta nella qualità del suo ingrediente principale: scegliete le foglie piccole e tenere, verdi brillanti e intensamente profumate del **basilico genovese DOP**, meglio ancora se di Prà, quartiere di Genova famoso per la coltivazione di questa pianta, che è una delle più antiche colture liguri. Le foglie sono tuttora raccolte a mano. L'olio perfetto è l'**olio extravergine Riviera Ligure DOP**, vellutato, profumato, leggermente dolce e dai riflessi dorati. Lo si ottiene da diverse varietà di olive, ma la più famosa è la cultivar taggiasca, portata sulle colline della Valle Argentina dai frati benedettini a cavallo dei secoli VII e VIII.

🍷 VINO CONSIGLIATO Portofino DOC



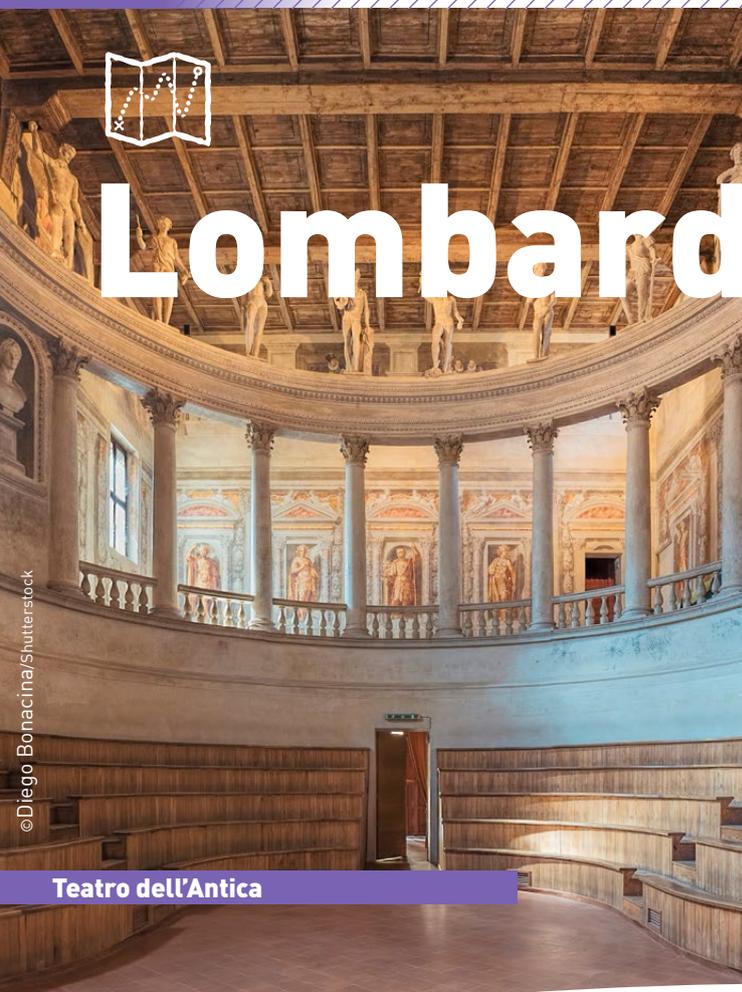
Passo delle Cento Croci



© RebPhotos/Shutterstock



Lombardia



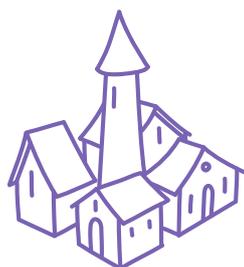
Teatro dell'Antica



Sabbioneta



UN VIAGGIO NEL TEMPO SABBIONETA



È un luogo tutto mentale,  **Sabbioneta**, introverso nel perimetro delle mura, che vi darà il benvenuto tra le sue pietre silenziose in un'atmosfera irreal, quasi metafisica. Sogno realizzato di Vespasiano Gonzaga, la città ideale vive il suo

presente cristallizzata nel tempo e negli spazi perfettamente regolati dalla sua geometria. La cinta muraria cinquecentesca, che la racchiude in un perimetro a forma di stella, è colmata da vasti prati che trasformano la città in un'isola verde in un mare di campi coltivati. Un'isola che nasconde più di un tesoro: **Piazza Ducale**, il fulcro della geometria urbana, **Palazzo Ducale** e **Palazzo Giardino**, residenze dei signori di Sabbioneta che oggi, nell'infinita di sale e gallerie, sono un magnifico trofeo degli antichi fasti; la **Sinagoga**, testimonianza della presenza di una comunità ebraica, nutrita dal clima di tolleranza lasciato in eredità dalla dominazione gonzaghesca. E stella splendente di questo firmamento, il **Teatro dell'Antica**, insieme gioiello del classicismo cinquecentesco e prototipo di teatro moderno, ideato nel 1588 su ispirazione dei modelli palladiani. Riempite un thermos di tè caldo e scegliete una di quelle nebbiose giornate autunnali per visitare Sabbioneta, e coglierete tutta la magia della sue atmosfere sopesi.



Lago del Barbellino



La Falesia di Cornalba

★ NELLA NATURA DELLA VAL SERIANA



Il bellissimo gallo forcello, simbolo del

☑ **Parco delle Orobie**, condivide questi territori con camosci, marmotte, stambecchi, caprioli e cervi, ma anche volpi, pernici, ermellini e aquile reali. Con i suoi 70.000 ettari di superficie, estesi a sud sulle tre valli Brembana, Seriana e di Scalve, il parco mette in scena imponenti montagne, cascate e laghi alpini, boschi e praterie, una flora e una fauna assai diversificate, e poi rocce cristalline, sedimentarie, carboniche e carsiche. Un vero e proprio trionfo della natura dove, nelle baite e nelle malghe, continuano a vivere le antiche tecniche di produzione casearia (formaggelle, branzi, taeggio, *formai de mut*, *strachitunt*, bitto). Scoprite questo universo attraverso il **Sentiero delle Orobie**, un percorso che taglia da est a ovest le montagne bergamasche per 85 km, con quote variabili tra i 1500 m e i 2000 m di altitudine e numerosi rifugi.

★ ADRENALINA E BIKE IN VAL BREMBANA



Al cospetto della Presolana, un imponente blocco di calcare solcato

da canali e circondato da guglie che fin dall'Ottocento ha attirato alpinisti in cerca di avventure, la Val Brembana offre paesi di montagna che vivono in equilibrio con la natura e sono custodi di storia, arti e antiche tradizioni. Qui c'è una meta cult per i climber: la ☑ **Falesia di Cornalba**, un muro di roccia bianca che spunta dai boschi per 200 m, e percorso da 58 impegnative vie di arrampicata che vanno dal quinto all'ottavo grado. Per veri addicted. Se invece amate la bicicletta, sappiate che dove un tempo correvano le rotaie del treno, ora si sviluppa il percorso della ☑ **Ciclovía della Valle Brembana**. 24 km e circa 200 m di dislivello positivo lungo il fiume Brembo, che assicura un po' di refrigerio durante le giornate più calde, passando attraverso la vegetazione del fondo valle e diverse suggestive gallerie illuminate.



Casoncelli alla bergamasca



Un'unica parola dialettale 'casonsèi' riunisce tante varianti di una pasta fresca ripiena che ha come comune denominatore la carne e il **Grana DOP**, formaggio millenario ottenuto scaldando il latte a basse temperature in calderoni di rame. Le forme vengono poi messe in salamoia e stagionate per un massimo di 20 mesi. Ricco di calcio, senza glutine e senza lattosio, è un alimento adatto a tutti.



VINO CONSIGLIATO
Valcalepio
rosso DOC



SCOPRI
LA RICETTA



Marche



Pedalando verso Palazzo



UN ANELLO DI CASTELLI PERCORSO CICLABILE DI ARCEVIA

 Pedalare sulle cinte murarie di antichi borghi, le colline dell'entroterra marchigiano da una parte e il mare di Senigallia dall'altra, è la combinazione ideale di outdoor, cultura e

bellezza, qualsiasi sia il punto del paesaggio dove si posa lo sguardo. In sella alla mountain bike, si parte da  **Arcevia**, un borgo che ha più d'un motivo d'interesse: il capolavoro di Luca Signorelli, un polittico del 1507 nella Collegiata di San Medardo, e i murales del centro storico conquisteranno gli amanti dell'arte; le circostanti distese di verde incanteranno chi cerca il contatto con la natura; e i castelli dei dintorni, centri abitati murati che hanno mantenuto intatto l'impianto tre-quattrocentesco, daranno la giusta carica per spingere sui pedali. Alternando sentieri sterrati, vie lastricate e strade secondarie a basso scorrimento, un giro ad anello porta agevolmente al cospetto di sei dei nove castelli di Arcevia: **Palazzo**, che sembra un presepe; **San Pietro in Musio**, dove si può pedalare lungo il camminamento di ronda; **Nidastore**, il più piccolo di tutti; **Loretello**, il più antico e romantico; e **Piticchio**, che custodisce un insolito Museogiocando. E per recuperare le energie dopo la pedalata, nulla di meglio di una porzione di polenta di mais Ottofile, tipica della zona.

★ IL PIÙ ANTICO CAMMINO MARIANO LA VIA LAURETANA



Loreto



Su una collina che si affaccia sul mare del Conero, Loreto accoglie ogni anno migliaia di pellegrini, e non c'è da stupirsi: qui una notte del 1294 un gruppo di angeli depositò la casa di Nazareth nella quale era nata la Madonna. Intorno al minuscolo edificio sorse l'enorme santuario che oggi è, insieme a Lourdes, il principale

luogo di culto mariano del mondo e che è meta di pellegrinaggio già dal Trecento. La **Via Lauretana**, un percorso di fede che si collega con la Via Francigena e la Via Romea, mette in connessione i centri cruciali della spiritualità in Italia: Assisi, Loreto e Roma. In territorio marchigiano il cammino approda dall'Umbria nella natura indomita dei Monti Sibillini per poi snodarsi verso paesaggi via via più antropizzati, ricchi di memorie artistiche e storiche, costellati di borghi antichi e siti archeologici.

🏰 IL BALCONE DEI SIBILLINI SAN GINESIO



Lo sguardo spazia dall'Adriatico fino agli Appennini dal 'balcone dei Sibillini', com'è soprannominato l'antico borgo di **San Ginesio**. A mozzare il fiato, però, ancor più del paesaggio è la sfolgorante bellezza della



Chiesa di San Gregorio

Chiesa Collegiata, con la sua inedita mescolanza di stili architettonici della facciata. La sezione inferiore, dell'XI secolo, è infatti romanica e ha un bel portale in travertino ricco di iscrizioni; quella superiore è gotica, con tre archi in cotto che sembrano pizzi all'uncinetto, oltre a fregi e allegorie d'influenza nordeuropea. Anche gli interni portano i visitatori a continui salti temporali e stilistici. Per vedere la chiesa, principale attrazione, si devono varcare le mura possenti che cingono ancora il borgo, regalandoci la percezione dell'importanza che San Ginesio ebbe nella storia. Nei dintorni inoltre si snodano sentieri per il trekking e itinerari di mountain bike.



Tortellacci con casciotta



Ecco una ricetta dal sapore tipico: condita con fave e al profumo di finocchietto selvatico, questa pasta all'uovo ripiena di carciofi deve il suo gusto pieno alla **Casciotta d'Urbino DOP**, il formaggio dalla tradizione centenaria che è protagonista delle tavole marchigiane. Ricavata da latte vaccino e ovino, di forma cilindrica, crosta sottile e pasta compatta, la casciotta ha un sapore dolce ma con una nota acidulina. La maturazione è piuttosto rapida, quindi il formaggio sprigiona nell'aroma la fragranza del latte.



VINO CONSIGLIATO
**Verdicchio dei
Castelli di Jesi DOC**
Classico Superiore





LE TRE ANIME DI SEPINO



Ecco una cittadina dalle tre anime: Saipins, Saepinum e Sepino. La prima è sannitica, la seconda romana e la terza medievale, ma non vivono nello stesso corpo: i tre centri distano tra loro pochi chilometri. Dopo la caduta dei sanniti, infatti, i romani spostarono più a valle il centro abitato sannita, fondando **Saepinum** (oggi in località Altilia, nome

attribuitogli nel Medioevo). Con la caduta di Roma, però, la città subì le invasioni barbariche, venne distrutta e con il tempo abbandonata. La popolazione si spostò ancora, tornando in collina, e fondò Castellum Saepini, che è la Sepino di oggi, uno dei Borghi più Belli d'Italia. Pochissime sono le tracce della città sannitica, in località Terravecchia, e raggiungibili con un accidentato percorso tra i boschi. Se riuscite a farvi accompagnare, vedreste le mura megalitiche lunghe più di 1,5 km che cingevano la città, con tre porte d'accesso ancora intatte. Arrivati ad **Altilia**, la città medievale, salite a piedi verso la cima del colle, fino a Piazza Nerezio Prisco. Comparirà la Fontana del Mascherone, databile tra il I e il II d.C., portata dagli abitanti della nuova città dalle rovine di Saepinum alla fine dell'Ottocento. Giunti in piazza, perdetevi tra le viuzze in cerca dello scorcio più suggestivo. Da Altilia scendete verso l'**Area Archeologica di Altilia-Saepinum** e preparatevi a entrare in uno dei siti archeologici più spettacolari d'Italia. Prendetevi tutto il tempo che serve per visitare un sito vasto, perfettamente conservato e pieno di poesia. Non perdetevi il teatro.



Molise

Teatro all'area archeologica



Un tratturo molisano

★ LUNGO IL VIAGGIO DEI PASTORI MOLISANI LA TRANSUMANZA



Nel corso dei millenni, la vita dei pastori è stata scandita dalla transumanza, la migrazione stagionale di mandrie e greggi dai pascoli montani fino al mare. All'inizio dell'autunno i pastori si spostavano in direzione sud, verso il mare e la Puglia, mentre prima dei mesi caldi facevano il percorso inverso, tornando nei pascoli montani dell'Appennino centrale. Non immaginate stretti sentieri che si insinuano tra i campi, ma vere e proprie strade d'erba, larghe oltre cento metri, che potevano veicolare, e nutrire, milioni di pecore e centinaia di migliaia di pastori ogni anno. Non per niente i tratturi sono chiamati 'Giganti Verdi'. Molti sono quelli che scendendo dall'Abruzzo percorrono il territorio molisano. Sceglierne uno e percorretelo a piedi o a cavallo, magari proprio seguendo le greggi in transumanza: lungo il tragitto scoprirete i luoghi più segreti e poetici di questa regione, il cui coefficiente di meraviglia è inversamente proporzionale alla grandezza del suo territorio.

★ **SUBLIMI
PANORAMI**

PONTE TIBETANO



Roccamandolfi è una cittadina dal tipico sapore montanaro, con un centro storico immacolato, i vicoli stretti, le scalinate di pietra e probabilmente il castello più scenografico del Molise. Ne restano, in verità, solo le mura perimetrali e cinque torri, ma lo spettacolo è offerto dalla natura del Massiccio del Matese, coi tetti di **Roccamandolfi** che creano un disegno color mattone. Superato il castello, risparmiate il fiato per proseguire ancora un po' seguendo le indicazioni per la **Riserva Naturale Torrente Callora**. È qui il Ponte Tibetano, sospeso a 140 m di altezza e lungo 234 m. Sarà un attraversamento adrenalinico e, se riuscirete a staccare le mani dal corrimano, scatterete ottime foto.



Risotto al tartufo



Si prepara in autunno e inverno, stagione della raccolta dei **tartufi**. Quello molisano, parliamo del Bianco pregiato, cresce ai piedi degli alberi, in terreni calcarei con una composizione equilibrata di sabbia, limo e argilla. Insomma, condizioni non semplici che però quando si manifestano regalano un prodotto straordinario. Qui è proposto in abbinamento con fonduta di caciocavallo e riduzione di tintilia, un vitigno autoctono a bacca nera.



VINO CONSIGLIATO
Tintilia del Molise



**SCOPRI
LA RICETTA**





 SUL MONTE ROSA NEL RIFUGIO PIÙ ALTO D'EUROPA

CAPANNA MARGHERITA



Ammirare dall'alto le vette alpine sopra le nuvole (e non dai finestrini di un aereo!) è un'esperienza emozionante e vertiginosa, che si può vivere al top nella  **Capanna Margherita**: la struttura in legno di larice americano e abete, e ricoperta in rame per proteggerla dai fulmini, svetta sulla

Punta Gnifetti, una cima del massiccio del Monte Rosa, armonizzandosi con la roccia quasi come se ne fosse un naturale prolungamento. A quota 4554 m, è il rifugio più alto d'Europa, record che ha un'implicazione: solo chi è allenato e dotato di adeguata attrezzatura può raggiungerla, dopo un trekking di circa cinque ore sul ghiacciaio o un itinerario alpinistico decisamente impegnativo lungo la Cresta Signal. Attratti dalla magia del luogo, però, gli appassionati di alpinismo non si arrendono di fronte alla fatica e si contendono i 70 posti letto del rifugio (in funzione a pieno regime, con bar e ristorante, solo in estate, d'inverno è disponibile una dozzina di letti in un'unica sala), che è anche un laboratorio di fisiologia e medicina, glaciologia, scienze ambientali e fisica. Capanna Margherita deve il nome alla regina Margherita di Savoia, che vi pernottò nel 1893, anno dell'inaugurazione. Un'occasione adrenalinica per gli atleti di immergersi in questo ambiente incontaminato è la  **Monte Rosa Skymarathon**, una competizione di skyrunning che, tra salite e discese, morene e ghiacciai, da Alagna Valsesia raggiunge la mitica capanna.



Piemonte



©Archivio ATL del Cuneese

Elva, Parrocchiale di Santa Maria Assunta

★ NATURA, SPIRITUALITÀ E ARTE AD ALTA QUOTA ELVA E LA VALLE MAIRA



Paesaggi sontuosi e selvaggi, dove l'urbanizzazione è lontana anni luce e il tempo sembra essersi fermato: questa è l'esperienza montana che offre la **Valle Maira**, arricchita dalla spiritualità delle cappelle affrescate e delle ombrose chiesette sparse su tutto il territorio e dall'identità occitana, radicatissima in molti centri abitati. In questa cornice, tra pascoli e strade impervie, l'incredibile paese di Elva sorprende con uno dei massimi capolavori dell'arte sacra in Piemonte: gli affreschi di Hans Clemer (1496-1503) nel presbiterio della **Parrocchiale di Santa Maria Assunta** (Borgata Serre). Sulle pareti laterali, su tre livelli, sono dipinti episodi della vita di Maria, dalla nascita fino alla morte; al centro, imponente per composizione e drammaticità, si staglia la Crocifissione. La chiesa si trova lungo i due anelli di trekking (uno breve, uno lungo) **A spass per lou viol**, cioè 'a spasso per i viottoli', gli antichi sentieri che collegano Elva alle altre borgate.



Bonet



Il bonet, dolce al cucchiaio che prende il nome dalla forma a cappello (*bônet* in dialetto) dello stampo in cui si cucina, ha un ingrediente che lo rende speciale: gli **amaretti**. Questi dolcetti di mandorle, zucchero e albume, cui si possono aggiungere le armelline (i semi all'interno del nocciolo di albicocca) per dare il tipico sapore amarognolo, possono essere secchi o morbidi, leggeri o compatti.



VINO CONSIGLIATO
Freisa di Chieri DOC



SCOPRI
LA RICETTA



A SPASSO NEL
MEDIOEVO

CANDELO



È

un'autentica
evasione dalla

frenesia del quotidiano quella che regala ai visitatori il piccolo paese di Candelo, alle porte di Biella. Tra le stradine acciottolate si percepisce la semplicità della vita contadina di un tempo, mentre echi di Medioevo ammantano la principale attrazione: il **Ricetto di Candelo**. Ancora intatto a dispetto degli oltre 13 secoli di vita, il ricetto è una cittadella fortificata, protetta da alte mura e massicci torrioni angolari, costituita da circa 200 edifici in mattoni e pietre di fiume dove gli abitanti conservavano le derrate alimentari e si rifugiavano in caso di invasioni. La vista sulla piana sottostante è strepitosa, inoltre durante i tanti **eventi** che animano Candelo, si può sbirciare da qualche portone aperto all'interno di questi ripari oggi adibiti a taverne, cantine o laboratori artigiani.



©Comune di Candelo

Ricetto di Candelo



Puglia



Campo fiorito nei pressi di Cerignola



Ponte romano di Canosa



IN BICI FRA PAESAGGI FLUVIALI CICLOVIA DELL'OFANTO

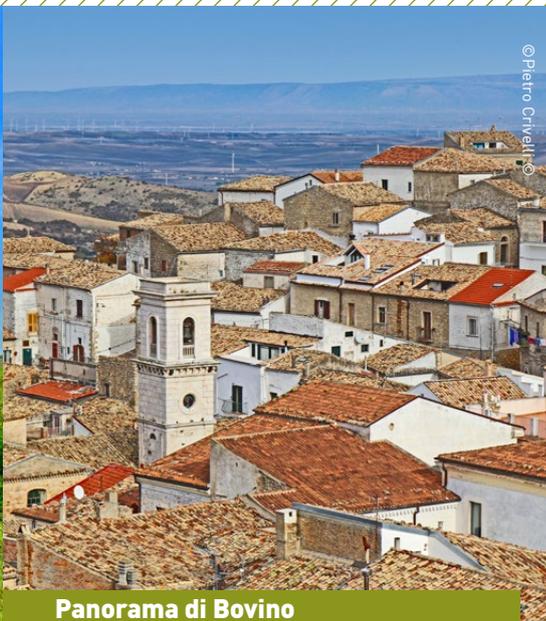


Oggi i ciclisti possono godere di un volto ancora poco noto della Puglia: quello dei suoi scenari fluviali, che si susseguono con il loro ricco patrimonio naturalistico e storico lungo la **Ciclovia dell'Ofanto**. Pedalando in tutta calma e sicurezza tra sentieri dedicati e strade a

traffico misto poco battute, i viaggiatori potranno sentire nel silenzio della natura gli echi di storie lontane, quelle delle antiche civiltà che nella vallata fluviale hanno trovato terreni fertili in cui insediarsi. L'Ofanto, il fiume più importante della Puglia, nasce in Irpinia e scavalca i confini della Campania e della Basilicata per terminare la sua corsa nelle acque dell'Adriatico, tra Margherita di Savoia e Barletta. La ciclovia parte da Rocchetta Sant'Antonio, un comune dei Monti Dauni piccolo ma di una bellezza così rasserenante che si è guadagnato il soprannome di 'La poetica' (coniato da Francesco de Sanctis). Sembrano apprezzarne la quiete anche le lontre che sguazzano paciose nelle acque limpide del fiume. Nelle tappe successive si succedono gli sconfinati campi di grano del Tavoliere, gli uliveti di Cerignola, ecosistemi incontaminati e habitat ideali per l'avifauna, monumenti storici come il ponte romano in pietra di Canosa e i vitigni del Nero di Troia. Nel tratto finale, la ciclovia tocca il sito archeologico di Canne della Battaglia, dove nel 216 a.C. il cartaginese Annibale sconfisse l'esercito romano, e poi approda alla costa.



Alta Murgia



Panorama di Bovino

★ MARE, MONTI, GRAVINE CAMMINO MATERANO



Tratturi e sentieri, antiche strade romane e vie medievali si collegano in un grande cammino che è un viaggio lento alla scoperta dell'entroterra meno noto del tacco d'Italia: il **Cammino Materano** raccoglie in realtà sei vie (alcune ancora da aprire) che collegano Puglia, Basilicata, Molise e Campania. La prima e più battuta di queste vie parte dalla maestosa Basilica di San Nicola in Bari per arrivare ai Sassi di Matera, attraversando l'antica terra dei peucezi – da qui il nome di Via Peuceta. Intorno ai viandanti del nuovo millennio il paesaggio è un continuo mutare di ambienti, dai lussureggianti uliveti ai querceti, dalle gravine all'altopiano della Murgia, ma lungo il cammino si susseguono anche chiese rupestri, masserie, siti archeologici e trulli. Il cammino, lungo 170 km, è articolato in sette tappe.

🏰 GLI 800 PORTALI DI BOVINO



Tra i Monti Dauni, nel cuore della provincia foggiana, si nasconde un borgo fiabesco, dove non sembrerebbe strano vedere i personaggi del passato aggirarsi ancora fra le vie acciottolate: è Bovino, che nel suo **Castello Ducale** ospitò Torquato Tasso, Giovan Battista Marino e Maria d'Austria, per citare i nomi più illustri. Di antica fondazione romana, conserva le tracce del passato nelle architetture di pietra e ha una peculiarità che lo distingue dai borghi storici dei dintorni: il centro, pur raccolto, nasconde ben 800 portali di edifici signorili. Osservate gli enigmatici mascheroni scolpiti agli angoli dei palazzi, cercate le cisterne romane, che furono scavate nella roccia e poi trasformate in cantine, e non perdetevi, oltre al castello, la bella cattedrale in stile romanico pugliese. Ammirate poi il panorama delineato da colline, campi coltivati, foreste impenetrabili e dal Vallo di Bovino, dove si nascondevano i briganti.



Orecchiette con cime di rapa



Le **cime di rapa** non mancano quasi mai nelle case pugliesi, sempre pronte per accompagnare a nozze le orecchiette, tranne quando sono fuori stagione, ovvero in piena estate. Ipoalcaloriche e saporite, sono un concentrato di vitamine A e C, contengono ferro, calcio e fosforo, hanno proprietà depuranti e caratterizzano ogni piatto con il loro sapore intenso, dal retrogusto amarognolo. Le cime di rapa sono coltivate in diverse regioni del Sud Italia, ma quelle pugliesi si distinguono per le infiorescenze particolarmente carnose.



VINO CONSIGLIATO
Castel del Monte
Nero di Troia
DOP



**SCOPRI
LA RICETTA**



Sardegna

Laveria La Marmora



★ LE ROCCE PIÙ ANTICHE D'EUROPA IL CAMMINO DI SANTA BARBARA



Il mare incontaminato della Sardegna da un lato, i paesaggi aspri dove ancora rivive l'epopea delle miniere dall'altro e in mezzo distese infinite di dune di sabbia: il Sulcis-Iglesiente ha il volto ruvido delle sue rocce,

che con i loro oltre 500 milioni di anni sono tra le più antiche d'Europa, ma anche il fascino onirico di una terra dove paesaggio e storia si armonizzano in un presente senza tempo. Incamminatevi per un viaggio che vi porterà dai nuraghi alle miniere, attraverso scenari costieri incontaminati, il tutto sotto lo sguardo benevolo di santa Barbara, protettrice dei minatori. A lei è dedicato questo **cammino** ad anello, di 500 km circa, percorribile anche in mountain bike, che si snoda lungo sentieri, mulattiere, brevi tratti di strade urbane e binari di ferrovie dismesse. Punto di partenza e di arrivo è Iglesias, con il suo centro storico ricco di chiese a cui deve il nome di origine spagnola. Le 30 tappe includono siti minerari unici come la Laveria Lamarmora a Nebida, con le arcate a picco sulla scogliera e la vista sul Pan di Zuccherò, un immenso faraglione; le scenografiche dune di Piscinas; l'elegante Sant'Antioco, costellata di saline ed eredità archeologiche, e la raffinata Carloforte; Carbonia, nelle cui architetture razionaliste si può rivivere la giornata tipica del minatore.

DALL'ALTO DI UN CASTELLO MEDIEVALE BOSA E POSADA



Le loro torri
svettano
speculari ai lati
opposti dell'isola.

A nord-ovest il Castello di Serravalle domina l'unico borgo fluviale della Sardegna, **Bosa**, regalando una vista indimenticabile sulle case color pastello e i pescherecci che ondeggiavano sull'acqua del fiume Temo – uno scorcio che sembra uscito dalla tavolozza di



Ponte sul Temo, Bosa

un pittore. A nord-est dell'isola, in cima al dedalo di vicoli, piazzette e salite che è il cuore di **Posada**, il Castello della Fava riecheggia di leggende e di storie. Se pensavate che i centri storici medievali non fossero una prerogativa della Sardegna, venite a ricredervi in questi due borghi riconosciuti tra i più belli d'Italia: pur vicini al mare cristallino che è il biglietto da visita della Sardegna di oggi, Bosa e Posada vi faranno rivivere antiche suggestioni cavalleresche.

IL TETTO DELLA SARDEGNA

IL SUPRAMONTE DI BAUNEI



Si ergono come una cortina di ferro sull'Ogliastra le ripide pareti del Supramonte, il possente massiccio calcareo che è un inno alla forza primordiale della natura. Qui, nascosto su un crinale, l'antico paese di pastori di Baunei è la porta d'accesso all'Altopiano del Golgo, un pianoro dall'aspetto alieno dove si apre la voragine a campata singola più profonda d'Europa: un abisso a forma di imbuto, di 270 m di larghezza e solo 40 m alla base. Dal Golgo diversi trekking, lungo mulattiere, antichi camminamenti, vie ferrate, cenge strette o sentieri scoscesi, collegano gli scenari lunari del Supramonte alle baie più



Tra il Supramonte e il golfo di Orosei

incontaminate dell'isola: Cala Goloritzè, per esempio, raggiungibile in autonomia (difficoltà E), oppure Cala Biriola (solo per esperti). E i più avventurosi potranno vivere l'adrenalina del **Selvaggio Blu**, lo spettacolare trekking di più giorni (tra i più impegnativi d'Italia).



Pane Frattau



Il prodotto da forno più famoso della Sardegna è il **pane carasau**, croccante come un cracker e leggero come un wafer, a volte così sottile da risultare quasi trasparente. Nell'entroterra rurale è ancora impastato a mano e cotto due volte nel forno a legna per ottenere la sua caratteristica consistenza friabile. Fatto per essere conservato a lungo, nasce come alimento dei pastori al pascolo. Nel Pane Frattau i fogli di pane carasau sono insaporiti da una spolverata di **pecorino sardo DOP semistagionato**, dal gusto forte e aromatico ma non salato.



VINO CONSIGLIATO
Carignano del Sulcis DOP



SCOPRI
LA RICETTA



IL BORGO NELLA ROCCIA SPERLINGA



Cinquanta grotte: è da qui che ha inizio la storia di questo incredibile borgo rupestre, la più suggestiva testimonianza di come l'ingegno umano superi le sfide della natura. Siamo nel cuore della Sicilia, in un angolo della provincia di Enna stretto nell'abbraccio dei Nebrodi e delle Madonie. Sperlinga, che trae il nome stesso dalle grotte (*spelunga* in latino), si sviluppa nel Medioevo intorno a un

castello normanno, che svetta sopra la rupe con la sua torre merlata e la possente cinta di mura, ma che è anche in gran parte scavato nella roccia. Ai suoi piedi e nei dintorni si estende un labirinto di grotte artificiali, che risalgono a epoche remotissime e sono state le prime abitazioni dell'area. L'intero borgo è una **grande 'dimora' di roccia**, con scalinate antiche (calzate scarpe comode!) che si intrufolano tra le pareti della rupe in cui sono incastonate le case.

Passeggiando per Sperlinga ci si addentra in uno scenario aspro e rasserenante al tempo stesso: si percepisce la durezza della vita nel passato, ma anche la genuina atmosfera del presente, lontano dal caos delle località turistiche della costa. Per immergersi nelle tradizioni locali, si può visitare il  **Museo della Civiltà Contadina...** e soprattutto assaggiare i piatti tipici: la frascatula (una polenta di farina di grano) e il tortone, un dolce fatto con la pasta del pane. Una curiosità: il dialetto locale, il gallo italo, è di origine settentrionale! Sperlinga è infatti uno dei cosiddetti comuni lombardi di Sicilia.



Sicilia

Castello di Sperlinga



© Paolo Riccio / Archivio Regione Siciliana

★ IL PALCOSCENICO DEL COSMO TEATRO ANDROMEDA



Un palcoscenico dove va in scena il mistero dell'universo: l'opera d'arte contemporanea en plein air più sorprendente della Sicilia si trova non nelle sue città traboccanti di cultura, come ci si potrebbe aspettare, ma nel remoto entroterra. Precisamente a Santo Stefano Quisquina, in provincia di Agrigento, in cima a un altipiano a strapiombo sull'immensità del paesaggio naturale. Il **Teatro Andromeda** è frutto di un progetto visionario di Lorenzo Reina, pastore e scultore che qui da ragazzo portava il gregge a pascolare. Ispirato dall'energia mistica del sito, Reina ha deciso di scolpirvi e costruirvi, pietra sopra pietra, una cavea di 108 sedili, tanti quante sono le stelle della costellazione Andromeda, disposti di fronte a un proscenio circolare. Nel muro che lo circonda si apre una finestra che è una porta verso l'infinito. L'opera è suggestiva tutto l'anno, ma raggiunge l'apice della sua forza evocativa nel solstizio d'estate, quando il sole appare al centro della finestra, portando a teatro la potenza del cosmo.



Arancino al pistacchio di Bronte



Ecco una variante gustosa della tipica bombetta di riso da passeggio, qui guarnita con 'l'oro verde' della Sicilia. Il **pistacchio di Bronte DOP** cresce solo nei terreni vulcanici dell'Etna; il frutto, raccolto a mano ed essiccato al sole come da tradizione, si distingue per il colore verde smeraldo e il gusto dolce.



VINO CONSIGLIATO
Etna spumante DOC



VIA COL VENTO: KITESURF NELLO STAGNONE



A nord di Marsala, le sponde erbose della vastissima laguna dello Stagnone, tutelata dalla **Riserva Naturale Orientata Isole dello Stagnone**, sono un paradiso per gli amanti del kitesurf. Lo scenario infatti è unico: saline ancora attive che rilucono sotto i raggi del sole, mulini a vento, acque limpide e soprattutto poco profonde, caratteristica che le rende ideali anche per chi vuole imparare a praticare questo divertente sport. Decine di scuole punteggiano il litorale della Baia dei Fenici, e quasi tutte affittano l'attrezzatura, oltre a organizzare corsi. La stagione del kitesurf va da marzo a ottobre; se vi dovesse capitare di raggiungere lo Stagnone in uno dei rari giorni in cui non è battuto dal vento, optate per il piano B: il paddleboard!

© Paolo Barone / Archivio Regione Siciliana





Toscana

In cammino

Val d'Orcia

San Gimignano



★ **BELLEZZA ETERNA E ARTE CONTEMPORANEA**

VIA FRANCIGENA



3⁹⁴ chilometri,
16 tappe,
cinque siti
UNESCO:

la **Via Francigena Toscana** permette di assaporare tutta la bellezza di un territorio che sorprende dietro ogni curva. Passo dopo passo si attraversano borghi e città, colline e valli senza tempo per poi essere d'improvviso ricatapultati nel presente al

cospetto di un'opera di **arte contemporanea**, che sia un murales a Poggibonsi, una scultura a Pietrasanta o un'installazione open air in Val d'Elsa; ci si perde fra labirinti e giardini misteriosi e si calcano le **orme di Dante** fra i vicoli di San Gimignano. Il tratto toscano dell'antico percorso di pellegrinaggio inizia dai 1041 m del Passo della Cisa, nell'Appennino, per poi incrociare i boschi rigogliosi della Lunigiana, un'epifania di castelli, pievi e borghi in pietra. Prosegue verso il Tirreno, dove i marmi di Massa che risplendono al sole sembrano fatti di luce, e passa da Pietrasanta, con la sua commistione di arte antica e contemporanea, prima di arrivare a Lucca. Con continui saliscendi si fa strada fino al bel paesino di Altopascio, segue le vie scoscese di San Miniato e procede verso l'inconfondibile skyline di San Gimignano, nella Val d'Elsa. La colata d'argento delle distese di ulivi illumina un paesaggio da sogno, che introduce al borgo murato di Monteriggioni e all'insuperabile fascino di Siena. Il cammino si incunea nelle Crete, morbide colline dipinte di verde smeraldo dal fascino unico, tra le quali spuntano antichi casali e magnifici borghi come Bagno Vignoni. I viali fiancheggiati da file di cipressi segnano l'ingresso nella Val d'Orcia, ultima meraviglia prima del Lazio.



ALLA SCOPERTA DI MISTERIOSI PASSAGGI ETRUSCHI I BORGH DEI TUFI



C'è un lembo di Maremma, a est di Saturnia, dove il paesaggio si fa selvaggio e le colline appaiono spigolose: a dominare lo scenario è una roccia vulcanica morbida e duttile, il tufo, dal caratteristico colore giallo ocra. È qui, tra i suggestivi borghi di **Pitigliano**, **Sorano** e **Sovana**, arroccati in cima ad alte rupi, che gli etruschi hanno lasciato le loro tracce più spettacolari, scavate nella roccia: le Vie Cave, un mistero che nemmeno gli storici e gli archeologi sono riusciti a decifrare completamente. Si è ipotizzato che fossero parte di un sistema difensivo o che si trattasse di opere idrauliche, più probabilmente, invece, erano vere e proprie strade (in molte sono

visibili ancora i solchi lasciati dalle ruote dei carri), alte fino a 20 m e larghe 3 m. Esploratele nel  **Parco Archeologico 'Città del Tufo'** oppure percorrete il sentiero che da Pitigliano conduce a Sovana: è lungo circa 8 km e per lunghi tratti si sviluppa proprio all'ombra delle Vie Cave.



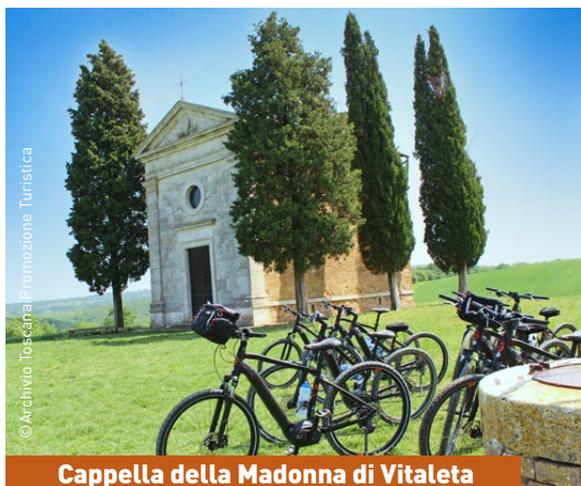
Sorano

TRA PIEVI E VIGNETI ALL'OMBRA DEI CIPRESSI IN BICI NELLA VAL D'ORCIA



In mountain bike, e-bike o gravel, tutti i ciclovicciatori troveranno nella Val d'Orcia il connubio perfetto di natura, enoturismo e storia. Tra le colline fitte di vitigni e i declivi all'ombra dei cipressi si pedala fino ad abbazie

e pievi romaniche dalle atmosfere ovattate: la Collegiata di San Quirico, sorta su un'antica pieve dell'VIII secolo, la Cappella della Madonna di Vitaleta e l'Abbazia di Sant'Antimo, fondata da Carlo Magno. Si toccano borghi di centenaria bellezza e si sale fino a Montalcino, patria di uno dei vini migliori al mondo: il Brunello.



Cappella della Madonna di Vitaleta



Piatto fra i più iconici della Toscana, la densa zuppa di pomodori pelati, aglio, olio e basilico si prepara con il **pane toscano DOP**. A lievitazione naturale, il pane è ottenuto dalla farina di frumento tenero toscano; ha profumo di nocciola tostata ed è senza sale ma non insipido grazie ai tipi di grano usati. La leggenda del pane sciapo, o 'sciocco', narra che in epoca medievale la città di Pisa, in guerra con Firenze, decise di tassare il sale, dato che la ricca Firenze ne faceva largo uso. Allora i Medici, per non arricchire il nemico, fecero di necessità virtù e cominciarono a preparare il pane senza sale.



VINO CONSIGLIATO
Carmignano
DOCG



**SCOPRI
LA RICETTA**



Trentino

© Fototeca Trentino Sviluppo Spa, foto di Daniele Tira



I canzei di Mezzano



Mezzano, centro storico



ARTE E RACCONTI A MEZZANO



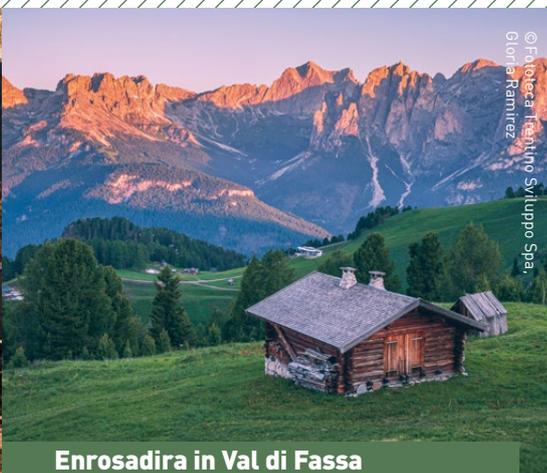
Adagiato su prati incorniciati dai boschi all'imbocco della Valle del Primiero, **Mezzano**,

uno dei **Borghi più Belli d'Italia** in Trentino, è quieto e pittoresco. Tra gli antichi lavatoi e le case tradizionali in pietra e legno, con

le facciate decorate da affreschi secenteschi e affiancate da piccoli orti-giardino, alcuni artisti hanno creato circa 30 *canzei*, vere e proprie forme d'arte formate da cataste di legna che richiamano da queste parti migliaia di viaggiatori. Passeggiate tra le strette e silenziose *canisele* del paese: oltre alle cataste, in estate incrocerete alcune sedie rosse posizionate in punti panoramici e dotate di un campanello. Fatelo suonare e un abitante del paese verrà a raccontarvi storie e aneddoti sul luogo. In alternativa, passate all'**ufficio turistico** per prenotare una visita guidata e prendere la cartina che vi aiuterà a trovare le cataste. Scoprirete così che in cima al paese si erge il Tabià del Rico, un antico fienile in legno all'interno del quale è stato allestito un piccolo museo etnografico; che poco distante ci sono tre stoli, basse gallerie in cui si convogliava l'acqua delle montagne che alimentava le cinque fontane sparpagliate per il borgo; e che nel Tabià de la Gèma sono esposti tutto l'anno 15 presepi realizzati da un artigiano locale.



Riva del Garda



Enrosadira in Val di Fassa

★ IN BICI SULL'ACQUA GREEN ROAD



La **Green Road dell'Acqua**

è una pista ciclopedonale che corre sulle sponde del fiume Adige, della Sarca, del Lago di Garda e del Lago di Toblino toccando molti luoghi custodi di un grande patrimonio artistico. Premiata nel 2021 come migliore Green Road italiana, unisce in un unico itinerario ad anello una serie di tratti delle vie ciclopedonali nei territori del basso Trentino, per una lunghezza di 143 km di cui 113 km di argini fluviali, ferrovie e strade dismesse (e solo 4 km da condividere con le auto, ma su strade a bassissimo scorrimento). Le giornate lungo la Green Road dell'Acqua possono alternare piacevoli pedalate a visite a siti di grande interesse, come il MUSE di Trento, il MART di Rovereto, parchi naturali, biotopi, campi di olivi secolari. E l'ultimo chilometro, da Sarnonza a Trento, si può coprire in funivia, volando sopra il fiume Adige.

★ 75 KM DI MERAVIGLIA DOLOMITI PANORAMA TREK



Un **trekking** unico al mondo alla scoperta delle leggende delle Dolomiti. Come l'**Enrosadira**: al tramonto il Catinaccio si tinge di toni che vanno dal rosa al viola, e in processo inverso all'alba. I geologi ci spiegano che il fenomeno è dato dal potere riflettente della pietra di cui sono fatte le Dolomiti, i poeti ci raccontano che il Catinaccio era immerso in un giardino di rose che il re Laurino per vendetta nascose agli occhi degli uomini 'di notte e di giorno'. Ma dimenticò l'alba e il tramonto, e così... Il DPT vi porterà anche ai piedi della Marmolada, che dall'alto dei suoi 3343 m è nel cuore degli alpinisti, che la conquistarono in storiche scalate, dei geologi che sulle pareti ne leggono il lontano passato, quando la Marmolada era un atollo immerso in un mare caraibico, e degli appassionati di outdoor, che approfittano delle attività che questi territori regalano.



Strudel di mele



Un rotolo di pasta abbraccia mele, uvetta, pinoli e cannella. Da mangiare caldo per apprezzare una gamma di sapori e di consistenze perfettamente equilibrate: il dolce dei pinoli e lo speziato della cannella, che ricordano atmosfere orientali, sono controbilanciati dalla freschezza delle mele. Il tutto ingentilito dal sapore rotondo della pasta e dello zucchero. Dolce tipico del Trentino, si prepara con la **mela Val di Non DOP renetta**, dalla croccante nota insieme aspra e dolce.



VINO CONSIGLIATO
Vigneti delle
Dolomiti IGT
Groppello



**SCOPRI
LA RICETTA**



★ BORGHI, EREMI E ARTE NEL VERDE IL CAMMINO DEI PROTOMARTIRI



Cuore verde e spirituale dell'Italia, l'Umbria è una regione da apprezzare a passo lento in ogni sua parte. Al di fuori degli itinerari più battuti,

suddiviso in sei tappe, quindi non risulta troppo impegnativo malgrado i numerosi saliscendi. Il percorso inizia dalla Chiesa di Santa Maria della Pace a **Terni**, con il ciclo pittorico di 16 tele dedicato ai protomartiri, opera dell'esponente dell'anacronismo Stefano di Stasio. Avanzando tra i rilievi collinari, si immerge fra gli ulivi che circondano il borgo medievale di **Stroncone**, dove lo scenografico **Monastero di San Simeone**, stretto tra la valle e i burroni, conserva affreschi, decorazioni barocche e un 'sasso cantale' intorno al quale si riunivano i monaci per cantare. **Calvi**, paesino al confine con il Lazio, sorprende con due gioielli: il monumentale presepe cinquecentesco e la collezione d'arte del Museo del Monastero delle Orsoline. Tra ruderi di chiese romane, abbazie benedettine e scenari collinari si arriva a **Narni**, che intriga per l'iconica Rocca, i vicoli medievali e la Cattedrale di San Giovenale, ma anche per il suo mondo nascosto: sottoterra si celano una chiesa, una



Umbria

Narni

l'area ternana svela il suo volto più affascinante ai viandanti del nuovo millennio lungo il **Cammino dei Protomartiri**, introducendoli a un mosaico di borghi medievali, antichità romane, rocche, eremi e angoli di natura dove si tocca con mano la sacralità immanente del paesaggio, anche al di fuori delle connotazioni religiose. Intitolato ai cinque frati minori che furono i primi martiri francescani, nati in queste terre, il cammino si snoda ad anello per 105 km intorno a Terni e può essere

cisterna romana e vari ambienti. L'**Abbazia di San Cassiano** affiora con la sua inviolabile merlatura tra le distese boschive, mentre da **San Gemini** si può visitare **Carsulae**, cittadina romana che fu uno dei più importanti avamposti lungo la Via Flaminia: i ruderi sono immersi nella quiete del pianoro, dolcemente ondulato. Il cammino sale poi all'Eremo di Portaria prima di ridiscendere verso la **Romita di Cesi**, antico convento francescano rinato come luogo di preghiera, e fare infine ritorno a Terni.

PEDALANDO SULLE ORME DI FRANCESCO LA VIA DI FRANCESCO



Chi è in cerca di un'attività dinamica ma vuole anche contemplare la natura con gli occhi del santo di Assisi può montare in sella e pedalare lungo il Percorso Nord della **Via di Francesco**. La prima tappa in territorio umbro è strepitosa: è la 'perla dell'Alta Valle del Tevere', **Citerna**, un borgo medievale che svetta su un colle, regalando una vista da cartolina sulla vallata. La bicicletta è ideale per immergersi nell'incanto del paesaggio e seguire una deviazione: presso Citerna, infatti, la Via di Francesco interseca la **Ciclovia del Tevere**, che corre lungo le sponde del fiume fra paesaggi dolci e pianeggianti. Prima di lasciare il borgo, però, è d'obbligo un giro lungo il camminamento medievale, calcando il perimetro delle mura, e una tappa alla Chiesa di San Francesco, ricca di opere d'arte fra cui una statua della Vergine con il Bambino di cui solo di recente si è scoperto il creatore: **Donatello**.

IL LAGO TRASIMENO DAL VIVO E NELL'ARTE PANICALE



Abbarbicato in cima a una collina, Panicale è un borgo ricco di fascino: da Piazza Masolino, il punto più alto del paese (dove si trova il **Palazzo del Podestà**, del XIV secolo) si gode di una splendida vista sui tetti, sul Trasimeno e sulla valle, mentre nei suoi vicoli si sente l'odore umido del vicino lago. Di gioielli insoliti Panicale ne ha più d'uno, come il **Museo del Tulle** e il **Teatro Cesare Caporali**, uno dei più piccoli teatri storici d'Italia ancora in attività, ma il suo grande tesoro artistico è un'opera del **Perugino**, il più grande pittore umbro del Rinascimento, di cui nel 2023 si celebreranno i **500 anni dalla morte**. Si tratta del celebre affresco **Martirio di san Sebastiano**, che si inserisce perfettamente, con uno studiato gioco prospettico, nelle decorazioni della Chiesa di San Sebastiano. Notate lo scenario che fa da sfondo all'affresco: ecco come appariva il Lago Trasimeno 500 anni fa!



Agnello con tartufo



La carne di agnello è protagonista di molte pietanze caserecce e figura spesso nei menu dei ristoranti umbri. In questa ricetta l'agnello è valorizzato dal **Tartufo nero di Norcia**, tra i più apprezzati tartufi neri: il suo profumo delicato e il sapore tendente al dolciastro gli hanno fatto guadagnare l'appellativo di 'tartufo nero dolce'. Accompagnate il piatto con la **torta al testo**: cotta su una sorta di lastra in argilla dalla forma rotonda, è una gustosa alternativa al pane. Di origini antiche, è un alimento a base di acqua e farina, sale e lievito.



VINO CONSIGLIATO
Sagrantino di
Montefalco DOCG



Citerna

©Archivio Fotografico Regione Umbria
- Servizio Turismo



Collegiata di San Michele Arcangelo

©Archivio Fotografico Regione Umbria
- Servizio Turismo



Valle d'Aosta

Alpinisti sulla cresta Lyskamm



SUL TETTO D'EUROPA **SKYWAY** **MONTE BIANCO**



La chiamano l'ottava meraviglia del mondo e, se provate a salirci, ne capirete il motivo: la funivia **Skyway Monte Bianco**, capolavoro di ingegneria e tecnologia, vi permetterà di passare dai 1300 m della

stazione di partenza a Courmayeur ai quasi 3500 metri di Punta Helbronner in soli 15 minuti, transitando dalla stazione intermedia del Pavillon du Mont Fréty a 2200 m. Una volta saliti a bordo delle cabine rotanti lasciate che il vostro sguardo spazi liberamente su tutta la catena del Monte Bianco, abbracciata dalla Val Vény da un lato e dalla Val Ferret dall'altro. L'intensità delle emozioni sarà direttamente proporzionale alla quota: più la funivia guadagna metri, più grande sarà la meraviglia. Oltre all'esperienza della salita, Skyway offre molto altro. Gli itinerari per lo scialpinismo e per lo sci fuoripista sono tantissimi. Uno dei grandi classici è la **Vallée Blanche**, una discesa lunga quasi 20 km che dai 3500 m di Punta Helbronner, la stazione sommitale di Skyway Monte Bianco, vi porterà fino ai 1000 m di Chamonix attraverso guglie granitiche, spaventosi crepacci e seracchi spettacolari. Attenzione però: per affrontarla bisogna essere buoni sciatori ed è necessario essere accompagnati da una **guida alpina**.

★ A PIEDI NELLA STORIA DELLA VALLE D'AOSTA IL CAMMINO BALTEO



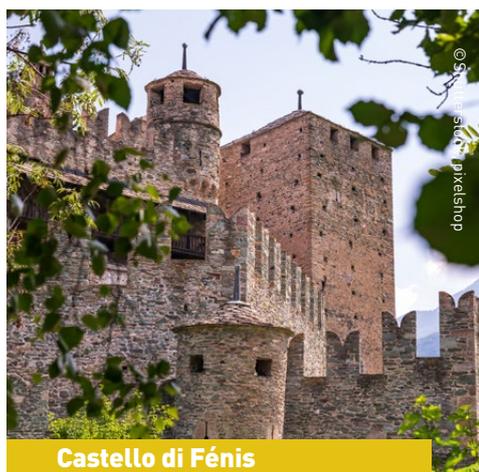
3 50 km per scoprire a piedi la Valle d'Aosta. Lontano dai percorsi impegnativi, il **Cammino Balteo** invita come prima cosa alla lentezza e a un incontro con se stessi. Le tappe relativamente brevi (4-6 ore) si sviluppano ad un'altitudine medio bassa (tra 350 e 1900 m.s.l.m.), che è anche quella dove la cultura valdostana si esprime nelle sue forme più raffinate. E così, seguendo i segnavia gialli, tra boschi,



Strada romana a Donnas

pascoli e vigneti camminerete sul tratto dell'antica Via delle Gallie; incontrerete due dei castelli più belli della regione, Fénis e Aymavilles; percorrerete i 60 m del Pont d'Aël, di epoca romana, e scoprirete l'Aosta preistorica nell'Area Megalitica e quella romana nei monumenti che, fra i meglio conservati in Italia, ancora connotano il suo tessuto urbano.

🏰 COME UN LIBRO DI FIABE ILLUSTRATO: LA VALLE DEI 100 CASTELLI



Castello di Fénis



Spuntano candidi fra i boschi, maestosi al centro di verdi pianure o intimidatori da alti speroni rocciosi, i **castelli** della Valle d'Aosta. La più piccola regione d'Italia, poco più di 125 mila abitanti, conta un numero impressionante – oltre 100 – tra castelli, torri e caseforti. Gli amanti del genere troveranno

pane per i loro denti: Fénis è uno dei castelli medievali meglio conservati in Italia; gli affreschi del cortile del castello di Issogne mostrano affascinanti scene di vita quotidiana; Baron Gamba ospita fra le sue austere architetture una collezione di arte moderna e contemporanea; Castel Savoia è magnifico in ogni suo aspetto: dalla favolosa architettura agli interni decorati con sete e legni preziosi, fino alla posizione, nel cuore di un bosco da cui la vista spazia fino al ghiacciaio Lyskamm e al Monte Rosa.



Polenta concia



Morbida e da mangiare col cucchiaio, la polenta concia è un tipico piatto invernale delle zone montane d'Italia. In Valle d'Aosta si cucina con la **fontina DOP**, prodotta con il latte di tre razze valdostane, la Pezzata Rossa, la Pezzata Nera e la Castana. La fontina si prepara con latte crudo portato a 36° gradi e coagulato con caglio di vitello. La stagionatura avviene per almeno 3 mesi in grotte fredde e umide, periodo in cui le forme vengono quotidianamente rivoltate, spazzolate e salate.



VINO CONSIGLIATO
Vallée d'Aoste
Enfer d'Arvier
DOC



**SCOPRI
LA RICETTA**



ATMOSFERE MEDIEVALI AD **ARQUÀ PETRARCA**



Le chiare fresche e dolci acque
Lo avranno pure ispirato in
Provenza, ma alla fine Francesco
Petrarca ha scelto **Arquà** come
buon retiro, e non gliene si può fare torto. Avrete
l'impressione che, rispettando un misterioso
patto, il borgo si sia consegnato al XXI secolo
come gli occhi del Poeta lo avevano visto
l'ultima volta. Partendo dal borgo inferiore
si incontra, nel sagrato della Chiesa di Santa

Maria Assunta, un'arca di marmo rosa che
contiene le sue spoglie mortali, meno il
braccio, rubato e mai ritrovato, e la testa, che
è di una donna e pure più vecchia del Poeta.
Come faceva Petrarca, risalite per i ciottoli
del borgo, oggi popolato di deliziosi locali
ed eleganti edifici, e raggiungete il piccolo
Oratorio della Santissima Trinità, che offre un
percorso digitale con alcune curiosità su questo
territorio, come il vicino Lago della Costa, da
cui proviene l'argilla usata nelle vicine Terme
Euganee. Passando sotto la trecentesca Loggia
dei Vicari, seguite Petrarca che torna verso
casa. In questa dimora raccolta e suggestiva,
con uno spettacolare affaccio sulle colline,
passò gli ultimi anni della sua vita facendo
quello che più gli piaceva: leggere e scrivere
immerso nella natura. Il **Parco Letterario
Francesco Petrarca** ha disseminato negli
angoli più suggestivi del borgo sublimi brani
della letteratura petrarchesca e di autori che,
passati di qui, si sono innamorati del luogo.
Le atmosfere medievali si respirano anche
nelle feste di paese dedicate a olio, vino e alle
giuggiole (a ottobre).



Veneto

Arquà Petrarca



Panorama da Casamazzagno

★ TREKKING IN COMELICO



Le Dolomiti sono uniche al mondo: quelle cime bianche che si elevano maestose da un fondale di pascoli puntinati di malghe e villaggi milioni di anni fa erano atolli tropicali bagnati da un oceano caldo. Oggi sono un bene dell'umanità protetto dall'UNESCO. Il **Comelico** si trova nella parte più orientale delle Dolomiti, quella che, prima di addentrarsi in Alto Adige, regala montagne dolci e luminose dove si manifestano gli elementi tipici della cultura ladina. Esploratene i paesi, aprite le porte delle chiese e dei musei, addentratevi nei boschi: il Comelico è in grado di regalare non poche sorprese. Dalle semplici passeggiate ai trekking più impegnativi, i sentieri si dipanano tra fienili storici, musei della cultura ladina, opere di land art, ambienti naturali unici e intatti e panorami di quelli che rimangono nel cuore per sempre. Scarpe da trekking, sci o ciaspole – scegliete la vostra attrezzatura preferita e andate alla scoperta di questo luogo magico e segreto.



Risotto al radicchio



Sono le temperature invernali le responsabili del colore rosso e del tipico sapore amarognolo del **radicchio rosso di Treviso IGP**, verdura dal carattere forte che si sposa perfettamente con la dolcezza del riso. Unito al **vialone nano veronese IGP** e alla **casatella trevigiana DOP** dà vita a un risotto cremoso, magari da gustare nelle tranquille domeniche invernali.



VINO CONSIGLIATO
Soave Superiore DOCG



★ IN BICICLETTA DAL LAGO ALLA LAGUNA



Dal Lago di Garda a Venezia.

In bicicletta.

Dal Garda

ci si infila subito nei vigneti della Valpolicella, si attraversa Verona, magari con una sosta per assistere a un concerto all'Arena, poi si prosegue verso Vicenza: Palladio e baccalà. La tappa successiva è Padova: Prato della Valle, Cappella degli Scrovegni, Orto Botanico, folpeti e spritz. Durante il percorso sono possibili escursioni verso i camminamenti di ronda di Cittadella e Montagnana e la poesia di Arquà Petrarca. Si riparte lungo il Naviglio del Brenta, che collega Padova a Mestre, dove si lascia la bici per proseguire con i mezzi pubblici fino a Venezia, dove ci si sposta soltanto a piedi. Una ciclabile che conduce alla scoperta di un patrimonio culturale ed enogastronomico unico.





Realizzato da EDT per Regione Umbria e Sviluppumbria - Piano di Promozione Nazionale 2020 - Accordo di programma tra il Ministero del Turismo e la Commissione Politiche per il Turismo della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome, in collaborazione con ENIT, con il coinvolgimento in qualità di capofila delle Regioni Emilia-Romagna, Umbria, Marche e Abruzzo, su autorizzazione di Lonely Planet Global Ltd.

Ottobre 2022

ISBN: 978-88-5928-250-1

Tutti i contenuti editoriali sono di Lonely Planet e rispettano la politica di indipendenza e di imparzialità della casa editrice.

Testo: © Lonely Planet Global Ltd e EDT srl

Fotografie: Fotografi indicati

Illustrazione mappa dell'Italia realizzata da Kaiti expansion

Coordinamento editoriale: Cristina Enrico

Progetto grafico: Leila Librizzi

Testi: Silvia Amigoni, Annalisa Bruni

Foto di copertina:

in basso: Trentino, Val di Fassa, Viel dal Pan ©Fototeca Trentino Sviluppo Spa, foto di Tom Clocker

in alto a sinistra: Brisighella

FooTToo/Shutterstock©

in alto a destra: Vela nel mare di Sicilia

Andrey Bayda/Shutterstock©

EDT srl, via Pianezza 17, 10149 Torino
b2b@edt.it | lonelyplanetitalia.it